

Kompendium Psychoperformansu

Studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu

TOM IX

Oskar Chmiola

Udostępniam otwarcie na jasnych warunkach

Autor: Oskar Chmiola.

Wersja: PK-1.0.

Rok: 21.03.2026.

PK: Psychoperformans. Kompendium.

To kompendium udostępniam na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-NC-SA 4.0).

Oznacza to, że wolno je kopiować i rozpowszechniać oraz tworzyć opracowania, w tym tłumaczenia, pod warunkiem wskazania autora i źródła, pod warunkiem braku użycia komercyjnego oraz pod warunkiem udostępnienia opracowań na tej samej licencji.

Nie udzielam żadnych praw do używania nazwy „Psychoperformans” jako oznaczenia usług, programów szkoleniowych lub działalności komercyjnej bez odrębnej, pisemnej zgody.

CZĘŚĆ IX — STUDIUM PRZYPADKU ARTYSTY WIZUALNEGO Z CHOROBAŁ OCU (CSR) — ROZSZERZENIE MEDYCZNE, NAUKOWE I „TOTALNA BIOLOGIA”

Część IX stanowi szczególny punkt całego kompendium, ponieważ psychoperformans zostaje tu poddany próbie najbardziej wymagającej: konfrontacji z realnym, długotrwałym i wielowarstwowym doświadczeniem choroby somatycznej, która dotyczy narządu fundamentalnego dla funkcjonowania artysty wizualnego, a zarazem głęboko ingeruje w jego życie psychiczne, zawodowe, percepcyjne, egzystencjalne i relacyjne. Central serous chorioretinopathy nie jest tu ujmowana jako temat poboczny, ilustracyjny ani metaforyczny, lecz jako konkretna konfiguracja napięć między siatkówką, stresem, obrazem widzenia, lękiem o przyszłość, reorganizacją codzienności i koniecznością przebudowy całego stylu życia oraz

pracy twórczej. Z tego powodu część IX nie ma charakteru narracji chorobowej w sensie autobiograficznej ekspozycji cierpienia. Jej zadaniem jest zbudowanie możliwie precyzyjnego, wielopoziomowego i metodologicznie odpowiedzialnego studium przypadku, w którym przypadek jednostkowy staje się laboratorium pojęć, narzędzi i procedur służących projektowaniu IndywiduAkcji pozostającej w ścisłej koordynacji z bezpieczeństwem okulistycznym, medycznym i psychologicznym.

To przesunięcie ma znaczenie zasadnicze. Choroba oka artysty wizualnego nie może być tu traktowana ani jako symboliczny ornament, ani jako gotowy scenariusz „przemiany przez kryzys”, ani jako pole dla łatwych projekcji duchowych czy psychologicznych. Oko jest w tym przypadku zarazem strukturą biologiczną, miejscem pracy percepcji, medium orientacji w świecie, narzędziem praktyki artystycznej i obszarem szczególnej podatności na przeciążenie stresem, lękiem antycypacyjnym, nadmierną mobilizacją oraz katastroficzną interpretację objawów. Dlatego część IX rozwija perspektywę totalną, ale nie totalizującą: łączy dane medyczne, okulistyczne, psychologiczne, neuroestetyczne, somatyczne, środowiskowe, kulturowe i symboliczne, nie po to, by rozpuścić specyfikę choroby w języku metafor, lecz po to, by uchwycić cały ekosystem warunków, w których choroba działa, nawraca, reorganizuje codzienność i zmusza do redefinicji praktyki życia. W tym sensie studium przypadku nie służy sentymentalizacji jednostkowego losu, ale budowie roboczego modelu psychoperformansu dla sytuacji wysokiej stawki egzystencjalnej, gdzie każda decyzja dotycząca rytmu dnia, pobudzenia, ekspozycji sensorycznej, sposobu pracy twórczej, języka interpretacji i poziomu napięcia może mieć znaczenie funkcjonalne.

Część IX rozwija zatem podwójną logikę. Z jednej strony pozostaje wierna rygorowi przypadku, a więc respektuje niepowtarzalność konkretnej konfiguracji: artysty wizualnego funkcjonującego z przewlekłym i nawrotowym obciążeniem okulistycznym, z asymetrią funkcjonalną między oczami, z długim cieniem wcześniejszych epizodów chorobowych, z realnym doświadczeniem zabiegów, farmakoterapii, ograniczeń widzenia, niepewności rokowania i obawy o utrzymanie zdolności pracy twórczej. Z drugiej strony próbuje wydobyć z tej jednostkowej sytuacji wiedzę o charakterze transferowalnym, czyli taką, która może pomóc zrozumieć, jak projektować psychoperformans w warunkach choroby przewlekłej, zagrożenia funkcji zmysłowych, intensywnej samowiedzy cielesnej i wysokiej podatności na sprzężenia między stresem a objawem somatycznym. W tym właśnie miejscu część IX różni się od klasycznych autoetnografii choroby. Nie zatrzymuje się na opisie doświadczenia ani na interpretacji sensu cierpienia. Idzie dalej: projektuje konkretne narzędzia, mapy, procedury, mikropraktyki, układy obiektów–kluczy, sposoby modulacji środowiska, strategie pracy z uwagą, światłem, rytmem, obciążeniem poznawczym, ekspozycją ekranową, reorganizacją dnia, językiem wewnętrznym i relacją między działaniem symbolicznym a ramą kliniczną.

Zasadniczym zadaniem tej części jest skonstruowanie totalnego planu IndywiduAkcji odnoszącej się do choroby oka artysty wizualnego, lecz rozumianej szerzej niż sama reakcja na objaw. Nie chodzi wyłącznie o doraźne radzenie sobie z napięciem psychicznym czy o emocjonalne oswojenie diagnozy. Chodzi o długofalową architekturę przemiany, która wspiera stabilizację funkcjonowania, redukcję czynników ryzyka, zwiększenie zdolności samoregulacyjnych, przeorganizowanie praktyk życia i pracy oraz stworzenie takich warunków somatycznych i psychicznych, które sprzyjają ochronie lewego oka, ograniczaniu obciążeń chorobowych i możliwie najlepszej adaptacji do zmian funkcjonalnych po stronie oka prawego.

Indywidualna Akcja nie jest tu więc dodatkiem terapeutycznym do medycyny ani alternatywą wobec leczenia. Jest strukturą wspierającą, komplementarną i ostrożnie zsynchronizowaną z postępowaniem klinicznym. Oznacza to, że wszelkie praktyki symboliczne, rytualne, somatyczne, wizualne, oddechowe, obiektowe czy narracyjne muszą być podporządkowane nadrzędnej zasadzie: nic, co zostaje zaprojektowane w polu psychoperformansu, nie może destabilizować bezpieczeństwa okulistycznego, opóźniać konsultacji medycznych, zastępować leczenia ani wzmacniać iluzji sprawstwa tam, gdzie potrzebna jest pokora wobec biologicznych ograniczeń choroby.

W tej części szczególnie ważne staje się także rozróżnienie między znaczeniem a mechanizmem. Choroba oka, zwłaszcza u artysty wizualnego, niemal automatycznie prowokuje intensywne interpretacje symboliczne: widzenie i niewidzenie, ostrość i zniekształcenie, światło i mrok, centrum i peryferie, kontrola i utrata, wgląd i zasłona. Tego wymiaru nie należy banalnie odrzucać, ponieważ realnie organizuje on afekt, wyobraźnię, język i motywację do działania. Nie wolno jednak mieszać poziomów. Znaczenie może porządkować doświadczenie, pomagać je przeżyć, nadawać mu formę i kierunek, ale nie stanowi dowodu mechanizmu choroby. Właśnie dlatego część IX pracuje równocześnie na dwóch rejestrach: pierwszym jest rejestr medyczno-naukowy, obejmujący wiedzę okulistyczną, stresową, neurofizjologiczną i funkcjonalną; drugim jest rejestr psychoperformatywny, w którym projektowane są działania na uwadze, emocji, rytmie życia, obiektach–kluczach, mikroprzejęciach, mapach ciała i mapach widzenia, języku wewnętrznym oraz planach sytuacyjnych służących długofalowej przemianie. Dopiero ścisła kontrola granicy między tymi rejestrami pozwala uniknąć dwóch błędów: z jednej strony redukcjonizmu biologicznego, który ignorowałby egzystencjalny i kulturowy ciężar doświadczenia choroby, z drugiej zaś mistyfikacji, która czyniłaby z objawu narzędzie łatwej metafizyki.

Część IX ma również znaczenie modelowe dla całego projektu psychoperformansu, ponieważ testuje jego zdolność do pracy w obszarze szczególnie wrażliwym i wysokiego ryzyka. Jeżeli psychoperformans ma być czymś więcej niż estetyką transformacji, musi wykazać, że potrafi funkcjonować również tam, gdzie stawką nie jest wyłącznie zmiana nastroju, samopoznanie czy artystyczna intensyfikacja doświadczenia, lecz ochrona funkcji życiowo i zawodowo kluczowych, zarządzanie przewlekłym napięciem, ograniczanie szkód wtórnych oraz budowanie praktyk codzienności, które są zarazem realne, wykonalne, długotrwałe i etycznie odpowiedzialne. Studium przypadku artysty wizualnego z CSR staje się więc nie tyle wyjątkiem od reguły, ile miejscem szczególnej próby całej metody. To tutaj można sprawdzić, czy psychoperformans potrafi działać bez przemocy interpretacyjnej, bez pseudonaukowych roszczeń, bez romantyzowania choroby i bez naruszania granicy między praktyką znaczenia a praktyką leczenia. Jeżeli ta próba się powiedzie, część IX okaże się nie tylko studium jednostkowego przypadku, ale także jednym z najmocniejszych dowodów dojrzałości całego kompendium.

72. Wprowadzenie do studium: widzenie jako punkt zwrotny

Widzenie w tej książce nie jest traktowane jako „zmysł” w znaczeniu zredukowanym do optyki i siatkówki, ale jako pełny układ relacyjny: fizjologia oka i naczyniówki, organizacja uwagi i

predykcji percepcyjnej w mózgu, ekonomia bodźców w środowisku (ekran, oświetlenie, rytm doby), a także porządek sensu, w którym człowiek negocjuje swoją sprawczość, wstyd, zależność, autonomię i przyszłość. „Punkt zwrotny” oznacza tu moment, w którym widzenie przestaje być przezroczystym medium działania, a zaczyna być przedmiotem świadomego zarządzania: staje się czymś, co wymaga protokołów, języka ostrożności, higieny bodźców, a zarazem nowej etyki codzienności. W tej perspektywie choroba oka nie jest wyłącznie „problemem medycznym”, lecz zdarzeniem granicznym, które reorganizuje temporalność życia, architekturę pracy, relacje społeczne i dramaturgię własnego obrazu, a więc dotyka dokładnie tych warstw, w których psychoperformans pracuje najprecyzyjniej: w reżimach uwagi, w doborze bodźców, w dyscyplinie formy, w kontrakcie sensu i w praktykach wspólnotowego świadectwa.

Studium przypadku centralnej retinopatii surowiczej (CSR) zostało zaprojektowane jako rygorystyczne pole koordynacji, a nie jako pole obietnic. Rdzeniem pozostają ramy okulistyczne: diagnostyka obrazowa i funkcjonalna, bezpieczeństwo, porządek zaleceń klinicznych i ich czasowość. Psychoperformans wchodzi w to pole wyłącznie jako adjuwant, czyli warstwa wspierająca, która nie konkuruje z procedurami medycznymi i nie przejmuje ich języka skuteczności. W praktyce oznacza to przesunięcie akcentu z pytania „co leczy?” na pytania operacyjne: jak obniżyć koszt stresu i lęku antycypacyjnego, jak stabilizować rytmy snu i regeneracji, jak ograniczać bodźce generujące przeciążenia uwagi i napięcie autonomiczne, jak projektować mikrostruktury dnia tak, by sprzyjały konsekwencji w monitorowaniu objawów i przestrzeganiu zaleceń, jak budować warunki pracy z obrazem bez eskalacji olśnień, kompensacyjnych napięć szyi i narastającego zmęczenia wzrokowego. W tym sensie „punkt zwrotny” nie jest metaforą romantyczną, tylko zmianą protokołu życia: przejściem od spontanicznej eksploatacji widzenia do świadomej gospodarki widzeniem, w której istnieją progi bezpieczeństwa, okna odpoczynku, reguły przerwania oraz plan sytuacyjny przygotowany na wahania funkcjonowania.

Przyjęta perspektywa jest idiograficzna, czyli skoncentrowana na jednym przypadku i jego dynamice w czasie, ale nie jest solipsystyczna ani dowolna. W warstwie metodologicznej studium opiera się na triangulacji rejestrów: danych medycznych i funkcjonalnych (z ich własną semantyką błędu i niepewności), danych subiektywnych (dzienniki, skale krótkie, opisy jakościowe), danych środowiskowych (ekspozycje świetlne, obciążenia ekranowe, rytm dnia, epizody stresu), a także danych performatywnych, rozumianych nie jako „twórcze wrażenia”, lecz jako parametryzowane działania o zdefiniowanej dawce bodźców i z kontrolą zmiennych. Ten ostatni komponent jest kluczowy, ponieważ psychoperformans nie jest „opowieścią o sobie”, lecz technologią projektowania sytuacji: świadomym doborem kanałów działania w ustalonej kolejności (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt), ich natężenia, czasu trwania, rytmu pauz, a także trybu uczestnictwa (autopraktyka, świadek, format kameralny, format zbiorowy). W studium przypadku każdy plan sytuacyjny zostaje potraktowany jak interwencja o ograniczonym zakresie, w której wolno zmieniać pojedynczy parametr naraz, aby unikać fałszywych przypisań przyczynowości i nie wzmacniać interpretacyjnych złudzeń. Wprowadza to do części niemedycznej logikę bliską minimalnym standardom projektowania: rozdzielanie efektów oczekiwanych (regulacja pobudzenia, redukcja napięcia, poprawa tolerancji bodźców, stabilizacja rutyn) od efektów nieuprawnionych (roszczenia wobec regeneracji struktur siatkówkowych), a także rozdzielanie języka sensu od języka terapii klinicznej.

Widzenie jako punkt zwrotny ma jeszcze jeden wymiar, którego nie wolno pominąć: jest to wymiar epistemiczny. W chorobie przewlekłej lub nawrotowej rośnie pokusa, by każdą fluktuację objawów włączać w natychmiastową narrację przyczynową, a następnie budować na niej kolejne decyzje i rytuały. Taki mechanizm bywa psychologicznie zrozumiały, ale metodologicznie i klinicznie bywa ryzykowny: sprzyja nadinterpretacji, zacieśnia pole uwagi do sygnałów lękowych, a czasem wzmacnia kompulsyjne sprawdzanie. Dlatego studium wymaga jednocześnie wrażliwości fenomenologicznej i dyscypliny epistemicznej: uznania, że doświadczenie jest realne, ale jego interpretacja musi przejść przez filtr ostrożności. Psychoperformans, jeśli ma pozostać etyczny, nie może napędzać spirali nocebo ani produkować fałszywych nadziei. Może natomiast wytwarzać formy, które porządkują doświadczenie bez przemocy interpretacyjnej: uczyć oddzielania „odczuwam i znacząco przepracowuję” od „diagnozuję i leczę”, uczyć rozpoznawania progów przeciążenia i przywracania pauzy jako narzędzia, uczyć prowadzenia dziennika jako praktyki obserwacji, a nie jako narzędzia osądu. W tym miejscu spotykają się dwa rygory: okulistyczny rygor bezpieczeństwa oraz rygor performatywny, w którym forma, dawka i kontrakt stają się zabezpieczeniem przed eskalacją.

Wstęp do rozdziału 72 ustanawia zatem trzy osie dalszego wywodu: po pierwsze, jasne ramy opisu przypadku i metodę, która pozwala pracować na materiale wielomodalnym bez rozmywania znaczeń; po drugie, kontrakt etyczny, który reguluje anonimowość, zgody i zasady poufności, a więc chroni zarówno osobę, jak i wiarygodność studium; po trzecie, reguły języka ostrożności, dzięki którym każda warstwa – medyczna i psychoperformansowa – zachowuje własne kompetencje i nie wchodzi w rolę, do której nie ma uprawnień. Dopiero w tak ustawionym polu możliwe staje się przejście do przeglądu CSR w ramach naukowych, a następnie do narzędzi dziennikowych, diagnostycznych i performatywnych, które będą stanowiły rdzeń studium przypadku, jego procedurę i jego wewnętrzną etykę.

Wprowadzenie musi również nazwać podstawowe napięcie tego studium: CSR jest jednostką chorobową, w której pacjent bywa skazany na życie między „twardymi” danymi obrazowania a „miękką” codziennością objawów, które falują, mylą tropy i nie zawsze układają się w prosty wykres poprawy. W takim układzie łatwo o dwie skrajności. Pierwsza to redukcjonizm kliniczny, w którym liczy się wyłącznie to, co widać w OCT, a reszta zostaje zepchnięta do strefy „nieistotnych wrażeń”. Druga to redukcjonizm doświadczeniowy, w którym każda zmiana jakości widzenia staje się natychmiast interpretowana jako skutek ostatniego działania, suplementu, ekspozycji czy emocji, a narracja zaczyna zastępować weryfikację. Rozdział 72 jest miejscem, w którym to napięcie zostaje ujęte w ramę roboczą, aby ani medycyna nie traciła kontaktu z rzeczywistością funkcjonowania, ani praktyka psychoperformansu nie traciła kontaktu z rygorem dowodowym i bezpieczeństwem. W konsekwencji czytelnik otrzyma język, który pozwala mówić o sensie i o przeżyciu bez nieuprawnionej obietnicy „naprawy struktury”, a zarazem pozwala mówić o parametrach funkcjonalnych bez odczłowieczenia doświadczenia.

W tej części książki widzenie traktowane jest jako system dynamiczny, w którym występują sprzężenia zwrotne między siatkówką, naczyniówką, autonomicznym układem nerwowym i zachowaniami środowiskowymi. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli rozdział 73 będzie porządkował terminy stricte okulistyczne, a rozdziały 75–77 będą budowały narzędzia dziennikowe i mapy pracy, już tutaj trzeba przyjąć minimum metodologicznej pokory wobec zjawisk nieliniowych: regresji do średniej, fluktuacji spontanicznych, opóźnień czasowych,

efektów kumulacyjnych i efektów progowych. W tym miejscu pojawia się także pojęcie „okna bezpieczeństwa”, które w dalszych rozdziałach stanie się technicznym narzędziem koordynacji: interwencje psychoperformansowe nie mogą być planowane w próżni, ponieważ ich „dawka” bodźców (światło, dźwięk, czas ekspozycji, natężenie koncentracji) może kolidować z procedurami okulistycznymi, stanem po badaniach rozszerzających źrenice, wrażliwością na światło lub zmęczeniem po dłuższej ekspozycji ekranowej. To studium zakłada więc reżim planowania, w którym medycyna wyznacza granice, a psychoperformans porusza się w przestrzeni dopuszczalnej, tak jak w badaniach interwencyjnych porusza się między protokołem bezpieczeństwa a przestrzenią adaptacji.

Ramy etyczne tego rozdziału są równie istotne jak ramy poznawcze. Studium przypadku w obszarze zdrowia, nawet wtedy, gdy jest pisane jako projekt artystyczno-badawczy, musi respektować logikę świadomej zgody, poufności i minimalizacji ryzyka. W języku badań oznacza to przede wszystkim: redukcję danych identyfikujących, pseudonimizację opisów, ostrożność w opisie miejsc, instytucji i osób trzecich, a także zasadę „need to know” w dokumentacji roboczej. W etyce klinicznej i badawczej, od Deklaracji Helsińskiej po współczesne standardy komitetów bioetycznych, kluczowe jest to, że uczestnik (tu: autor-podmiot studium) zachowuje prawo do ograniczenia jawności, wycofania fragmentów i kontroli nad tym, co zostaje ujawnione. W etyce sztuki partycypacyjnej z kolei, od refleksji Claire Bishop po analizy Granta Kestera i krytykę relacji władzy w praktykach wspólnotowych, akcentuje się odpowiedzialność za rolę świadka i uczestników oraz za skutki uboczne ekspozycji. Te dwa porządki spotykają się w psychoperformansie w sposób nieprzypadkowy, bo plan sytuacyjny z definicji zakłada pracę w polu relacji i znaczeń, a więc może generować presję ujawnienia, intensyfikację afektu i ryzyka wynikające z performatywnej dramaturgii. Rozdział 72 ustanawia więc kontrakt etyczny jako stały element protokołu: nie jako ornament moralny, lecz jako mechanizm bezpieczeństwa, podobny do procedur przerywania interwencji w badaniach N-of-1 czy w projektach z elementami autoeksperymentu, gdzie reaktancja, oczekiwanie i autoregulacja potrafią wypaczać zarówno dobrostan, jak i interpretację.

„Adjuwant, nie substytut” to w tej książce nie formuła kurtuazyjna, tylko rygor semantyczny i praktyczny. W medycynie słowo adjuwant odnosi się do terapii wspomagającej, czyli takiej, która nie zastępuje leczenia przyczynowego ani standardu opieki, lecz może poprawiać tolerancję, funkcjonowanie i jakość życia. Analogicznie, psychoperformans może być narzędziem regulacji i organizacji życia w chorobie, ale nie może być przedstawiany jako procedura odwracająca patologię. W języku metodologicznym odpowiada temu zasada rozdzielania poziomów wnioskowania: jedna warstwa wniosków dotyczy dobrostanu, sprawczości, wzorców zachowania, tolerancji bodźców i jakości snu; inna warstwa dotyczy parametrów okulistycznych i jest opisywana wyłącznie językiem ostrożnym, zależnym od danych obrazowania i pomiarów funkcjonalnych. Ten rozdział narzuca ponadto regułę minimalizacji komunikatów nocebo, czyli takich sformułowań, które zwiększają lęk i napięcie przez sugerowanie nieuchronnej katastrofy lub przez przesadne podkreślanie ryzyka bez równoważenia go informacją o kontrolowalnych elementach postępowania. To nie jest zabieg retoryczny, tylko element higieny psychofizjologicznej: język, którym człowiek opisuje własny stan, wpływa na jego uwagę, napięcie i zachowania, a więc może pośrednio zmieniać warunki codziennego funkcjonowania. Jednocześnie rozdział 72 podkreśla, że minimalizacja nocebo nie jest „pozytywnym myśleniem” w sensie naiwnym; jest precyzyjnym dobozem sformułowań,

które nie produkują dodatkowego cierpienia interpretacyjnego, a nie próbą zaklinania rzeczywistości klinicznej.

Wprowadzenie do studium domyka się wskazaniem, jak czytać dalsze rozdziały tej części, aby nie pomylić ich funkcji. Rozdział 73 zbuduje medyczny aparat pojęciowy CSR, łącznie z ograniczeniami dowodowymi i z mapą praktycznych decyzji klinicznych, co będzie potrzebne po to, by plan sytuacyjny nie kolidował z procedurami okulistycznymi i by nie wprowadzać działań, które są niepotrzebnym ryzykiem. Rozdziały 74–76 ustawią „baseline” i narzędzia zbierania danych: nie po to, by tworzyć iluzję totalnej kontroli, lecz by ograniczać błąd pamięci, błąd atrybucji i efekt przypadkowych wahań. Rozdział 77 wprowadzi mapę widzenia i spiralę obecności jako narzędzie stricte studialne, oddzielone od mapy ciała i map relacji, aby nie mieszać porządków i nie produkować fałszywych przekładów. Rozdział 78 pokaże integrację medycyna ↔ psychoperformans jako praktykę synchronizacji, wersjonowania i planowania okien czasowych. Rozdział 79 zarysuje krytyczne ujęcie „totalnej biologii” jako konstruktu kulturowego, w którym metafora może być użyteczna tylko wtedy, gdy nie udaje twierdzenia medycznego i nie osłabia kontraktu bezpieczeństwa. Kolejne rozdziały zbudują katalog planów sytuacyjnych i interwencji dedykowanych CSR, ale zawsze w logice adjuwantu, z reżimem modyfikacji jednego parametru naraz, z procedurą przerwania i z rejestrem interwencji. W tej kolejności widzenie jako punkt zwrotny staje się czymś więcej niż tematem: staje się metodą, w której doświadczenie, dane i działanie są scalone, ale nie pomieszanane, a sens jest dopuszczony, ale nie absolutyzowany.

72.1. Ramy opisu przypadku i metodologia

Studium przypadku w tej części książki ma status konstrukcji dwutorowej: z jednej strony jest idiograficznym opisem trajektorii widzenia w warunkach choroby siatkówkowo-naczyniówkowej o nawrotowym charakterze, z drugiej – projektem operacyjnym, w którym praktyka psychoperformansu zostaje potraktowana jako adjuwant, czyli precyzyjnie obudowana, kontrolowana i wersjonowana metoda pracy nad warunkami funkcjonowania, a nie nad obietnicą biologicznego „wyleczenia” tkanek. Ten podwójny status determinuje dobór języka, układ danych oraz sposób wnioskowania. W porządku okulistycznym przedmiotem jest zmienność: morfologia i funkcja, ich rozjazdy w czasie, progi przeciążenia oraz ryzyko nawrotu; w porządku praktyk psychoperformansu przedmiotem jest relacja z bodźcem, reżimami ekspozycji, ekonomią uwagi i kontrolą środowiska poznawczego, a więc to, co można rzeczywiście zmieniać bez wchodzenia w kompetencje kliniki. Taki układ wymusza metodologię, która nie udaje eksperymentu randomizowanego, a jednocześnie nie zadowala się luźną narracją o „samopoczuciu”: potrzebuje rygoru mikro-longitudinalnego, jawnej definicji zmiennych, transparentnych kryteriów przerwania oraz stabilnej architektury zapisu.

Rdzeniem jest projekt typu single-case z logiką szeregu czasowego i triangulacji, bliski tradycjom badań jednoprzypadkowych w psychologii klinicznej i naukach o zachowaniu (Kazdin) oraz standardom jakości raportowania i interpretacji, które w literaturze metodologicznej porządkują relację między pomiarem, interwencją i kontekstem (Kratochwill; Tate). W warstwie medycznej materiałem referencyjnym są okresowe oceny okulistyczne i ich metryki, ale w warstwie praktycznej – codzienne, niskokosztowe, powtarzalne markery funkcjonalne i środowiskowe, które pozwalają opisać dynamikę w skali tygodni i miesięcy. Logika nie polega

na dowodzeniu, że psychoperformans „leczy CSR”, tylko na sprawdzaniu, czy w ramach bezpiecznych i jawnych ograniczeń zmienia się to, co ma zmienić się może: tolerancja bodźców, stabilność rytmów dnia, stopień przeciążenia wizualno-poznawczego, jakość snu, wzorce reaktywności na stresory, sposób organizacji pracy z obrazem, a także – w zakresie rehabilitacyjnym – wybrane wskaźniki funkcjonalne, które nie są równoważne wyleczeniu, lecz bywają klinicznie i życiowo istotne.

Metodologia zostaje więc zbudowana jako kompozycja trzech reżimów danych, utrzymanych w ścisłym rozdzieleniu, a następnie zestrojonych dopiero na etapie interpretacji. Pierwszy reżim to dane kliniczne i parakliniczne, pozyskiwane w rytmie narzuconym przez opiekę okulistyczną, a nie przez ambicje artystyczne czy badawcze; ich rolą jest wyznaczanie ram bezpieczeństwa, progów ryzyka i osi czasu, względem której nie wolno projektować „kolizji” działań. Drugi reżim to dane funkcjonalne i środowiskowe o wysokiej częstotliwości, zbierane w sposób powtarzalny, z minimalną ingerencją w codzienność; to one pozwalają opisać zmienność i sensowność obciążeń, a zarazem wykrywać wczesne wzorce pogorszeń, zanim urosną do poziomu, który wymaga eskalacji klinicznej. Trzeci reżim to zapis psychoperformansowy, rozumiany jako ślad planu sytuacyjnego i jego wersjonowania w czasie: co było ustawione, w jakim kontekście, z jaką rolą świadka, przy jakim rygorze bodźcowym, jakie były kryteria przerwania i jakie decyzje wyniesiono do dnia następnego.

W tej konstrukcji kluczowe jest rozróżnienie zmiennych pierwotnych i wtórnych. Zmienne pierwotne w sensie praktycznym to takie, na które psychoperformans może oddziaływać bezpośrednio przez organizację czasu, przestrzeni i świadomości oraz przez selektywną pracę kanałami: intensywność i rytm ekspozycji świetlnej, parametry pracy ekranowej, gęstość bodźców audialnych, struktura przerw, architektura zadania wizualnego, zdolność do wczesnego wycofania się z przeciążenia, dystrybucja odpowiedzialności w sieci wsparcia, a także język wewnętrzny i komunikaty kierowane do świadka i do siebie. Zmienne wtórne to wskaźniki, które mogą reagować, ale nie są „celem biologicznym” interwencji artystycznej: subiektywne dystorsje obrazu, metamorfopsje, tolerancja kontrastu, stabilność fiksacji, prędkość czytania w warunkach oszczędzających wzrok, a wreszcie parametry stresu i snu. Dane kliniczne pozostają osobną klasą: stanowią kryterium bezpieczeństwa i punkt odniesienia, a nie trofeum metody.

Taki układ danych wymaga także osobnej definicji interwencji, bo w psychoperformansie „interwencja” nie jest pojedynczym bodźcem, tylko konfiguracją: plan sytuacyjny jest partyturą relacji, a IndywiduAkcja – jej długoterminową, spiralną orkiestracją. W studium CSR interwencją nie jest więc „sesja”, lecz minimalnie stabilny pakiet parametrów utrzymany przez określony czas: ekspozycje i przerwy, zasady higieny bodźców, rytm pracy z obrazem, ograniczenia światła i olśnień, procedura domknięcia, sposób dokumentowania oraz zasady korekty. Dopiero na tym tle pojedyncze akty psychoperformansowe pełnią funkcję węzłów: kulminacji, testów granicznych, aktów krytycznych, działań relacyjnych ze świadkiem. Z perspektywy metodologicznej oznacza to, że „zmiana” nie jest interpretowana jako skutek jednego wydarzenia, lecz jako przesunięcie dystrybucji obciążeń i reakcji w czasie, z zachowaniem ostrożności interpretacyjnej wobec naturalnego przebiegu choroby, remisji i nawrotów.

Wreszcie, samo studium ma charakter mieszany: łączy komponent ilościowy i jakościowy, ale nie w trybie dowolnej narracji. Warstwa jakościowa jest prowadzona jako kontrolowany

autoopis, w którym rozdziela się fakt od znaczenia, a znaczenie od hipotezy, zgodnie z etosem „open-label” i redukcją ryzyka autosugestii. Warstwa ilościowa nie udaje laboratoriów: ma pozostać wykonalna, nienaruszająca ochrony oka i nieprzeciążająca funkcjonowania, a jednocześnie na tyle stabilna, by wykrywać trendy i punkty krytyczne. Ta symetria jest metodologicznym odpowiednikiem kontraktu: klinika leczy i diagnozuje, psychoperformans pracuje nad warunkami widzenia, a studium opisuje oba porządki bez ich mieszania, utrzymując w centrum bezpieczeństwo oraz długofalową wykonalność IndywiduAkcji.

W praktyce operacjonalizacja tego studium wymaga odróżnienia „jednostki analizy” od „jednostki działania”. Jednostką analizy jest dzień i tydzień jako segment szeregu czasowego, ponieważ to na tej skali ujawniają się zarówno cykle obciążeniowe, jak i kumulacje ekspozycji, a także efekty opóźnione, które w literaturze metodologicznej są klasycznym źródłem błędów atrybucji (Galton, a później rozwinięcia w statystyce szeregów czasowych i w analizach regresji do średniej). Jednostką działania jest natomiast plan sytuacyjny lub jego moduł, wdrażany w reżimie możliwie stałym i porównywalnym, z kontrolą pojedynczych parametrów. W modelach jednoprzypadkowych, od tradycji analizy zachowania (B. F. Skinner) przez współczesne projekty SCED, kluczowe jest utrzymanie rozdziału między fazą stabilizacji (baseline) a fazą modyfikacji, nawet jeśli w realnym życiu te fazy są „porowate” i częściowo nakładają się. Dlatego w tej części książki baseline nie jest rozumiany jako „okres bez życia”, lecz jako okres bez celowych zmian w parametryzowanych interwencjach, z jednoczesnym ujęciem naturalnej zmienności i jej źródeł.

Z tego wynika architektura fazowa i wersjonowanie. W klasycznych schematach jednoprzypadkowych (AB, ABA, ABAB, projekty wielobazowe) istotą jest powtarzalność relacji między zmianą warunków a zmianą wskaźników, a nie jednorazowy „sukces” interpretowany po fakcie. W CSR, gdzie istotna jest niestabilność i potencjalna spontaniczna remisja, a także wahania objawów niezależne od działań, schematy odstawieniowe typu ABA nie zawsze są etycznie lub praktycznie dopuszczalne, bo „wycofanie” higieny bodźców może oznaczać świadome narażanie na przeciążenie. Dlatego w tym studium preferowany jest wariant, który w metodologii nazywa się kontrolą przez minimalną modyfikację: zmienia się jeden parametr naraz, utrzymując pozostałe jako stałe, a każda zmiana otrzymuje wersję, datę wejścia i uzasadnienie. W obrębie psychoperformansu oznacza to, że plan sytuacyjny działa jak partytura z rewizjami, a IndywiduAkcja jak program o długim horyzoncie, w którym pojedyncza interwencja jest tylko zdarzeniem w większej ekonomii czasu, przestrzeni i świadomości. Ten sposób myślenia pozostaje spójny z rygorem praktyki opartej na iteracji i prototypowaniu, jaki w metodologii sztuki i badań przez praktykę opisywali Christopher Frayling, Henk Borgdorff i Barbara Bolt, ale zostaje tu podporządkowany logice bezpieczeństwa klinicznego, a nie autonomii gestu artystycznego.

Kontrola błędów poznawczych i błędów zapisu stanowi w tym studium komponent równorzędny wobec samej interwencji. W badaniach nad wnioskowaniem ludzkim Tversky i Kahneman pokazali, jak łatwo umysł przecenia „wzorce” w szumie, a w kontekście choroby przewlekłej mechanizm ten bywa wzmacniany przez lęk i potrzebę domknięcia niepewności. Z kolei Rosenthal opisał efekt oczekiwania badacza, Orne – charakterystyki sytuacji badawczej i podatność zachowania na to, co „ma się wydarzyć”, a literatura nad placebo i nocebo, od Benedettiego po Collocę, unaocznia, że samo ramowanie interwencji może modulować odczuwanie, uwagę i napięcie. W studium CSR te mechanizmy są istotne, ponieważ psychoperformans pracuje również na znaczeniu, a więc jest z definicji wrażliwy na

autosugestię i efekt oczekiwania. Dlatego metodologia zakłada trzy zasady redukcji błędów: po pierwsze, predefinicję wskaźników i progów przerwania, zanim wprowadzi się zmianę; po drugie, rozdzielanie notatki „co się stało” od notatki „co to dla mnie znaczy”, aby nie mieszać faktu i interpretacji na etapie zbierania danych; po trzecie, rytm raportowania, który ogranicza kompulsyjne sprawdzanie i nie zamienia dziennika w urządzenie do wzmacniania lęku. Ta logika jest zbieżna z rygiem interwencji poznawczo-behawioralnych w redukcji ruminacji i kompulsji sprawdzania (Aaron T. Beck; Albert Ellis jako tradycja, a w nowszych ujęciach mechanizmy metapoznawcze opisywane przez Adriana Wellsa), ale w tej książce zostaje wprowadzona bez przejmowania języka terapii jako dominującej ramy; pozostaje narzędziem higieny poznawczej w służbie bezpieczeństwa i wykonalności.

W tym miejscu konieczne jest doprecyzowanie, jakie rodzaje wniosków są metodologicznie uprawnione. Studium jednoprzypadkowe może wykazać, że w określonej konfiguracji życia, pracy i obciążeń, przy danym profilu bodźców, pojawiają się powtarzalne przesunięcia w tolerancji i funkcjonowaniu, oraz że określone parametry planu sytuacyjnego sprzyjają stabilizacji lub przeciwnie – eskalacji przeciążenia. Nie może natomiast uczciwie dowodzić, że psychoperformans wpływa na patofizjologię CSR w sensie odwrócenia zmian tkankowych; to byłoby przekroczenie granic wnioskowania i wejście w obszar, który wymagałby zupełnie innego projektu badawczego, innych narzędzi i kontroli zakłóceń. W rygorze medycyny opartej na dowodach, rozwijanym od prac Archiego Cochrane’a po syntezy metodologiczne Davida Sacketta, nawet wyniki badań randomizowanych wymagają ostrożności interpretacyjnej, a w studium idiograficznym ostrożność jest warunkiem sensu całego przedsięwzięcia. Z tego powodu ramy języka są elementem metodologii: wnioski dotyczące funkcjonowania formułuje się językiem zmiany warunków, wnioski dotyczące kliniki formułuje się wyłącznie w odniesieniu do danych medycznych, a pomiędzy nimi utrzymuje się strefę pośrednią – hipotez roboczych, które pozostają jawnie hipotezami i nie są prezentowane jako fakty.

W metodologii tej części ważne jest również to, że „działanie” w psychoperformansie nie jest zredukowane do sześciu kanałów, ale może być komponowane w dowolnej kolejności, łączone selektywnie i sprzęgane z czasem, przestrzenią oraz świadomością jako zmiennymi pierwszoplanowymi. Z perspektywy projektowania oznacza to, że w planie sytuacyjnym definiuje się nie tylko „co”, ale także „gdzie”, „kiedy”, „jak długo”, „z jaką gęstością bodźców” i „w jakim stanie uwagi”. To podejście ma odpowiedniki w literaturze nad uwagą i jej ograniczeniami (Michael Posner; Daniel Kahneman w ujęciu pojemności uwagi), w koncepcjach obciążenia poznawczego (John Sweller) oraz w neurofenomenologicznych postulatach łączenia opisu doświadczenia z parametrami procesu (Francisco Varela). W studium CSR te wątki nie są przywoływane po to, by tworzyć pozór „neuro-uzasadnienia”, lecz po to, by precyzyjniej kontrolować dawkę obciążenia i ograniczać ryzyko przeciążenia, a tym samym chronić funkcjonowanie wzrokowe i psychosomatyczne w realnym rytmie życia.

Istotnym zasobem metodologicznym tego studium jest także doświadczenie terapeutyczne autora i jego kompetencje w obszarze pracy z osobami neuroatypowymi. Z punktu widzenia metodologii ma to znaczenie nie jako argument z autorytetu, lecz jako zestaw praktycznych umiejętności projektowania środowiska i komunikacji: strukturyzowania zadania, redukcji niepotrzebnych bodźców, wprowadzania jasnych progów, budowania rutyn, pracy z ko-regulacją oraz z ekologią uwagi. W tradycjach podejść skoncentrowanych na wsparciu funkcjonowania i jakości środowiska, a nie na presji „normalizacji”, można wskazać na linię

myślenia sięgającą prac Lorny Wing i Uty Frith w opisie autyzmu, a także na współczesne ujęcia neuroróżnorodności, w których kluczowe jest dostosowanie warunków i narzędzi, a nie eskalacja wymagań. To doświadczenie jest tu przekładane na język higieny widzenia: minimalizacja mikro stresorów, planowanie odpoczynku, kontrola olśnień i powierzchni lustrzanych, modulacja dźwięku i ciszy, a także dbałość o to, by sam protokół monitorowania nie był źródłem przeciążenia. W ten sposób kompetencje z obszaru terapii i edukacji stają się narzędziem zwiększania wykonalności i bezpieczeństwa IndywiduAkcji, bez wprowadzania presji terapeutyzacji całej narracji.

Metodologia rozdziału 72.1 domyka się więc zasadą nadrzędną: w studium CSR nie tworzy się jednej opowieści, tylko utrzymuje się trzy równoległe rejestry, a ich scalanie odbywa się dopiero wtedy, gdy dane są wystarczająco stabilne, by oprzeć na nich decyzje o modyfikacji planu sytuacyjnego. To scalanie ma mieć charakter pragmatyczny: służy ograniczeniu ryzyka, zwiększeniu sprawczości w codzienności i opracowaniu totalnego planu IndywiduAkcji choroby oczu artysty wizualnego w koordynacji z ramami medycznymi. W kolejnych fragmentach podrozdziału zostaną doprecyzowane: struktura zmiennych, minimalny zestaw metadanych, zasady wersjonowania, a także sposób raportowania, który pozostaje odporny na nadinterpretację i jednocześnie użyteczny dla praktyki.

Z technicznego punktu widzenia metodologia tego studium musi być „wystarczająco sformalizowana”, aby unikać narracyjnej dowolności, i jednocześnie „wystarczająco lekka”, aby nie stać się kolejnym czynnikiem przeciążającym. To napięcie rozwiązuje się przez minimalny, ale konsekwentny schemat metadanych. Każdy wpis dziennika i każda interwencja w ramach planu sytuacyjnego otrzymuje zestaw atrybutów, które nie są interpretacją, tylko parametrem: data i pora, kontekst środowiskowy (oświetlenie, ekspozycja ekranowa, obecność olśnień), obciążenie poznawcze (gęstość zadań, presja czasowa), stan somatyczny (sen, napięcie szyjno-czaszkowe, epizody migrenowe), stan afektywny (pobudzenie, lęk antycypacyjny), a następnie komponenty działania (kolejność i udział kanałów: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt; oraz parametry czasu, przestrzeni i świadomości jako zmienne nadrzędne). Dopiero po tym, w osobnym polu, pojawia się autoopis znaczenia i wrażenia, ale on nie może zastępować parametrów. Taki rozdział jest praktycznym odpowiednikiem tego, co w standardach raportowania przypadków i badań obserwacyjnych uznaje się za warunek rzetelności opisu: transparentność, replikowalność procedury i jawność danych kontekstowych, które mogą tłumaczyć zmienność (CARE – Gagnier; STROBE – von Elm). W tym studium ta logika zostaje przeniesiona na grunt praktyki artystyczno-badawczej: zapis ma pozwalać odtworzyć warunki, a nie tylko wywołać efekt literacki.

Drugim filarem metodologicznym jest plan analizy, który nie ulega pokusie „statystyki jako alibi”, ale respektuje właściwości danych wewnątrzosobniczych: autokorelację, sezonowość tygodniową, efekty opóźnione, progi i nieliniowość. W tradycji N-of-1 i badań jednoprzypadkowych, od klasycznych propozycji Guyatta w klinice po rozwinięcia w ramach CONSORT-owych rozszerzeń dla prób N-of-1 (CENT – Vohra i współautorzy), kluczowe jest pytanie: czy obserwuje się powtarzalny związek między modyfikacją warunków a przesunięciem wskaźników przy kontroli zakłóceń. W CSR to pytanie musi być ustawione ostrożnie: nie szukamy „dowodu leczenia”, tylko szukamy wzorców funkcjonowania, które mają wartość operacyjną dla bezpieczeństwa i jakości życia. Dlatego analiza w tym studium opiera się na trzech typach ujęć: po pierwsze, ujęciach trendu i stabilności (wykresy przebiegu, mediany

tygodniowe, okna ruchome), po drugie, ujęciach zdarzeniowych (co poprzedzało epizod przeciążenia, jak wyglądały ekspozycje i sen w 48–72 godzinach poprzedzających), po trzecie, ujęciach relacji opóźnionych i współzmienności (czy wzrost obciążenia ekranowego i olśnień koreluje z nasileniem dystorsji następnego dnia, czy raczej z narastaniem napięć i spadkiem snu, który dopiero pośredniczy). W naukach o zachowaniu i w metodologii pomiaru doświadczenia codziennego takie podejście jest znane jako *ecological momentary assessment* i *experience sampling* (Stone, Shiffman; Csikszentmihalyi), ale tutaj zostaje ograniczone do poziomu, który nie generuje kompulsyjnego monitoringu.

Trzecim filarem jest zasada falsyfikowalności na małą skalę, która w praktyce oznacza, że każda zmiana w planie sytuacyjnym musi mieć z góry określony cel funkcjonalny i z góry określone kryterium, po którym uzna się ją za nietrafną lub zbyt obciążającą. To jest szczególnie istotne w praktykach, które operują znaczeniem i mogą łatwo wytwarzać „pętlę potwierdzania”: jeśli człowiek oczekuje poprawy, interpretuje fluktuację jako poprawę; jeśli oczekuje pogorszenia, interpretuje ją jako pogorszenie. Psychoperformans, by pozostać metodą etyczną, nie może wykorzystywać tej podatności jako paliwa; powinien ją oswajać przez kontrakt parametrów i przez reżim przerwania. W praktyce kryteria przerwania mają dwa poziomy: poziom kliniczny (każdy sygnał alarmowy wymagający kontaktu ze specjalistą i zawieszenia interwencji) oraz poziom funkcjonalny (próg zmęczenia wizualnego, fobii, napięcia, po którym sesja zostaje skrócona, a następny dzień przechodzi w tryb ochronny). Ten model jest spójny z etyką badań interwencyjnych, w których istnieją reguły *stopping rules* i raportowania incydentów, ale w tej książce zostaje użyty jako praktyka higieny, a nie jako deklaracja „badania klinicznego”.

Czwartym filarem jest metoda wersjonowania IndywiduAkcji, czyli zamiana długiego procesu w serię kontrolowanych iteracji. W praktykach projektowych i w sztuce opartej na prototypowaniu, od refleksji Donalda Schön o „*reflective practitioner*” po nowsze ujęcia badań przez praktykę (Borgdorff; Bolt), wersjonowanie jest narzędziem uczenia się przez działanie. Tutaj wersjonowanie staje się narzędziem minimalizacji ryzyka i minimalizacji nadinterpretacji: każda rewizja planu sytuacyjnego jest opisana jako zmiana jednego parametru (np. redukcja olśnień przez modyfikację przestrzeni pracy, skrócenie czasu ekspozycji, zmiana rytmu pauz, modyfikacja roli świadka, przestawienie dominanty na ciszę i logoperformans, przejście z formatu zbiorowego na kameralny), a reszta zostaje możliwie stała. Dzięki temu IndywiduAkcja zachowuje swoją totalność w horyzoncie miesięcy, ale w mikroskali zachowuje dyscyplinę porównywalności. Taki rygor jest też ochroną przed logiką „magicznej eskalacji”: jeśli coś nie działa, nie dokładamy bodźców, tylko zmniejszamy złożoność i wracamy do progu bezpieczeństwa.

Piątym filarem jest integracja kompetencji terapeutycznych w sposób, który nie kolonizuje studium językiem jednej szkoły, ale wnosi narzędzia rzemiosła: struktura, przewidywalność, ko-regulacja, ergonomia, minimalizacja stresorów, praca z komunikatem i rolą świadka. W obszarze wsparcia neuroróżnorodności kluczowe jest to, że środowisko bywa „terapią” przez samą swoją organizację: ogranicza przeciążenia, porządkuje uwagę, zmniejsza konflikt sensoryczny, buduje poczucie kontroli. Te zasady można przekładać na higienę widzenia bez żadnego nadużycia: porządkowanie przestrzeni pracy, redukcja bodźców tła, konsekwentne przerwy, upraszczanie sekwencji zadań wzrokowych, planowanie „wejść” i „wyjść” z pola bodźców. W badaniach nad stresem i regulacją autonomiczną od dawna podkreśla się rolę

przewidywalności i poczucia sprawstwa w modulacji reaktywności (McEwen; Sapolsky), a w psychologii klinicznej rolę poczucia kontroli i sensu w adaptacji do obciążeń (Lazarus i Folkman). W tym studium te wątki nie służą budowaniu wielkich tez, tylko konstruowaniu protokołu, który jest wykonalny, nieagresywny i odporny na przeciążenie.

Ostatecznie metoda rozdziału 72.1 ma jeden nadrzędny cel praktyczny: umożliwić opracowanie totalnego planu IndywiduAkcji choroby oczu artysty wizualnego w sposób, który pozostaje ściśle skoordynowany z ramami medycznymi, nie produkuje kolizji proceduralnych, nie wzmacnia nocebo, a jednocześnie daje realne narzędzia zarządzania codziennością widzenia. Totalność nie oznacza tu totalizacji interpretacji ani dominacji jednej narracji, tylko totalność infrastruktury: jasne role, harmonogramy, progi, rejestry, język ostrożności, procedury przerywania, a także przestrzeń na sens i pracę symboliczną w granicach, które nie udają medycyny. W tej ramie psychoperformans pozostaje tym, czym ma być w studium CSR: precyzyjną technologią projektowania sytuacji, która wspiera funkcjonowanie i jakość życia, a nie zastępuje diagnozę i leczenie.

72.2. Kontrakt etyczny, anonimowość, zgody

W studium autodiograficznym, w którym autor jest jednocześnie podmiotem opisu, klasyczna dramaturgia „kontraktu” z uczestnikami rzeczywiście ulega skróceniu: nie ma rekrutacji, nie ma negocjowania ról w grupie, nie ma obiegu zgód pomiędzy wieloma stronami, nie ma też typowej dla badań z udziałem osób trzecich asymetrii władzy, która bywa analizowana w etyce badań i w etyce praktyk partycypacyjnych. Nie oznacza to jednak, że etyka może zostać pominięta; zmienia się jedynie jej ciężar gatunkowy i punkt przyłożenia. W auto-studium etyka jest przede wszystkim infrastrukturą samoochrony oraz infrastruktury poufności wobec osób i instytucji, które pojawiają się w tle życia, leczenia i pracy, nawet jeśli nie są tematem narracji. Jest także dyscypliną języka i zakresu ujawnienia: w chorobie przewlekłej łatwo niepostrzeżenie przejść od opisu użytecznych parametrów do nadmiernej ekspozycji szczegółów, które nie wnoszą wartości poznawczej, a tworzą ryzyko społeczne, zawodowe lub psychologiczne.

Minimalny „kontrakt etyczny” w tym rozdziale przyjmuje zatem postać trzech zasad, zakotwiczonych w klasycznych ramach etyki badań człowieka, od Kodeksu Norymberskiego przez Deklarację Helsińską po raport Belmonta: szacunek dla osoby, dobroczynność rozumiana jako minimalizacja szkody oraz sprawiedliwość w sensie unikania przerzucania kosztów na innych. W praktyce auto-studium „szacunek dla osoby” oznacza zdolność do wprowadzania ograniczeń własnej ekspozycji oraz prawo do zawieszenia opisu wtedy, gdy narracja zaczyna działać jak stresor. „Dobroczynność” oznacza rygor bezpieczeństwa: bezwzględne pierwszeństwo procedur okulistycznych, wstrzymywanie działań psychoperformansowych w razie sygnałów alarmowych oraz zakaz eskalowania bodźców w sytuacji pogorszeń. „Sprawiedliwość” w auto-studium oznacza w szczególności: nie wciągać w opowieść osób trzecich, nie przypisywać im funkcji „przyczyn” lub „winnych”, nie ujawniać danych mogących identyfikować bez konieczności, a także nie tworzyć niejawnej presji na otoczenie, by pełniło role, których nie chce pełnić.

Kwestia anonimowości w auto-studium nie ma charakteru zero-jedynkowego. Możliwa jest jawność autorstwa, a jednocześnie selektywna poufność danych wrażliwych. W europejskich

ramach ochrony danych, które w praktyce porządkują także projekty twórcze zawierające komponent zdrowotny (RODO), istotne jest ograniczenie zakresu, minimalizacja przechowywania, kontrola dostępu i rozdzielanie danych od identyfikatorów. W zastosowaniu do tej książki oznacza to, że nie ma potrzeby publikowania szczegółów, które nie są niezbędne do zrozumienia mechanizmów, metod i bezpieczeństwa: nie trzeba eksponować pełnej historii leczenia, nie trzeba ujawniać wrażliwych osi czasu, nie trzeba identyfikować miejsc ani osób. Ten rozdział ustanawia więc zasadę minimalizacji: ujawnia się tylko to, co jest konieczne do rekonstrukcji metodologii, koordynacji z medycyną oraz do opracowania totalnego planu IndywiduAkcji, natomiast wszystko, co byłoby jedynie „kolorytem biograficznym”, pozostaje poza tekstem. Z tej samej przyczyny w części klinicznej unika się języka sugerującego „dokumenty-załączniki” i unika się literalizacji materiałów obrazowych; w książce funkcjonuje się na poziomie opisu standardowych narzędzi okulistycznych i ich ról, a nie na poziomie eksponowania prywatnych artefaktów.

Zgody w tym studium mają charakter wewnętrzny i proceduralny. Po pierwsze, jest zgoda na dokumentację jako praktykę: na prowadzenie dzienników, rejestrów ekspozycji i działań, na wykonywanie pomiarów funkcjonalnych w zakresie bezpiecznym oraz na porządkowanie danych w sposób, który umożliwia analizę trendów bez kompulsywnego sprawdzania. Po drugie, jest zgoda na publikację tylko w takim kształcie, w jakim tekst nie staje się narzędziem autoprzymusu ani autostygmatyzacji. Po trzecie, jest zgoda na to, by „prawda doświadczenia” nie wymuszała „pełni ujawnienia”: w etyce autoetnograficznej, od Carolyn Ellis po Arthura Bochnera, podkreśla się, że szczerowość nie jest równoznaczna z totalną ekspozycją, a odpowiedzialność wobec siebie i otoczenia bywa ważniejsza niż maksymalizm wyznaniowy. W tej książce przyjęto wariant restrykcyjny: studium ma służyć narzędziom i bezpieczeństwu, a nie spektakularności.

Pozostaje jeszcze sprawa osób trzecich w sensie miękkim: świadek, opiekun, lekarz, współpracownicy, wspólnota. Nawet jeśli studium nie opiera się na kontraktach z innymi uczestnikami, w praktyce IndywiduAkcja może wchodzić w relacje, a relacje zawsze generują ślad etyczny. Dlatego ustanawia się prostą regułę: rola świadka lub współobecności jest opcjonalna, odwoływalna i nie jest opisywana w sposób umożliwiający identyfikację; jeżeli jakkolwiek element planu sytuacyjnego miałby angażować inną osobę, musi być poprzedzony jej świadomą zgodą na samą rolę i na fakt, że rola ta może zostać ogólnie opisana, bez detali. To jest minimalny standard odpowiedzialności, który w praktykach sztuki relacyjnej i partycypacyjnej bywał problematyzowany właśnie z powodu rozmycia granic między gestem artystycznym a realnym kosztem emocjonalnym uczestników (Claire Bishop; Grant Kester). W auto-studium koszty te mają pozostać pod kontrolą przez nieeskalowanie ekspozycji i przez brak „zaciągania” innych w narrację.

Rozdział 72.2 domyka się więc krótką deklaracją pragmatyczną: etyka tego studium jest etyką ostrożności i minimalizacji szkody, a nie etyką performatywnego ujawnienia. Podmiot opisu bada przedmiot na sobie, ale nie znaczy to, że wolno mu przekraczać granice bezpieczeństwa okulistycznego, granice własnej regulacji psychofizjologicznej oraz granice poufności otoczenia. W tym sensie „zgoda” jest tu stale ponawianą decyzją operacyjną: kontynuuję tylko wtedy, gdy projekt pozostaje adjuwantem, nie wchodzi w kolizję z medycyną, nie produkuje nocebo i nie staje się kolejnym mechanizmem przeciążenia.

72.3. Adjuwant, nie substytut: granice i język ostrożności

W studium przypadku CSR, w którym praktyka psychoperformansu jest włączana jako warstwa wspierająca, pojęcie „adjuwantu” wymaga doprecyzowania nie na poziomie deklaracji, lecz na poziomie rygoru semantycznego, odpowiedzialności klinicznej i dyscypliny decyzji. Adjuwant oznacza tu działania, które mogą poprawiać warunki funkcjonowania i zdolność do życia oraz pracy w chorobie, ale nie roszczą sobie prawa do zastępowania diagnostyki, leczenia ani monitorowania okulistycznego; nie przejmują też języka skuteczności klinicznej, jeśli nie stoją za nim dane o odpowiednim statusie dowodowym. W duchu etyki biomedycznej, jak ujmowali to Tom L. Beauchamp i James F. Childress, minimalnym obowiązkiem jest nieszkodzenie i respektowanie autonomii, ale w auto-studium autonomia nie może zostać pomyłona z dowolnością: autonomia oznacza zdolność do podejmowania decyzji w granicach bezpieczeństwa, a nie do eskalowania bodźców lub do rezygnacji z opieki specjalistycznej na rzecz narracji sensu. W konsekwencji rozdział ten ustanawia granice praktyki, granice opisu oraz granice interpretacji, bo trzy rodzaje przekroczeń mają różne postacie: praktyka może wejść w kolizję z procedurami medycznymi, opis może wytworzyć fałszywy autorytet, a interpretacja może przekształcić przypadkową fluktuację w „dowód” na mechanizm, którego nie wykazano.

Pierwsza granica dotyczy zakresu kompetencji. Psychoperformans w ramach tego studium nie podejmuje decyzji o leczeniu i nie konkuruje z medycyną; jego funkcją jest projektowanie sytuacji w czasie, przestrzeni i świadomości, z selektywnym użyciem kanałów, które mogą być dowolnie łączone i komponowane: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt, ale również organizacja rytmów doby, pauz, obciążeń ekranowych oraz architektury środowiska. To są obszary, w których człowiek realnie może działać bez naruszania porządku klinicznego. Analogicznie, w tradycji medycyny opartej na dowodach, od Archiego Cochrane’a po Davida Sacketta, wyraźnie oddziela się interwencje o udowodnionej skuteczności w danym wskazaniu od interwencji wspierających, które mogą poprawiać jakość życia, ale nie powinny być mylone z leczeniem przyczynowym. Ta granica kompetencji jest tu także granicą języka: w tekście nie pojawiają się sformułowania sugerujące odwracanie zmian tkankowych przez praktykę symboliczną, bo byłoby to nie tylko metodologicznie nieuprawnione, lecz także etycznie ryzykowne; w chorobie nawrotowej takie sugestie mogą zwiększać lęk, poczucie winy i kompulsyjne poszukiwanie „właściwego” rytuału, gdy objawy fluktuują mimo poprawnego postępowania.

Druga granica dotyczy kolizji czasowych i fizjologicznych. CSR i jej monitorowanie mają własną temporalność: okna badań, okresy obserwacji, potencjalne interwencje oraz fazy zwiększonej wrażliwości na bodźce. Psychoperformans, jeśli ma pozostać adjuwantem, musi działać w logice koordynacji, a nie w logice równoległego „programu naprawczego”. Z tego wynika zasada nadrzędna: wszelkie działania, które mogłyby zwiększać obciążenie wzrokowe, ryzyko olśnień, napięcie autonomiczne lub deprywację snu, są projektowane tak, by nie wchodzić w konflikt z harmonogramem medycznym i by posiadały wbudowaną procedurę przerwania. W tym miejscu ostrożność nie jest ostrożnością abstrakcyjną; jest ostrożnością inżynierską, podobną do tego, co w medycynie interwencyjnej i w projektach N-of-1 przyjmuje postać reguł bezpieczeństwa, progów i raportowania incydentów. Innymi słowy: nawet jeśli

psychoperformans operuje sensem, jego forma w studium CSR musi być zarządzana jak system o ograniczeniach, a nie jak wolna ekspresja.

Trzecia granica dotyczy ryzyk poznawczych i komunikacyjnych, czyli tego, jak łatwo człowiek buduje pewność na podstawie materiału, który na to nie pozwala. Badania nad heurystykami i błędami wnioskowania, od prac Amosa Tversky'ego i Daniela Kahnemana, pokazują, że umysł przeszacowuje spójność wzorców, zwłaszcza w warunkach niepewności i wysokiego ładunku emocjonalnego. W CSR, gdzie objawy mogą ulegać wahaniom, istnieje wysoka podatność na błędy atrybucji: przypisywanie poprawy ostatniemu działaniu, przypisywanie pogorszenia ostatniemu stresorowi, konstruowanie mapy przyczyn w oparciu o kilka salientnych epizodów. Dlatego „język ostrożności” w tym studium jest techniką redukcji błędu poznawczego, a nie wyłącznie stylistyką. Obejmuje on między innymi rozdzielanie faktu od hipotezy, rozdzielanie doświadczenia od wniosku klinicznego, unikanie kategoriycznych czasowników sprawczych tam, gdzie dane są nieadekwatne, i utrzymywanie w tekście jawnej klasyfikacji twierdzeń: co jest obserwacją, co jest interpretacją, co jest roboczą hipotezą, a co jest wyłącznie metaforą sensu. Tę dyscyplinę można rozumieć jako odpowiednik rygoru komunikacji ryzyka w zdrowiu publicznym, rozwijanej między innymi przez Barucha Fischhoffa i Gerd'a Gigerenzera: celem nie jest uspokajanie za wszelką cenę ani straszenie, tylko przekaz, który umożliwi rozsądne decyzje bez eskalacji lęku.

Czwarta granica dotyczy placebo i nocebo, ale rozumianych bez mistyfikacji. W literaturze psychobiologicznej, od Fabrizio Benedettiego po Luane Collocę, efekty placebo i nocebo opisuje się jako realne modulacje doświadczenia i fizjologii wywołane oczekiwaniem, uczeniem i kontekstem, a nie jako „dowód”, że sama wiara leczy dowolną patologię. W studium CSR oznacza to dwa obowiązki. Pierwszy: nie wykorzystywać podatności na oczekiwanie do budowania „pewności” i do konstruowania rytuałów, które obiecują zbyt wiele. Drugi: projektować praktyki tak, by minimalizować nocebo, czyli takie ramowanie działań i takie formuły językowe, które wzmagają czujność lękową, napięcie i kompulsyjne sprawdzanie, a przez to pogarszają funkcjonowanie. W tym sensie psychoperformans, jako praca na sensie i formie, może być potężnym narzędziem wytwarzania kontekstu, ale właśnie dlatego musi być ograniczony kontraktem ostrożności: kontekst ma wspierać regulację i konsekwencję, a nie zastępować medycynę ani generować presji, że każde pogorszenie jest „porażką praktyki”.

Piąta granica dotyczy performatywności samego języka. J. L. Austin i późniejsza refleksja nad aktami mowy przypominają, że wypowiedzi nie tylko opisują, ale też wykonują: wytwarzają zobowiązania, rolę, poczucie winy, oczekiwania i trajektorie działania. W studium CSR język może stać się narzędziem autoprzymusu, jeśli będzie kategoriiczny, totalizujący i moralizujący; może też stać się narzędziem samoochrony, jeśli będzie precyzyjny, warunkowy i proceduralny. Dlatego w tej części książki przyjmuje się zasadę „proceduralizacji znaczenia”: sens jest dopuszczony i może być intensywnie przepracowywany, ale jest przywiązany do protokołu bezpieczeństwa i do zdolności przerwania. W praktyce oznacza to, że nawet elementy symboliczne, nawet praca z obiektem–kluczem, nawet działania progowe, są konstruowane tak, aby nie eskalowały pobudzenia i nie tworzyły złudzenia klinicznej sprawczości w obszarze, w którym sprawczość należy do procedur medycznych.

Te granice prowadzą do definicji operacyjnej: psychoperformans jako adjuwant w CSR jest systemem projektowania sytuacji, który ma trzy cele dopuszczalne i weryfikowalne w logice

studium: redukcję przeciążeń i mikro stresorów, stabilizację rytmów regeneracyjnych oraz wytwarzanie form sprawczości, które nie są oparte na kompulsyjnym monitorowaniu ani na eskalacji bodźców. Wszystko, co wychodzi poza te cele, jest traktowane jako ryzyko metodologiczne i etyczne. W drugim fragmencie podrozdziału zostaną doprecyzowane: konkretne reguły sformułowań, matryca zakazów i dopuszczzeń w języku studium, minimalne standardy odsyłania do opieki specjalistycznej oraz praktyczne zasady, dzięki którym plan sytuacyjny pozostaje kompatybilny z medycyną i odporny na nadinterpretację.

Język ostrożności w studium CSR nie jest ozdobnikiem ani „miękkim” dodatkiem; jest narzędziem metodologicznym, które ma ograniczać szkody poznawcze i psychofizjologiczne wynikające z błędnego ramowania. Dlatego rozdział ten wprowadza matrycę wypowiedzi, w której każda forma zdania ma przypisany domyślny status epistemiczny. Po pierwsze, zdania obserwacyjne mają status bazowy i są formułowane bez interpretacji: „wystąpiło”, „utrzymywało się”, „nasilenie wynosiło”, „czas ekspozycji wyniósł”, „pojawiła się fobofobia”, „przerwano po przekroczeniu progu”. Po drugie, zdania interpretacyjne są jawnie warunkowe i sytuowane w czasie: „może wiązać się”, „zbiega się w czasie”, „prawdopodobny związek roboczy”, „wymaga weryfikacji w kolejnych tygodniach”, „nie da się rozstrzygnąć na podstawie dostępnych danych”. Po trzecie, zdania hipoteczne są wyraźnie oznaczane jako hipotezy i podlegają zasadzie minimalnej modyfikacji: „hipoteza robocza: redukcja olśnień i skrócenie ekspozycji ekranowej zmniejszają ryzyko przeciążenia następnego dnia”, a następnie „test: utrzymanie stałych pozostałych parametrów przez dwa tygodnie”. Po czwarte, zdania sensotwórcze – czyli te, które należą do sfery znaczenia, symbolu, pracy na obiekcie–kluczu i relacji – są dopuszczone, ale nie są mieszane ze zdaniem klinicznym; nie wolno im używać czasowników sprawczych w stylu „wyleczyło”, „odbudowało”, „regeneruje siatkówkę”, bo to byłoby przekroczenie granicy kompetencji i jednocześnie wytwarzanie presji, która w chorobie nawrotowej staje się źródłem winy i nocebo.

W praktyce oznacza to także listę sformułowań zakazanych i preferowanych. Zakazane są formuły absolutyzujące i przyczynowe bez dowodu: „to na pewno”, „to zawsze”, „to zadziało”, „to spowodowało”, „to naprawia”, „to odbudowuje”, „to leczy CSR”. Preferowane są formuły relacyjne i proceduralne: „w tych warunkach”, „przy takim obciążeniu”, „po takim czasie ekspozycji”, „w oknie bezpieczeństwa”, „z przerwaniem po progu”, „w koordynacji z wizytą i zaleceniami”. Zakazane jest także językowe moralizowanie choroby: „sam sobie zrobiłem”, „gdybym był bardziej zdyscyplinowany”, „to kara za stres”. W literaturze nad stresem i chorobą takie narracje bywają opisywane jako wtórna wiktymizacja i mechanizm zwiększający obciążenie afektywne (Susan Sontag w krytyce metaforyzowania chorób; a w psychologii zdrowia – mechanizmy samowiny i bezradności opisywane w pracach Martina Seligmana). W studium CSR język ma odcinać paliwo dla tych mechanizmów, a nie je wzmacniać.

Granice adjuwantu są również granicami proceduralnymi, a więc obejmują protokół odsyłania do opieki specjalistycznej i protokół przerwania. W badaniach i w praktyce klinicznej funkcjonuje zasada, że bezpieczeństwo ma pierwszeństwo nad ciągłością interwencji; w etyce badań jest to element dobroczynności i minimalizacji szkody, a w zarządzaniu ryzykiem – element obligatoryjnych „stop rules”. W studium autodiograficznym protokół odsyłania nie jest formalnym formularzem, tylko zestawem reguł: jeśli pojawiają się objawy alarmowe lub nagłe pogorszenie funkcji, działania psychoperformansowe zostają zawieszone, a priorytetem jest konsultacja medyczna; jeśli pojawia się narastająca fobofobia i przeciążenie, priorytetem jest

tryb ochronny i redukcja bodźców, a nie „dokończenie planu”. To, co w sztuce bywa rozumiane jako „konsekwencja realizacji”, tutaj jest rozumiane jako konsekwencja bezpieczeństwa: plan sytuacyjny ma wbudowaną możliwość przerwania i to przerwanie jest traktowane jako prawidłowa kompetencja, a nie jako porażka.

Równie ważne są granice w zakresie interpretacji danych medycznych i dowodów naukowych. W rozdziale 73 zostanie uporządkowane, że różne strategie kliniczne mają różny status dowodowy, a w CSR spory o mechanizmy i wybór interwencji są realne, co widać zarówno w przeglądach systematycznych, jak i w praktyce ośrodków klinicznych. Dlatego język ostrożności obejmuje także sposób przywoływania literatury: nie wyprowadza się zaleceń z pojedynczych serii przypadków, nie przenosi się wyników z innego wskazania na CSR bez wyraźnego zaznaczenia ograniczeń, nie uogólnia się z doświadczenia jednostkowego na populację. W rygorze EBM jest to klasyczny wymóg rozdzielania poziomów dowodu, a w metodologii nauki – wymóg unikania skoku od korelacji do przyczynowości. W tym rozdziale granice te są niezbędne, aby psychoperformans nie stał się „systemem wyjaśniającym wszystko”, bo taka totalizacja jest w chorobie przewlekłej kusząca: daje iluzję sensu i kontroli, ale często robi to kosztem rzetelności i bezpieczeństwa.

Ważny komponent języka ostrożności dotyczy nocebo, czyli szkody wynikającej z komunikatu. W komunikacji medycznej od dawna analizuje się, że informacja o ryzyku może zwiększać dolegliwości, napięcie i czujność lękową, jeśli jest przekazywana bez równoważenia jej elementami sprawczości i bez precyzyjnego osadzenia w prawdopodobieństwie. W psychologii decyzji i komunikacji ryzyka, od prac Barucha Fischhoffa po nowsze ujęcia, podkreśla się, że ludzie nie reagują na „ryzyko” abstrakcyjne, tylko na narrację i obraz konsekwencji. W studium CSR język ostrożności ma więc wymiar inżynierski: mówić o ryzyku tak, by nie uruchamiać spirali kompulsyjnego monitorowania, a jednocześnie nie zaniżać czujności tam, gdzie potrzebne jest szybkie działanie. Oznacza to także unikanie katastrofizacji: nie opisuje się fluktuacji objawów jako dowodu „degeneracji”, tylko jako sygnał, który uruchamia tryb ochronny i weryfikację w ramach opieki okulistycznej.

Na końcu rozdział 72.3 ustanawia proste, ale rygorystyczne rozróżnienie „kontraktu sensu” i „kontraktu leczenia”. Kontrakt sensu dotyczy tego, co psychoperformans robi najlepiej: porządkuje doświadczenie, daje formę, umożliwia pracę symboliczną, wspiera sprawczość, wytwarza relacje ze świadkiem i wspólnotą, pozwala przepracować lęk antycypacyjny i presję „ciągłej wydolności” w kulturze produktywizmu. Kontrakt leczenia dotyczy tego, co robi medycyna: diagnozuje, monitoruje i interweniuje w ramach procedur o określonym profilu korzyści i ryzyka. Te dwa kontrakty mają być w studium skoordynowane w czasie, ale nigdy nie mają być zamieniane miejscami. Właśnie w tej różnicy mieści się sens adjuwantu: psychoperformans ma wspierać życie z chorobą i chronić zasoby niezbędne do długofalowej IndywiduAkcji, ale nie ma prawa przejmować roli medycyny ani języka klinicznej pewności.

Ramy medyczne i naukowe CSR (przegląd dla studium)

73.1. Definicje, epidemiologia, naturalny przebieg i nawroty

Centralna retinopatia surowicza (CSR) jest w okulistyce opisywana jako chorioretinopatia z dominującym komponentem surowiczego odwarstwienia siatkówki neurosensorycznej w okolicy plamki, zwykle wtórnego do zaburzeń na poziomie nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE) oraz naczyńówki. W literaturze anglojęzycznej funkcjonują równoległe określenia central serous chorioretinopathy (CSC) i central serous retinopathy (CSR), przy czym termin z członem „chorioretinopathy” lepiej oddaje fakt, że źródłowy problem dotyczy nie wyłącznie siatkówki, ale sprzężonej jednostki naczyńówka–RPE–siatkówka. W praktyce klinicznej rozpoznanie opiera się na obrazie funkcjonalnym (nagłe lub podostre pogorszenie jakości widzenia, zamglenie, mikropsja, metamorfopsje, spadek czułości kontrastu, zaburzenia percepcji barw) oraz na obrazowaniu, w którym wykazuje się obecność płynu podsiatkówkowego i typowe cechy dysfunkcji bariery RPE. CSR nie jest rozpoznaniem „z wykluczenia” w sensie banalnym, ale rozpoznaniem wymagającym aktywnego wykluczenia ważnych fenokopii: szczególnie neowaskularyzacji naczyńówkowej (CNV), polipowatej waskulopatii naczyńówkowej (PCV) oraz zapalnych chorioretinopatii, ponieważ w tych stanach podobny fenotyp płynu podsiatkówkowego może wynikać z zupełnie innego mechanizmu i pociąga za sobą inne ryzyka oraz inne strategie postępowania. To rozróżnienie jest fundamentalne dla całego studium, ponieważ psychoperformans wchodzi w pole medyczne wyłącznie jako adjuwant; nie wolno mu „domykać” rozpoznania ani wytwarzać fałszywej pewności tam, gdzie klinika wymaga czujności diagnostycznej.

W ujęciu definicyjnym CSR obejmuje spektrum obrazów, w których dominują: surowicze odwarstwienie siatkówki neurosensorycznej w obrębie plamki, ogniskowe lub wieloogniskowe „przecieki” w angiografii fluoresceinowej oraz niejednorodność sygnału i struktury RPE w autofluorescencji i OCT. Często współwystępuje odwarstwienie nabłonka barwnikowego (PED), a w postaciach przewlekłych dochodzi do zmian wtórnych: ognisk atrofii RPE, rozlanego uszkodzenia bariery zewnętrznej siatkówki, a w konsekwencji do utrwalonego spadku funkcji plamkowej. W praktyce porządkuje się CSR na osi czasu, choć granice bywają w badaniach ustawiane różnie: często przyjmuje się, że postać ostra to epizod z tendencją do samoistnego ustępowania w perspektywie tygodni do kilku miesięcy, natomiast postać przewlekła to utrzymywanie się płynu i/lub utrwalonych zmian RPE przez dłuższy okres oraz większe ryzyko trwałych następstw funkcjonalnych. Już na poziomie definicji istotne jest więc rozdzielenie: epizod objawów i płynu, który może być odwracalny, versus proces, który ulega utrwaleniu i zmienia warunki funkcjonowania wzrokowego na lata. To rozdzielenie ma znaczenie nie tylko kliniczne, ale i metodologiczne dla Indywidualnej Akcji: inne są cele higieny bodźców, inne progi bezpieczeństwa, inne rytmy przerw i inna logika pracy z obrazem, gdy funkcja plamki jest w fazie fluktuacji, a inne, gdy pojawia się komponent trwałego deficytu.

Epidemiologicznie CSR jest uznawana za jedną z częstszych chorioretinopatii u osób w wieku produkcyjnym, z wyraźną przewagą zachorowań u mężczyzn; w wielu opracowaniach klinicznych podkreśla się także, że typowy pacjent znajduje się w wieku średnim, choć spektrum wieku jest szersze, a obraz kliniczny bywa odmienny w populacjach starszych, gdzie diagnostyka różnicowa z AMD, PCV i CNV nabiera szczególnej wagi. Różnice między populacjami, metodami rejestracji oraz kryteriami rozpoznania sprawiają, że ścisłe liczby zapadalności i częstości bywają w literaturze niespójne, dlatego w tej książce priorytetem jest nie fetyszyzowanie statystyki, lecz zrozumienie praktycznych implikacji: CSR dotyczy grupy, która intensywnie pracuje

wzrokowo, często w reżimach wysokiego obciążenia poznawczego i stresu, co wprost przekłada się na konieczność planowania ergonomii cyfrowej, ekspozycji świetlnej i rytmów regeneracji. Historycznie opisywano pewne korelacje temperamentalne i psychospołeczne, ale we współczesnym języku klinicznym akcent przesuwają się z etykietowania osobowości na identyfikację ekspozycji i osi ryzyka, w tym szczególnie ekspozycji na glikokortykosteroidy oraz przewlekłego pobudzenia osi stresu; te mechanizmy zostaną omówione w rozdziale patofizjologicznym, natomiast już tutaj trzeba zaznaczyć, że „stres” w CSR nie może być traktowany jako moralna przyczyna, tylko jako możliwy modyfikowalny współczynnik ryzyka w systemie naczyń naczyniówki, autonomicznej regulacji i zachowań środowiskowych.

Naturalny przebieg CSR bywa opisywany jako dwutorowy. W części przypadków epizod ma przebieg samoograniczający: płyn podsiatkówkowy stopniowo się wchłania, a ostrość wzroku i subiektywna jakość widzenia poprawiają się, choć nie zawsze wracają do stanu sprzed epizodu w sensie kontrastu, percepcji barw i tolerancji oślnień. W innej części przypadków dochodzi do przewleknięcia się procesu lub do nawrotów, które mogą kumulować mikrouszkodzenia i zmiany RPE, zwiększając ryzyko trwałego pogorszenia funkcji plamki. Te dwie ścieżki nie są rozdzielone prostą granicą „łagodna versus ciężka”, lecz zależą od fenotypu, czasu trwania płynu, profilu naczyniówki, ekspozycji na czynniki ryzyka oraz od decyzji klinicznych. Z perspektywy praktycznej i rehabilitacyjnej istotne jest, że nawet w przypadkach z ustąpieniem płynu mogą utrzymywać się deficyty jakościowe: metamorfopsje, obniżona czułość kontrastu, zmieniona adaptacja do oświetlenia i wzrost podatności na zmęczenie wzrokowe. To właśnie te elementy są polem pracy adjuwantu, bo stanowią realne cele funkcjonalne: ograniczenie przeciążenia, usprawnienie mikroregulacji ekspozycji, poprawa ergonomii pracy z obrazem oraz stabilizacja rytmów dnia, bez wkraczania w obszar obietnic klinicznych.

Nawroty stanowią jeden z kluczowych problemów CSR. W badaniach obserwacyjnych opisuje się je jako zjawisko częste, a ich ryzyko rośnie w obecności utrzymujących się ekspozycji i niektórych fenotypów choroby. W języku klinicznym „nawrót” nie oznacza wyłącznie powrotu płynu, ale powrót mechanizmu destabilizacji bariery RPE i hemodynamiki naczyniówki, co może przebiegać w różnym tempie i o różnej intensywności. Z perspektywy studium przypadku i IndywiduAkcji kluczowe jest to, że nawrotowość jest nie tylko faktem biologicznym, ale także faktem psychologicznym: generuje lęk antycypacyjny, skłania do hiperobserwacji i zwiększa ryzyko nocebo poprzez katastrofizację każdej fluktuacji w polu widzenia. Dlatego już na poziomie rozdziału definicyjnego wprowadza się rozróżnienie pomiędzy „wczesnym wskaźnikiem ryzyka” a „pewnością nawrotu”: subiektywne sygnały i krótkie testy funkcjonalne mogą uruchamiać tryb ochronny i konsultacyjny, ale nie mogą być traktowane jako diagnoza. W dalszej części rozdziału, wraz z doprecyzowaniem fenotypów i czynników ryzyka, zostanie zbudowana pragmatyczna mapa tego, jak CSR zwykle przebiega w czasie oraz jakie konsekwencje ma to dla rytmów monitorowania, harmonogramów pracy wzrokowej i planowania działań psychoperformansowych w oknach bezpieczeństwa.

W historii okulistyki CSR została uchwycona jako klinicznie rozpoznawalny zespół już w epoce angiografii fluoresceinowej, a kluczowy opis fenotypu idiopatycznej postaci choroby wiąże się z pracami Donalda M. Gassa, które ugruntowały rozumienie, że mamy do czynienia z jednostką o charakterystycznym obrazie surowiczego uniesienia w okolicy plamki i z typowymi wzorcami przecieku. Późniejsze ujęcia, rozwijane m.in. przez Lawrence’a A. Yannuzziego, rozszerzały perspektywę o postacie przewlekłe, rozlane i nawracające, zwracając uwagę na fakt, że u części

osób CSR nie jest jednorazowym epizodem, lecz procesem, który potrafi utrwalić się na osi czasu i zbudować własną dynamikę chorobową. Ta historyczna linia jest istotna metodologicznie dla studium: definicja CSR nie sprowadza się do „płynu tu i teraz”, tylko obejmuje również ślady procesu w RPE oraz praktyczne konsekwencje dla jakości widzenia, które mogą utrzymywać się nawet wtedy, gdy ostrość wzroku w standardowej skali wydaje się „akceptowalna”. W języku funkcjonalnym oznacza to, że sama ostrość wzroku nie jest jedynym ani nawet najwrażliwszym wskaźnikiem, a w pracy artysty wizualnego często ważniejsze są parametry subtelne: kontrast, stabilność percepcji, odporność na olśnienia, tolerancja długotrwałej fiksacji i obciążenia ekranowego.

Epidemiologia CSR ma znaczenie nie tyle jako katalog liczb, które różnią się między rejestrami i populacjami, lecz jako mapa prawdopodobieństw, która porządkuje czujność kliniczną i planowanie życia w chorobie. W dużej części opracowań podkreśla się przewagę zachorowań u mężczyzn oraz częstsze występowanie w wieku produkcyjnym, co nie jest obojętne dla ekonomii ryzyka: choroba dotyka osób, które intensywnie korzystają z widzenia do pracy, często funkcjonują w reżimach presji czasowej i wysokiej odpowiedzialności, a więc w warunkach, w których łatwo o kumulację mikro stresorów i chroniczne pobudzenie. Jednocześnie CSR występuje również u kobiet, a pewne stany fizjologiczne i endokrynne, w tym ciąża, bywają opisywane jako konteksty, w których fenotyp może ujawnić się lub zmienić przebieg; nie wolno więc traktować CSR jako „choroby jednej płci” ani budować fałszywego poczucia bezpieczeństwa na podstawie stereotypu epidemiologicznego. W badaniach populacyjnych, takich jak prace Briana M. Kitzmanna i współpracowników z Olmsted County, pojawia się perspektywa porządkująca obciążenie chorobą w populacji oraz potwierdzająca, że CSR nie jest rzadkim kuriozum, lecz jednostką, z którą klinika spotyka się regularnie. Dla Indywidualnej Akcji ważniejsze od samej częstości jest jednak to, że CSR nie rozkłada się równomiernie w czasie: ma skłonność do epizodyczności, do nawrotów oraz do przechodzenia w postać przewlekłą u części osób, a te trajektorie wymagają innego zarządzania zasobami niż choroba o stabilnym, monotonnym przebiegu.

Naturalny przebieg CSR bywa w języku klinicznym przedstawiany jako kontinuum od epizodu ostrego do procesu przewlekłego, ale w praktyce to kontinuum ma kilka węzłów decyzyjnych, które determinują dalszy los funkcji plamki. Pierwszy węzeł to czas utrzymywania się płynu podsiatkówkowego: im dłużej utrzymuje się uniesienie neurosensoryczne, tym większe ryzyko zmian wtórnych w fotoreceptorach i w zewnętrznych warstwach siatkówki oraz tym większa szansa, że nawet po wchłonięciu płynu pozostanie deficyt jakościowy. Drugi węzeł to charakter zmian w RPE: w postaciach przewlekłych dochodzi do rozlanej dysfunkcji i ognisk atrofii, co w klasycznych ujęciach Yannuzziego bywało opisywane jako bardziej rozlany fenotyp z rozszerzonym „ polem uszkodzenia ” poza pojedynczy punkt przecieku. Trzeci węzeł to bilateralność i sekwencyjność: CSR często zaczyna się jednostronnie, ale u części osób w dłuższym horyzoncie pojawiają się epizody w drugim oku lub zmienność międzyoczną, co ma znaczenie psychologiczne i praktyczne, ponieważ zmienia strategię higieny bodźców, pracy ekranowej i zarządzania lękiem antycypacyjnym. W tym studium te elementy są traktowane jako komponenty „ryzyka funkcjonalnego”: nawet jeśli płyn ustępuje, system widzenia może pozostać w stanie zwiększonej wrażliwości, co wymaga trwałej przebudowy ergonomii cyfrowej i reżimów odpoczynku.

Nawrotowość CSR jest kluczowym faktem klinicznym i jednocześnie kluczowym faktem kulturowo-psychologicznym. Klinicznie nawrót oznacza powrót warunków, które umożliwiają ponowne gromadzenie się płynu, a więc ponowne zagrożenie jakości widzenia; w praktyce bywa to cykliczne, czasem po dłuższych okresach względnej stabilizacji, co utrudnia prostą narrację „wyleczyło się – koniec”. Psychologicznie nawrót jest generatorem czujności i wytwarza specyficzny reżim poznawczy: hiper-monitorowanie, katastrofizację drobnych fluktuacji, oscylację między nadzieją a rezygnacją, a także presję, by znaleźć „jedną przyczynę”, która wszystko tłumaczy. W modelach stresu i radzenia sobie, które opisywali Richard S. Lazarus i Susan Folkman, taka sytuacja sprzyja zarówno strategiom adaptacyjnym, jak i strategiom kosztownym, zwłaszcza wtedy, gdy człowiek próbuje odzyskać kontrolę przez nadmiar kontroli. W CSR ten mechanizm jest niebezpieczny, bo może prowadzić do przeciążenia uwagi, zaburzeń snu i eskalacji pobudzenia autonomicznego, a więc do pogorszenia funkcjonowania niezależnie od stanu siatkówki. Właśnie dlatego w IndywiduAkcji przyjmuje się, że nawrotowość nie jest jedynie „problemem biologicznym”, lecz także problemem organizacji życia: trzeba posiadać protokół wczesnego hamowania bodźców, tryb ochronny, jasne kryteria przerywania działań oraz sposób raportowania, który nie karmi nocebo.

W obrębie naturalnego przebiegu istotna jest również kwestia następstw długofalowych, których nie wolno pomijać, ale których nie wolno też dramatyzować. W postaciach przewlekłych i nawracających rośnie ryzyko utrwalonych zmian w RPE i fotoreceptorach, a także ryzyko współwystąpienia lub rozwoju zjawisk naczyniowych, które w dalszych rozdziałach zostaną omówione w kontekście różnicowania i diagnostyki, w tym w perspektywie nowszych koncepcji pachychoroidu rozwijanych przez K. Bailey’ego Spaide’a. Na poziomie 73.1 wystarczy jednak podkreślić, że naturalna historia CSR nie sprowadza się do binarnej opozycji „ustąpiło” versus „nie ustąpiło”: istnieją stany pośrednie, w których struktura ulega poprawie, ale funkcja pozostaje ograniczona, oraz stany, w których funkcja adaptuje się przez strategie kompensacyjne i rehabilitacyjne mimo utrzymujących się ograniczeń. Te stany pośrednie są w praktyce polem najbardziej sensownej pracy adjuwantu, ponieważ to właśnie tam higiena bodźców, ergonomia cyfrowa, trening funkcjonalny i precyzyjnie projektowane planem sytuacyjnym działania psychoperformansowe mogą zwiększać jakość życia bez roszczeń klinicznych.

Konieczne jest jeszcze jedno doprecyzowanie metodologiczne: w studium przypadku CSR „naturalny przebieg” jest zawsze interpretowany z uwzględnieniem tego, że równolegle zachodzą interwencje medyczne, zmiany środowiskowe oraz zmiany zachowania. Dlatego język opisu nie może przypisywać zmian jednemu czynnikowi, jeśli równocześnie zmieniały się inne warunki; jest to podstawowa zasada unikania błędu atrybucji w danych idiograficznych. W dalszej części podrozdziału zostanie dopowiedziane, jak w praktyce odróżniać: remisję spontaniczną, remisję wspieraną postępowaniem klinicznym oraz poprawę funkcjonalną wynikającą z reorganizacji życia i pracy, bez mieszania tych porządków w jednym zdaniu.

W praktyce klinicznej definicja CSR jest więc zawsze definicją „z komponentem czasu”, a nie tylko definicją „z komponentem obrazu”. To rozróżnienie ma znaczenie szczególne w kontekście plamki, gdzie nawet krótkotrwałe zaburzenie architektury warstw zewnętrznych może pozostawić ślady funkcjonalne, których nie widać w prostym pomiarze ostrości wzroku. Dlatego w nowoczesnych ujęciach, rozwijanych od klasyki Donalda M. Gassa do późniejszych syntez klinicznych Lawrence’a A. Yannuzziego, nacisk przesuwają się z jednorazowego opisu

przecieku na opis dynamiki: jak długo utrzymywał się płyn, jak zachowywała się bariera RPE, czy występowały epizody wieloogniskowe, czy pojawiały się cechy rozlanego uszkodzenia, czy proces miał charakter nawrotowy. Ten sam akcent na dynamikę jest konieczny w studium przypadku, ponieważ IndywiduAkcja ma być narzędziem długofalowym, a więc musi być projektowana nie „na epizod”, lecz na ryzyko epizodów. W tym sensie CSR w tym rozdziale jest traktowana jako stan, który wytwarza nową ontologię codzienności: wprowadza zmienność do systemu widzenia i zmusza do zbudowania infrastruktury adaptacyjnej, nawet wtedy, gdy przez pewien czas jest względnie spokojnie.

Warto doprecyzować, że naturalny przebieg CSR, choć często opisywany jako samoograniczający w części przypadków, nie powinien być upraszczany do narracji „zwykle przechodzi samo”. Taki skrót może działać jak komunikat nocebo w dwie strony: z jednej strony może powodować bagatelizowanie wczesnych objawów i opóźnianie diagnostyki różnicowej, z drugiej może wytwarzać poczucie porażki i winy u osób, u których przebieg jest przewlekły lub nawrotowy. W chorobach o epizodycznym charakterze, gdzie remisja bywa elementem naturalnej historii, kluczowe jest utrzymanie neutralnej semantyki: remisja nie jest „nagrodą”, a nawrót nie jest „karą” ani dowodem błędu życiowego; są to zdarzenia w trajektorii, której mechanizmy i progi nie są w pełni kontrolowalne przez samą wolę. W perspektywie studium oznacza to, że nawet jeśli część epizodów ustępuje, praca adjuwantowa nie może opierać się na założeniu, że „wystarczy przetrwać”: ma budować zdolność do funkcjonowania na wypadek fluktuacji, a więc zdolność do przełączania trybów, ograniczania obciążeń i wchodzenia w tryb ochronny bez paniki.

Nawroty należy również rozumieć precyzyjniej niż w potocznej mowie. W CSR istnieje różnica między utrzymywaniem się płynu (persistence), nawracaniem po okresie wycofania się płynu (recurrence) oraz „falowaniem” dolegliwości przy stabilnym obrazie strukturalnym. Ta trzecia sytuacja ma szczególne znaczenie dla artysty wizualnego, ponieważ może generować realne ograniczenia w pracy z obrazem mimo braku dramatycznych zmian w podstawowych parametrach. Z perspektywy funkcjonalnej można mieć stabilny lub poprawiający się obraz, a jednocześnie doświadczać wahań jakości widzenia wynikających z adaptacji, zmęczenia, olśnień, pracy w niskim kontraście, presji czasowej i długotrwałej fiksacji. Tę różnicę trzeba utrzymać w języku studium, aby nie wprowadzać fałszywego równania „pogorszenie odczucia = nawrót choroby” ani równie fałszywego równania „brak płynu = brak problemu”. W dalszych rozdziałach, zwłaszcza w części diagnostycznej i funkcjonalnej, ta oś zostanie rozpisana na konkretne pomiary, ale już tutaj należy zaznaczyć, że CSR jest chorobą, w której klinika i funkcja mogą poruszać się asynchronicznie, a IndywiduAkcja ma być odporna na tę asynchronię.

Epidemiologia, choć ważna, musi być w studium podporządkowana temu, co praktyczne. Jeśli CSR częściej dotyczy osób w wieku produkcyjnym, to w perspektywie planu sytuacyjnego oznacza to konieczność zarządzania konfliktami między trybem pracy a trybem ochrony. Jeśli częściej dotyczy mężczyzn, nie oznacza to, że należy budować psychologiczne profile „typowego pacjenta”, tylko że trzeba rozumieć, jak w danej biografii i w danym środowisku układają się ekspozycje: stresory, rytm doby, użycie ekranów, światło, praca w presji i ekspozycje farmakologiczne. W tym miejscu przydatne jest przypomnienie, że w medycynie populacyjnej dane o częstości mówią o rozkładach, nie o przyczynach jednostkowych; dlatego w IndywiduAkcji nie ma miejsca na przenoszenie statystycznej „typowości” na osobiste wyjaśnienia typu „taki mam charakter, więc mam CSR”. To byłaby pseudowyjaśniająca redukcja,

która łatwo przeradza się w autostygmatyzację. Zamiast tego studium trzyma się rygoru modyfikowalności: interesuje się tym, co może być realnie zmieniane bez szkody i bez kolizji z medycyną, przy jednoczesnym uznaniu, że część zmienności jest niezależna od działań i nie powinna generować presji.

W tej części trzeba też krótko zaznaczyć, że nowoczesne ujęcia CSR coraz częściej wpisują ją w szersze spektrum pachychoroidu, co w języku klinicznym wiąże się z pracami K. Bailey’ego Spaide’a oraz z rozwojem obrazowania naczyńiówki. Dla rozdziału 73.1 ta uwaga ma charakter porządkujący: CSR nie jest wyłącznie „problemem RPE”, tylko stanem, w którym naczyńiówka odgrywa rolę istotną, a zatem naturalna historia i nawroty mogą być rozumiane jako wynik trwałych predyspozycji hemodynamicznych i strukturalnych, a nie jako seria przypadkowych epizodów. Jednocześnie, nawet jeśli ta rama patofizjologiczna jest coraz bardziej przekonująca, nie wolno jej używać do prostych wniosków praktycznych w rodzaju „wystarczy zmienić jedną rzecz i choroba zniknie”. W studium przypadku pachychoroid, jeśli zostaje przywołany, pełni funkcję heurystyki klinicznej dla rozumienia nawrotowości, a nie funkcję programu „naprawy”. Adjuwant w tym miejscu wraca do swojej roli: chroni zasoby, minimalizuje przeciążenia, stabilizuje rytmy, a więc pracuje na czynnikach, które mogą wpływać na tolerancję życia z chorobą, niezależnie od tego, jak dokładnie rozkładają się mechanizmy w naczyńiówce.

Naturalny przebieg i nawroty CSR trzeba wreszcie przetłumaczyć na konsekwencje dla organizacji studium. Po pierwsze, jeżeli fluktuacje są możliwe, protokół zbierania danych nie może być reaktywny i chaotyczny; musi być stały, aby odróżniać sygnał od szumu. Po drugie, jeżeli epizody mogą ustępować samoistnie, interpretacja nie może przypisywać poprawy ostatniemu działaniu tylko dlatego, że było ostatnie; to klasyczny błąd post hoc, a w chorobach epizodycznych bywa wyjątkowo zdradliwy. Po trzecie, jeżeli nawroty są częste, IndywiduAkcja nie może być projektowana jako „jednorazowa kampania”; musi być projektowana jako system długotrwałej adaptacji, w którym istnieją tryby: normalny, ochronny, rehabilitacyjny i kryzysowy, przełączane według progów, a nie według emocji. Po czwarte, jeśli utrwalone następstwa funkcjonalne są możliwe, studium nie może opierać się na jednowymiarowej narracji „wracam do dawnego widzenia”, tylko na wielowymiarowej narracji „buduję nowe widzenie”, czyli zdolność do pracy z obrazem w warunkach ograniczeń, z wykorzystaniem narzędzi rehabilitacyjnych, ergonomicznych i psychoperformansowych.

Rozdział 73.1 kończy się więc definicją roboczą, która będzie operacyjna dla całej części medycznej i dla całej IndywiduAkcji: CSR jest stanem o spektrum przebiegów, w którym epizody płynu podsiatkówkowego i dysfunkcja RPE/naczyńiówki mogą się samoograniczać, przewlekać i nawracać, a nawet przy poprawie strukturalnej mogą pozostawać istotne deficyty jakości widzenia; w konsekwencji wymagane jest długofalowe zarządzanie ekspozycjami i obciążeniami oraz ostrożna interpretacja zmian, przy ścisłej koordynacji z opieką okulistyczną. Ta definicja nie jest definicją encyklopedyczną, tylko definicją zorientowaną na praktykę: ma utrzymać granice adjuwantu, uchronić przed nadinterpretacją i przygotować grunt pod omówienie mechanizmów, które tłumaczą, dlaczego nawroty i przewlekane są w CSR tak istotnym wyzwaniem.

73.2. Patofizjologia: nadprzepuszczalność naczyńiówkowa, zespół pachychoroid, rola kortyzolu i osi HPA

Patofizjologia CSR jest dziś najczytelniejsza wtedy, gdy porzuca się myślenie „siatkówkocentryczne” na rzecz modelu jednostki naczyńiówka–RPE–fotoreceptory, w której zaburzenie hemodynamiki i przepuszczalności naczyńiówki inicjuje kaskadę przekraczającą możliwości kompensacyjne nabłonka barwnikowego. To przesunięcie perspektywy ma wymiar nie tylko teoretyczny, ale i diagnostyczno-praktyczny: w CSR kluczowym sygnałem pierwotnym bywa hiperpermeabilność i przekrwienno-zastoinowy fenotyp naczyńiówki, a płyn podsiatkówkowy jest już wtórnym, widocznym skutkiem utraty szczelności i sprawności „pompy” RPE. W ujęciu historycznym Donald M. Gass opisywał CSR w języku przecieku i ogniskowej dysfunkcji bariery, ale rozwój obrazowania naczyńiówki, zwłaszcza w angiografii indocyjaninowej oraz w EDI-OCT, umożliwił przesunięcie ciężaru ku naczyńiówce jako strukturze determinującej ryzyko i nawrotowość. Współczesne syntezы, rozwijane m.in. przez Lawrence’a A. Yannuzziego, a następnie w ramach koncepcji pachychoroidu przez K. Bailey’ego Spaide’a i środowisko kliniczne skupione wokół tej kategorii, podkreślają, że CSR często współwystępuje z fenotypem pogrubionej naczyńiówki, z poszerzonymi naczyniami w warstwie Haller’a oraz z cechami przekrwienia i nadmiernej przepuszczalności, co w obrazowaniu odpowiada rozlanym obszarom hiperfluorescencji i zastoju.

Najbardziej użyteczny model roboczy, spójny z tym, co widać w obrazowaniu, zakłada następującą sekwencję: wzrost ciśnienia hydrostatycznego i zmiany przepływu w naczyńiówce, wraz z jej hiperpermeabilnością, prowadzą do zwiększonego „naporu” płynu w kierunku RPE; RPE, które fizjologicznie stanowi barierę i aktywną pompę transportu płynów oraz jonów, w warunkach przewlekłego przeciążenia ulega dysfunkcji ogniskowej lub rozlanej; w efekcie powstaje mikroprzeciek lub obszar uogólnionej niewydolności transportowej, a płyn gromadzi się pod siatkówką neurosensoryczną. Ten schemat, choć intuicyjny, nie jest banalny, bo wyjaśnia trzy kluczowe cechy CSR istotne dla studium: po pierwsze, zmienność w czasie, ponieważ hemodynamika naczyńiówki jest dynamiczna i reaguje na stan autonomiczny organizmu; po drugie, nawrotowość, ponieważ predyspozycja naczyńiówkowa i jej „architektura” naczyńiowa nie znika po jednorazowym epizodzie; po trzecie, podatność na czynniki środowiskowe i hormonalne, ponieważ tonus naczyńiowy, przepuszczalność ściany i regulacja neurohormonalna są sprzężone z osiami stresu, ciśnieniem, snem i rytmemi dobowymi. Z perspektywy adjuwantu to fundamentalne, bo wytwarza racjonalną mapę tego, co jest modyfikowalne bez udawania medycyny: nie „naprawiamy” naczyńiówki symbolicznie, ale możemy ograniczać warunki sprzyjające skokom pobudzenia, deprivacji snu i przeciążeniu bodźcami, które dla układu naczyńiowego i autonomicznego bywają realnym obciążeniem.

Koncepcja pachychoroidu stanowi w tym kontekście ramę porządkującą, choć nie jest tożsama z CSR i nie obejmuje wszystkich przypadków. W praktyce klinicznej pachychoroid jest rozumiany jako zespół cech morfologicznych i hemodynamicznych naczyńiówki, w którym typowe są: zwiększona grubość naczyńiówki, poszerzone naczynia w głębszych warstwach (tzw. pachyvessels), ścieńczenie warstwy naczyńiowo- włóściwkowej w określonych rejonach oraz obecność miejscowej hiperpermeabilności. To ujęcie rozwijano w pracach Spaide’a oraz w licznych opisach spektrum pachychoroidowego, w którym CSR lokuje się obok takich jednostek jak pachychoroid pigment epitheliopathy czy pachychoroid neovasculopathy, co ma konsekwencje dla długofalowego ryzyka i dla diagnostyki różnicowej. Istotne jest jednak

zachowanie ostrożności: pachychoroid jest konstruktem kliniczno-obrazowym o rosnącym znaczeniu, ale nie jest jedynym kluczem wyjaśniającym, a w CSR nadal istnieją przypadki, w których grubość naczyniówki nie jest spektakularna, zaś mechanizmy mogą być modulowane przez czynniki hormonalne i iatrogeną ekspozycję steroidową. W studium przypadku ta rama ma pełnić funkcję praktyczną: wzmacniać czujność wobec nawrotów i długiej osi czasu, a nie tworzyć nowy dogmat interpretacyjny.

Ważnym rozwinięciem tego modelu, szczególnie w ostatnich latach, są obserwacje dotyczące architektury odpływu żylnego naczyniówki i jej zastojów. W środowisku klinicznym pojawiają się ujęcia wskazujące na rolę przeciążenia układu żył wirowych, zjawisk zastojów oraz anastomoz, które mogą sprzyjać miejscowej hiperpermeabilności i wzrostowi ciśnienia w mikrokrażeniu naczyniówki. Ten kierunek myślenia jest kompatybilny z obrazem „przekrwienno-zastoinowym” w angiografii indocyjaninowej i z obserwowanym fenotypem poszerzonych naczyń głębokich. Dla czytelnika tej książki kluczowe jest jednak to, że niezależnie od tego, czy w danym przypadku dominują mechanizmy zastojów żylnych, dysregulacja autonomiczna, czy wrażliwość na steroidy, wspólnym mianownikiem pozostaje przeciążenie funkcjonalnej bariery RPE przez hemodynamicznie aktywną naczyniówkę. A to oznacza, że „prawda kliniczna” CSR lokuje się na styku okulistyki i fizjologii stresu, a nie w prostym schemacie jednej przyczyny.

W tym miejscu należy jeszcze podkreślić różnicę między hiperpermeabilnością a zapaleniem. W dyskursie popularnym łatwo myli się „przeciek” z procesem zapalnym, tymczasem CSR nie jest typową zapalną chorioretinopatią, a włączenie języka zapalenia bez wskazań może prowadzić do fałszywych wniosków i niebezpiecznych decyzji. Hiperpermeabilność naczyniówki w CSR oznacza zmianę właściwości ściany naczyniowej i hemodynamiki, a niekoniecznie naciek zapalny w sensie immunopatologicznym. To rozróżnienie ma ciężar praktyczny: CSR bywa powiązana z ekspozycją na glikokortykosteroidy, które są lekami przeciwzapalnymi, a mimo to zwiększają ryzyko CSR, co jest logicznie nie do pogodzenia z tezą, że CSR jest po prostu „zapaleniem, które trzeba wyciszyć sterydem”. Ta obserwacja jest jednym z najtwardszych argumentów na rzecz modelu neurohormonalno-naczyniowego, a nie modelu stricte zapalnego, i stanowi pomost do dalszej części podrozdziału, w której zostanie omówiona rola kortyzolu, receptorów steroidowych i osi HPA jako układu modulującego podatność naczyniówki i RPE na dekompensację.

W kolejnym fragmencie zostanie doprecyzowane, jakie mechanizmy na poziomie receptorowym i fizjologicznym łączą CSR z hormonami stresu, dlaczego ekspozycja na steroidy jest jednym z najsilniejszych, najbardziej powtarzalnych czynników ryzyka, oraz jak w tej ramie rozumieć napięcie między „stres jako kontekst” a „stres jako mechanizm”, bez popadania w moralizowanie choroby i bez produkowania komunikatów *nocebo*.

Najmocniej powtarzalnym, klinicznie uchwytym tropem patofizjologicznym CSR pozostaje związek z glikokortykosteroidami, zarówno endogennymi, jak i egzogennymi. Ten fakt jest ważny właśnie dlatego, że nie jest intuicyjny w potocznym rozumieniu „stanu zapalnego”: glikokortykosteroidy są lekami o silnym działaniu przeciwzapalnym, a mimo to ich ekspozycja konsekwentnie pojawia się jako czynnik zwiększający ryzyko CSR w wielu opisach klinicznych i analizach obserwacyjnych. W klasycznych ujęciach klinicznych Lawrence A. Yannuzzi zwracał uwagę na psychospołeczne i stresowe tło przypadków CSR, ale równolegle medycyna praktyczna od dawna raportowała epizody CSR po steroidach podawanych różnymi drogami,

co sugeruje mechanizm neurohormonalno-naczyniowy, a nie prostą etiologię zapalną. Dla studium przypadku i dla IndywiduAkcji konsekwencja jest jednoznaczna: „steroid” staje się w tej części nie kategorią moralną i nie etykietą stylu życia, lecz parametrem ekspozycji o wysokim znaczeniu klinicznym, wymagającym precyzyjnej ostrożności w historii lekowej i w doborze działań wspierających, ponieważ każdy komunikat sugerujący samowystarczalną „regenerację” wbrew ryzykom steroidowym byłby nie tylko metodologicznie nieuprawniony, ale potencjalnie szkodliwy.

Rola osi HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza) w CSR jest rozumiana przede wszystkim jako rola układu, który reguluje pulę i rytm dobowy kortyzolu, a tym samym wpływa na napięcie naczyniowe, przepuszczalność mikrokrążenia, gospodarkę wodno-elektrolitową i reakcję organizmu na stresory. Hans Selye opisał stres jako uogólnioną odpowiedź organizmu, a Bruce McEwen rozwinął tę perspektywę w pojęciu obciążenia allostatycznego, pokazując, że przewlekłe pobudzenie osi stresu nie jest jednorazowym „wydarzeniem psychicznym”, tylko długofalowym stanem fizjologicznym, który może modulować układ sercowo-naczyniowy i mikrokrążenie. Robert Sapolsky, opisując fizjologię glikokortykosteroidów w warunkach przewlekłego stresu, zwracał uwagę na to, że hormony stresu nie działają wyłącznie „w mózgu”, lecz reorganizują priorytety całego organizmu, w tym dystrybucję energii, reaktywność naczyń i mechanizmy utrzymania homeostazy. Jeżeli CSR ma komponent hiperpermeabilności naczyniówki i przeciążenia bariery RPE, to oś HPA staje się logicznym kandydatem do roli modulatora, ponieważ jej efektor, kortyzol, jest jednym z najsilniejszych regulatorów reaktywności organizmu w warunkach presji i zaburzeń rytmów dobowych, a CSR klinicznie często dotyczy osób funkcjonujących w reżimach wysokiego obciążenia i nieregularnego snu. W tej książce podkreśla się jednak zasadę ostrożności: korelacja stresu i CSR nie jest licencją na proste przyczynowanie, a tym bardziej na moralizowanie choroby; jest wskazaniem do rozumienia, dlaczego stabilizacja rytmów snu, redukcja przeciążeń i dbałość o autonomiczną regulację mogą mieć sens funkcjonalny jako adjuwant, nawet jeśli nie roszczą sobie prawa do „leczenia” mechanizmu naczyniówkowego.

Kluczowym mostem między hormonami steroidowymi a fenotypem naczyniówkowym stała się hipoteza roli receptorów mineralokortykoidowych (MR) i glikokortykoidowych (GR) w tkankach oka, zwłaszcza w naczyniówce i w RPE. W okulistyce i w badaniach translacyjnych pojawiły się prace, które sugerowały, że aktywacja osi mineralokortykoidowej może sprzyjać zmianom hemodynamicznym i zwiększeniu przepuszczalności w obrębie naczyniówki, a w konsekwencji przeciążeniu bariery RPE; w tym kontekście przywoływano m.in. zespół badaczy skupiony wokół François Bousqueta, a także wątki eksperymentalne, w których rozważano, czy glikokortykosteroidy mogą w pewnych warunkach aktywować nie tylko GR, ale również MR, co miałoby tłumaczyć paradoks „steroidy zwiększają ryzyko CSR”. Ten kierunek myślenia wpłynął później na próby terapeutyczne z antagonistami MR, ale na poziomie patofizjologii jest najważniejszy jako rama: steroidy i hormony stresu mogą modulować nie tylko psychikę, lecz także mikrokrążenie naczyniówki i funkcję transportową RPE, a więc elementy leżące w samym rdzeniu modelu CSR jako choroby jednostki naczyniówka–RPE–siatkówka. Jednocześnie nie wolno przekształcić tej hipotezy w dogmat: ekspresja receptorów, lokalne mechanizmy inaktywacji kortyzolu, różnice osobnicze i wpływ współwystępujących stanów (nadciśnienie, bezdech senny, zaburzenia metaboliczne) sprawiają, że ten sam bodziec hormonalny nie musi skutkować identycznym fenotypem klinicznym u różnych osób. Z perspektywy metodologii

studium jest to argument za tym, by IndywiduAkcja pracowała na parametrach bezpiecznych i modyfikowalnych, a nie na „jednej teorii”, która miałaby wszystko wyjaśnić.

W praktyce klinicznej język „kortyzolu” i „osi HPA” jest jednak ryzykowny, bo łatwo staje się skrótem myślowym: „to od stresu” albo „to od psychiki”. Taka redukcja jest sprzeczna zarówno z fizjologią, jak i z etyką komunikacji. Yannuzzi w dawnych opisach zwracał uwagę na charakterystyki stresowe i zachowania typu A, ale współczesny klinicysta rozumie, że stres jest tutaj jednym z komponentów złożonego układu: obejmuje ekspozycje farmakologiczne, rytmy snu, autonomiczną reaktywność, czynniki hemodynamiczne oraz predyspozycję naczyniówkową, którą dziś porządkuje kategoria pachychoroidu rozwijana przez Spaide’a. Dlatego w studium przypadku stres nie jest „przyczyną”, tylko zmienną kontekstową, która może modulować ryzyko poprzez neuroendokrynne i autonomiczne drogi, ale nie pozwala wnioskować o mechanizmie klinicznym bez danych okulistycznych. W praktyce oznacza to rygor: wolno mówić o stresie jako o elemencie, który zmienia warunki regulacji, ale nie wolno mówić o stresie jako o dowodzie etiologii, a tym bardziej jako o narzędziu interpretowania każdego pogorszenia.

Rola opiekuna w psychoperformansie jest rolą infrastrukturalną, a nie „pomocniczą”. Jej sens nie polega na prowadzeniu narracji ani na zarządzaniu dynamiką grupy tak, jak robi to moderator, tylko na ustanowieniu i podtrzymaniu warunków, w których działanie może zajść bez eskalacji szkody, bez wymuszeń i bez niejawnej przemocy sytuacyjnej. W języku praktyk performatywnych byłaby to funkcja duty of care, w języku etyki relacyjnej – depozytariusz troski, w języku psychodynamicznym – operator kontenera, w języku pracy somatycznej – strażnik progu pobudzenia, a w języku instytucjonalnym – osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo proceduralne. Psychoperformans, ponieważ operuje intensywnym splotem obrazu, słowa, gestu, światła, dźwięku i obiektu, a jednocześnie uruchamia czas, przestrzeń i świadomość, wytwarza warunki, w których „zwykłe” normy sytuacji mogą się rozszczelnić; opiekun jest więc figurą, która pilnuje, by rozszczelnienie nie stało się rozpadem. To właśnie odróżnia psychoperformans od wielu odmian live art, gdzie ryzyko bywa fetyszyzowane, a „próba” staje się wartością samą w sobie: tutaj ryzyko jest materiałem do uważnego projektowania, a nie medalem do przypięcia działaniu. W tradycji Ervinga Goffmana opiekun pracuje nad ramą interakcyjną, w tradycji Victora Turnera nad liminalnością i powrotem, w tradycji Richarda Schechnera nad protokołem restytucji po przejściu, a w tradycji Eriki Fischer-Lichte nad sprzężeniem zwrotnym afektu i percepcji, które może się wzmocnić do poziomu, gdzie potrzebny jest świadomy „hamulec” sytuacyjny.

Opiekun nie jest neutralny; jego „neutralność” jest zadaniem technicznym, a nie stanem psychicznym. W praktyce oznacza to, że opiekun musi widzieć, jak plan sytuacyjny rozkłada obciążenia: kto jest wystawiony na bycie oglądanym, kto na dotyk obiektu–klucza, kto na ekspozycję głosu, kto na intensywność światła, kto na dysonans dźwiękowy, kto na presję grupy, a kto na własną nadreaktywność. W tym sensie opiekun jest także kartografem: mapuje wektor możliwych przeciążeń, zanim one nastąpią. To mapowanie nie jest paranoją, tylko profesjonalną formą rozpoznania, którą można porównać do tego, co Donald Winnicott nazywał środowiskiem podtrzymującym, a Wilfred Bion – zdolnością do kontenerowania; obie metafory są tu użyteczne, bo opisują nie tyle „opiekuńczość”, ile zdolność do utrzymania sensu i ciągłości doświadczenia w warunkach intensywności. Opiekun w psychoperformansie jest też praktykiem etyki troski w rozumieniu Carol Gilligan i Joan Tronto: troska nie jako emocjonalna

postawa, ale jako kompetencja, która obejmuje uważność, odpowiedzialność, sprawczość w działaniu oraz rozliczalność wobec konsekwencji.

Wykonawczo rola ta rozgrywa się w trzech rejestrach jednocześnie. Po pierwsze, opiekun jest strażnikiem zgody, rozumianej nie jako jednorazowa deklaracja na początku, ale jako proces dynamiczny, renegocjowany w czasie działania; w praktykach performatywnych i terapeutycznych to właśnie ciągłość zgody jest najczęściej łamana przez „miękką presję”, dlatego opiekun musi umieć rozpoznawać mikroprzymus, autosugestię grupową i mechanizmy konformizacji, które w języku klasycznej psychologii społecznej opisywali Solomon Asch i Stanley Milgram. Po drugie, opiekun jest operatorem granic: ustanawia strefy, w których obiekt–klucz może być używany, strefy, w których nie wolno go używać, momenty, w których można podnieść intensywność bodźcową, i momenty, w których należy ją obniżyć. To jest praca na parametrach, nie na deklaracjach. Po trzecie, opiekun jest logistyką troski: dba o czas, o dostęp do wody, o możliwość wyjścia, o mikroprzerwy, o temperaturę, o ciemność i światło, o dźwięk tła, o możliwość regulacji sensorycznej. W perspektywie neurofizjologicznej Stephen Porges przypominał, że układ nerwowy czyta bezpieczeństwo zanim „zrozumie” treść – i właśnie dlatego opiekun działa na poziomie architektury bodźców oraz rytmu sytuacji, a nie wyłącznie na poziomie dyskursu. W perspektywie somatycznej praca opiekuna jest pracą na progach pobudzenia, na tolerancji intensywności i na powrocie do bazowej stabilności, co w polu praktyk ciała bywa nazywane regulacją, ale w psychoperformansie ma charakter kompozycyjny: opiekun współkomponuje warunki, by działanie mogło się wydarzyć i domknąć, zamiast rozciągnąć w niekontrolowany aftershock.

Ta rola ma też wymiar polityczny, w sensie, w jakim piszą o tym badacze studiów nad niepełnosprawnością i dostępnością. Gdy w grupie są osoby neuroatypowe, osoby z historią przeciążeń sensorycznych, osoby po kryzysach psychicznych, osoby z doświadczeniem przemocy, osoby o różnej pozycji społecznej, opiekun musi rozumieć, że „równość doświadczenia” jest fikcją, a „jednakowe reguły” mogą reprodukcować nierówność. W tym sensie opiekun jest praktykiem sprawiedliwości proceduralnej: dba o to, by plan sytuacyjny nie premiował tych, którzy mają wyższy kapitał ekspresji, mniejszą wstydliwość, większą odporność na ekspozycję, albo większą biegłość w języku symboli. W polu sztuki partycypacyjnej Claire Bishop i Grant Kester spierali się o napięcie między autonomią estetyczną a relacją; psychoperformans nie „rozwiązuje” tego sporu, ale czyni go zadaniem operacyjnym. Opiekun stoi po stronie relacji, ale bez zamiany relacji w sentymentalizm; jego obowiązkiem jest taka konstrukcja sytuacji, by estetyka nie była alibi dla nadużyć, a intensywność nie była alibi dla przekraczania granic. To dotyczy też kwestii władzy artysty–inicjatora: opiekun jest jednym z niewielu mechanizmów, które mogą realnie zrównoważyć asymetrię sprawczą, zwłaszcza gdy inicjator jest jednocześnie osobą o wysokim autorytecie symbolicznym w grupie.

W praktyce materialnej opiekun ma szczególną odpowiedzialność za obiekty–klucze, bo to one często są nośnikami projekcji, a zarazem potrafią stać się narzędziami niezamierzonej przemocy. Obiekt–klucz może „wyglądać” niewinnie, a jednak wywoływać reakcje intensywne: przez skojarzenia, przez zapach, przez ciężar, przez fakturę, przez dźwięk uderzenia, przez kulturowy kod, przez religijne konotacje, przez intymność gestu. Opiekun musi umieć odróżnić symboliczne akty na obiekcie od aktów realnie ryzykownych, i musi umieć przerwać działanie tak, by przerwanie nie było upokorzeniem ani karą. To jest trudna technika: przerwać i nie zniszczyć sensu. W performansie klasycznym przerwanie bywa traktowane jak porażka, ale w

psychoperformansie przerwanie jest jednym z narzędzi kompozycyjnych i jedną z form odpowiedzialności. W tym miejscu rola opiekuna jest bliska praktykom pracy w kryzysie: nie tyle „uspokoić”, ile przeprowadzić przez zmianę stanu, utrzymać sprawczość osoby i umożliwić powrót do decyzji. Z perspektywy filozofii języka Johna L. Austina i późniejszych rozwinięć u Judith Butler opiekun dba o to, by performatywy nie stały się przemocą – by słowo nie „robiło” czegoś, czego osoba nie chce, by gest nie „ustanawiał” relacji bez zgody, by światło i dźwięk nie narzucały stanów bez możliwości wycofania.

Niezwykle istotna jest też funkcja opiekuna w fazie po działaniu. Psychoperformans, jeżeli ma być narzędziem IndywiduAkcji, wymaga domknięcia: nie w sensie narracyjnej kody, tylko w sensie bezpiecznego wyjścia z liminalności. Tu opiekun pracuje na reintegracji: na przywróceniu orientacji w czasie, na minimalizacji derealizacji, na zabezpieczeniu poekspozycyjnej wrażliwości, na uniknięciu sytuacji, w której uczestnik zostaje sam z intensywnością. W wielu tradycjach pracy grupowej, od analizy grupowej S.H. Foulkesa po praktyki edukacyjne Johna Deweya, domknięcie jest warunkiem uczenia się z doświadczenia; bez niego doświadczenie zostaje jako surowy afekt albo jako rozproszony fragment. Opiekun pilnuje też poufności i granic opowieści: kto może co opowiedzieć, gdzie, w jakiej formie, jak uniknąć wtórnej ekspozycji i jak nie wciągnąć działania w plotkę lub w rynek anegdot. W polu sztuki współczesnej presja dokumentacji jest potężna, ale w psychoperformansie opiekun ma prawo powiedzieć „nie” dokumentacji, jeśli dokumentacja miałaby złamać strukturę bezpieczeństwa, a uczestnicy mieliby stać się materiałem. To rozróżnienie jest kluczowe: psychoperformans może być sztuką, ale nie może traktować osób jak surowca.

Wreszcie opiekun jest rolą, która wymaga specyficznej postawy epistemicznej: zdolności do myślenia równocześnie w kategoriach estetycznych, somatycznych, społecznych i etycznych. To nie jest rola „dobrego serca”, tylko rola wysokiej kompetencji sytuacyjnej. Opiekun musi umieć przewidywać, ale nie wchodzić w paranoiczną kontrolę; musi umieć reagować, ale nie przejmować sprawczości; musi umieć być obecny, ale nie zawłaszczać uwagi; musi umieć stanąć w poprzek inicjatora, ale nie niszczyć jego planu; musi umieć uszanować świadków, ale nie zmieniać sytuacji w spektakl. Jest to więc figura etycznego operatora, którego zadaniem jest utrzymanie warunków, w których obiekt–klucz może działać jako materialny operator znaczeń, a zarazem nie stać się narzędziem przemocy; w których kanały działania mogą się mieszać i wzmacniać, a zarazem nie przekroczyć progu destabilizacji; w których IndywiduAkcja może się wydarzyć jako proces, a nie jako incydent.

Kluczowym brakującym elementem między osią HPA a fenotypem naczyniówkowym jest układ autonomiczny i jego sprzężenie z krążeniem naczyń, które ma specyficzną fizjologię: jest to łożysko o bardzo wysokim przepływie, silnie unerwione i reagujące na modulację współczulną oraz przywspółczulną inaczej niż krążenie siatkówkowe. Już Walter B. Cannon, opisując organizację reakcji stresowej i komponent współczulno-nadnerczowy, wskazywał, że „mobilizacja” jest w istocie reorganizacją dystrybucji zasobów i napięcia naczyniowego, a nie tylko stanem psychicznym. W nowoczesnej neuroendokrynologii George P. Chrousos rozwijał model, w którym oś HPA i układ autonomiczny współtworzą spójny układ sterowania homeostazą, reagujący na przewlekłe obciążenia poprzez zmiany tonusu naczyniowego, ciśnienia perfuzyjnego i rytmów dobowych. Jeśli naczyniówka w CSR przechodzi w tryb hiperpermeabilności i zastoju, to powtarzalne „piki” pobudzenia współczulnego oraz zaburzenia rytmu dobowego kortyzolu mogą stanowić warunki sprzyjające destabilizacji, nie

jako pojedyncza przyczyna, lecz jako modulatory progu dekompensacji. W tym miejscu przydatne jest także pojęcie obciążenia allostatycznego Bruce’a S. McEwena: nie chodzi o epizody stresu jako takie, tylko o koszt ich sumowania, wyrażający się w trwałej reaktywności układów regulacyjnych. CSR bywa klinicznie kojarzona z trajektoriami, w których bodźce środowiskowe, deprywacja snu i presja poznawcza nakładają się na predyspozycję naczyniówkową; w takim układzie nadreaktywność autonomiczna może wzmacniać wahania hemodynamiczne, a to zwiększa obciążenie bariery RPE jako struktury, która musi utrzymać transport płynów pod presją zmiennego „naporu” od strony naczyń.

Poziom mikrokążenia naczyń jest równocześnie regulowany przez mediatory śródbłonne, które w fizjologii naczyń stanowią podstawową oś napięcia i przepuszczalności. Tlenek azotu, opisany w klasycznych pracach Roberta F. Furchgotta, Louisa J. Ignarro i Ferida Murada, jest fundamentalnym regulatorem rozkurczu naczyń i przepływu, natomiast endotelin-1, związana z odkryciami Masashiego Yanagisawy, stanowi jeden z najsilniejszych endogennych czynników wazokonstrykcyjnych. W dyskusjach nad dysfunkcją naczyń w chorobach pachychoroidowych rozważa się, że przesunięcia równowagi między ścieżkami wazodylatacyjnymi i wazokonstrykcyjnymi mogą sprzyjać obrazowi zastoju i hiperpermeabilności, a tym samym zwiększać obciążenie RPE. Warto tu zachować precyzję: mówienie o „przecieku” w CSR nie jest równoznaczne z prostym uszkodzeniem mechanicznym; jest to raczej zjawisko wynikające z dynamicznej, wieloczynnikowej regulacji ściany naczyń i transportu przez RPE. W tej ramie kortyzol i sygnały adrenergiczne nie są „psychologiczną metaforą”, tylko realnym językiem biologii naczyń, w którym hormony stresu modulują reaktywność naczyń i śródbłona, a tym samym zmieniają parametry, na które naczyniówka jest wrażliwa.

Gdy przeciążenie hemodynamiczne i hiperpermeabilność przekraczają zdolność kompensacyjną, RPE zaczyna pełnić rolę wąskiego gardła. Nabłonek barwnikowy jest strukturą o wysokiej specjalizacji transportowej: utrzymuje gradienty jonowe, pośredniczy w transporcie wody i metabolitów oraz wspiera integralność zewnętrznej bariery krew–siatkówka. W CSR zaburzenie tej funkcji ma konsekwencje, które wykraczają poza sam fakt obecności płynu. Oddzielenie siatkówki neurosensorycznej od RPE zmienia mikrośrodowisko fotoreceptorów, wpływa na wymianę metabolitów i usuwa część „buforującą” roli RPE, co klinicznie przekłada się na parametry jakości widzenia: spadek czułości kontrastu, zaburzenia percepcji barw oraz wzrost podatności na olśnienia i zmęczenie przy długotrwałej fiksacji. W obrazowaniu OCT językiem tych następstw stają się zmiany w obrębie zewnętrznych warstw siatkówki, w tym warstwy elipsoidalnej fotoreceptorów, a w przebiegach przewlekłych także ślady uogólnionej dysfunkcji RPE. Te mechanizmy są kluczowe dla późniejszego porządkowania celów adjuwantu: psychoperformans nie ma tu zadania „naprawy” struktury, lecz zadanie ochrony funkcji w warunkach zwiększonej wrażliwości układu widzenia na przeciążenia poznawcze, świetlne i ekranowe.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają rytmy dobowe i sen jako regulator osi HPA oraz autonomicznej reaktywności. Biologia okołodobowa, której molekularne podstawy opisali m.in. Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young, stanowi tło dla dobowej dynamiki kortyzolu i wielu parametrów naczyniowych. Zaburzenia snu, przesunięcia fazy dobowej i niestabilność rytmu aktywność–odpoczynek mogą wytwarzać warunki, w których układ autonomiczno-hormonalny pracuje w trybie rozregulowania, co sprzyja fluktuacjom

napięcia naczyniowego i tolerancji bodźców. W CSR, gdzie fenotyp naczyniówki i RPE bywa „czuły” na kontekst regulacyjny, stabilizacja rytmów dobowych jest w logicznym sensie działaniem wspierającym: nie jako obietnica klinicznej skuteczności, lecz jako redukcja obciążenia układów, które modulują hemodynamikę. Takie ujęcie pozwala zachować granicę: mechanizm choroby pozostaje w domenie okulistyki i nauk naczyniowych, natomiast praca nad rytmem snu, przerwami, ekspozycją światła i architekturą dnia może być częścią adjuwantu, o ile jest projektowana proceduralnie i bez kolizji z opieką medyczną.

Pozostaje jeszcze doprecyzować, jak w tej patofizjologicznej ramie umieścić różnice między ostrą dekompensacją a przewlekłym przeciążeniem, dlaczego w części przypadków pojawia się rozlana dysfunkcja RPE oraz jakie znaczenie ma to dla ryzyka wtórnych zjawisk naczyniowych w spektrum pachychoroidu, co domknie powiązanie między hiperpermeabilnością naczyniówkową, osią HPA i długofalową trajektorią CSR.

W CSR szczególnie istotne jest odróżnienie mechanizmów ostrej dekompensacji od mechanizmów przewlekłania, bo oba stany mogą wyglądać podobnie w prostym opisie „jest płyn”, a jednak mają inne znaczenie biologiczne i prognostyczne. Ostra faza bywa interpretowana jako sytuacja, w której układ naczyniówka–RPE chwilowo przekracza próg tolerancji: dochodzi do wzrostu hiperpermeabilności naczyniówki, zmian ciśnienia perfuzyjnego i lokalnych warunków transportu, a RPE wytwarza ognisko niewydolności bariery i „pompy”, co skutkuje gromadzeniem płynu podsiatkówkowego. W tej fazie część układu może wrócić do równowagi, jeśli obciążenie hemodynamiczne i neurohormonalne spadnie, a RPE odzyska sprawność transportową. Przewlekłanie jest jakościowo inne: tutaj nie chodzi już tylko o epizod, lecz o utrwalone przeciążenie i rozlany komponent dysfunkcji RPE, który z czasem może przekształcać się w obszary atrofii i trwałej reorganizacji zewnętrznych warstw siatkówki. To właśnie w tych przewlekłych trajektoriach, opisywanych w praktyce klinicznej od czasów Donalda M. Gassa po późniejsze syntezy Lawrence’a A. Yannuzziego, ryzyko trwałych deficytów jakości widzenia rośnie, nawet jeśli epizody płynu mają okresy częściowego wycofania. Mechanizm nie polega więc na „pływie jako takim”, ale na czasie trwania zaburzonej relacji metabolicznej fotoreceptory–RPE oraz na tym, czy RPE ulega rozlanej niewydolności, czy pozostaje zdolne do kompensacji.

Ta różnica ma bezpośrednie przełożenie na rozumienie, dlaczego CSR tak często zostawia następstwa funkcjonalne nieproporcjonalne do ostrości wzroku. Fotoreceptory są strukturą o wysokim zapotrzebowaniu metabolicznym, a ich segmenty zewnętrzne podlegają stałemu cyklowi odnowy, w którym RPE pełni funkcję krytyczną. Gdy dochodzi do surowiczego odwarstwienia, zmienia się mikrośrodowisko i logistyka metabolitów; nawet po wchłonięciu płynu układ może pozostać „nadwrażliwy” na bodźce, co klinicznie objawia się spadkiem czułości kontrastu, większą podatnością na olśnienia, zmienioną percepcją barw i szybszym zmęczeniem wzrokowym. W przewlekłych przebiegach rośnie też prawdopodobieństwo, że dojdzie do trwałych zmian w RPE, a to oznacza, że „próg dekompensacji” może się obniżyć: układ łatwiej wraca do stanu przeciążenia przy mniejszej ekspozycji, bo rezerwa transportowa jest mniejsza. To jest jeden z patofizjologicznych fundamentów nawrotowości: nie tylko predyspozycja naczyniówkowa w sensie pachychoroidu (rama porządkowana w nowoczesnym obrazowaniu m.in. przez K. Bailey’ego Spaide’a), ale także „historia układu” zapisana w kondycji RPE. W języku biologii systemów można by powiedzieć, że CSR nie jest wyłącznie incydentem,

tylko przesunięciem całego układu w stronę stanu metastabilnego, w którym fluktuacje są łatwiejsze.

Właśnie w tym miejscu pojawia się też ważna konsekwencja diagnostyczno-ryzyka, istotna dla całego studium: w spektrum pachychoroidu i w przewlekłych postaciach CSR może dojść do wtórnych zjawisk naczyniowych, w tym do rozwoju neowaskularyzacji naczyniówkowej. Mechanistycznie oznacza to, że długotrwała dysfunkcja RPE i zmienione warunki w obrębie błony Brucha oraz naczyniówki mogą sprzyjać powstawaniu patologicznych naczyń, a wtedy obraz kliniczny przestaje być „czystą CSR” i zaczyna wymagać innego rozpoznania oraz innej strategii leczenia. W tej książce ma to znaczenie metodologiczne, bo ustanawia twardą granicę dla wszelkich wniosków adjuwantowych: jeśli pojawiają się cechy sugerujące komponent neowaskularny, porządek medyczny przejmuje absolutne pierwszeństwo, a język opisu musi przełączyć się w tryb klinicznej czujności. Jest to także powód, dla którego patofizjologię CSR należy rozumieć jako spektrum, a nie jako jedną niezmienną „esencję” choroby. Spaide’owskie uporządkowanie pachychoroidu pomaga tu nie jako etykieta, lecz jako mapa możliwych przejść między fenotypami w długim czasie.

Z punktu widzenia IndywiduAkcji i psychoperformansu najważniejsze jest jednak to, że patofizjologia CSR dostarcza bardzo konkretnej logiki koordynacyjnej, nie zaś obietnicy „wpływania na mechanizm”. Jeśli hiperpermeabilność naczyniówki i przeciążenie RPE są modulowane przez stan autonomiczny, rytm dobowy i ekspozycje hormonalne, to praca adjuwantowa musi być zorientowana na parametry, które realnie wpływają na regulację, ale nie udają interwencji klinicznej: stabilizację snu i rytmu dnia (w tle biologii okołodobowej opisywanej przez Jeffrey’a C. Halla, Michaela Rosbasha i Michaela W. Younga), redukcję gwałtownych skoków pobudzenia, projektowanie przerw i „okien bezpieczeństwa” w obciążeniu wzrokowym, kontrolę ekspozycji na ośnienia i przeciążenia ekranowe oraz konsekwentne unikanie kolizji z procedurami okulistycznymi. Hans Selye, Walter B. Cannon i Bruce S. McEwen są tu przywoływani nie po to, by psychologizować chorobę, lecz po to, by uzasadnić, że regulacja jest zjawiskiem biologicznym, a nie tylko narracyjnym: układ naczyniowy reaguje na organizację życia. Jednocześnie zachodzi zasada nadrzędna: żadna poprawa subiektywna po działaniu psychoperformansowym nie jest dowodem poprawy patofizjologicznej; może być dowodem poprawy tolerancji bodźców, redukcji lęku antycypacyjnego i lepszej organizacji zasobów, co jest celem adjuwantu i pozostaje w jego kompetencji.

73.3. Fenotypy: ostry, przewlekły, nawrotowy, „bullous”, postacie atypowe

Fenotypowanie CSR nie jest akademicką grą w nazwy, tylko praktyką porządkującą ryzyko: inny fenotyp oznacza inny rozkład prawdopodobieństw nawrotu, inny profil następstw w RPE i w warstwach zewnętrznych siatkówki, inną wrażliwość funkcjonalną oraz inny reżim monitorowania. W klasycznej okulistyce, od opisów Donalda M. Gassa po późniejsze ujęcia kliniczne Lawrence’a A. Yannuzziego, rozróżnienia fenotypów narastały wraz z rozwojem obrazowania; jednak do dziś nie ma jednej globalnie „sztywnej” granicy czasowej, która bez wyjątków oddzielałaby postać ostrą od przewlekłej. Zamiast udawać arbitralną pewność, w studium przyjmuje się podejście operacyjne: ostry fenotyp to epizod z relatywnie krótkim czasem utrzymywania się płynu i mniejszym obciążeniem wtórnych zmian w RPE, przewlekły

fenotyp to utrzymujący się płyn i/lub rozlana dysfunkcja RPE z cechami długofalowego „zużycia” bariery, natomiast fenotyp nawrotowy jest kategorią przebiegu, a nie jednorazowego obrazu – oznacza powracanie dekompensacji w czasie, niezależnie od tego, czy poszczególne epizody wyglądają „ostro”, czy już noszą cechy przewlekania. Taka operacjonalizacja jest istotna dla IndywiduAkcji, ponieważ plan sytuacyjny nie może być przyklejony do jednego „zdjęcia choroby”, tylko musi być dopasowany do trajektorii i do progu dekompensacji, który w fenotypach przewlekłych i nawrotowych zwykle jest niższy.

Ostry fenotyp CSR w podręcznikowym opisie bywa kojarzony z nagłym lub podoстрыm pogorszeniem jakości widzenia, centralnym zamgleniem, mikropsją i metamorfopsją, przy relatywnie ograniczonym obszarze płynu podsiatkówkowego w plamce. W angiografii fluoresceinowej historycznie opisywano charakterystyczne wzorce przecieku, które w tradycji Gassa stały się elementem języka klinicznego, ale w studium ważniejsze jest to, co z tych wzorców wynika praktycznie: ogniskowy przeciek sugeruje punktową niewydolność bariery RPE w kontekście dynamicznej hemodynamiki naczyńki, a nie „dziurę” w siatkówce. W OCT obraz ostry często pokazuje dobrze uchwytny płyn podsiatkówkowy z relatywnie zachowaną architekturą zewnętrznych warstw w sensie makrostruktury, choć nawet wtedy funkcja może być nieproporcjonalnie zaburzona, zwłaszcza jeśli wzrok jest wykorzystywany do pracy w wysokim kontraście i w długiej fiksacji. To rozróżnienie – struktura nie zawsze równa funkcji – jest w CSR szczególnie ważne i w dalszych rozdziałach zostanie spięte z pomiarami kontrastu, barw i mikroperymetrii, ponieważ ostre epizody potrafią zostawiać „cienkie” deficyty jakości widzenia, które są kluczowe w praktykach wizualnych.

Przewlekły fenotyp CSR jest jakościowo odmienny, bo nie dotyczy wyłącznie utrzymywania się płynu, ale także utrwalonej transformacji RPE i jego pola funkcjonalnego. W opisach klinicznych Yannuzziego przewlekłość wiąże się z rozlanym komponentem dysfunkcji RPE, co przekłada się na szerszy obszar zmian w autofluorescencji i na bardziej złożony obraz w OCT: nie tylko płyn, ale też nieregularność i przebudowę warstw zewnętrznych, ogniska zaniku i ślady długotrwałego przeciążenia bariery. W praktyce klinicznej przewlekłość jest problemem dlatego, że czas staje się czynnikiem toksycznym: im dłużej fotoreceptory funkcjonują w zmienionym mikrośrodku, tym większe ryzyko trwałych deficytów jakości widzenia, nawet jeśli płyn w końcu się wchłonie. W studium przypadek przewlekły nie jest więc traktowany jako „dłuższa wersja ostrego”, tylko jako inny reżim chorobowy, który wymaga odmiennych priorytetów: większego znaczenia rehabilitacji funkcjonalnej, bardziej rygorystycznej higieny ekspozycji oraz ostrożniejszego dawkowania bodźców w działaniach psychoperformansowych, zwłaszcza w zakresie światła i pracy ekranowej.

Nawrotowy fenotyp CSR jest z kolei kategorią dynamiki i rytmu choroby, a nie pojedynczego epizodu. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli poszczególne epizody przypominają „ostre” pod względem obrazu płynu, to układ naczyńki–RPE–siatkówka zachowuje się jak system o pamięci: wcześniejsze przeciążenia mogły obniżyć rezerwę bariery, a predyspozycja naczyniówkowa, porządkowana dziś często w ramach pachychoroidu kojarzonego z ujęciami K. Bailey’ego Spaide’a, może sprawiać, że próg destabilizacji jest osiągany szybciej. W takim przebiegu problemem staje się nie tylko sama fizjologia, ale też psychofizjologiczna organizacja życia: narastanie lęku antycypacyjnego, hiper-monitorowanie i skłonność do błędów atrybucji, w których każda fluktuacja jest interpretowana jako „powrót choroby”. To jest miejsce, w którym rygor języka ostrożności z rozdziału 72.3 staje się praktyką codzienną: w nawrotowości

szczególnie łatwo pomylić sygnał funkcjonalnego zmęczenia z sygnałem strukturalnego zaostrenia, a IndywiduAkcja ma temu przeciwdziałać przez stałe protokoły i progi bezpieczeństwa.

Postać „bullous” (bullous central serous chorioretinopathy) jest w piśmiennictwie ujmowana jako rzadszy, cięższy fenotyp CSR, w którym dochodzi do rozległego, często dolno-obwodowego gromadzenia płynu i obrazu bardziej przypominającego surowicze, pęcherzowe odwarstwienie siatkówki niż klasyczny, ograniczony epizod plamkowy. Klinicznie jest to wariant szczególnie zdradliwy, bo potrafi naśladować inne jednostki z grupy chorioretinopatii i odwarstwień wysiękowych, w tym stany o etiologii zapalnej; dlatego jego znaczenie w studium jest przede wszystkim bezpieczeństwa. W praktyce okulistycznej, w odróżnieniu od „zwykłej” CSR, wariant bullous częściej wiąże się z masywniejszym obciążeniem naczyńówki i z większą niestabilnością bariery RPE, a w konsekwencji może powodować gwałtowniejsze wahania funkcjonalne i większe ryzyko nieodwracalnych następstw, jeżeli przebieg jest przewlekły. W tym fenotypie szczególnie łatwo o błąd interpretacyjny po stronie pacjenta-observatora: rozległość zjawiska skłania do dramatyzacji i do samodzielnych interwencji „ratunkowych”, które mogą kolidować z diagnostyką i leczeniem; dlatego w logice IndywiduAkcji bullous CSR jest sygnałem natychmiastowego przełączenia w tryb ochronny i kliniczny, bez negocjacji i bez prób „przeczekania” na własną rękę.

W obrębie postaci atypowych CSR mieszczą się także fenotypy, które nie spełniają wyobrażenia o „centralności” choroby, mimo że patomechanizm pozostaje pokrewny. Przykładowo, w części przypadków dominują zmiany okołotarczowe, czasem określane w spektrum pachychoroidowym jako peripapillary pachychoroid syndrome, gdzie topografia płynu i zmian RPE skupia się w rejonie okołotarczowym, a zaburzenia funkcji mogą dotyczyć nie tylko centrum pola widzenia. Z perspektywy studium istotne jest to, że topografia objawów wpływa na strategię obciążenia: gdy „problem nie jest wyłącznie w centrum”, rośnie znaczenie perymetrii, mikroperymetrii i oceny stabilności fiksacji, a także rośnie ryzyko błędów ergonomicznych w pracy ekranowej, bo osoba kompensuje inaczej niż w klasycznym obrazie plamkowym. Inną kategorią atypowości jest wieloogniskowość: zmiany RPE i płynu mogą występować w kilku ogniskach, a w przewlekłości pojawiają się tzw. ścieżki grawitacyjne (gravitational tracks) i rozlane wzorce zaburzeń autofluorescencji, co w tradycji klinicznej bywa związane z pojęciem diffuse retinal pigment epitheliopathy opisywanym w literaturze przez Lawrence’a A. Yannuzziego. W tym ujęciu atypowość nie oznacza egzotyki, tylko oznacza, że „pole choroby” jest większe niż pojedynczy przeciek, a to z kolei zmienia ryzyko trwałych następstw jakości widzenia.

Osobnym wymiarem fenotypowania są postacie, w których CSR wchodzi w relację z wiekiem i z ryzykiem zjawisk neowaskularnych. U osób starszych, a także u osób z długą historią przewlekłej dysfunkcji RPE i fenotypem pachychoroidowym, zwiększa się kliniczna stawka różnicowania między „czystą” CSR a wariantami z komponentem neowaskularnym. Dla studium jest to istotne metodologicznie: wszelkie działania adjuwantowe muszą być tak projektowane, by nie generować fałszywego uspokojenia w sytuacji, gdy pojawiają się cechy sugerujące zmianę fenotypu w stronę procesu naczyniowego wymagającego priorytetu medycznego. To jest również miejsce, w którym nazewnictwo (CSR, pachychoroid neovascularopathy, CNV) nie jest semantyką, tylko mapą decyzji: inny fenotyp to inny reżim monitorowania i inna tolerancja na zwłokę.

Warto też zaznaczyć, że w obrębie CSR spotyka się fenotypy „wtórne” w sensie kontekstowym, a nie w sensie innej choroby: obraz może być modulowany przez ekspozycje farmakologiczne, zwłaszcza glikokortykosteroidy, przez ciążę i zmiany endokrynne, przez zaburzenia snu i bezdech senny, a także przez współwystępujące obciążenia hemodynamiczne. Te konteksty nie tworzą odrębnej jednostki, ale potrafią przesuwać obraz kliniczny w stronę większej rozległości, większej niestabilności i większej podatności na nawroty. Z punktu widzenia IndywiduAkcji to nie jest zachęta do „szukania winnego”, tylko argument za tym, by plan sytuacyjny był parametryczny: żeby można było skracać sesje, redukować intensywność światła i dźwięku, zmieniać rytm przerw i przełączać się w tryb ochronny bez narracji porażki, gdy kontekst biologiczny jest „bardziej ryzykowny” niż zwykle.

Najważniejszą funkcją rozdziału o postaciach bullous i atypowych jest więc zbudowanie odruchu klinicznej pokory: jeśli obraz lub dynamika objawów odbiega od typowego epizodu plamkowego, nie wolno tego „tłumaczyć” psychologicznie ani symbolicznie, tylko trzeba myśleć różnicowo i obrazowo. W języku praktycznym oznacza to, że im bardziej atypowy fenotyp, tym mniejsze pole swobody dla eksperymentów bodźcowych, tym większa rola rygoru monitorowania i tym większy priorytet ma koordynacja z procedurami okulistycznymi. Psychoperformans wchodzi wtedy w tryb minimalny: higiena bodźców, praca na ciszy i pauzie, porządkowanie rytmu dobowego, a nie wzmacnianie intensywności; i to nie dlatego, że intensywność jest „zła”, tylko dlatego, że fenotyp kliniczny sygnalizuje mniejszą tolerancję systemu widzenia na dodatkowe obciążenia.

W praktyce klinicznej rozróżnienie ostrej i przewlekłej CSR opiera się na dwóch równoległych osiach: czasie utrzymywania się płynu oraz charakterze wtórnych zmian w RPE i w warstwach zewnętrznych siatkówki. Sama długość epizodu jest parametrem potrzebnym, ale niewystarczającym, bo w CSR możliwe są przebiegi „falujące”, w których płyn częściowo się wycofuje, po czym powraca, a pacjent i klinicysta mogą mieć złudzenie, że mamy do czynienia z serią niezależnych ostrych epizodów, podczas gdy w rzeczywistości RPE i fotoreceptory funkcjonują w warunkach przewlekłego stresu metabolicznego. Dlatego w studium przypadku przyjmuje się, że przewlekłość jest kategorią strukturalno-funkcjonalną: obejmuje nie tylko utrzymywanie się płynu przez dłuższy czas, ale także pojawienie się rozlanego wzorca dysfunkcji RPE, cech przebudowy zewnętrznych warstw siatkówki i stabilnego spadku jakości widzenia, zwłaszcza w parametrach takich jak czułość kontrastu, tolerancja olśnień i wytrwałość fiksacji. Ten sposób myślenia jest spójny z klinicznym rozwojem rozumienia CSR od wczesnych opisów Donalda M. Gassa, gdzie nacisk padał na przeciek i obraz angiograficzny, do późniejszych ujęć Lawrence’a A. Yannuzziego, które podkreślały rozlane formy z szerokim polem dysfunkcji RPE. W języku obrazowania przewlekłość sygnalizuje się zestawem wskaźników: nie tylko obecnością płynu podsiatkówkowego w OCT, lecz także zmianami w obrębie RPE, obszarami zaburzeń autofluorescencji, śladami długotrwałego przeciążenia transportowego, a w części przypadków także bardziej złożoną topografią zmian, która wykracza poza plamkę.

W tej ramie szczególnie ważne jest, by nie mylić „fenotypu klinicznego” z „fenotypem odcuciowym”. CSR jest jednostką, w której funkcja może rozchodzić się z obrazem: zdarzają się sytuacje, w których obrazowo płyn się zmniejsza, a subiektywne poczucie jakości widzenia nie wraca do stanu sprzed epizodu, oraz sytuacje odwrotne, w których pacjent raportuje poprawę komfortu widzenia, podczas gdy strukturalnie utrzymują się cechy przeciążenia. W praktyce badawczej i rehabilitacyjnej to rozchodzenie jest nie tylko „problemem interpretacji”,

lecz własnością układu widzenia: zależy od adaptacji neuronalnej, od obciążenia uwagi, od zmęczenia, od fluktuacji filmu łzowego, od warunków oświetleniowych i od kontekstu zadaniowego, w którym badana jest funkcja. Właśnie dlatego w studium przypadek przewlekły jest definiowany ostrożnie i wieloźródłowo, a nie na podstawie jednego wskaźnika. W logice IndywiduAkcji ma to konsekwencję zasadniczą: plan sytuacyjny nie może być „dostrajany” wyłącznie pod chwilowe samopoczucie ani wyłącznie pod jeden parametr obrazowy, tylko musi integrować dane medyczne, funkcjonalne i środowiskowe, tak aby minimalizować ryzyko przeciążenia w okresach, gdy struktura i funkcja rozchodzą się w czasie.

Fenotyp nawrotowy warto rozbić na subtelniejsze rozróżnienia, bo słowo nawrót bywa używane zbyt szeroko. Można mieć nawrót jako powrót płynu po okresie wycofania, można mieć utrzymywanie się płynu z okresami większej i mniejszej objętości, można mieć także powtarzalne nawroty dolegliwości funkcjonalnych przy względnie stabilnym obrazie strukturalnym, wynikające z obciążenia wzrokowego, olśnień lub długiej pracy ekranowej. W tym ostatnim wariancie pacjent może interpretować każdą falę metamorfopsji lub spadku kontrastu jako „powrót choroby”, co uruchamia pętlę nocebo, a w konsekwencji nasilone pobudzenie, pogorszenie snu i dalszą degradację tolerancji bodźców. To jest klasyczna sytuacja, w której różnicowanie fenotypów jest narzędziem etycznym: ma chronić przed nadinterpretacją i przed eskalacją lęku, nie bagatelizując jednocześnie realnego ryzyka nawrotu strukturalnego. W studium przypadek nawrotowy traktuje się więc jako trajektorię, która wymaga stałego protokołu monitorowania i stałych progów bezpieczeństwa, a nie jako serię wyjątków. Z punktu widzenia nowoczesnego myślenia o pachychoroidzie, kojarzonego w literaturze klinicznej m.in. z koncepcjami K. Bailey’ego Spaide’a, nawrotowość staje się przewidywalna jako zachowanie układu o trwałej predyspozycji naczyniówkowej i o ograniczonej rezerwie RPE. Ta perspektywa ma charakter porządkujący: nie rozstrzyga „dlaczego dokładnie”, ale uzasadnia, dlaczego plan sytuacyjny musi być wersjonowany i dlaczego interwencje psychoperformansowe muszą być parametryzowane, tak aby w okresach zwiększonego ryzyka mogły przejść w tryb minimalny bez utraty sensu działania.

Krytycznym elementem fenotypowania w CSR jest rozpoznanie momentu, w którym przebieg przestaje być „czystym” epizodem surowiczym, a zaczyna wchodzić w obszar, gdzie rośnie znaczenie diagnostyki różnicowej. W praktyce klinicznej dotyczy to zwłaszcza przypadków z długą historią przewlekłości lub z fenotypem pachychoroidowym, gdzie pojawiają się cechy sugerujące możliwość komponentu neowaskularnego i konieczność weryfikacji w obrazowaniu naczyniowym. Dla studium przypadek ta zasada jest bezwzględna: gdy pojawiają się przesłanki zmiany fenotypu w stronę procesu naczyniowego, priorytet medyczny jest natychmiastowy, a język opisu staje się restrykcyjny, pozbawiony interpretacji symbolicznych. To właśnie w tej strefie fenotypy mają najwyższą wagę praktyczną, bo wyznaczają granicę, w której adjuwant przestaje być polem swobody, a staje się polem ścisłej koordynacji i ochrony przed kolizją z procedurami okulistycznymi.

W kontekście badania własnego przypadku istnieje jeszcze jedna, szczególna pułapka fenotypowania: pokusa, by klasyfikację zamienić w narrację tożsamościową. CSR, zwłaszcza w przebiegu nawrotowym, sprzyja temu, by człowiek zaczął myśleć o sobie jako o kimś „przewlekłe chorym”, a każdy epizod interpretować jako potwierdzenie tej tożsamości; jest to mechanizm zrozumiały, ale poznawczo kosztowny, bo utrwala hiperczułość i zwiększa obciążenie autonomiczne. W studium przypadek fenotypy są więc używane jako narzędzia

operacyjne, a nie jako etykiety jaźni. Jest to zgodne z rygiem metodologicznym: klasyfikacja ma wspierać decyzje dotyczące monitorowania, ochrony pola widzenia, dawkowania bodźców i projektowania okien odpoczynku, a nie budować narrację o „typie osoby”. W konsekwencji fenotypowanie jest tu praktyką minimalizującą błędy atrybucji: pomaga odróżnić rzeczywiste zmiany przebiegu od zmienności funkcjonalnej zależnej od warunków zadaniowych, zmęczenia, światła i kontekstu pracy z obrazem.

Fenotyp w CSR ma konsekwencje natychmiastowo organizacyjne, ponieważ determinuje „koszt błędu” w monitorowaniu i w doborze obciążeń. W fenotypie ostrym, zwłaszcza gdy obrazowo mamy relatywnie ograniczony zakres płynu i brak cech rozlanej dysfunkcji RPE, największym zagrożeniem bywa błąd polegający na nadmiernej pewności: poczucie, że skoro epizod jest „ostry”, to można równolegle prowadzić intensywną pracę wzrokową, a adjuwant może operować wysoką stymulacją. To jest ryzyko logiczne, bo ostry fenotyp jest często fenotypem pierwszego przekroczenia progu tolerancji, a więc fenotypem, w którym układ naczyniówka–RPE–siatkówka ujawnia swoją wrażliwość; z perspektywy teorii progu lepiej rozumieć go jako sygnał wczesnego ostrzegania, a nie jako „krótką przygodę”. W fenotypie przewlekłym błąd ma odwrotny znak: zbyt szybkie oswojenie z objawami i zjawisko habituacji do pogorszonej jakości widzenia, które sprawia, że osoba przestaje rozpoznawać momenty realnej zmiany przebiegu, bo codzienność już jest „przygaszona”. W tym wariantcie plan sytuacyjny musi mieć większą wagę protokołu, a mniejszą wagę intuicji. W fenotypie nawrotowym szczególnie groźne są błędy atrybucji i rozregulowanie reakcji na fluktuacje: raz mamy błąd katastrofizacji, raz błąd minimalizacji, przy czym oba mogą współistnieć naprzemiennie i nakręcać autonomiczną reaktywność, o której pisał Walter B. Cannon, a w nowszym języku fizjologii stresu George P. Chrousos i Bruce S. McEwen. W fenotypach atypowych, zwłaszcza bullous, koszt błędu bywa najwyższy, bo ryzyko pomylenia obrazu z inną jednostką rośnie, a przestrzeń dla samoregulacji bez weryfikacji klinicznej gwałtownie się kurczy.

Z tego wynika praktyka warstwowania monitorowania, która w studium musi być jednoznaczna i rygorystyczna, nawet jeśli jest niewygodna. Fenotyp ostry może być monitorowany według rytmu, który minimalizuje nadmierne samobadanie i hiperuwagę, ale nie rezygnuje z kluczowych wskaźników funkcji; fenotyp przewlekły wymaga gęstszej siatki danych, bo zmiany są często powolne i rozlane, a pojedynczy punkt pomiaru bywa nieinformacyjny; fenotyp nawrotowy wymaga monitorowania stabilnego i odpornego na emocjonalne „piki”, czyli monitorowania z góry zaplanowanego, a nie uruchamianego przez lęk; fenotyp bullous i wyraźnie atypowy wymaga trybu klinicznego, w którym część narzędzi adjuwantowych zostaje czasowo zawieszona, żeby nie tworzyć fałszywych wrażeń poprawy lub pogorszenia w sytuacji, gdy priorytetem jest diagnostyka i decyzja medyczna. W tym sensie rozróżnienia fenotypów, rozwijane w praktyce klinicznej od Donalda M. Gassa po Lawrence’a A. Yannuzziego, stają się w studium przypadkiem narzędziem higieny interpretacyjnej: nie po to, by „nazwać” siebie, tylko po to, by wiedzieć, jak często wolno patrzeć w dane i jak często trzeba patrzeć w dane, nie myśląc jednego z drugim.

Najważniejsze przełożenie fenotypu na psychoperformans dotyczy doboru reżimu bodźcowego, czyli tego, jak kanały działania mają być mieszane i w jakiej intensywności, oraz jak włączać czas, przestrzeń i świadomość, żeby nie kolidować z kruchością systemu widzenia. W ostrym fenotypie podstawową zasadą jest unikanie eskalacji światła i unikanie długotrwałej

fiksacji w jednym polu, a więc preferowanie działań krótkich, przerywanych, o niskiej luminancji i niskim kontraście bodźców, z naciskiem na pauzę i regulację. To jest zgodne z intuicją wynikającą z patofizjologii: układ jest po świeżym przekroczeniu progu, więc nie testuje się go „siłą”. W przewlekłości zasada jest bardziej złożona, bo tu zagrożeniem jest nie tylko epizod, ale też kumulacja zmęczenia i mechanizm mikrouszkodzeń funkcjonalnych, które mogą narastać w tle; dlatego reżim bodźcowy musi być bardziej parametryczny, bardziej oszczędny w światło i w ekran, a bardziej oparty na rytmach przerwy, na pracy w przestrzeni o kontrolowanej refleksyjności i na działaniach, które nie wymagają długiej, nieprzerwanej fiksacji. W nawrotowości szczególnie ważna jest modulacja semantyczna: każde działanie, które podnosi napięcie poprzez interpretację „teraz sprawdzimy, czy widzenie wraca”, jest patogenne psychofizjologicznie, bo uruchamia pętlę nocebo i zwiększa autonomiczną reaktywność; w tym przebiegu działania psychoperformansowe muszą być projektowane jako praktyki stabilizacji, a nie praktyki testowania. W fenotypach atypowych, a zwłaszcza bullous, zasada jest najostrejsza: minimalizacja bodźców i zawieszenie elementów, które mogłyby maskować objawy lub generować fałszywe sygnały. Innymi słowy, im bardziej fenotyp kliniczny odchodzi od typowego, tym bardziej psychoperformans ma być środowiskiem ochronnym, a nie przestrzenią eksperymentu.

Szczególnej ostrożności wymagają elementy związane ze światłem oraz z obciążeniem wzrokowym, ponieważ w CSR funkcja często jest bardziej wrażliwa na luminancję, olśnienia, kontrast i adaptację do ciemności niż sugerowałby prosty pomiar ostrości wzroku. To właśnie w przewlekłości i nawrotowości rośnie rola strategii, które w rehabilitacji widzenia są traktowane jako podstawowe: kontrola olśnień, redukcja powierzchni lustrzanych, wprowadzanie przerw i mikrozmiian ogniskowania, ograniczanie czasu ciągłej fiksacji. W studium przypadku te zasady zostaną przełożone na język wersjonowania planu sytuacyjnego: nie zmienia się wszystkiego naraz, bo wtedy nie wiadomo, co zadziało, a co zaszkodziło; zmienia się jeden parametr w danym oknie czasowym, przy stałym rejestrze funkcji. Ta praktyka jest wprost analogiczna do rygoru metodologicznego w naukach o zachowaniu i w badaniach idiograficznych, gdzie kontrola zmiennych i replikowalność w mikro-skali są warunkiem sensownego wnioskowania. W przeciwnym razie fenotypowanie traci sens, bo nie wiadomo, czy obserwowana fluktuacja jest fenotypem choroby, czy fenotypem przeciążenia zadaniowego.

Wreszcie fenotypy determinują progi przerywania i progi odesłania, czyli granice, po których adjuwant przestaje być adekwatny. W ostrym fenotypie próg przerywania jest relatywnie niski, bo priorytetem jest nie eskalować świeżej destabilizacji; w przewlekłym próg przerywania jest bardziej „inteligentny”, bo trzeba umieć odróżnić krótkotrwałe zmęczenie od sygnału zmiany przebiegu; w nawrotowości próg przerywania obejmuje również aspekt psychofizjologiczny, bo przeciążenie autonomiczne może samo stać się czynnikiem pogarszającym tolerancję bodźców; w atypowości i bullous próg przerywania jest najniższy i ma charakter kategoriyczny, bo najpierw musi zadziałać porządek kliniczny. W tym sensie fenotypowanie jest narzędziem, które chroni całą Indywidualną Akcję przed fałszywą sprawczością: pozwala utrzymać działanie w granicach, w których może ono realnie pełnić funkcję wsparcia, a nie generować ryzyko kolizji z diagnostyką i leczeniem.

Fenotypy CSR można traktować jako język przejścia między trzema porządkami, które w studium muszą pozostawać rozdzielone, a jednocześnie zsynchronizowane: porządkiem

biologiczno-okulistycznym, porządkiem funkcjonalnym oraz porządkiem organizacyjnym działań adjuwantowych. W porządku biologicznym fenotyp jest skrótem dla tego, jak zachowuje się układ naczyniówka–RPE–siatkówka w czasie: czy dominuje epizod przekroczenia progu, czy też utrwalone przeciążenie transportowe i rozlana dysfunkcja RPE, czy wreszcie cykliczność i „pamięć” systemu, typowa dla przebiegów nawrotowych. W porządku funkcjonalnym fenotyp jest skrótem dla tego, jak szybko i jakimi kanałami ujawniają się deficyty: czy dominują zjawiska centralne i zadaniowe, czy rozlane, z szerokim polem zmęczenia, czy też niestabilne, zależne od kontekstu i podatne na autosugestię. W porządku organizacyjnym fenotyp jest skrótem dla kosztu błędu: jak bardzo można ufać intuicji, a jak bardzo trzeba polegać na protokole, jak gęsto trzeba monitorować, gdzie leży próg przerwania, oraz jak restrykcyjnie należy unikać kolizji z diagnostyką i procedurami okulistycznymi. To właśnie w tej trzeciej płaszczyźnie widać, że fenotypowanie nie jest dodatkiem, lecz rdzeniem metodologii studium, ponieważ tylko ono umożliwia wersjonowanie planu sytuacyjnego bez chaosu i bez arbitralności.

W tym rozdziale zostały przyjęte cztery główne reżimy fenotypowe: ostry, przewlekły, nawrotowy oraz zespół postaci atypowych z uwzględnieniem wariantu bullous, przy czym należy podkreślić, że w realnej praktyce klinicznej granice są płynne, a fenotypy potrafią się nakładać. Ujęcie Donalda M. Gassa, osadzone w języku przecieku i obrazu angiograficznego, jest tu ważne jako genealogia myślenia o CSR, natomiast ujęcia Lawrence’a A. Yannuzziego i rozwój pojęć spektrum pachychoroidu, kojarzone w praktyce obrazowania z K. Bailey’em Spaide’em, są ważne jako narzędzia porządkowania długiego czasu, rozlanej dysfunkcji i możliwych przejść fenotypowych. W studium jednak nie chodzi o to, by budować „teorię totalną” CSR, tylko by ustanowić stabilny zestaw zasad pracy na danych: fenotyp jest nazwą dla decyzji o tym, jak prowadzić obserwację i jak projektować obciążenia, a nie nazwą dla tożsamości i nie zastępnikiem rozpoznania.

W praktyce IndywiduAkcji fenotyp ostry oznacza priorytet ochrony progu: minimalizuje się testowanie systemu widzenia poprzez długą fiksację i skrajne warunki luminancji, wzmacnia się rytm pauz i powrotów do neutralności, a interwencje psychoperformansowe projektuje się tak, by nie mieszać poprawy komfortu z wnioskiem o poprawie strukturalnej. Fenotyp przewlekły oznacza priorytet ochrony funkcji w długim czasie: bardziej rygorystyczną higienę ekspozycji, większą rolę rehabilitacyjnej ekonomii spojrzenia, kontrolę olśnień, ograniczenie kosztów ekranowych oraz większą wagę stałych protokołów monitorowania, ponieważ adaptacja do pogorszenia może maskować zmianę przebiegu. Fenotyp nawrotowy oznacza priorytet stabilizacji interpretacji i emocji: największym zagrożeniem staje się pętla lęku antycypacyjnego i hiperobserwacji, która może działać jako wzmacniacz obciążenia autonomicznego w sensie opisanym w tradycji Waltera B. Cannona i rozwijanym w nowoczesnym języku osi stresu przez George’a P. Chrousosa oraz Bruce’a S. McEwena; dlatego działania adjuwantowe muszą w tym fenotypie dążyć do powtarzalności, przewidywalności i redukcji „testowania”, a nie do intensyfikacji. Fenotypy atypowe, a w szczególności wariant bullous, oznaczają priorytet diagnostyczny i bezpieczeństwa: ogranicza się pole swobody, wzmacnia reżim kliniczny, minimalizuje bodźce i zawiesza elementy, które mogłyby maskować objawy lub generować fałszywe poczucie kontroli.

Zamknięciem tego rozdziału jest więc matryca decyzji, której logika pozostanie stała w dalszych częściach książki: im większa przewlekłość i atypowość, tym mniejsza tolerancja na improwizację, tym większa rola wersjonowania jednoparametrowego oraz tym silniejsza zasada

„najpierw obraz i funkcja, potem interpretacja”, a nie odwrotnie. W idiograficznym studium przypadku taka matryca jest konieczna, bo chroni przed dwoma skrajnymi błędami: przed nadmierną wiarą w sprawczość adjuwantu oraz przed rezygnacją z adjuwantu z powodu fałszywej dychotomii „albo medycyna, albo praca własna”. Fenotypowanie porządkuje przestrzeń pomiędzy: medycyna pozostaje miejscem leczenia i decyzji klinicznych, natomiast psychoperformans pozostaje miejscem pracy na warunkach życia, organizacji ekspozycji i regulacji obciążeń, z pełnym poszanowaniem granic, które narzuca przebieg choroby. Ta logika umożliwia również spójne wprowadzenie kolejnych rozdziałów: czynników ryzyka, różnicowania i diagnostyki obrazowej, ponieważ bez fenotypów nie da się sensownie powiedzieć, jakie ryzyko jest istotne, co należy wykluczyć i jakie badania mają największą wartość w danym przebiegu.

73.4. Czynniki ryzyka: glikokortykosteroidy, stres, nadciśnienie, bezdech senny, ciąża, zaburzenia endokrynne

Czynniki ryzyka w CSR trzeba opisywać w trybie probabilistycznym i warunkowym, ponieważ ta jednostka chorobowa jest klasycznym przykładem zjawiska wieloprzyczynowego, w którym predyspozycja naczyniówkowa i podatność bariery RPE są modulowane przez ekspozycje ogólnoustrojowe, rytmy snu i pobudzenia oraz przez iatrogeną farmakologię. W języku klinicznym, który porządkowali Donald M. Gass i Lawrence A. Yannuzzi, „ryzyko” nie oznacza jednej przyczyny, lecz konfigurację, w której rośnie prawdopodobieństwo przekroczenia progu dekompensacji układu naczyniówka–RPE–siatkówka. Z perspektywy metodologii studium przypadku ta zasada ma konsekwencję kluczową: ryzyk nie wolno traktować jako narracji wyjaśniającej, tylko jako mapy parametrów do kontroli i dokumentowania, ponieważ w przebiegach nawrotowych najgroźniejszy bywa błąd polegający na tym, że jeden czynnik staje się „winowajcą totalnym”, a w konsekwencji zanika czujność wobec pozostałych ekspozycji oraz wobec sygnałów różnicujących fenotyp. To jest również miejsce, w którym język ostrożności staje się obowiązkowy: wolno mówić o tym, że w opisywanym przypadku dwie ekspozycje wydają się szczególnie istotne (obciążenie stresem w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych oraz epizody stosowania preparatów steroidowych na dolegliwości zatokowe), ale nie wolno z tego wyprowadzać wniosku o prostym mechanizmie przyczynowym ani o „pewnym sprawcy”, dopóki nie ma spójnego zestawu danych klinicznych i czasowych.

Wśród czynników ryzyka CSR najsilniej, najczęściej i najbardziej konsekwentnie powraca temat glikokortykosteroidów. W praktyce okulistycznej jest to czynnik o szczególnej randze, ponieważ dotyczy ekspozycji modyfikowalnej i jednocześnie iatrogennej, czyli takiej, którą można przeoczyć, jeśli historia lekowa jest zbierana pobieżnie lub jeśli pacjent nie identyfikuje danego preparatu jako „steroidu”. W ujęciu klinicznym steroid jest ryzykiem nie dlatego, że „powoduje stres”, tylko dlatego, że jest biologicznie kompatybilny z osią HPA i z receptorową regulacją naczyniową: glikokortykosteroidy wpływają na gospodarkę wodno-elektrolitową, reaktywność śródbłonna, tonus naczyniowy oraz na parametry przepuszczalności mikrokrążenia, a w kontekstach rozważanych w CSR istotna bywa także dyskusja o osi mineralokortykoidowej i o tym, jak sygnały steroidowe mogą modulować hemodynamikę naczyniówki i obciążenie transportowe RPE. To nie jest argument na rzecz psychologizowania choroby; przeciwnie, jest to argument na rzecz rygoru farmakologicznego: w CSR „steroid” jest kategorią medyczną o

wysokim znaczeniu praktycznym, niezależnie od tego, czy pacjent wiąże epizod z napięciem emocjonalnym, czy nie.

Ważne jest również, że ekspozycja steroidowa nie ogranicza się do steroidów doustnych czy dożylnych-systemowych. Klinicyści wielokrotnie zwracali uwagę, że CSR bywa opisywana po steroidach podawanych różnymi drogami, co ma znaczenie, ponieważ pacjenci często bagatelizują preparaty miejscowe jako „nieistotne ogólnoustrojowo”. Z punktu widzenia studium przypadku trzeba więc przyjąć zasadę pełnego przeszukania ekspozycji: sterydy donosowe i wziewne stosowane w chorobach zatok i alergii, preparaty dermatologiczne o działaniu steroidowym, iniekcje dostawowe i okołonerwowe, a także inne formy, które w potocznym języku nie są identyfikowane jako steroidy. W opisach praktycznych właśnie preparaty na zatoki bywają ryzykiem „cichym”, bo są używane okresowo, często bez zapisywania w pamięci i bez postrzegania ich jako leków, które mogą mieć konsekwencje poza polem laryngologicznym. W opisywanym przypadku to krytyczne: nie jako oskarżenie leku, lecz jako hipoteza ekspozycyjna, którą należy wpisać w oś czasu i zestawzić z dynamiką objawów oraz z rytmem badań obrazowych, aby nie mieszać zbieżności z przyczynowością.

Rygor w opisie steroidów obejmuje także zrozumienie, że „steroid” nie jest jednorodny: różne cząsteczki, dawki, czas ekspozycji i droga podania mogą wiązać się z różnym profilem ryzyka, a u tej samej osoby powtarzane, krótkie ekspozycje mogą pełnić rolę wyzwalacza w układzie już predysponowanym naczyniówkowo. Właśnie dlatego w studium przypadek steroidy nie są omawiane jako „zakaz absolutny” ani jako moralny błąd, tylko jako parametr do zarządzania w koordynacji z lekarzami prowadzącymi: jeżeli preparat jest klinicznie konieczny, priorytetem jest bezpieczeństwo całościowe, a praca adjuwantowa ogranicza się do tego, by w okresach ekspozycji nie dokładać obciążeń, które mogłyby pogarszać tolerancję bodźców, i by wzmocnić monitorowanie funkcjonalne w ramach ustalonych protokołów. W tym sensie psychoperformans pozostaje adjuwantem: może organizować rytm życia i ekspozycji, ale nie może zastępować decyzji farmakoterapeutycznych ani wchodzić w rolę „korygowania leczenia”.

Drugim czynnikiem, który w opisywanym przypadku wymaga szczególnej uwagi, jest stres w rozumieniu psychofizjologicznym, zwłaszcza gdy jest on osadzony w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych. Tu trzeba zastosować podwójną ostrożność: po pierwsze, nie redukować CSR do „choroby ze stresu”, po drugie, nie ignorować faktu, że stres przewlekły i zaburzenia snu mogą realnie modulować układ autonomiczny i oś HPA. Hans Selye opisywał stres jako reakcję ogólnoustrojową, Walter B. Cannon akcentował komponent współczulny, a Bruce S. McEwen wprowadził perspektywę obciążenia allostatycznego, która jest szczególnie użyteczna w CSR, ponieważ pozwala myśleć o ryzyku nie jako o pojedynczym wydarzeniu emocjonalnym, lecz jako o długotrwałej reorganizacji regulacji, w tym rytmów dobowych i reaktywności naczyniowej. George P. Chrousos, opisując oś HPA jako centralny układ sterowania homeostazą pod presją, dostarcza języka, w którym stres przestaje być metaforą, a staje się parametrem biologicznym. W studium ten język nie służy do psychologicznego wyjaśniania choroby, tylko do tego, by uzasadnić, dlaczego w IndywiduAkcji część działań musi dotyczyć rytmu pauz, snu, redukcji mikro stresorów i stabilizacji autonomicznej, szczególnie wtedy, gdy współistnieje ekspozycja steroidowa, ponieważ obie te osie mogą się nakładać w czasie.

W osi stresowo-adaptacyjnej, która w opisywanym przypadku wydaje się mieć szczególną wagę, kluczowe jest rozróżnienie między stresem jako wydarzeniem a stresem jako stanem

regulacyjnym. Richard S. Lazarus i Susan Folkman pokazali, że stres nie jest prostą sumą bodźców, lecz wynikiem oceny poznawczej i zasobów radzenia sobie; ta perspektywa jest użyteczna nie dlatego, że „psychologizuje” CSR, lecz dlatego, że pozwala opisać, dlaczego dwa okresy o podobnym obciążeniu zewnętrznym mogą generować zupełnie inny profil napięcia, snu i reaktywności autonomicznej. Zaburzenia adaptacyjne w klasyfikacjach psychiatrycznych (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w DSM oraz Światowa Organizacja Zdrowia w ICD) są ujmowane jako stan, w którym reakcja na rozpoznawalny stresor przekracza to, co uznaje się za typową zdolność adaptacji, manifestując się objawami emocjonalnymi i/lub behawioralnymi; z perspektywy studium najważniejsze jest to, że taki stan zwykle obejmuje zaburzenia snu, wzrost czujności, wzrost napięcia mięśniowego, skłonność do ruminacji oraz wahania pobudzenia, czyli dokładnie te parametry, które mogą modulować oś HPA i układ autonomiczny. Hans Selye, Walter B. Cannon i Bruce S. McEwen są tu przywoływani jako genealogia biologicznego rozumienia stresu: nie po to, by uznać stres za „przyczynę” CSR, ale po to, by uzasadnić, dlaczego stres przewlekły i zaburzenia adaptacyjne mogą działać jako wzmacniacz ryzyka w układzie już predysponowanym naczyniówkowo, obniżając próg tolerancji na przeciążenia i pogarszając stabilność rytmów dobowych.

W praktyce idiograficznej, zwłaszcza gdy badanie jest prowadzone na sobie, największym zagrożeniem jest nie sam stres, lecz błędne sprzężenie między stresem a interpretacją objawów wzrokowych. CSR sprzyja temu, by pojawiła się hiperczułość na mikrozmiany jakości widzenia, a hiperczułość jest z kolei doskonałym paliwem dla osi stresu: im częściej i bardziej emocjonalnie „sprawdza się” widzenie, tym większe pobudzenie, gorszy sen i większa zmienność funkcjonalna, która może być potem odczytywana jako „dowód pogorszenia”, mimo że bywa w dużej mierze zadaniowa i kontekstowa. Ten mechanizm przypomina klasyczne pętle opisane w psychologii zdrowia i w badaniach nad placebo oraz nad oczekiwaniami: sama struktura oczekiwania może modulować subiektywny odbiór objawów i zachowania kompensacyjne. W studium przypadek nie polega więc na „redukcji stresu” jako sloganie, tylko na ustanowieniu protokołu, który rozdziela trzy rzeczy: sygnał funkcjonalny (co widzę i jak wykonuję zadanie), sygnał emocjonalny (co czuję i jak się pobudzam) oraz sygnał kliniczny (co wynika z badań obrazowych i oceny specjalistycznej). Dopiero w takim rozdzieleniu stres może być analizowany jako zmienna modulująca, a nie jako narracja wyjaśniająca wszystko, co się wydarza.

Żeby stres w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych miał w studium rangę parametru, musi zostać operacjonalizowany, a nie tylko opisywany. W tym celu stosuje się dwa poziomy pomiaru: poziom subiektywny i poziom behawioralno-fizjologiczny. Na poziomie subiektywnym przydatne są krótkie skale percepcji stresu, wywodzące się z tradycji Sheldona Cohena, oraz rejestry jakości snu, napięcia i ruminacji; ich zaletą jest powtarzalność, a wadą podatność na „zabarwienie” przez chwilowe emocje. Na poziomie behawioralno-fizjologicznym przydatne są wskaźniki, które nie wymagają aparatury: czas zasypiania, liczba przebudzeń, regularność pobudki, ilość kofeiny, ekspozycja na ekran wieczorem, epizody przymusu sprawdzania widzenia, a także epizody przeciążenia sensorycznego w ciągu dnia. Stephen W. Porges, opisując autonomiczną organizację stanu bezpieczeństwa i zagrożenia, dostarcza języka, w którym „stres” staje się obserwowalną zmianą trybu funkcjonowania, a nie tylko opowieścią; w studium to ważne, bo pozwala projektować działania adjuwantowe tak, by rzeczywiście obniżały pobudzenie, a nie tylko tworzyły wrażenie kontroli.

W opisywanym przypadku istotne jest również to, że stres ma charakter środowiskowy i zadaniowy, ponieważ praca z obrazem i wysokie obciążenie uwagi wzrokowej mogą same generować stan przewlekłej mobilizacji, a zaburzenia adaptacyjne wzmacniają tę dynamikę. To nie jest „psychologiczna interpretacja choroby”, tylko opis interakcji między reżimem pracy a regulacją biologiczną: długie bloki koncentracji, presja terminów, ekspozycje na olśnienia i bodźce ekranowe oraz nieregularny rytm dobowy mogą prowadzić do narastania obciążenia allostatycznego w sensie McEwena. W takich warunkach plan sytuacyjny nie powinien „walczyć ze stresem” na poziomie deklaracji, tylko przebudowywać mikroarchitekturę dnia: rytm przerw, okna bez ekranów, kontrolę światła, a także praktyki pauzy i domknięcia, które w psychoperformansie mają status narzędzi podstawowych. Warto tu wykorzystać własne kompetencje terapeutyczne i doświadczenie pracy z regulacją u osób neuroatypowych, ale z zachowaniem rygoru: narzędzia regulacyjne są stosowane jako metody higieny i stabilizacji, nie jako alternatywa leczenia, i nie jako dowód na to, że stres jest etiologią CSR, lecz jako sposób zmniejszania wahań funkcji i minimalizowania nocebo.

Z punktu widzenia koordynacji ze steroidami istotny jest jeszcze jeden szczegół: stres i ekspozycje steroidowe mogą nakładać się w czasie w sposób, który z perspektywy pacjenta tworzy jedną „mgłę przyczynową”. Dlatego w studium przypadek stres adaptacyjny musi być wpisany w oś czasu równoległe do osi lekowej, z odróżnieniem stresorów, reakcji i konsekwencji (sen, rytm, pobudzenie), aby dało się później analizować współwystępowanie bez pozornej pewności. Tylko wtedy można zachować rzetelność: powiedzieć, że w danym okresie istniała zarówno ekspozycja steroidowa, jak i wysoki poziom pobudzenia oraz rozregulowania snu, bez redukcji całości do jednego słowa.

Nadciśnienie tętnicze jest w CSR czynnikiem ryzyka o znaczeniu podwójnym: z jednej strony bywa niezależnym markerem obciążenia naczyniowego i śródbłonkowego, z drugiej – w praktyce klinicznej często okazuje się wskaźnikiem szerszego profilu dysregulacji autonomicznej, rytmu dobowego i snu. To drugie jest szczególnie istotne w idiograficznym studium przypadku, ponieważ łatwo popełnić błąd redukcji „nadciśnienie = liczba”, a tymczasem w kontekście układu naczyniówka–RPE–siatkówka znaczenie mają nie tylko wartości w spoczynku, ale także wahania, poranna reakcja ciśnienia, zjawisko braku fizjologicznego nocnego spadku ciśnienia (non-dipping) oraz epizody gwałtownych wzrostów pod wpływem pobudzenia. W fizjologii stresu Walter B. Cannon opisywał, że odpowiedź współczulna jest z definicji hemodynamiczna; w nowoczesnym języku osi stresu George P. Chrousos akcentował sprzężenie neuroendokrynne, a Bruce S. McEwen – koszt długotrwałej mobilizacji jako obciążenie allostatyczne. Z perspektywy CSR te ramy są użyteczne dlatego, że pozwalają zrozumieć, iż nadciśnienie może działać jako „wzmacniacz tła”: zwiększać wrażliwość układu naczyniowego na wahania perfuzji i na sygnały hormonalne, a tym samym obniżyć próg, przy którym naczyniówka przechodzi w stan zastoju i hiperpermeabilności. Jednocześnie trzeba zachować rygor: nie wynika z tego, że nadciśnienie „powoduje” CSR w sensie prostego mechanizmu, lecz że współwystępowanie może mieć znaczenie prognostyczne, organizacyjne i diagnostyczne, zwłaszcza gdy CSR ma przebieg nawrotowy lub przewlekły i gdy w tle obecne są inne czynniki modulujące, takie jak ekspozycje steroidowe i rozregulowanie snu w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych.

W studium przypadek nadciśnienie jest więc analizowane jako zmienna, którą należy rozpoznać i umieścić na osi czasu, zamiast traktować jako etykietę. Najważniejsze jest tu

podejście „dynamika zamiast punktu”: jeśli w danym okresie pojawiają się epizody wysokiego pobudzenia, krótkiego snu, ruminacji i częstego sprawdzania widzenia, to nawet przy braku rozpoznanego nadciśnienia mogą występować klinicznie istotne fluktuacje ciśnienia i tętna, które w praktyce naczyniowej są realnym obciążeniem. W przypadku rozpoznanego nadciśnienia dochodzi jeszcze jeden komponent: interakcja leków hipotensyjnych z rytmem dobowym, z tolerancją wysiłku i z profilem snu. W studium nie podejmuje się żadnej „farmakologicznej narracji zastępczej” – decyzje terapeutyczne pozostają po stronie lekarzy – natomiast plan sytuacyjny Indywidualnej Akcji musi uwzględnić fakt, że układ hemodynamiczny jest częścią kontekstu CSR i że praca adjuwantowa nie może polegać na dokręcaniu intensywności bodźców w okresach, gdy układ jest rozregulowany. W praktyce oznacza to większą wagę przerw, większą ostrożność w pracy w olśnieniach i w długich blokach ekranowych, a także bardziej restrykcyjne progi przerywania, jeśli w danym dniu występują objawy przeciążenia autonomicznego (bezsenna noc, kołatanie, wzmożona drażliwość, napięcie, przyspieszony oddech), bo one zwykle korelują z gorszą tolerancją obciążenia wzrokowego i większą zmiennością funkcjonalną.

Bezdech senny (OSA) należy do tych czynników ryzyka, które w CSR są szczególnie ważne, ponieważ stanowi most między trzema domenami jednocześnie: snem, regulacją autonomiczną i obciążeniem naczyniowym. W OSA epizody obturacji dróg oddechowych prowadzą do przerywanej hipoksji, mikrowybudzeń i powtarzalnych wyrzutów współczulnych; w konsekwencji rośnie nocna reaktywność układu autonomicznego, pogarsza się architektura snu, a hemodynamika ulega destabilizacji. W medycynie snu Christian Guilleminault należał do pionierów porządkowania OSA jako zjawiska o konsekwencjach wielonarządowych; późniejsze badania kardiometaboliczne wielokrotnie pokazywały, że OSA sprzyja nadciśnieniu, zaburzeniom rytmu dobowego i dysfunkcji śródbłonna. W kontekście CSR to istotne nie dlatego, że istnieje jedna prosta ścieżka „OSA → CSR”, lecz dlatego, że OSA tworzy środowisko fizjologiczne bardzo kompatybilne z mechanizmem pachychoroidowym: wysoka reaktywność współczulna, wahania ciśnienia perfuzyjnego, stres oksydacyjny i zaburzenia regulacji naczyniowej. To wszystko może działać jak stały „generator fluktuacji” w układzie naczyniówki, który w CSR jest kluczowy. Dla studium przypadek OSA jest więc czynnikiem do przesiewowego rozpoznania i do ewentualnej dalszej diagnostyki przez specjalistów, szczególnie jeśli równolegle występuje chrapanie, senność dzienna, nieregenerujący sen, poranne bóle głowy lub utrwalona nocna niestabilność snu, ponieważ wtedy „stres” w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych może być wzmacniany przez biologiczny stresor snu, a całość może imitować czysto psychologiczną etiologię, mimo że mechanizm jest mieszany.

Ważny jest też aspekt poznawczy: OSA, podobnie jak przewlekły stres, może pogarszać uwagę, tolerancję wysiłku poznawczego i kontrolę impulsu, co w praktyce zwiększa ryzyko mikro stresorów dnia codziennego, kompulsywnego sprawdzania objawów i przeciążenia ekranowego. Richard S. Lazarus i Susan Folkman pokazali, że stres jest funkcją oceny i zasobów; w OSA zasoby są obniżone przez zły sen, więc ta sama sytuacja życiowa generuje większy koszt adaptacyjny. W studium przypadek to ma znaczenie metodologiczne: nie wystarczy notować „stres wysoki”, trzeba rozdzielić, czy wysoki stres jest konsekwencją wydarzeń, czy konsekwencją degradacji snu, czy sumą obu. Jeżeli tego nie rozdzielić, to adjuwant zacznie walczyć z objawem, a nie z parametrem, i łatwo wpadnie w pętlę działań, które dają chwilową ulgę, ale nie stabilizują podstawowego rytmu. W psychoperformansie odpowiedzią na to nie jest intensyfikacja praktyk, tylko ich parametryzacja: stały rytm pauz, stałe okna bez ekranów,

szczególnie wieczorem, ograniczenie olśnień i bodźców świetlnych w godzinach poprzedzających sen oraz wprowadzenie protokołów domknięcia dnia, które nie są „rytuałem magicznym”, lecz technologią regulacji pobudzenia, co w języku Stephena W. Porgesa można rozumieć jako przełączanie z trybu mobilizacji w tryb bezpieczeństwa. To nadal pozostaje adjuwantem: stabilizuje warunki funkcjonowania, ale nie zastępuje leczenia bezdechu i nie wchodzi w rolę kliniczną.

W opisywanym przypadku, gdzie jako najsilniejsze hipotezy ekspozycyjne wskazane są stres adaptacyjny oraz epizody używania steroidów na zatoki, nadciśnienie i OSA pełnią rolę potencjalnych „wzmacniaczy” albo „tła”, które może zdecydować o tym, czy układ przekracza próg dekompensacji częściej, czy rzadziej. To jest podejście praktyczne: nie trzeba udowadniać, że czynnik jest jedyną przyczyną, aby traktować go jako element mapy ryzyka. W studium przypadek chodzi o to, by mapa była kompletna, a priorytety były klarowne: steroidy i stres pozostają osiami najbardziej prawdopodobnymi i najbardziej „czasowo uchwytными”, natomiast hemodynamika i sen są osiami, które mogą niepostrzeżenie wzmacniać fluktuacje, jeśli zostaną pominięte.

Wątek endokryny w CSR obejmuje nie tyle „jedno zaburzenie hormonalne”, ile specyficzny układ sprzężeń między gospodarką steroidową, rytmem dobowym, regulacją naczyniową i reaktywnością autonomiczną. Rdzeń tej osi stanowią glikokortykosteroidy oraz to, co można nazwać fizjologiczną ekonomią kortyzolu: jego pulsacyjność, dobowy profil wydzielania oraz sposób, w jaki układ podwzgórze–przysadka–nadnercza integruje sygnały stresu, snu, zapalenia i farmakologii. W klasycznej fizjologii stresu Hans Selye i Walter B. Cannon opisali odpowiednio wymiar endokryny i autonomiczny reakcji organizmu na presję; George P. Chrousos usystematyzował oś HPA jako centralną oś adaptacji; Bruce S. McEwen opisał koszt przewlekłej mobilizacji jako obciążenie allostatyczne. Te nazwiska są istotne w studium przypadku nie po to, by przypisać CSR psychogenną etiologię, tylko po to, by ustanowić racjonalny język dla zjawiska, w którym ekspozycje steroidowe i przewlekła dysregulacja snu mogą wchodzić w to samo okno czasowe i razem modulować parametry naczyniowe. W tym sensie „endokrynologia” nie jest osobnym rozdziałem życia, lecz interfejsem: kiedy pojawia się steroid w leczeniu zatok, kiedy występuje przewlekły stres adaptacyjny, kiedy sen jest rozregulowany, wówczas układ sterowania hormonalno-autonomicznego może pracować w trybie zwiększonej reaktywności, a to jest środowisko sprzyjające przekraczaniu progu dekompensacji w naczyniówce i w RPE u osób predysponowanych.

Najbardziej klasycznym endogennym odpowiednikiem ekspozycji steroidowej jest hiperkortyzolemia w przebiegu zespołu Cushinga. W piśmiennictwie klinicznym CSR opisywano u osób z endogennym nadmiarem glikokortykosteroidów, co ma znaczenie porządkujące: pokazuje, że oś steroidowa może być istotna nawet bez leków, a zatem sama obecność CSR nie powinna automatycznie prowadzić do wniosku „to przez stres”, ani do wniosku „to przez leki”. W studium przypadek Cushing nie jest hipotezą domyślną, lecz markerem logiki diagnostycznej: jeśli obraz kliniczny jest nawrotowy, przewlekły, obciążony czynnikami ryzyka i jednocześnie występują przesłanki ogólnoustrojowe sugerujące dysregulację steroidową, wówczas endokrynologia staje się elementem szerszej mapy różnicowania. Ta sama logika dotyczy stanów, w których dochodzi do wtórnych zaburzeń osi HPA lub do nietypowych odpowiedzi na stres, a także sytuacji, gdy równolegle stosowane są leki wpływające na gospodarkę steroidową. W opisywanym przypadku największą wagę ma tu prostsza i częstsza konfiguracja: epizody

stosowania preparatów steroidowych w kontekście zatok oraz jednocześnie obciążenie stresem adaptacyjnym. Właśnie dlatego analiza endokrynną w studium musi być ściśle czasowa: nie jako spekulacja o „hormonach”, tylko jako kontrola tego, kiedy i jak długo pojawiały się ekspozycje, jakie były równoległe parametry snu i pobudzenia oraz jak wyglądały w tym samym czasie wskaźniki funkcji wzrokowej.

Ciąża jest szczególnym przypadkiem czynnika endokrynnego, ponieważ łączy w sobie zmianę profilu hormonalnego, zmianę hemodynamiki i często także zmianę snu, przy jednoczesnym ograniczeniu dostępnych interwencji i innym reżimie bezpieczeństwa. CSR w ciąży bywa opisywana jako zjawisko pojawiające się zwłaszcza w późniejszych etapach, z tendencją do poprawy po porodzie, co w praktyce klinicznej wzmacnia hipotezę o roli endogennej gospodarki steroidowej i zmian naczyniowych. Dla metodologii studium przypadek ciąży pełni funkcję modelową: pokazuje, że CSR może ujawniać się w sytuacji fizjologicznej, w której stres psychologiczny nie musi być dominujący, natomiast zmienia się całe tło hormonalno-naczyniowe. To istotne, ponieważ chroni przed błędem interpretacyjnym polegającym na utożsamieniu „stresu” z „przyczyną”; w wielu przypadkach stres jest wzmacniaczem ryzyka, ale mechanizm pozostaje biologiczny i wielowymiarowy. W logice psychoperformansu ciąża ma jeszcze jedną funkcję: przypomina, że intensywność działań adjuwantowych musi być skalowana do reżimu bezpieczeństwa, a nie do potrzeby „zrobienia czegoś więcej”; w sytuacjach, w których tło hormonalne jest silnie zmienione, priorytetem stają się protokoły minimalne, stabilizacja snu, redukcja olśnień i praca na przerwach, a nie intensyfikacja bodźców.

Zaburzenia endokrynną w szerszym sensie obejmują także stany tarczycowe, metaboliczne i androgenowe, jednak ich znaczenie dla CSR jest mniej jednoznaczne niż rola glikokortykosteroidów. W studium przypadek należy tu zachować rygor asymetrii dowodowej: oś steroidowa jest czynnikiem najwyższej rangi, natomiast inne osie hormonalne należy traktować jako potencjalne modyfikatory tła, rozważane wtedy, gdy współwystępują odpowiednie przesłanki kliniczne i gdy interpretacja nie opiera się na luźnych skojarzeniach. Wątek androgenowy pojawia się pośrednio w dyskusjach terapeutycznych dotyczących inhibitorów 5-alfa-reduktazy, co sygnalizuje, że środowisko hormonalne może modulować przebieg u części osób, jednak w studium nie wolno z tego wyprowadzać wniosku o prostej etiologii ani o uniwersalnym mechanizmie. Wątek metaboliczny i tarczycowy ma natomiast znaczenie praktyczne o tyle, o ile wpływa na jakość snu, zmęczenie, wahania autonomiczne i hemodynamikę; w CSR te elementy mogą wzmacniać zmienność funkcji wzrokowej i utrudniać interpretację. Dlatego, nawet gdy w opisywanym przypadku dominują stres adaptacyjny i ekspozycje steroidowe, analiza endokrynną pozostaje potrzebna jako rama kontroli zmiennych: ma zapobiegać sytuacji, w której dwa silne czynniki zasłaniają trzeci, a przebieg zostaje błędnie uznany za „w pełni wyjaśniony”.

Z punktu widzenia IndywiduAkcji wniosek praktyczny z osi endokrynną jest konsekwentny: tam, gdzie pojawia się podejrzenie ekspozycji steroidowej lub gdzie występuje stan przewlekłego pobudzenia i rozregulowania snu, plan sytuacyjny powinien przełączać się w tryb o podwyższonym rygorze ochrony. Oznacza to nie tylko redukcję bodźców świetlnych i ekranowych, lecz również wzmocnienie rejestru czasu i ekspozycji, ponieważ bez osi czasu nie da się odróżnić biologicznej fluktuacji od fluktuacji zadaniowej i emocjonalnej. W opisywanym przypadku szczególnie ważne jest, by stres zaburzeń adaptacyjnych nie był traktowany jako „wyjaśnienie”, lecz jako zmienna, która wchodzi w interferencję z osią steroidową; dopiero ta

interferencja uzasadnia ostrzejsze progi przerwania, większą wagę pauz i bardziej restrykcyjne unikanie kolizji z badaniami i procedurami okulistycznymi.

W opisywanym przypadku, w którym jako najbardziej prawdopodobne modulatory ryzyka wyłaniają się stres w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych oraz okresowe stosowanie glikokortykosteroidów w kontekście dolegliwości zatokowych, sednem analizy nie jest „wskazanie winnego”, lecz ustanowienie mechaniki kontroli ekspozycji. W CSR ryzyko działa często w trybie progowym: układ naczyniówka–RPE–siatkówka może pozostawać względnie stabilny aż do momentu, w którym nakładają się dwie lub trzy osie obciążenia (np. steroid, niedobór snu, wysoki poziom pobudzenia autonomicznego), a wtedy następuje przekroczenie progu i pojawia się dekompensacja. To jest logika kompatybilna zarówno z klasyczną fizjologią stresu (Walter B. Cannon, Hans Selye), jak i z nowoczesnym ujęciem osi HPA i allostazy (George P. Chrousos, Bruce S. McEwen), ale w studium przypadku musi zostać przełożona na język operacyjny: na harmonogramy, rejestry i progi przerwania. W praktyce oznacza to, że „stres” nie jest tu słowem wyjaśniającym, tylko parametrem do zmapowania w czasie, a „steroid” nie jest tu moralnym błędem, tylko ekspozycją farmakologiczną wymagającą maksymalnej czytelności, ponieważ w ryнологii i alergologii preparaty donosowe bywają używane epizodycznie, łatwo je przeoczyć i łatwo nie skojarzyć ich z ryzykiem okulistycznym. W tradycji klinicznej okulistyki, porządkowanej od Donalda M. Gassa po Lawrence’a A. Yannuzziego, właśnie ta „niewidzialność ekspozycji” jest jednym z powodów, dla których CSR bywa błędnie interpretowana jako czysto idiopatyczna lub czysto psychogenna, mimo że w tle istnieje uchwytyny komponent steroidowy albo zaburzenie rytmu snu.

W tym kontekście kluczowe jest rozdzielenie czterech warstw ekspozycji steroidowej, bo w praktyce to one produkują największą liczbę pomyłek: steroid systemowy (doustny lub iniekcyjny o działaniu ogólnym), steroid donosowy (typowy dla leczenia nieżytu i zapalenia zatok), steroid wziewny (astma i choroby obturacyjne), steroid miejscowy skórny (dermatologia) oraz steroid w iniekcjach miejscowych (np. dostawowych). W studium przypadek, gdzie wątek zatokowy jest wyraźny, ciężar diagnostyczny spoczywa zwykle na donosowych preparatach steroidowych, a także na krótkich kursach ogólnych, jeśli były włączane w epizodach ostrych. Tę warstwę trzeba opisać z chirurgiczną precyzją czasową: data rozpoczęcia, data zakończenia, dawka, częstotliwość, droga podania, współistniejące leki, równoległy stan snu i pobudzenia, a także równoległe obciążenie bodźcowe (ekrany, olśnienia, praca w wysokim kontraście). Dopiero taka oś czasu umożliwia ostrożne wnioskowanie o współwystępowaniu bez popadania w fałszywą pewność. To jest szczególnie istotne u osoby badającej własny przypadek, bo pamięć epizodów lekowych bywa selektywna: łatwo pamiętać się „duże” leczenie, a nie pamiętać się „małych” sprayów, które były używane przez kilka tygodni, a potem odstawione. Ta selektywność pamięci, opisywana w psychologii poznawczej i w badaniach nad oceną stresu (Richard S. Lazarus, Susan Folkman), może w CSR stać się źródłem poważnego błędu atrybucyjnego, ponieważ brak precyzyjnego rejestru otwiera drogę dla narracji, że przyczyną był wyłącznie stres, albo przeciwnie, że przyczyną był wyłącznie lek.

Równolegle musi zostać ustanowiona warstwa stresowo-adaptacyjna jako zmienna, a nie jako tło emocjonalne. W zaburzeniach adaptacyjnych szczególnie ważne są parametry, które biologicznie „niosą” stres: jakość snu, regularność rytmu dobowego, zakres ruminacji, epizody hiperobserwacji objawów, czas ekspozycji ekranowej w godzinach wieczornych oraz częstotliwość sytuacji przeciążeniowych w ciągu dnia. Skale subiektywne inspirowane ujęciem

Sheldona Cohena mogą być użyteczne jako szybki termometr, ale w studium przypadek muszą zostać uzupełnione o wskaźniki behawioralne, bo subiektywna ocena stresu jest podatna na to, co właśnie dzieje się z widzeniem. Jeżeli w danym dniu pojawia się spadek kontrastu lub metamorfopsja, subiektywny stres rośnie nawet wtedy, gdy stresor zewnętrzny jest mniejszy; powstaje wówczas pętla, w której objaw wzrokowy podnosi pobudzenie, pobudzenie pogarsza sen, a gorszy sen zwiększa zmienność funkcjonalną widzenia. Stephen W. Porges dostarcza języka, który pozwala to opisać jako przełączanie trybów autonomicznych, ale praktyczne znaczenie w studium jest proste: trzeba rozdzielić dziennik widzenia od dziennika pobudzenia i dopiero potem je zestawiać. Tylko wtedy stres adaptacyjny może być analizowany jako modulator ryzyka, a nie jako etykieta, która zastępuje analizę danych.

W tej samej logice czynniki hemodynamiczne i senne (nadciśnienie, bezdech senny) powinny być potraktowane jako potencjalne wzmacniacze ryzyka, nawet jeśli nie są pierwszoplanowe w opisywanym przebiegu. OSA, porządkowany historycznie w medycynie snu m.in. przez Christiana Guilleminault, jest szczególnie ważny dlatego, że potrafi ukrywać się pod maską „stresu”: osoba ma gorszy sen, gorszą tolerancję bodźców i większą reaktywność, interpretuje to jako czysto psychologiczne przeciążenie, a tymczasem biologiczny generator mikrowybudzeń i wyrzutów współczulnych działa każdej nocy. Nadciśnienie natomiast, nawet jeśli nie jest rozpoznane formalnie, może istnieć w postaci fluktuacji i braku nocnego spadku, które wzmacniają niestabilność w ciągu dnia. W studium przypadku najbezpieczniejszą strategią jest więc traktowanie tych osi jako elementu przesiewu i jako elementu rejestru: nie po to, by je „szukać na siłę”, tylko po to, by ich nie przeoczyć, gdy dane zaczynają wskazywać na ich udział w dynamice objawów.

Najbardziej konkretnym wnioskiem praktycznym dla IndywiduAkcji, wynikającym z tej analizy ryzyk, jest ustanowienie dwóch trybów pracy adjuwantowej, przełączanych wyłącznie na podstawie zdefiniowanych ekspozycji, a nie na podstawie emocjonalnego impulsu. Tryb standardowy obejmuje zwykłą higienę bodźców i stały rejestr funkcjonalny; tryb ochronny uruchamia się zawsze, gdy pojawia się ekspozycja steroidowa (w tym donosowa), gdy sen ulega istotnej degradacji albo gdy pobudzenie autonomiczne rośnie w sposób utrwalony w przebiegu stresu adaptacyjnego. Tryb ochronny nie polega na „robieniu więcej”, tylko na robieniu mniej: skróceniu bloków pracy wzrokowej, zwiększeniu liczby pauz, redukcji olśnień i kontrastów zadaniowych, ograniczeniu wieczornych ekranów, uproszczeniu reżimu bodźcowego w działaniach psychoperformansowych oraz na bezwzględny unikaniu kolizji z procedurami diagnostycznymi i zabiegowymi. Ta zasada jest zgodna z restrykcyjną definicją adjuwantu: psychoperformans nie zastępuje leczenia i nie „naprawia” naczyń, ale może stabilizować środowisko regulacyjne, w którym układ widzenia pracuje. W opisywanym przypadku właśnie to jest racjonalny cel: zmniejszyć amplitudę fluktuacji pobudzenia i ekspozycji w tych oknach czasu, w których istnieje największe prawdopodobieństwo przekroczenia progu dekompensacji, zwłaszcza gdy stres adaptacyjny nakłada się na steroidy stosowane na zatoki.

Domknięcie analizy czynników ryzyka wymaga jeszcze jednego kroku, który w studium przypadku jest ważniejszy niż sama lista: przełożenia ryzyk na procedurę weryfikacji, rejestru i decyzji o przełączeniu reżimu dnia. W CSR czynniki ryzyka nie są „treścią edukacyjną”, tylko zmiennymi, które albo są obecne, albo nie są, albo pojawiają się epizodycznie; a ich znaczenie jest w dużej mierze zależne od czasu, intensywności i współwystępowania. Dlatego w IndywiduAkcji przyjmuje się logikę audytu: raz na tydzień przeprowadza się krótkie, chłodne

rozpoznanie, czy w ostatnich dniach wystąpiła ekspozycja steroidowa (w tym donosowa), czy sen uległ pogorszeniu, czy pobudzenie i ruminacja wzrosły w sposób utrwalony, oraz czy pojawiły się przestanki hemodynamiczne lub senne wymagające zwiększonej czujności. Ten audyt jest narzędziem ochrony przed błędem narracyjnym: zamiast pytać „dlaczego to się stało”, pyta „co teraz jest w środowisku ryzyka”. Taka procedura jest zgodna z psychologią stresu w ujęciu Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman, bo opiera się na zasobach i działaniach adaptacyjnych, a nie na poszukiwaniu jednej przyczyny; jest też zgodna z logiką obciążenia allostatycznego Bruce’a S. McEwena, bo traktuje stres jako sumę kosztów regulacyjnych, które można zmniejszać przez zmianę warunków.

W opisywanym przypadku, w którym szczególnie prawdopodobne znaczenie mają stres w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych oraz ekspozycje steroidowe w leczeniu zatok, główną zasadą jest ustanowienie dwóch progów: progu ekspozycyjnego i progu funkcjonalnego. Próg ekspozycyjny jest obiektywny i nie podlega dyskusji: jeśli pojawia się steroid (jakąkolwiek drogą, zwłaszcza donosową i ogólnoustrojową), plan sytuacyjny automatycznie przełącza się na reżim ochronny na czas ekspozycji i na określony czas po jej zakończeniu, bez prób „testowania”, czy akurat tym razem organizm „zareaguje czy nie”. Próg funkcjonalny jest oparty na danych i ma chronić przed pętlą nocebo: jeżeli w kilku kolejnych dniach rośnie zmęczenie wizualne, spada tolerancja olśnień, pogarsza się sen lub narasta ruminacja, to reżim ochronny włącza się niezależnie od tego, czy wystąpił stresor zewnętrzny. W tym ujęciu stres nie jest ideą, lecz parametrem, który w praktyce najczęściej „materializuje się” jako rozregulowany sen, podwyższone pobudzenie autonomiczne i mikro stresory dnia. Taka mechanika chroni także przed moralizowaniem leku: steroid jest traktowany jako sygnał do reorganizacji obciążeń, a nie jako obiekt winy.

Koordinacja ryzyk z praktyką psychoperformansu polega na tym, że działania adjuwantowe nie próbują „kompensować” okresów ryzyka przez zwiększanie intensywności, lecz przez redukcję amplitudy bodźców i przez większą stabilność rytmu. W reżimie ochronnym priorytet mają: krótsze bloki pracy wzrokowej, większa liczba przerw, kontrola luminancji i olśnień, ograniczenie wieczornej ekspozycji ekranowej, obniżenie kontrastów zadaniowych i rezygnacja z długotrwałej fiksacji w jednym polu. W warstwie pracy na świadomości priorytetem jest zmniejszenie częstotliwości kompulsywnego sprawdzania widzenia oraz rozdzielenie dziennika funkcji od dziennika emocji, ponieważ w CSR ich zlanie generuje fałszywe korelacje. W warstwie środowiskowej priorytetem jest minimalizacja bodźców o charakterze „mikroprzymusu”: powiadomień, nagłych zmian światła, ekspozycji na migotanie, a także sytuacji, które zwiększają pośpiech i napięcie bez realnej konieczności. To jest praktyczna aplikacja idei, które w fizjologii stresu opisywali Walter B. Cannon i George P. Chrousos: jeśli układ jest w trybie mobilizacji, trzeba go wyprowadzać w tryb bezpieczeństwa przez architekturę dnia, a nie przez deklaracje.

Warto również doprecyzować, jak w tym reżimie traktować hemodynamikę i sen jako potencjalne wzmacniacze, nawet gdy nie są pierwszoplanowymi osiami w danym okresie. Nadciśnienie i fluktuacje ciśnienia nie są tu „kolejnym straszakiem”, lecz elementem kontroli warunków: jeśli pojawiają się epizody wysokiego pobudzenia, skróconego snu i nasilonej reaktywności, wówczas trzeba zakładać, że rośnie zmienność hemodynamiczna, a to zwykle obniża tolerancję na długą pracę wzrokową. Wątek OSA, porządkowany w medycynie snu m.in. przez Christiana Guilleminault, jest ważny jako zasada przesiewu: jeśli pojawiają się cechy nieregenerującego snu, chrapania i senności dziennej, to „stres adaptacyjny” może być

wzmacniany przez biologiczny stresor snu, co zmienia sens działań adjuwantowych, bo bez stabilizacji snu każda praca regulacyjna ma mniejszą skuteczność. W studium przypadek te osie nie służą do tworzenia kolejnych hipotez o przyczynach, tylko do poprawy jakości danych: pozwalają odróżnić pogorszenie funkcji wynikające z przeciążenia od pogorszenia sugerującego zmianę przebiegu okulistycznego.

W ten sposób rozdział o czynnikach ryzyka zostaje zamknięty jako narzędzie metodologiczne: nie „wiemy”, co spowodowało każdy epizod, ale wiemy, jak rozpoznawać środowisko ryzyka, jak zredukować jego amplitudę i jak nie mieszać interpretacji psychologicznej z kliniczną. W opisywanym przypadku szczególny nacisk zostaje położony na dwie osie, które są zarówno biologicznie sensowne, jak i praktycznie uchwytne w czasie: ekspozycje steroidowe oraz przewlekłe pobudzenie w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych, z jednoczesnym zachowaniem czujności wobec hemodynamiki i snu jako potencjalnych wzmacniaczy. Ta rama jest przygotowaniem do następnego podrozdziału, gdzie ryzyka zostaną przełożone na rygor różnicowania, ponieważ w CSR najgroźniejszym błędem nie jest brak jednej „przyczyny”, lecz pomylenie fenotypu lub jednostki chorobowej i zbudowanie na tej pomyłce całego planu działania.

73.5. Różnicowanie: AMD, PCV, CNV, zapalenia, neuropatie, inne chorioretinopatie

Różnicowanie w CSR jest rdzeniem bezpieczeństwa studium, ponieważ ta jednostka – choć bywa opisywana jako „przejrzysta” klinicznie – w rzeczywistości bardzo często wchodzi w strefę nakładających się fenotypów i obrazów pośrednich: płyn podsiatkówkowy może być wspólnym mianownikiem dla procesów zwyrodnieniowych, naczyniowych, zapalnych i mechaniczno-trakcyjnych, a subiektywne skargi na metamorfopsje i spadek kontrastu mogą w praktyce towarzyszyć zarówno chorobie siatkówki, jak i neuropatiom nerwu wzrokowego. Dlatego w idiograficznym studium przypadku, w którym badanie prowadzi ta sama osoba, która doświadcza objawów, nie wolno opierać się na „intuicji obrazu” ani na nawykowej interpretacji własnych wrażeń. Procedura różnicowania musi być rozumiana jako dyscyplina metodologiczna: ma chronić przed błędem, w którym każdy epizod pogorszenia zostaje automatycznie uznany za nawrót CSR albo, przeciwnie, w którym każdy epizod zostaje wytłumaczony „zmęczeniem”, podczas gdy w tle pojawia się komponent neowaskularny lub zapalny. Historycznie pojęcie CSR zostało uporządkowane w klasycznych opisach Donalda M. Gassa, gdzie nacisk padał na angiograficzny przeciek i surowicze odwarstwienie neuroretiny; z kolei rozwój rozumienia pachychoroidu i fenotypów „pachychoroidowych” (K. Bailey Spaide) oraz ewolucja konceptualizacji PCV (Lawrence A. Yannuzzi) pokazały, że granice między „surowiczym” a „naczyniowym” bywają półprzepuszczalne. W studium to oznacza jedno: każda decyzja o intensywności działań adjuwantowych musi być poprzedzona weryfikacją, czy nie wchodzimy w inny porządek choroby, a jeśli wchodzimy, to psychoperformans automatycznie przełącza się w tryb ochronny i koordynacyjny.

Najważniejszym klinicznie rozróżnieniem, od którego zwykle zaczyna się praktyczne różnicowanie płynu w okolicy plamki, jest oddzielenie CSR od postaci wysiękowych związanych z AMD. AMD jest zespołem procesów zwyrodnieniowych plamki, w którym kluczowe znaczenie mają zmiany w kompleksie RPE–błona Brucha oraz w naczyniówce, a w wariacie neowaskularnym – pojawienie się patologicznej neowaskularyzacji (CNV) z przeciekiem i/lub

krwawieniem. W praktyce klinicznej różnicowanie CSR versus neowaskularna AMD jest kluczowe, bo prowadzi do zupełnie innej logiki postępowania, a także dlatego, że obie jednostki mogą współistnieć w sensie obrazowym: osoba z fenotypem pachychoroidowym może mieć płyn „jak w CSR”, a jednocześnie w tym samym obszarze może rozwinąć się neowaskularyzacja typu 1, która zmienia reguły gry. W klasycznym stereotypie AMD dotyczy osób starszych i współwystępują druzyny oraz zaburzenia pigmentacji, natomiast CSR kojarzy się z młodszym wiekiem i grubszą naczyniówką; jednak w studium przypadku nie wolno używać wieku jako kryterium rozstrzygającego. CSR może wystąpić w wieku starszym i bywa wtedy mylona z AMD, natomiast AMD może prezentować się skąpo wczesnymi zmianami i ujawniać się dopiero w momencie pojawienia się płynu. Dlatego w różnicowaniu priorytet mają cechy strukturalne i naczyniowe, a nie demografia.

Najbardziej „twardą” osią różnicowania CSR i AMD są cechy przewlekłej degeneracji w obrębie RPE i błony Brucha, typowe dla AMD, w szczególności druzyny i zmiany druzynoidalne, a także obraz zaników (geographic atrophy) w wariantach suchych. W CSR również mogą występować zaburzenia RPE, ale mają one zwykle inną topografię i inną dynamikę: częściej są to ogniska dekompensacji związanej z przeciekiem, ślady przewlekłego przeciążenia transportowego, zmiany w autofluorescencji odpowiadające „mapie” epizodów i ich grawitacyjnym śladom, natomiast w AMD rozkład i charakter zmian RPE jest mocniej powiązany z fenotypem druzyn i z wieloletnią degeneracją. W OCT w AMD, szczególnie w przebiegach neowaskularnych, częściej obserwuje się podsiatkówkowy materiał hiperrefleksyjny, nieregularne uniesienia RPE i obraz fibro-naczyniowego odwarstwienia nabłonka barwnikowego (PED) o cechach aktywności; w CSR dominować może gładkie, surowicze uniesienie neuroretiny z płynem, czasem z towarzyszącym surowiczym PED, przy relatywnie „czystym” wnętrzu. Te rozróżnienia są jednak probabilistyczne: zdarzają się przypadki CSR z nasilonym materiałem podsiatkówkowym oraz przypadki AMD z dominującym płynem bez wyraźnych krwotoków. Właśnie dlatego różnicowanie musi wchodzić na poziom naczyń: OCT-A, angiografia fluoresceinowa i – szczególnie ważna w strefie pachychoroidu – angiografia indocyjaninowa.

Angiografia fluoresceinowa w CSR klasycznie pokazuje punktowe źródło przecieku z narastającą hiperfluorescencją, a czasem charakterystyczny wzorec, który bywa określany jako „inkblot” lub rzadziej „smokestack”; w AMD neowaskularnej obraz przecieku zwykle ma inny charakter: rozlany, związany z błoną neowaskularną, często z komponentem klasycznym lub utajonym, a w przewlekłych postaciach – z barwieniem blizny. W praktyce jednak to nie „estetyka przecieku” ma wagę rozstrzygającą, tylko wykazanie, czy istnieje zorganizowana sieć neowaskularna. Tu OCT-A jest narzędziem o wysokiej wartości, bo pozwala uwidocznić sieć CNV bez barwnika, natomiast ICGA ma szczególną wartość w spektrum pachychoroidu, bo może ujawnić obszary hiperpermeabilności naczyniówki i cechy charakterystyczne dla polipowatych zmian naczyniowych. Z perspektywy studium przypadku najważniejsza zasada brzmi więc: jeśli płyn jest obecny, a obraz kliniczny nie jest jednoznacznie „czysty”, to należy założyć, że trzeba wykluczyć komponent neowaskularny, ponieważ konsekwencje pomyłki są największe właśnie w tej osi. Psychoperformans w takim momencie nie jest narzędziem interpretacji, tylko narzędziem redukcji obciążeń i ochrony przed impulsywnym testowaniem widzenia.

Kolejną osią różnicowania CSR i AMD jest fenotyp naczyniówki, który w nowoczesnym obrazowaniu EDI-OCT i w pomiarach choroidalnych zyskał status ważnego markera kontekstowego. W spektrum pachychoroidu naczyniówka bywa pogrubiła, z poszerzonymi

naczyniami w warstwie Haller’a (pachyvessels) i z cechami remodelingu; w klasycznej AMD naczyniówka bywa częściej cieńsza, choć i tu istnieją wyjątki, a ponadto PCV oraz pachychoroid neovasculopathy tworzą obszar, w którym „gruba naczyniówka” współistnieje z neowaskularyzacją. To rozróżnienie jest kluczowe metodologicznie, bo chroni przed najczęstszym błędem u osób z długą historią CSR: przekonaniem, że skoro „to pachychoroid”, to nie ma ryzyka CNV. W rzeczywistości przewlekła dysfunkcja RPE i długotrwałe obciążenie naczyniówki mogą sprzyjać rozwojowi neowaskularyzacji w obrębie spektrum pachychoroidu, a to oznacza, że różnicowanie AMD i CSR nie może kończyć się na etykiecie, tylko musi obejmować ocenę aktywności naczyniowej w czasie.

W praktyce studium przypadku, w którym największe znaczenie przypisuje się stresowi adaptacyjnemu oraz ekspozycjom steroidowym, oś AMD ma jeszcze jeden wymiar: stres i steroidy mogą zwiększać skłonność do nadinterpretacji oraz do pospiesznego „przypisywania” zmian, podczas gdy AMD i CNV wymagają chłodnej, proceduralnej weryfikacji. To jest miejsce, w którym język ostrożności musi być bezwzględny: jeśli pojawia się nowy typ objawów, jeśli rośnie metamorfopsja, jeśli spada tolerancja kontrastu, a zwłaszcza jeśli pojawiają się cechy sugerujące krwawienie lub twarde wysięki, wówczas różnicowanie z AMD/CNV nie jest opcją, tylko obowiązkiem klinicznym. Psychoperformans w tym układzie działa wyłącznie jako stabilizator zachowania: redukuje impulsy sprawdzania, porządkuje rejestr, wzmacnia pauzę i chroni przed przeciążeniem, ale nie wchodzi w rolę „rozstrzygacza”, bo rozstrzygnięcie należy do obrazowania i oceny specjalistycznej.

PCV (polypoidal choroidal vasculopathy) oraz zjawiska powiązane, które w piśmiennictwie bywają ujmowane jako część spektrum pachychoroidu i neowaskularyzacji pachychoroidowej, są w różnicowaniu CSR szczególnie krytyczne, ponieważ łączą w sobie dwa elementy, które łatwo mylić: po pierwsze, tło naczyniowo-naczyniówkowe może wyglądać „pachychoroidowo” jak w CSR, po drugie, mechanizm wysiękowy może dawać płyn podsiatkówkowy i zaburzenia RPE przypominające przewlekłe CSR. To jest obszar, w którym klasyczne intuicje kliniczne – „CSR to surowicze odwarstwienie, PCV to krwawienia i twarde wysięki” – bywają zawodną heurystyką, zwłaszcza w przebiegach mieszanych i w przypadkach, w których obraz krwotoczny nie jest wyraźny. Historycznie PCV zostało szeroko opisane i uporządkowane przez Lawrence’a A. Yannuzziego jako odrębny fenotyp makulopatii naczyniowej, związany z polipowatymi poszerzeniami naczyń w obrębie sieci naczyniowej pod RPE; z kolei K. Bailey Spaide, rozwijając pojęcia pachychoroidu, pokazał, że istnieje ciągłość fenotypów, w którym gruba naczyniówka i remodelowanie naczyń mogą współistnieć z neowaskularyzacją. Dla studium przypadku to oznacza jedno: gruba naczyniówka i wywiad „CSR” nie wykluczają PCV ani CNV; przeciwnie, w niektórych konfiguracjach one zwiększają prawdopodobieństwo, że proces naczyniowy dołączy do procesu surowiczego.

Najbardziej użytecznym narzędziem różnicowania CSR versus PCV nie jest sam OCT, lecz połączenie OCT z angiografią indocyjaninową oraz OCT-A. ICGA ma szczególną wartość, bo pozwala uwidocznić polipowate zmiany i sieć naczyniową, które w fluoresceinie mogą być mniej czytelne, zwłaszcza jeśli przeciek jest rozlany lub jeśli dominuje odwarstwienie nabłonka barwnikowego. W CSR ICGA często pokazuje obszary hiperpermeabilności naczyniówki, natomiast w PCV może ujawniać charakterystyczne ogniska odpowiadające polipom i sieci naczyniowej. OCT-A z kolei bywa kluczowe do wykazania zorganizowanej sieci neowaskularnej, jednak w PCV obraz może być subtelny i wymagać interpretacji w kontekście innych danych. Z

perspektywy studium przypadek procedura powinna być rygorystyczna: jeśli w OCT występuje uniesienie RPE o cechach nieregularnych, jeśli pojawiają się powtarzające się, „odporne” na typowe mechanizmy CSR epizody płynu, jeśli występują krwawienia, twarde wysięki lub ogniska wskazujące na przewlekłą aktywność naczyniową, wówczas różnicowanie z PCV i CNV powinno być traktowane jako priorytet. W praktyce to właśnie przewlekłość i nawrotowość stwarzają ryzyko „maskowania”: przewlekła CSR może generować rozlane zmiany RPE, a jednocześnie na tym podłożu może rozwinąć się neowaskularyzacja, która będzie interpretowana jako „kolejny nawrót CSR”, jeśli nie zostanie zbadana w trybie naczyniowym.

W idiograficznym studium przypadku istnieje dodatkowe ryzyko poznawcze: osoba, która ma długą historię CSR, może wytworzyć bardzo silny schemat interpretacyjny, w którym każdy płyn i każda metamorfopsja są natychmiast kategoryzowane jako „CSR”, a schemat ten jest wzmocniony przez wcześniejsze doświadczenia leczenia. Z perspektywy psychologii poznawczej to klasyczna forma heurystyki dostępności i potwierdzania, a w praktyce medycznej jest to jedna z głównych przyczyn opóźnień w rozpoznawaniu zmian naczyniowych u osób z przewlekłymi chorobami siatkówki. W studium przypadek procedura różnicowania musi więc zawierać „bezpiecznik przeciwko schematowi”: stałe kryteria, które automatycznie uruchamiają potrzebę oceny naczyniowej, niezależnie od tego, jak bardzo sytuacja „przypomina to, co już było”. Tym bezpiecznikiem mogą być: zmiana charakteru objawów (np. nagły wzrost metamorfopsji), pojawienie się nowych skotomów lub pogorszenia kontrastu nieadekwatnego do zmęczenia, pojawienie się krwawień lub wysięków, nietypowy obraz PED, nietypowy przebieg czasowy oraz oporność na interwencje, które wcześniej przynosiły poprawę w czystej CSR.

Trzeba też jasno powiedzieć, dlaczego ta oś różnicowania ma znaczenie dla Indywidualnej Akcji i dla doboru działań psychoperformansowych. Jeżeli proces jest czysto surowiczy, adjuwant może być projektowany głównie jako narzędzie organizacji ekspozycji i redukcji obciążenia, z większą elastycznością w zakresie doboru kanałów działania (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt) i włączenia czasu, przestrzeni oraz świadomości. Jeżeli jednak pojawia się proces neowaskularny lub polipowaty, priorytetem staje się koordynacja z procedurami okulistycznymi i zwiększenie reżimu ochronnego, bo konsekwencje opóźnienia i błędnej interpretacji są większe, a także dlatego, że część działań adjuwantowych – zwłaszcza tych operujących światłem, kontrastem i intensywną pracą z obrazem – może zwiększać zmęczenie i wprowadzać szum poznawczy do oceny skuteczności leczenia. W opisywanym przypadku, w którym w tle pojawiają się ekspozycje steroidowe i stres adaptacyjny, ryzyko szumu jest dodatkowo zwiększone: steroidy i stres mogą zwiększać wahania funkcji, a wahania funkcji mogą być błędnie odczytywane jako progresja naczyniowa lub jako nawrót CSR. Dlatego procedura różnicowania musi być oparta o dane obrazowe i funkcjonalne, a psychoperformans pełni rolę stabilizatora zachowania i środowiska, a nie interpretatora procesu chorobowego.

W praktyce obrazowej istnieją też cechy, które w CSR mogą imitować komponent naczyniowy, a w PCV mogą imitować CSR. Surowicze PED w CSR może wyglądać jak uniesienie sugerujące aktywność, a przewlekłe zmiany RPE mogą generować nieregularności, które bez ICGA i OCT-A są trudne do jednoznacznego sklasyfikowania. Z kolei w PCV płyn może pojawiać się epizodycznie i bez dramatycznego krwawienia. To właśnie uzasadnia zasadę, że w strefie pachychoroidu różnicowanie nie powinno opierać się wyłącznie na „typowości” obrazu, lecz na zestawie narzędzi: OCT/EDI-OCT, OCT-A i angiografii, z ICGA jako narzędziem o szczególnej

wartości dla PCV. W studium przypadku ta zasada będzie powiązana z harmonogramem: okna wzmożonej diagnostyki naczyniowej będą planowane w tych momentach, w których pojawia się zmiana fenotypu funkcjonalnego lub gdy leczenie, które zwykle stabilizowało przebieg, przestaje działać zgodnie z oczekiwaniem.

CNV (choroidal neovascularization) jest w różnicowaniu CSR kategorią szczególnie zdradliwą, ponieważ nie jest rozpoznaniem jednostkowym, lecz mechanizmem powstawania patologicznej sieci naczyniowej, który może być końcową wspólną drogą wielu procesów: zwyrodnieniowych (AMD), pachychoroidowych (pachychoroid neovasculopathy), zapalnych (tzw. inflammatory CNV), pourazowych lub pozapalnych oraz idiopatycznych. W studium przypadku CNV musi być traktowana jako „czerwony przełącznik”, ponieważ jej obecność zmienia logikę postępowania klinicznego, a opóźnienie w rozpoznaniu może prowadzić do trwałych uszkodzeń strukturalnych. Jednocześnie CNV jest też źródłem błędu przeciwnego: osoba z CSR przewlekłą może widzieć w każdej fluktuacji i w każdym nieregularnym uniesieniu RPE „neowaskularyzację”, co wzmacnia lęk antycypacyjny i nocebo. Dlatego różnicowanie CNV w studium musi opierać się na procedurze: nie na przeczuciu, nie na jednorazowym obrazie, lecz na zestawie danych obrazowych i funkcjonalnych zestawionych z czasem.

Najbardziej praktyczne rozróżnienie dotyczy tego, czy płyn i zmiany w obrębie RPE mają charakter „surowiczy i hemodynamiczny” (bardziej kompatybilny z CSR), czy „naczyniowy i proliferacyjny” (kompatybilny z CNV). W OCT w CNV często pojawia się podsiatkówkowy materiał hiperrefleksyjny, zgrubienie w obrębie kompleksu RPE–błony Brucha, nieregularne uniesienia RPE o cechach fibro-naczyniowych, a także zmiany odpowiadające aktywności (np. płyn śródsiatkówkowy, krwawienia, twarde wysięki). W CSR z kolei częściej dominuje płyn podsiatkówkowy z relatywnie skąpych cechami proliferacji, choć w przewlekłych postaciach mogą się pojawiać złożone zmiany RPE, które imitują komponent naczyniowy. Właśnie tu leży sedno: przewlekła CSR może prowadzić do zjawisk, które w OCT wyglądają „podejrzenie”, a jednocześnie na jej podłożu rzeczywiście może rozwinąć się CNV. W studium przypadku trzeba więc przyjąć zasadę, że przewlekłość nie „uspokaja” obrazu, tylko go komplikuje: im dłuższa historia i im więcej bliznowacenia czy zwłóknień, tym większa potrzeba rozróżnienia, czy aktywność wynika z przecieku surowiczego, czy z neowaskularyzacji.

OCT-A ma w tym miejscu najwyższą wartość, ponieważ umożliwia uwidocznienie sieci naczyniowej bez konieczności podawania barwnika, a zatem może być powtarzana częściej i wykorzystywana do monitorowania. Jednak OCT-A ma też ograniczenia: artefakty ruchowe, wpływ jakości fiksacji, problemy segmentacji w obecności uniesień RPE i płynu, a także ryzyko, że subtelna sieć CNV zostanie przeoczona lub zinterpretowana błędnie. Dlatego w studium przypadku OCT-A nie jest „dowodem samowystarczalnym”, lecz elementem triangulacji: gdy OCT-A sugeruje sieć, porównuje się to z OCT strukturalnym, a w razie niejasności – z angiografiami (FA i ICGA). Angiografia fluoresceinowa pokazuje dynamikę przecieku, a ICGA bywa kluczowa w fenotypach pachychoroidowych i w podejrzeniu PCV. W ujęciu historycznym i klinicznym, rozwijanym m.in. przez Donalda M. Gassa i Lawrence’a A. Yannuzziego, angiografia jest narzędziem rozumienia dynamiki procesu; w studium przypadku jej rola jest bardziej operacyjna: ma rozstrzygać spór „surowicze versus naczyniowe” w momencie, gdy konsekwencje błędu są największe.

Kategoria szczególna w różnicowaniu to CNV w przebiegu stanów zapalnych i chorioretinopatii o komponentach zapalnych. W tych przypadkach proces zaczyna się często od zapalenia lub dysfunkcji w obrębie choroid–RPE, a neowaskularyzacja pojawia się jako wtórna odpowiedź naprawcza lub patologiczna. Klinicznie może to przypominać CSR, bo pojawia się płyn i zaburzenia funkcji plamki, ale w tle mogą występować cechy zapalne: komórki w ciele szklistym, objawy bólowe, fotofobia o innym profilu, zmiany w autofluorescencji o charakterze aktywnym, ogniska zapalne w naczyniówce lub siatkówce. W studium przypadek, prowadzonym na sobie, ta oś jest szczególnie ważna, bo stres i ekspozycje steroidowe mogą zaciemniać obraz: sterydy – zwłaszcza gdy były stosowane na inne dolegliwości – mogą maskować pewne komponenty zapalne lub zmieniać ich dynamikę, a stres może nasilać wrażliwość na światło i subiektywne doznania, co prowadzi do mylnych skojarzeń. Dlatego tu również obowiązuje zasada: jeśli pojawiają się objawy nietypowe dla dotychczasowego przebiegu, jeśli pogorszenie jest gwałtowne lub asymetryczne, jeśli pojawiają się dolegliwości bólowe lub cechy zapalne w badaniu, różnicowanie musi uwzględniać możliwość procesu zapalnego i wtórnej CNV.

Z perspektywy psychoperformansu konsekwencje rozpoznania CNV są jednoznaczne: rośnie znaczenie koordynacji klinicznej i redukcji szumu behawioralnego, a spada pole dla intensywnych eksperymentów z bodźcami. Działania adjuwantowe w oknie podejrzenia CNV powinny być maksymalnie stabilizujące i minimalistyczne: higiena bodźców, redukcja olśnień, stałe przerwy, ograniczenie ekranów, kontrola stresu i snu, a także rejestr zmian funkcjonalnych w sposób, który nie wzmacnia lęku. W tym miejscu wchodzi w grę zasada języka ostrożności: nie wolno komunikować sobie „to na pewno CNV”, tak jak nie wolno komunikować „to na pewno tylko zmęczenie”. Trzeba utrzymać stan zawieszenia interpretacji do czasu uzyskania danych obrazowych, a psychoperformans może ten stan wspierać przez praktyki regulacji, które zmniejszają kompulsję sprawdzania. To jest szczególnie ważne w przypadku obciążenia zaburzeniami adaptacyjnymi, bo ryzyko nocebo jest wtedy wyższe, a nocebo może pogorszyć sen i tolerancję bodźców, co zwiększa zmienność funkcjonalną i utrudnia interpretację.

W studium przypadek CNV wymusza jeszcze jedną dyscyplinę: rozróżnienie efektów leczenia od fluktuacji funkcjonalnych. Jeżeli w historii choroby występowały iniekcje doszkliskowe, łatwo jest zbudować narrację, że „to działa zawsze” albo że „to nie działa nigdy”, podczas gdy w rzeczywistości odpowiedź zależy od mechanizmu. CNV w AMD, CNV w pachychoroid neovasculopathy i CNV zapalne mogą reagować inaczej, a brak szybkiej poprawy nie rozstrzyga o naturze procesu. W studium ta zasada jest krytyczna: działania adjuwantowe nie mogą być projektowane na podstawie przekonania o natychmiastowej odpowiedzi, tylko na podstawie harmonogramu badań i decyzji klinicznych. Psychoperformans może w tym miejscu pełnić funkcję ochrony przed „strategią desperacką”: nie dopuszcza do gwałtownego zwiększania obciążeń wzrokowych w okresie niepewności, nie dopuszcza do kompulsywnego sprawdzania, a jednocześnie utrzymuje rejestr danych w sposób umożliwiający późniejszą analizę.

Różnicowanie z procesami zapalnymi w obrębie siatkówki i naczyniówki jest w CSR obowiązkowe z dwóch powodów. Po pierwsze, część chorioretinopatii zapalnych może dawać płyn podsiatkówkowy i zaburzenia RPE, czyli obraz pozornie kompatybilny z CSR. Po drugie, mechanizm zapalny ma inne konsekwencje bezpieczeństwa: zmienia interpretację objawów, wymaga innego trybu koordynacji z lekarzami, a także powoduje, że część interwencji adjuwantowych operujących bodźcami (szczególnie światłem i intensywną pracą wzrokową) może pogarszać komfort i zwiększać zmęczenie w sposób, który zaciemnia obraz kliniczny. W

idiograficznym studium przypadku, gdzie badanie prowadzone jest na sobie, ryzyko błędu jest wyższe, ponieważ stres adaptacyjny i epizody używania steroidów na zatoki mogą wytwarzać „szum interpretacyjny”: stres zwiększa nadwrażliwość na bodźce i skłonność do ruminacji, sterydy mogą zmieniać profil reakcji zapalnej, a obie osie razem zwiększają wahania snu i pobudzenia, co wpływa na subiektywną jakość widzenia. Dlatego kryteria zapalne muszą być w studium zdefiniowane proceduralnie, a nie intuicyjnie.

Najprostsze i najbardziej praktyczne kryterium różnicowania brzmi: jeśli obraz kliniczny nie jest „czysto plamkowy” i nie mieści się w znanym dotychczas wzorcu CSR, należy rozważyć proces zapalny. W praktyce oznacza to zwrócenie uwagi na objawy ogólne i miejscowe, które w CSR nie są typowe: ból oka, głęboka fotofobia o charakterze zapalnym, zaczerwienienie z towarzyszącym dyskomfortem, nagłe pogorszenie ostrości bez wyraźnego związku z obciążeniem bodźcowym, a także objawy „pływających mętów” o dużym nasileniu, sugerujące komponent komórkowy w ciele szklistym. W zapaleniach tylnego odcinka oka (posterior uveitis) i w zapaleniach naczyniówki (choroiditis) częściej występuje pewien „szum zapalny”: pacjent nie tylko widzi gorzej, ale też odczuwa dyskomfort, a obraz funkcjonalny bywa mniej zależny od zadaniowego zmęczenia. W studium przypadek taka zmiana jakości objawów jest sygnałem, że trzeba przełączyć się w tryb ochronny i dążyć do weryfikacji okulistycznej, zamiast próbować „regulować” sytuację przez zwiększanie praktyk.

Na poziomie obrazowania różnicowanie zapalne opiera się na poszukiwaniu cech, które sugerują aktywność zapalną w warstwach siatkówki i naczyniówki. Autofluorescencja może ujawniać ogniska aktywne i ich dynamikę w czasie; OCT może pokazywać zmiany w warstwach zewnętrznych siatkówki oraz w RPE, które mają charakter ogniskowy i nie odpowiadają klasycznemu wzorcowi przecieku. W niektórych zapalnych chorioretinopatiach występują charakterystyczne zmiany w obrębie naczyniówki, które w EDI-OCT i w ICGA mogą wskazywać na ogniska zapalne lub obszary hipoperfuzji. To, co w CSR bywa interpretowane jako „mapa hiperpermeabilności”, w procesach zapalnych może mieć inną logikę przestrzenną: ogniska są bardziej dyskretne, a ich dynamika może być skokowa. W studium przypadku nie wolno jednak udawać rozpoznania na podstawie jednego obrazu; różnicowanie zapalne jest zawsze domeną oceny specjalistycznej i badań dodatkowych, a rolą studium jest wczesne rozpoznanie, że sytuacja nie pasuje do dotychczasowego wzorca.

Szczególną kategorią są chorioretinopatie, które stoją na pograniczu mechanizmów: mogą mieć komponent zapalny, a jednocześnie prezentować się z płynem i dysfunkcją RPE. W tej grupie mieszczą się różne jednostki, a ich wspólnym ryzykiem jest to, że mogą być mylone z CSR przewlekłą, szczególnie jeśli u tej samej osoby występowały wcześniej epizody „typowej” CSR. W idiograficznym studium przypadek trzeba więc przyjąć zasadę, że wcześniejsza historia CSR nie jest „dowodem”, że obecny epizod jest CSR; przeciwnie, jest czynnikiem ryzyka poznawczego, bo wzmacnia schemat interpretacyjny. Ten schemat należy rozbrajać przez procedurę: gdy pojawia się nowy wzór objawów lub nowy typ zmian w OCT, włącza się okno różnicowania i minimalizuje obciążenia.

Kolejna oś różnicowania dotyczy neuropatii nerwu wzrokowego, ponieważ w praktyce klinicznej zdarza się, że pacjent z objawami „spadku jakości widzenia” koncentruje uwagę na plamce, podczas gdy problem ma komponent nerwowy. Neuropatie nie muszą dawać płynu podsiatkówkowego, ale mogą dawać spadek kontrastu, pogorszenie widzenia barw, zamglenie

oraz ubytki pola widzenia. W studium przypadek szczególnie ważne jest to, że stres adaptacyjny i przewlekłe napięcie mogą zwiększać subiektywną percepcję „zamglenia”, a jednocześnie choroba siatkówki może współistnieć z problemami nerwowymi lub naczyniowymi, więc nie wolno zakładać, że jeden mechanizm wyklucza drugi. W praktyce różnicowanie neuropatii opiera się na kilku kryteriach funkcjonalnych: dysproporcjonalnie duży spadek widzenia barw w stosunku do ostrości, pogorszenie czułości kontrastu, ubytki pola widzenia o charakterze bardziej nerwowym niż plamkowym, zmiany w reakcji źrenic oraz niekiedy ból przy ruchach gałką oczną. Jeśli takie cechy pojawiają się w studium, wymagają one weryfikacji neurologiczno-okulistycznej; psychoperformans nie powinien wtedy intensyfikować pracy wzrokowej, tylko przełączyć się w tryb ochronny i stabilizujący, aby nie zwiększać obciążenia i nie zaciemniać obrazu.

Ważne jest też odróżnienie neuropatii od czysto siatkówkowych zaburzeń funkcji w kontekście pomiarów: testy Amslera i mikroperymetria są bardziej czułe na zaburzenia plamkowe, natomiast perymetria i testy widzenia barw mogą ujawniać charakterystyczne wzory neuropatyczne. W studium przypadek te narzędzia będą opisane jako matryca triangulacji: jeśli Amsler i mikroperymetria pokazują zmiany plamkowe, a jednocześnie pojawia się spadek barw i kontrastu nieadekwatny do zmian w OCT, wówczas rośnie podejrzenie komponentu nerwowego albo naczyniowego. To jest szczególnie ważne w przypadku, w którym istnieją zwłóknienia i przewlekłe zmiany strukturalne, bo te zmiany mogą tłumaczyć część objawów, ale nie tłumaczą wszystkiego; różnicowanie ma wtedy chronić przed automatycznym przypisywaniem każdego pogorszenia temu, co już jest znane.

Różnicowanie CSR z „innymi chorioretinopatiami” oraz z patologiami mechanicznymi i naczyniowymi ma w praktyce jeden wspólny cel: nie dopuścić do sytuacji, w której płyn podsiatkówkowy zostaje potraktowany jako synonim CSR. Płyn w okolicy plamki jest objawem, nie rozpoznaniem, a jego lokalizacja (podsiatkówkowa versus śródsiatkówkowa), dynamika (nagła versus narastająca), towarzyszące cechy strukturalne (uniesienia RPE, materiał hiperrefleksyjny, trakcje szklistkowo-siatkówkowe) i kontekst ogólnoustrojowy (naczyniowy, zapalny, metaboliczny) muszą zostać rozdzielone, zanim podejmie się jakiegokolwiek wnioski. W tradycji klinicznej okulistyki plamkowej i naczyniówkowej, porządkowanej od Donalda M. Gassa po K. Bailey Spaide’a i Lawrence’a A. Yannuzziego, ta zasada była zawsze implicitna, natomiast w idiograficznym studium przypadku musi stać się zasadą eksplicytną, bo błąd interpretacji u osoby badającej siebie jest prawdopodobny i ma koszt psychologiczny: wzmacnia lęk antycypacyjny, uruchamia kompulsję sprawdzania i zwiększa nocebo, a to samo w sobie pogarsza sen i tolerancję obciążeń wzrokowych.

Pierwszą grupą „pozornych CSR” są patologie mechaniczne w obrębie interfejsu szklistka i plamki, czyli spektrum trakcyjne: trakcja szklistkowo-plamkowa (VMT), błona epiretinalna (ERM) i zjawiska trakcyjne na tle tylnego odłączenia ciała szklistego. W tych stanach zaburzenia widzenia mogą być równie dojmujące jak w CSR: metamorfopsje, zniekształcenia linii, utrata jakości kontrastu, zmiana percepcji przestrzeni. Jednak logika zjawiska jest inna: to nie hiperpermeabilność naczyniówki i dysfunkcja RPE, lecz mechaniczna siła, która deformuje architekturę plamki. W OCT widać wtedy cechy trakcji, pofałdowania powierzchni, zniekształcenia warstw wewnętrznych, czasem torbielowate zmiany śródsiatkówkowe; płyn podsiatkówkowy może pojawiać się wtórnie, ale zwykle towarzyszy mu sygnatura trakcyjna. Dla studium przypadku znaczenie jest praktyczne: jeśli dominują cechy trakcyjne, to praca

adjuwantowa musi być skalibrowana pod ochronę przed przeciążeniem i nadmiernym „testowaniem” wzroku, ale równocześnie nie wolno przypisywać objawów osi stres–steroidy, bo mechanika jest pierwszorzędna. Psychoperformans może tu działać jako higiena obciążeń i jako stabilizacja zachowania (pauzy, przerwy, redukcja olśnień, kontrola ekranów), lecz nie może stać się narzędziem narracyjnego „wyjaśniania” zniekształceń, bo wyjaśnienie jest strukturalne.

Drugą kategorią są makulopatie, w których płyn podsiatkówkowy wynika z anomalii anatomicznych lub z innych mechanizmów przeciekowych niż CSR. Klasyczny przykład stanowi makulopatia w przebiegu dołka tarczy nerwu wzrokowego (optic disc pit maculopathy), gdzie płyn może gromadzić się w plamce i tworzyć obraz, który subiektywnie przypomina CSR, ale jego źródło i topografia są inne. Podobnie w zespole wysięku naczyńówkowego (uveal effusion syndrome), zwłaszcza w konfiguracjach anatomicznych z małą gałką oczną (nanophthalmos), mogą występować surowicze odwarstwienia o odmiennym rozkładzie i dynamice. Te jednostki są w studium istotne nie dlatego, że są najbardziej prawdopodobne, lecz dlatego, że ich przeoczenie prowadzi do błędnego, wielomiesięcznego „leczenia CSR” bez efektu, co jest nie tylko klinicznie jałowe, ale też psychologicznie destrukcyjne: utrwala poczucie bezradności i zwiększa ryzyko nadmiernych działań adjuwantowych w akcie desperacji. Dlatego zasada proceduralna brzmi: jeśli przebieg jest oporny, jeśli topografia płynu jest nietypowa, jeśli OCT pokazuje cechy, które nie mieszczą się w dotychczasowym wzorcu CSR, wówczas różnicowanie musi wyjść poza CSR i CNV, obejmując także patologie anatomiczne i mechaniczne.

Trzecią grupą są makulopatie naczyniowe siatkówki, które mogą generować płyn, obrzęk i zniekształcenia, ale zwykle mają inną sygnaturę niż CSR: częściej dominują zmiany śródsiatkówkowe, torbielowatość, twarde wysięki i krwotoki, a kontekst ogólnoustrojowy bywa bardziej jednoznacznie naczyniowy lub metaboliczny. Obrzęk plamki w cukrzycy oraz obrzęk plamki w przebiegu zakrzepów żylnych siatkówki (RVO) to przykłady, w których pacjent może subiektywnie opisywać „zamglenie” i „falowanie”, a jednocześnie mechanizm jest mikroangiopatyczny i dotyczy przede wszystkim siatkówki, nie naczyńówki. W idiograficznym studium przypadku ważne jest to, że stres i zaburzenia adaptacyjne mogą wytwarzać wzrost napięcia i zwiększać wrażliwość na fluktuacje widzenia, ale nie wytwarzają krwotoków, twardych wysięków ani typowych wzorców obrzęku śródsiatkówkowego. Jeśli więc w badaniu dna oka lub w OCT pojawiają się cechy mikroangiopatii lub obrzęku śródsiatkówkowego, studium musi przełączyć się z logiki „CSR i jej modulatory” w logikę „choroba naczyniowa siatkówki”, a psychoperformans wchodzi w tryb ochrony i koordynacji, bez prób interpretacji własnej. Właśnie tu ma znaczenie rygor różnicowania: CSR jest chorobą, w której pacjent często próbuje „wytłumaczyć” przebieg stresorem; w makulopatiach naczyniowych taki odruch interpretacyjny byłby błędem, bo sygnały są obiektywnie naczyniowe.

Czwarta kategoria to jednostki na styku naczyniowym i „subtelnym”, które bywają mylone zarówno z CSR, jak i z wczesną neowaskularyzacją, ponieważ nie zawsze dają dramatyczny obraz krwotoczny. Należy tu m.in. spektrum teleangiektazji okołodołkowych, które w tradycji okulistycznej były opisywane jako idiopathic juxtafoveal telangiectasis (w ujęciach rozwijanych także przez Lawrence’a A. Yannuzziego), a współcześnie znane jako MacTel. W tych stanach mogą pojawiać się zmiany funkcji plamki i, w określonych konfiguracjach, komponent neowaskularny. W studium przypadek ich rola jest przede wszystkim metodologiczna: pokazują, że nie wszystkie procesy „naczyniowe” ujawniają się od razu przez krwawienia; część

ujawnia się przez subtelne, przewlekłe zmiany funkcji i struktury. To znów wymusza procedurę: jeśli przebieg jest nietypowy, jeśli objawy nie korelują z „klasycznym CSR”, jeśli pojawiają się nowe elementy w obrazie, różnicowanie musi zostać poszerzone, nawet jeśli nie ma spektakularnych sygnałów alarmowych.

Piąta grupa to tzw. zespoły „white dot” i inne chorioretinopatie zapalne o ogniskowym charakterze, które w pewnych fazach mogą dawać zaburzenia funkcji plamki, czasem z płynem lub z obrazem uszkodzenia fotoreceptorów. Donald M. Gass opisywał część tych fenotypów i porządkował je klinicznie; współcześnie ich różnicowanie opiera się na obrazie w autofluorescencji, w OCT oraz na danych klinicznych z badania przedniego i tylnego odcinka. W studium przypadku kluczowa jest zasada praktyczna: jeżeli pojawia się nagły, nieproporcjonalny spadek jakości widzenia, szczególnie z objawami sugerującymi aktywność zapalną (ból, silna fotofobia o charakterze zapalnym, liczne męty, cechy komórkowe), wówczas nie wolno utrzymywać założenia „to CSR modulowana stresem”, tylko trzeba uruchomić tryb weryfikacji klinicznej. Psychoperformans nie ma tu roli interpretacyjnej; ma rolę organizacyjną: zmniejszyć bodźce, ustabilizować sen, ograniczyć kompulsję sprawdzania, zachować rejestr i doprowadzić do bezpiecznej decyzji o konsultacji.

Wreszcie istnieje kategoria „mieszana”, w której CSR współistnieje z innymi procesami albo przechodzi w fenotyp złożony (np. przewlekły pachychoroid z wtórną neowaskularyzacją). To jest najczęstsze pole błędów u osób z długą historią choroby, zwłaszcza gdy w strukturze siatkówki istnieją już zwłóknienia i trwałe uszkodzenia warstw zewnętrznych. W takich warunkach objawy subiektywne przestają być wiarygodnym przewodnikiem po mechanizmie: ten sam poziom metamorfopsji może odpowiadać różnym konfiguracjom aktywności, a lęk antycypacyjny może wzmacniać percepcję pogorszenia niezależnie od zmiany struktury. Dlatego w studium przypadek nadrzędną zasadą jest separacja porządków: porządek kliniczny (OCT, OCT-A, FA/ICGA, autofluorescencja, ocena specjalistyczna) rozstrzyga o mechanizmie, porządek funkcjonalny (mikroperymetria, Amsler, czułość kontrastu, barwy) opisuje konsekwencje, a porządek psychoperformansowy stabilizuje środowisko regulacyjne i zachowanie, aby oba pierwsze porządki dało się wiarygodnie odczytać.

Wprowadzenie „bramek różnicowania” w studium przypadku jest sposobem zdyscyplinowania dwóch skrajnych tendencji, które w CSR i w chorobach plamki są równie groźne: z jednej strony opóźniania reakcji („to pewnie tylko zmęczenie”), z drugiej strony katastrofizacji każdej fluktuacji („to na pewno nawrót albo CNV”). W ujęciu poznawczym Daniel Kahneman opisywał mechanikę szybkich heurystyk, Jerome Groopman i Pat Croskerry porządkowali typowe pułapki rozumowania klinicznego; w idiograficznym studium te pułapki mają szczególną moc, bo oceniający i doświadczający objawów są tą samą osobą. „Bramka” jest więc technologią metodologiczną: przenosi decyzję z pola emocjonalnego w pole proceduralne, a zarazem chroni język ostrożności, bo wymusza zawieszenie interpretacji do momentu uzyskania danych.

Pierwsza bramka ma charakter funkcjonalny i dotyczy nagłej zmiany jakości widzenia, która nie mieści się w dotychczasowym, indywidualnym wzorcu fluktuacji. W studium przypadek nie ustala się z góry arbitralnych progów liczbowych, ponieważ ich sens zależy od stanu wyjściowego (baseline), od obecności trwałych zmian strukturalnych oraz od tego, jak szerokie są „normalne” wahania dnia. Zamiast tego buduje się indywidualny zakres zmienności i ustala,

że jeśli pojawia się zmiana jakościowa (nowy typ metamorfopsji, nowy skotom, gwałtowny spadek tolerancji kontrastu, wyraźnie gorsze barwy, niestabilność fiksacji wykraczająca poza typowy zakres), to uruchamia się tryb weryfikacji. Jest to bramka szczególnie ważna w różnicowaniu z neuropatiami i z procesami naczyniowymi siatkówki, gdzie subiektywny opis „zamglenia” bywa podobny, ale wektor funkcjonalny (barwy, kontrast, pole) idzie w inną stronę niż w klasycznej CSR.

Druga bramka ma charakter objawów alarmowych i jest niezależna od interpretacji. Obejmuje sygnały, które w praktyce okulistycznej traktuje się jako wymagające pilnej oceny, ponieważ mogą wskazywać na proces zapalny, naczyniowy lub inne stany o wysokim ryzyku: ból oka, silna fotofobia o profilu zapalnym, nagłe i znaczące pogorszenie ostrości, gwałtowny wzrost liczby mętów, błyski świetlne, poczucie zasłony w polu widzenia, a także każde podejrzenie świeżego krwawienia w polu centralnym. W studium przypadek ta bramka nie jest negocjowalna: jej uruchomienie oznacza natychmiastowe przełączenie režimu dnia w tryb ochronny oraz priorytet dla kontaktu klinicznego. Psychoperformans nie pełni tu roli „interwencji”, tylko roli stabilizującej zachowanie: ma zatrzymać impuls testowania widzenia, ograniczyć pobudzenie i ułatwić przejście do procedury medycznej.

Trzecia bramka ma charakter obrazowy i jest związana z tym, że w chorobach plamki najpewniejszą odpowiedź daje nie introspekcja, lecz obrazowanie: OCT, OCT-A, angiografie i autofluorescencja. W studium przypadek bramka obrazowa uruchamia się wtedy, gdy pojawia się rozbieżność między funkcją a strukturą lub gdy struktura zaczyna przyjmować cechy niezgodne z dotychczasowym fenotypem CSR. Przykładem jest sytuacja, w której płyn zmienia dystrybucję (pojawia się wyraźniejszy komponent śródsiatkówkowy), pojawia się nowy materiał hiperrefleksyjny podsiatkówkowo lub pod RPE, uniesienia RPE stają się bardziej nieregularne, a przebieg wydaje się „oporny” na dotychczasowe strategie stabilizacji. W tej bramce kluczowa jest zasada znana z nowoczesnej okulistyki naczyniówkowej, rozwijanej od Donalda M. Gassa po Lawrence’a A. Yannuzziego i K. Bailey Spaide’a: w spektrum pachychoroidu proces surowiczy i naczyniowy mogą się nakładać, a przewlekłość zwiększa, a nie zmniejsza, potrzebę weryfikacji.

Czwarta bramka jest ekspozycyjna i dotyczy tych czynników ryzyka, które w opisywanym przypadku mają najwyższą rangę: steroidów oraz stresu w przebiegu zaburzeń adaptacyjnych, rozumianego operacyjnie przez parametry snu i pobudzenia. Jeśli pojawia się ekspozycja steroidowa, szczególnie w leczeniu zatok (doustna lub donosowa), studium automatycznie przełącza się na režim ochronny niezależnie od tego, czy w danym dniu występują objawy. To jest bramka prewencyjna: ma zmniejszyć amplitudę obciążenia w oknie zwiększonego ryzyka i jednocześnie zmniejszyć szum w interpretacji ewentualnych zmian funkcji. Analogicznie, jeśli występuje utrwalone pogorszenie snu i wzrost pobudzenia autonomicznego (ruminacja, napięcie, kompulsywne sprawdzanie objawów), bramka uruchamia tryb ochronny, ponieważ fluktuacje funkcjonalne w takich oknach są większe, a rozróżnienie „zmęczenie versus nawrót” staje się mniej wiarygodne bez weryfikacji obrazowej.

Piąta bramka dotyczy „niezgodności narracyjnej”, czyli sytuacji, w której osoba badana czuje silną potrzebę wyjaśnienia przebiegu jedną przyczyną, mimo że dane są niepełne. To jest bramka stricte metodologiczna: gdy pojawia się impuls do szybkiego przypisania (stres, steroid, ekran, światło), studium wprowadza pauzę interpretacyjną i wymusza triangulację danych. W tym miejscu psychoperformans ma szczególną rolę, ale nadal jako adjuwant: buduje warunki

do zachowania zawieszenia, redukuje nocebo i podtrzymuje spójność rejestru. Z perspektywy praktyki badawczej jest to odpowiednik rygoru, jaki w klinice wymusza konsultacja i obrazowanie; w studium idiograficznym tę rolę musi przejąć procedura, bo inaczej interpretacja stanie się funkcją lęku, a nie funkcją danych.

Gdy którakolwiek bramka zostaje uruchomiona, w IndywiduAkcji obowiązuje stały protokół przełączenia. Po pierwsze, natychmiast redukuje się bodźce o wysokiej wartości pobudzającej: olśnienia, kontrasty, długą fiksację, intensywne ekrany, a w działaniach psychoperformansowych ogranicza się te elementy, które mogą generować szum poznawczy w samoocenie (zwłaszcza agresywne prace z obrazem i światłem). Po drugie, stabilizuje się rytm dnia w osi snu i przerw, bo bez tego każda ocena funkcji jest mniej wiarygodna. Po trzecie, rejestruje się incydent w sposób neutralny językowo: zapisuje się objaw, czas, kontekst ekspozycyjny, ale bez tezy o przyczynie. Po czwarte, uruchamia się koordynacja kliniczna w zakresie adekwatnym do bramki: od obserwacji i zaplanowania oceny po pilną weryfikację, jeśli sygnały są alarmowe. Ten protokół nie jest „leczeniem”, tylko zarządzaniem ryzykiem: jego celem jest utrzymanie przestrzeni, w której medycyna może działać bez kolizji z chaotyczną autoregulacją.

Tak skonstruowane różnicowanie ma jeszcze jedną funkcję: porządkuje późniejszą analizę skuteczności działań adjuwantowych. Bez ramek każda poprawa może zostać przypisana psychoperformansowi, a każde pogorszenie stresowi, co tworzy narrację samowzmacniającą. Z bramkami studium zachowuje ostrożność interpretacyjną: psychoperformans może być oceniany jako narzędzie wpływu na tolerancję bodźców, jakość snu, rytm przerw i lęk antycypacyjny, natomiast mechanizm okulistyczny pozostaje rozstrzygany przez obrazowanie i ocenę specjalistyczną. Taki rozdział porządków jest warunkiem, by totalny plan IndywiduAkcji był jednocześnie twórczy, rygorystyczny i bezpieczny, a nie tylko intensywny.

73.6. Diagnostyka obrazowa: OCT/EDI-OCT, OCT-A, angiografia fluoresceinowa i indocyjaninowa, autofluorescencja, pomiary choroidalne

W studium przypadku CSR diagnostyka obrazowa nie jest dodatkiem do opisu objawów, tylko jego krytycznym korektorem: to ona rozstrzyga, czy aktualny stan jest aktywną dekompensacją z płynem podsiatkówkowym, czy fazą wygaszania, czy też przebiegiem mieszanym, w którym do fenotypu surowiczego dołącza komponent naczyniowy lub przewlekła przebudowa RPE i warstw zewnętrznych siatkówki. W idiograficznej sytuacji, gdy obserwator i „pacjent” są tą samą osobą, obrazowanie pełni dodatkową funkcję epistemiczną: redukuje ryzyko heurystyki dostępności, potwierdzania i katastrofizacji, ponieważ subiektywne „jak widzę” jest w CSR zmienne, podatne na zmęczenie, stan snu i pobudzenie, a także na napięcie poznawcze towarzyszące ocenie własnego stanu. Z tego powodu cały aparat diagnostyczny powinien być traktowany jako język rozróżnień, nie jako narzędzie do produkowania pocieszeń lub lęków; każda modalność ma własną czułość, własne ślepe pola i własny zestaw artefaktów, które bez rygoru metodologicznego mogą generować fałszywe wnioski.

OCT jest w tym układzie podstawowym narzędziem strukturalnym, bo umożliwia warstwowy wgląd w architekturę plamki oraz relacje między neuroretiną, RPE i przestrzenią

podsiatkówkową. Geneza technologii OCT – rozwijanej od początku lat dziewięćdziesiątych przez zespół Davida Huanga i Jamesa G. Fujimoto, w ścisłej współpracy z Ericiem A. Swansonem – ma znaczenie nie jako ciekawostka historyczna, lecz jako przypomnienie, że obraz OCT jest mapą optycznej reflektancji, a nie „fotografią anatomii”; to, co widzimy jako pasma o różnej jasności, jest wynikiem interferometrii i algorytmów rekonstrukcyjnych. W praktyce studium oznacza to konieczność stałego trzymania się tych samych protokołów skanowania (gęstość siatki, orientacja przekrojów, powtarzalność lokalizacji), bo zmiana protokołu może udawać zmianę choroby. Wysoka rozdzielczość osiowa współczesnych urządzeń pozwala śledzić delikatne różnice w warstwach zewnętrznych, ale ta sama czułość wzmacnia artefakty: cień od naczyń, zanik sygnału przy niedoskonałej przezierności ośrodków optycznych, błędy segmentacji w obecności uniesień RPE, a także pozorne „zmiany” wynikające z niestabilnej fiksacji. U osób z trwałymi zniekształceniami obrazu i osłabioną stabilnością fiksacji te źródła szumu są szczególnie istotne, dlatego OCT w studium musi być powtarzane w warunkach możliwie stałych, a interpretacja powinna zawsze uwzględniać jakość skanu i stabilność śledzenia.

W CSR OCT ujawnia przede wszystkim surowicze odwarstwienie neuroretiny z płynem podsiatkówkowym, często z towarzyszącym odwarstwieniem nabłonka barwnikowego o charakterze surowiczym. Kluczowe jest tu rozróżnienie formy ostrej i przewlekłej nie na podstawie długości wywiadu, lecz na podstawie sygnatury tkankowej: w ostrzejszych fazach można obserwować relatywnie zachowane warstwy zewnętrzne z dominującą „przestrzenią płynu”, natomiast w przewlekłości coraz ważniejsze stają się zmiany w kompleksie fotoreceptory–RPE, w tym uszkodzenia warstwy elipsoidalnej oraz przebudowa zewnętrznych segmentów fotoreceptorów. Z punktu widzenia studium przypadek szczególnie użyteczne są trzy klasy informacji z OCT: ilość i dystrybucja płynu, geometria uniesień RPE oraz jakość warstw zewnętrznych w strefie dołeczka i okołodołkowo. To ostatnie jest istotne, bo nawet przy ustąpieniu płynu „strukturalna pamięć” epizodów może pozostać w postaci nieciągłości i ścięć, które korelują bardziej z trwałą jakością kontrastu i zniekształceniami niż z chwilowym stanem nawodnienia. W CSR przewlekłej spotyka się też drobne ogniska hiperrefleksyjne w przestrzeni podsiatkówkowej oraz cechy świadczące o długotrwałym przeciążeniu transportowym RPE; w studium trzeba je opisywać w sposób neutralny, bez przypisywania im automatycznie znaczenia zapalnego lub naczyniowego, dopóki nie zostaną zestawione z innymi modalnościami.

OCT jest jednak narzędziem, które łatwo przeceniać, jeśli zapomina się o jego ograniczeniach w różnicowaniu mechanizmu przecieku. W przewlekłej CSR oraz w spektrum pachychoroidu zmiany w obrębie RPE mogą przyjmować postać nieregularnych uniesień i subtelnych „podwójnych” konturów, które w innych kontekstach bywają interpretowane jako sygnał komponentu neowaskularnego; jednocześnie CNV, zwłaszcza typu 1, może rozwijać się pod RPE bez dramatycznego obrazu krwotocznego i przez pewien czas udawać „oporną CSR”. To wymusza dyscyplinę: OCT ma opisać geometrię i warstwy, ale nie ma prawa samodzielnie zamknąć różnicowania; w studium przypadek jest to szczególnie ważne, bo osoba badająca siebie może mieć tendencję do skracania ścieżki decyzyjnej i do budowania „pewności” na jednym rodzaju obrazu, zamiast utrzymywać triangulację danych. W praktyce należy więc traktować OCT jako warstwę bazową, na której dopiero OCT-A, angiografie i autofluorescencja dopowiadają dynamikę naczyń i aktywność RPE.

EDI-OCT wprowadza do studium krytyczny wymiar naczyńiówkowy, ponieważ CSR jest chorobą, w której rozumienie tła choroidalnego – grubości naczyńiówki, architektury dużych naczyń i relacji między warstwami – ma znaczenie zarówno dla klasyfikacji fenotypu, jak i dla interpretacji nawrotów. Koncepcja obrazowania naczyńiówki w trybie enhanced depth imaging, systematyzowana w praktyce klinicznej m.in. przez K. Bailey Spaide’a, opiera się na przesunięciu ogniska i optymalizacji sygnału w głębszych strukturach, aby uchwycić granicę naczyńiówka–twardówka oraz zróżnicowanie warstw. W studium pomiar grubości naczyńiówki nie może być traktowany jako liczba absolutna, ponieważ zależy od wieku, długości osiowej gałki, dobowych wahań, stanu nawodnienia, pobudzenia autonomicznego, a nawet kontekstu pomiaru. Dlatego pomiary choroidalne w studium muszą być wykonywane o podobnych porach, na tym samym urządzeniu i według tej samej metody segmentacji, z uwzględnieniem tego, że w obecności uniesień RPE lub słabszej jakości sygnału granica naczyńiówka–twardówka bywa nieostra, a błędy pomiaru mogą imitować zmianę biologiczną. Jeżeli w studium pojawiają się rozważania o wskaźnikach takich jak CVI czy o ocenie „pachyvessels”, powinny one mieć status danych pomocniczych, a nie rozstrzygających, ponieważ ich interpretacja zależy od jakości segmentacji i od przyjętych algorytmów.

Cała diagnostyka OCT i EDI-OCT musi zostać wpisana w harmonogram IndywiduAkcji w sposób, który minimalizuje kolizje poznawcze: badanie strukturalne ma być punktem odniesienia, a nie bodźcem do natychmiastowej zmiany zachowania w dniu badania. Sama ekspozycja optyczna w OCT jest z reguły niskonakładowa fizjologicznie, lecz wrażliwość na światło i zmęczenie widzenia mogą powodować, że dzień badania staje się dniem zwiększonej autokontroli i ruminacji; dlatego w studium po badaniu nie planuje się intensywnych działań wymagających długiej fiksacji, wysokich kontrastów i pracy w olśnieniach, a interpretację wyniku oddziela się w czasie od samego pomiaru. Jest to element higieny metodologicznej: psychoperformans ma stabilizować środowisko regulacyjne, a obrazowanie ma stabilizować rozpoznanie strukturalne; jeśli oba procesy zostaną złane w jeden emocjonalny ciąg, rośnie ryzyko nocebo, a zarazem rośnie ryzyko nadinterpretacji drobnych różnic wynikających z artefaktów.

OCT-A wprowadza do studium warstwę rozstrzygającą dla najważniejszego błędu różnicowania: pomylenia procesu surowiczego z neowaskularnym. Jest to modalność, która nie opiera się na barwniku, lecz na detekcji przepływu poprzez analizę zmian sygnału w kolejnych skanach (mechanizmy decorrelation i ich odmiany). Z punktu widzenia rygoru metodologicznego trzeba od razu podkreślić: OCT-A nie „pokazuje naczyń” w sensie anatomicznym, tylko mapuje obecność przepływu w określonych warstwach i przedziałach głębokościowych, a więc jest narzędziem wyjątkowo podatnym na artefakty ruchowe, błędy segmentacji i błędy wynikające z samej geometrii uniesień RPE. W idiograficznym studium przypadek ta podatność ma szczególną wagę, bo w warunkach zmiennej fiksacji i mikrosakkad, a także w warunkach wahań jakości widzenia, łatwo jest „zobaczyć” sieć naczyńiową tam, gdzie jej nie ma, albo nie zobaczyć jej tam, gdzie jest. Dlatego OCT-A w studium musi być traktowane jako narzędzie triangulacji: nigdy nie zamyka rozpoznania samodzielnie, lecz zawsze jest zestawiane z OCT strukturalnym, z angiografiami w razie wątpliwości, i z dynamiką funkcji.

W kontekście CSR OCT-A jest kluczowe z trzech powodów. Po pierwsze, pozwala wykrywać lub wykluczać CNV w przebiegach przewlekłych i nawrotowych, gdzie ryzyko procesów mieszanych rośnie, a obraz OCT może być niejednoznaczny. Po drugie, pomaga odróżnić

pachychoroid neovascularopathy i inne formy neowaskularizacji w spektrum pachychoroidu od „czystej” CSR, co ma bezpośrednie konsekwencje dla koordynacji medycyna–psychoperformans, bo komponent naczyniowy wymaga ostrzejszego reżimu bezpieczeństwa i innego harmonogramowania działań. Po trzecie, umożliwia monitorowanie zmian sieci naczyniowej w czasie bez obciążenia barwnikiem, co jest ważne w studium długofalowym, w którym powtarzalność i rytm danych mają wartość epistemiczną większą niż pojedynczy „piękny” wynik. Właśnie w tym miejscu OCT-A staje się elementem „gramatyki” studium: jeśli pojawia się nowy typ objawów, jeśli płyn jest oporny, jeśli uniesienia RPE są nieregularne, OCT-A staje się modalnością pierwszego wyboru w kierunku weryfikacji naczyniowej, zanim włączy się bardziej inwazyjne procedury.

Jednocześnie OCT-A ma ograniczenia, które w CSR są szczególnie istotne. Najważniejsze to problem segmentacji. W obecności PED, falistości RPE, nieregularnych uniesień i rozwarstwień, algorytmy automatyczne mogą błędnie przypisać granice warstw, a wtedy „naczynia” pojawiają się w niewłaściwym słabie albo znikają. W praktyce oznacza to, że interpretacja OCT-A w studium musi uwzględniać: czy segmentacja została skorygowana ręcznie, czy jakość sygnału jest wystarczająca, czy nie ma artefaktów ruchowych, i czy mapa przepływu ma spójność przestrzenną w kolejnych pomiarach. W przypadku słabszej fiksacji, co jest typowe przy zaburzeniach centralnych, trzeba zakładać, że artefakty ruchowe mogą generować pseudo-sieci lub pseudo-ubytki. W studium przypadek przyjmuje się więc zasadę „dwóch niezależnych wskazań”: jeżeli OCT-A sugeruje sieć, musi to być spójne z OCT strukturalnym (np. obecność cech sugerujących fibro-naczyniowe uniesienie RPE, materiał hiperrefleksyjny, płyn śródsiatkówkowy) albo potwierdzone przez inne badanie. Jeśli nie jest spójne, wynik ma status sygnału do powtórzenia i weryfikacji, a nie do budowania narracji.

Ważnym elementem interpretacji OCT-A w spektrum CSR/pachychoroid jest rozróżnienie pomiędzy „brakiem sieci” a „brakiem wykrytej sieci”. To rozróżnienie jest kluczowe dla języka ostrożności. Osoba prowadząca studium nie może mówić sobie „nie ma CNV”, jeśli badanie miało niską jakość albo segmentację była niestabilna; może mówić jedynie „w tym pomiarze, przy tej jakości, nie uwidoczniono sieci”. Ta różnica, choć wydaje się stylistyczna, ma realne konsekwencje psychologiczne: pierwsza formuła zamyka czujność, druga utrzymuje czujność bez paniki. W studium z obciążeniem zaburzeniami adaptacyjnymi i stresem taka precyzja języka jest elementem bezpieczeństwa, bo redukuje nocebo i zmniejsza skłonność do kompulsywnego sprawdzania. Psychoperformans może wspierać ten rygor przez praktyki pracy na świadomości: utrzymanie pauzy interpretacyjnej, rozdzielenie dziennika obserwacji od dziennika emocji oraz eliminację zdań kategoriycznych w notatkach.

Angiografia fluoresceinowa (FA) i angiografia indocyjaninowa (ICGA) są w studium narzędziami „drugiej instancji” lub narzędziami rozstrzygającymi, gdy OCT i OCT-A nie dają jednoznacznego obrazu mechanizmu. FA jest klasycznym narzędziem dynamiki przecieku w warstwie siatkówkowo-RPE i była fundamentem opisu CSR w tradycji Donalda M. Gassa. W CSR FA pokazuje punktowe źródło przecieku z narastającą hiperfluorescencją; w stanach naczyniowych i neowaskularnych może ujawniać inne wzorce przecieku i barwienia. Jednak FA ma ograniczenia w ocenie głębszych struktur naczyniówki, a ponadto bywa mniej informatywna w spektrum pachychoroidu i PCV. Tu ICGA ma przewagę, bo barwnik i zakres spektralny umożliwiają lepszą ocenę naczyniówki, obszarów hiperpermeabilności, a także cech charakterystycznych dla PCV. W studium przypadek decyzja o angiografiach musi być zawsze

koordynowana klinicznie, ponieważ jest to procedura inwazyjna i nie jest narzędziem „samokontroli”; jej rola jest stricte diagnostyczna. Z perspektywy IndywiduAkcji znaczenie jest jednak większe niż samo rozpoznanie: dzień angiografii jest dniem o zwiększonej intensywności bodźców i stresu sytuacyjnego, więc plan sytuacyjny musi przewidywać redukcję obciążeń przed i po badaniu, aby nie mieszać efektu bodźcowego procedury z oceną funkcji.

Autofluorescencja (FAF) w studium ma status narzędzia mapującego funkcję i kondycję RPE w czasie, a więc jest mostem między strukturą a historią przebiegu. W CSR, zwłaszcza przewlekłej, FAF może ujawniać ślady epizodów i obszary zmienionej aktywności metabolicznej RPE, które korelują z długofalową jakością widzenia bardziej niż z chwilowym stanem płynu. W idiograficznym studium to narzędzie jest kluczowe dla rozróżnienia „remisji strukturalnej” od „remisji funkcjonalnej”: płyn może ustąpić, a jednak obszary dysfunkcji RPE pozostają, co tłumaczy utrwalone zniekształcenia i spadek kontrastu. FAF ma też wartość w różnicowaniu z procesami zapalnymi, ponieważ aktywne ogniska i ich dynamika mogą być widoczne jako charakterystyczne wzorce; jednak interpretacja pozostaje zależna od kontekstu klinicznego i nie może być wykonywana „w izolacji”. W studium przypadek FAF pełni więc rolę „mapy pamięci choroby”, która pozwala planować działania adjuwantowe bez złudzenia, że ustąpienie płynu jest równoznaczne z pełnym powrotem funkcji.

Pomiary choroidalne, w tym ocena grubości naczyniówki w EDI-OCT oraz bardziej złożone wskaźniki, mają w studium status danych kontekstowych, a nie rozstrzygających. Ich główna wartość polega na tym, że porządkują fenotyp pachychoroidu, pomagają rozumieć predyspozycję do nawrotów i umożliwiają śledzenie pewnych trendów w czasie, o ile protokół pomiaru jest stabilny. Ich główne ryzyko polega na tym, że mogą stać się obiektem nadinterpretacji: osoba badająca siebie może przywiązywać zbyt dużą wagę do fluktuacji liczbowych wynikających z rytmu dobowego, stresu, nawodnienia i błędów segmentacji. Dlatego w studium pomiary choroidalne powinny być wykonywane w stałych warunkach, a ich interpretacja powinna odnosić się do trendów i do relacji z innymi danymi, nie do pojedynczych wartości.

Kluczową decyzją w studium przypadku nie jest „jakie badania są najlepsze”, tylko jak zbudować stały panel obrazowania, który utrzyma porównywalność w czasie, nie będzie generował fałszywych różnic i jednocześnie będzie wystarczająco czuły na te punkty zwrotne, które zmieniają reżim bezpieczeństwa. Panel nie może być zbiorem przypadkowych modalności dobieranych ad hoc do lęku lub chwilowego pogorszenia, bo w CSR to najprostsza droga do dryfu metodologicznego: raz wykonuje się gęsty raster plamki, raz pojedynczy przekrój, raz OCT-A w małym polu 3×3 mm, innym razem w 6×6 mm, raz z dobrą segmentacją, raz z automatyczną i błędną. W efekcie „choroba” zaczyna wyglądać jak seria gwałtownych skoków, choć w istocie skacze protokół. Z perspektywy naukowej i klinicznej to fundamentalne: różnice między pomiarami muszą być przypisywalne biologii, nie narzędziu. Dlatego rdzeniem panelu powinien być zestandaryzowany OCT plamki (gęsty raster z rejestracją tej samej topografii), do którego konsekwentnie dokłada się EDI-OCT dla naczyniówki oraz OCT-A dla osi naczyniowej; FA, ICGA i autofluorescencja pełnią rolę rozstrzygającą i mapującą, ale ich obecność w harmonogramie musi wynikać z kryteriów, nie z emocji.

W praktyce technicznej powtarzalność OCT zaczyna się od jakości sygnału i stabilności fiksacji, czyli od warunków, które w CSR bywają najtrudniejsze. Osoba z metamorfopsją i

zniekształceniami centralnymi często nie jest w stanie utrzymać jednolitej fiksacji, a to z kolei generuje mikropzesunięcia i artefakty, które mogą udawać zmiany w warstwach zewnętrznych. Dlatego w studium trzeba świadomie wprowadzić mikro-procedury przed pomiarem: krótki okres adaptacji wzrokowej do oświetlenia gabinetu, regulację suchości oka (film łzowy jest realnym ograniczeniem jakości sygnału), ustabilizowanie oddechu, kilka sekund świadomego „odpoczynku fiksacji” przed rozpoczęciem skanu oraz akceptację, że czasem najcenniejszy jest nie jeden „idealny” skan, lecz dwa lub trzy skany o porównywalnej jakości wykonane w tej samej sesji, z których wybiera się ten o najwyższej stabilności rejestracji. W idiograficznym studium to nie jest detal techniczny, tylko element metodologii: jeżeli jakość skanu jest zmienna, a osoba badająca siebie przypisuje różnice chorobie, powstaje systematyczny błąd wnioskowania.

W EDI-OCT i w pomiarach choroidalnych dochodzi jeszcze komponent zmienności dobowej i sytuacyjnej. Naczyniówka reaguje na stan autonomiczny, sen, pobudzenie i potencjalnie na warunki hemodynamiczne; dlatego pomiar grubości naczyniówki wykonany o zupełnie innej porze dnia, po innej długości snu, w innej fazie pobudzenia, nie jest równoważny. W studium nie chodzi o to, by „wyliminować” tę zmienność, bo ona jest częścią życia, tylko by ją ująć w ramy: pomiary choroidalne powinny być, o ile to możliwe, wykonywane w porównywalnych oknach dobowych, z odnotowaniem podstawowych parametrów kontekstu (sen, stres, ekspozycje steroidowe), aby odróżnić trend biologiczny od fluktuacji sytuacyjnej. To szczególnie ważne w opisywanym przypadku, gdzie stres adaptacyjny oraz epizody sterydów na zatoki mają rangę kluczowych modyfikatorów. Naczyniówka w takim układzie staje się nie tyle „markerem choroby”, co markerem tła, które może modulować ryzyko nawrotu i wzmacniać niepewność interpretacyjną; bez porządku dobowego i kontekstowego pomiar szybko zaczyna pełnić funkcję nocebo.

OCT-A wymaga jeszcze bardziej rygorystycznego protokołu, bo w tej modalności to segmentacja i artefakty ruchowe są głównym źródłem fałszywych wniosków. W studium przypadek należy przyjąć zasadę stałych pól skanowania i stałych warstw analizy: jeżeli celem jest wykluczenie lub wykrycie CNV, trzeba konsekwentnie utrzymywać powtarzalny słab dla przestrzeni pod RPE i dla warstw głębszych, a w razie obecności PED i nieregularnych uniesień RPE wprowadzać korektę segmentacji jako element obowiązkowy, nie fakultatywny. Dodatkowo wynik OCT-A powinien być zawsze „zabezpieczony” kontrolą jakości: ocena, czy mapa przepływu jest spójna w kolejnych ujęciach, czy nie ma pasów artefaktu, czy nie występuje maskowanie sygnału przez płyn lub przez zanik sygnału w głębszych warstwach. W idiograficznym studium użyteczne jest również rozdzielenie dwóch pytań: „czy wykryto sieć” oraz „czy warunki badania były wystarczające, by sieć wykryć”. Dopiero zgodność odpowiedzi na oba pytania pozwala przekładać wynik na decyzję o reżimie bezpieczeństwa Indywidualnej Akcji.

Angiografie (FA i ICGA) włączane są w studium nie jako element rutynowego monitorowania, lecz jako narzędzie rozstrzygające węzły diagnostyczne, które zmieniają strategię postępowania. FA ma największą wartość wtedy, gdy trzeba opisać dynamikę przecieku i jego ognisko w klasycznej CSR lub gdy istnieje potrzeba odróżnienia rozlanego barwienia i przecieku w innych procesach; ICGA jest kluczowa w spektrum pachychoroidu, w podejrzeniu PCV i w ocenie obszarów hiperpermeabilności naczyniówki. W studium przypadek szczególnie ważne jest, by dzień angiografii nie był „dniem testowania widzenia”. Sama procedura, jej intensywność bodźcowa, stres sytuacyjny i często farmakologiczne rozszerzenie źrenic,

generują stan, w którym subiektywna samoocena widzenia jest mniej wiarygodna. To jest miejsce, gdzie integracja medycyna ↔ psychoperformans zaczyna działać praktycznie: plan sytuacyjny na dzień diagnostyki ma minimalizować bodźce i redukować kompulsję sprawdzania, aby nie mieszać reakcji na procedurę z rzekomą „zmianą choroby”.

Autofluorescencja pełni w panelu funkcję mapy długofalowej i powinna być traktowana jako narzędzie narracji strukturalnej RPE, ale narracji rygorystycznej, a nie emocjonalnej. W CSR przewlekłej to właśnie RPE jest „archiwum” przebiegu: ślady poprzednich epizodów, strefy dysfunkcji i obszary przebudowy tworzą topografię, która często koreluje z utrwalonym spadkiem kontrastu i jakości widzenia bardziej niż bieżąca objętość płynu. W idiograficznym studium przypadek to narzędzie ma jeszcze jedną rolę: ułatwia rozdzielenie dwóch stanów, które subiektywnie bywają mylone. Pierwszy to aktywna choroba z płynem i realną zmianą struktury, drugi to „aktywne odczuwanie” skutków przewlekłych zmian bez nowej aktywności. Autofluorescencja nie rozstrzyga sama, ale stabilizuje interpretację w czasie i redukuje ryzyko, że każdy gorszy dzień zostanie nazwany nawrotem.

Rygor panelu obrazowania powinien zostać zamknięty w systemie wersjonowania protokołów, analogicznym do wersjonowania planu sytuacyjnego. W studium przypadek oznacza to, że każda zmiana w sposobie wykonywania badań (inne pole OCT-A, inny typ rastra OCT, inny sposób pomiaru choroidalnego, zmiana urządzenia lub oprogramowania segmentacji) musi być odnotowana jako zmiana metodologiczna, a nie jako „zmiana w stanie oka”. To rozróżnienie jest krytyczne, bo bez niego dane stają się nieporównywalne, a cała Indywidualna Akcja zaczyna reagować na artefakty. W praktyce najbardziej stabilne jest utrzymywanie jednego urządzenia i jednego miejsca badań, a jeśli to niemożliwe, to budowanie nowego baseline’u i wprowadzanie okresu przejściowego, w którym dane z dwóch źródeł są zestawiane bez wniosków klinicznych, wyłącznie w celu kalibracji porównywalności.

W tak zbudowanej diagnostyce obrazowej najważniejszym efektem nie jest „więcej informacji”, lecz mniej błędów decyzyjnych. Panel ma sprawić, że decyzje w Indywidualnej Akcji – o redukcji bodźców, o oknach ciszy, o wstrzymaniu intensywnych działań, o pilności konsultacji – wynikają z relacji między strukturą, przepływem i historią RPE, a nie z krótkotrwałej fluktuacji subiektywnej. Dopiero na tym poziomie można bezpiecznie przejść do zagadnienia rytmu powtórzeń i doboru częstotliwości poszczególnych modalności w zależności od fazy choroby i od okien ryzyka, tak aby monitorowanie nie stało się samo w sobie czynnikiem stresowym.

Częstotliwość obrazowania w studium przypadku CSR musi równoważyć trzy sprzeczne cele: wystarczającą czułość na zmianę fenotypu i na sygnały alarmowe, minimalizację obciążenia psychologicznego i bodźcowego związanego z wizytami oraz utrzymanie porównywalności danych bez nadmiaru punktów, które łatwo zaczną wyglądać jak „fluktuacje choroby”, choć są fluktuacjami jakości badania i stanu dnia. W praktyce klinicznej często spotyka się dwie skrajności: jedni pacjenci monitorują się zbyt rzadko i dowiadują się o zmianie naczyniowej z opóźnieniem, inni monitorują się zbyt często, a samo monitorowanie staje się źródłem lęku, nocebo i kompulsywnego „życia pod wynikiem”. W idiograficznym studium przypadek ryzyko drugiej skrajności rośnie, ponieważ osoba badająca siebie ma łatwy dostęp do własnych interpretacji i może błędnie traktować każdy wynik jako komunikat egzystencjalny. Dlatego rytm badań musi być w studium elementem planu sytuacyjnego, a nie reakcją na emocję; powinien być wpisany w tygodniowy i miesięczny cykl obciążeń oraz zsynchronizowany z

oknami wysokiego ryzyka, w tym z ekspozycjami steroidowymi i okresami przeciążenia stresowego.

Najbardziej stabilnym szkieletem jest rozdzielenie studium na trzy tryby monitorowania: tryb stabilizacji (remisja lub przewlekły stan bez cech aktywnego narastania), tryb wzmożonej czujności (okna ryzyka, podejrzenie zmiany fenotypu, zmiana jakości objawów) oraz tryb incydentu (objawy alarmowe lub wyraźny sygnał strukturalny wymagający pilnej weryfikacji). W trybie stabilizacji podstawą jest OCT strukturalne, ponieważ daje najbardziej bezpośredni ogląd płynu, warstw zewnętrznych i geometrii RPE. Częstotliwość OCT w tym trybie powinna być wystarczająca, by wychwycić powolne zmiany i nawroty, ale nie tak częsta, by każda wahanie jakości skanu urastało do rangi „nawrotu”. W studium przypadek sensownie jest operować na rytmie miesięcznym lub dwumiesięcznym, zależnie od stabilności przebiegu i zależnie od tego, czy w obrazie istnieją elementy wymagające częstszej kontroli. Jeżeli istnieją trwałe zmiany strukturalne i zwłóknienia, a fluktuacje subiektywne są duże, zbyt częste OCT może wzmacniać błąd poznawczy: osoba będzie próbowała dopasować każdy gorszy dzień do mikro-zmian na skanie. Dlatego w stabilizacji OCT ma być narzędziem „przeglądu”, nie narzędziem codziennej kontroli.

W trybie wzmożonej czujności, który w opisywanym przypadku może być uruchamiany przez stres adaptacyjny i ekspozycje steroidowe na zatoki, podstawą pozostaje OCT, ale dołącza się OCT-A jako narzędzie weryfikacji naczyniowej, zwłaszcza jeśli występują cechy niejednoznaczne w obrębie RPE lub jeśli płyn zachowuje się nietypowo. W praktyce oznacza to, że w oknie ryzyka można wykonać OCT i OCT-A bliżej siebie czasowo, ale nadal według protokołu, który minimalizuje szum. Kluczowe jest, aby nie tworzyć „spirali badań”: jedno niepokojące odczucie nie powinno automatycznie uruchamiać kaskady kilku wizyt w tygodniu, bo to generuje stres i zmęczenie, a zmęczenie pogarsza funkcję, co znów uruchamia potrzebę badań. Zamiast tego tryb wzmożonej czujności powinien mieć w studium zdefiniowane ramy: jedno badanie weryfikacyjne w określonym oknie czasowym, powtórzenie tylko w razie utrzymywania się sygnału lub pogorszenia, i jasne kryteria przejścia do trybu incydentu.

Tryb incydentu uruchamia się przy objawach alarmowych lub przy wyraźnej zmianie strukturalnej. W tym trybie obrazowanie jest narzędziem pilnej decyzji klinicznej, a nie elementem studium w sensie długofalowego zbierania danych. Oznacza to, że w trybie incydentu dopuszczalne jest zagęszczenie badań, ale tylko w logice klinicznej: potwierdzić aktywność, rozstrzygnąć mechanizm (surowiczy versus naczyniowy versus zapalny), podjąć decyzję o dalszym postępowaniu. Z perspektywy IndywiduAkcji tryb incydentu oznacza maksymalną redukcję bodźców i minimalizację eksperymentowania w działaniach psychoperformansowych. W studium przypadek to szczególnie ważne, bo w trybie incydentu pojawia się największa podatność na nocebo: osoba może mieć tendencję do interpretowania każdego bodźca jako potencjalnie uszkadzającego, co prowadzi do sztywności zachowania i do wyczerpania zasobów. Dlatego plan sytuacyjny musi zawierać gotowe procedury: co robić w dniu incydentu, jak ograniczać sprawdzanie, jak prowadzić notatkę incydentu językiem neutralnym, jak włączyć wsparcie społeczne i specjalistyczne.

W obrębie poszczególnych modalności częstotliwość ma swoją specyfikę. OCT-A, jako narzędzie do oceny sieci naczyniowej, nie musi być wykonywane tak często jak OCT w stabilizacji, jeśli nie ma cech sugerujących CNV lub jeśli wcześniejsze wyniki były jednoznacznie

negatywne przy dobrej jakości. Jednak w przewlekłej CSR, w fenotypach pachychoroidowych i w sytuacjach z nieregularnymi uniesieniami RPE, warto utrzymywać OCT-A jako „przeglądową” modalność w rytmie rzadszym, ale stałym, aby nie dopuścić do sytuacji, w której proces naczyniowy rozwija się w ciszy. W studium przypadek decyzja o tym rytmie powinna uwzględniać nie tylko medycynę, ale też psychologię: jeśli OCT-A jest dla osoby wyjątkowo stresujące, bo kojarzy się z lękiem o CNV, lepiej wykonywać je rzadziej, ale w stałym harmonogramie, niż częściej i chaotycznie. Stałość harmonogramu zmniejsza nocebo, bo przenosi pytanie „czy dziś jest źle” na pytanie „kiedy jest kontrola zgodnie z planem”.

FA i ICGA są modalnościami, które w studium powinny być używane selektywnie. Ich rola jest rozstrzygająca przy podejrzeniu PCV lub przy niejednoznaczności mechanizmu przecieku. Z natury nie są to badania „częste” w długofalowym monitorowaniu, a w studium przypadek dodatkowo trzeba uwzględnić obciążenie sytuacyjne, logistyczne i bodźcowe. Z perspektywy planu sytuacyjnego angiografie powinny być traktowane jak zdarzenia krytyczne: wokół nich buduje się okno spokoju, minimalizuje intensywne działania wzrokowe, a interpretację wyników oddziela się od dnia badania, aby nie generować reakcji emocjonalnych w czasie, gdy osoba jest jeszcze w stanie podwyższonego pobudzenia.

Autofluorescencja ma inną logikę częstotliwości: jest bardziej mapą zmian długoterminowych niż narzędziem bieżącej decyzji o aktywności. W studium przypadek jej wartość rośnie, gdy wykonywana jest w rytmie pozwalającym zobaczyć zmianę topografii RPE w skali miesięcy, nie dni. Zbyt częsta FAF może wprowadzać nadmiar danych bez realnej wartości decyzyjnej, natomiast zbyt rzadka może uniemożliwiać uchwycenie długofalowej dynamiki w przewlekłym przebiegu. W praktyce sensowny jest rytm kwartalny lub półroczny w zależności od intensywności przebiegu i od dostępności.

Pomiary choroidalne, jeśli są włączone do studium, powinny mieć najbardziej stabilne warunki i raczej charakter trendowy. Ponieważ naczyniówka podlega wahaniom dobowym i sytuacyjnym, pojedyncze pomiary są mało informatywne, jeśli nie są zestawione z kontekstem. W opisywanym przypadku, gdzie stres i ekspozycje steroidowe są kluczowymi modyfikatorami, pomiary choroidalne mogą pełnić rolę wskaźnika tła w oknach ryzyka, ale tylko wtedy, gdy są wykonywane konsekwentnie w podobnych warunkach. Inaczej staną się narzędziem generowania lęku: „dziś jest grubsza, więc jest gorzej”.

Cały rytm obrazowania musi być zsynchronizowany z rytmem psychoperformansu tak, aby minimalizować kolizje. Jeśli dzień badania staje się dniem intensywnych działań z obrazem, światłem lub długą fiksacją, wtedy zmęczenie może zostać błędnie odczytane jako progresja objawów, a lęk może zostać błędnie odczytany jako dowód choroby. Dlatego w studium dni obrazowania powinny być dniami niskiego obciążenia wzrokowego, z naciskiem na stabilizację snu, przerw i ciszy, oraz z minimalizacją ekranów. Psychoperformans w tych dniach może działać przez inne kanały, ale w sposób minimalistyczny i ochronny, z priorytetem dla czasu, przestrzeni i świadomości jako regulatorów, a nie dla intensywnej pracy na bodźcach wzrokowych.

Okna bezpieczeństwa między obrazowaniem a działaniami psychoperformansowymi są w studium przypadku nie tyle kwestią komfortu, ile warunkiem porównywalności danych. Gdy obrazowanie staje się zdarzeniem o wysokiej intensywności poznawczej, a następnie w tym

samym dniu dochodzi do długiej pracy wzrokowej, ekspozycji na olśnienia, wielogodzinnego ekranu lub działań o silnym ładunku afektywnym, subiektywne odczuwanie widzenia ulega modulacji w sposób, który może wyglądać jak zmiana okulistyczna. W CSR, zwłaszcza w przebiegach przewlekłych z utrwalonymi zmianami warstw zewnętrznych i z obniżoną tolerancją kontrastu, taka modulacja bywa wyraźna, a w idiograficznym układzie szybko przechodzi w spiralę interpretacyjną. Z tego powodu studium wymaga operacyjnego rozdziału trzech rodzajów dni: dni diagnostycznych o obniżonym obciążeniu bodźcowym, dni neutralnych służących „wygaszeniu” efektu procedur i odzyskaniu stałego rytmu, oraz dni działania, w których psychoperformans może przyjmować intensywniejszą formę, ale bez kolizji z pomiarem. Ten rozdział nie ma charakteru moralnego ani dyscyplinującego; jest metodologiczną ochroną przed mieszaniem sygnału biologicznego z sygnałem sytuacyjnym.

Dzień obrazowania powinien być w studium dniem redukcji bodźców nie dlatego, że OCT lub OCT-A same w sobie są „szkodliwe”, tylko dlatego, że ich otoczką proceduralną generuje stan podwyższonej autoreferencyjności. Rozszerzenie źrenic, nietypowe oświetlenie gabinetu, konieczność stabilnej fiksacji mimo metamorfopsji, a także samo oczekiwanie na wynik, wzmacniają pobudzenie i skłonność do sprawdzania. Jeżeli dodatkowo istnieje wrażliwość na światło lub przetrwałe zniekształcenia, dzień badania łatwo staje się dniem „testowania widzenia” w wielu mikro-sytuacjach, co nasila zmęczenie i pogarsza jakość samooceny. W planie sytuacyjnym dla dnia diagnostycznego trzeba więc z góry zdefiniować minimalną architekturę zachowania: ograniczenie ekspozycji na intensywne kontrasty i olśnienia, redukcję ekranów, priorytet dla przerw, ciszy i stabilnego oddechu, oraz zakaz kompulsywnego powtarzania testów własnych bez wskazań. Psychoperformans może w takim dniu działać adjuwantowo, ale wyłącznie w reżimie ochronnym, preferując pracę na czasie, przestrzeni i świadomości, a wśród kanałów obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt wybierając te, które nie nasilają obciążenia wzrokowego.

Kluczowym elementem okna bezpieczeństwa jest opóźnienie interpretacji. Dla wielu osób z przewlekłymi chorobami plamki największym obciążeniem nie jest sama procedura, lecz natychmiastowa próba przypisania wyniku do bieżących emocji i do ostatnich ekspozycji. W studium przypadek ten mechanizm jest wzmacniany przez fakt, że „interpretator” nie jest zewnętrznym klinicystą, tylko tą samą osobą, która doświadcza lęku i zmęczenia. Dlatego w planie sytuacyjnym należy przyjąć prostą zasadę: dane są rejestrowane w dniu badania, natomiast interpretacja jest wykonywana w dniu neutralnym, po odzyskaniu typowej tolerancji bodźców i po normalizacji snu, o ile to możliwe. Taka separacja redukuje nocebo i ogranicza fałszywe wnioski wynikające z chwilowej dysregulacji neurowegetatywnej. W praktyce oznacza to, że w dniu badania zapisuje się parametry techniczne i kontekstowe, natomiast wnioski o mechanizmie pozostawia się do czasu, gdy można zestawzić obrazowanie z funkcją i z metadanymi.

Metadane są w studium równie ważne jak same obrazy, ponieważ w CSR i w spektrum pachychoroidu drobne różnice proceduralne potrafią imitować różnice biologiczne. W zapisie powinny znaleźć się informacje, które pozwalają kontrolować jakość i porównywalność: miejsce i urządzenie badania, tryb „follow-up” lub sposób rejestracji lokalizacji skanu, pole i gęstość rastra w OCT, pole skanowania w OCT-A oraz użyte ustawienia słabów i segmentacji, ocena jakości sygnału i stabilności, zastosowanie lub brak rozszerzenia źrenic, a także czynniki zakłócające takie jak suchość oka i wahania przezierności ośrodków optycznych. W kontekście

idiograficznym warto dopisać także parametry dnia, które w opisywanym przypadku mają szczególną rangę: jakość snu, poziom pobudzenia i stresu, oraz ekspozycja na glikokortykosteroidy w terapii zatok lub w innych wskazaniach. Te dane nie służą do tworzenia prostych przyczynowości, lecz do ochrony przed błędami: jeśli obrazowanie jest gorszej jakości w dniu po nieprzespanej nocy, studium nie powinno „czytać” tego jako progresji.

Wersjonowanie protokołów obrazowania w studium powinno być symetryczne do wersjonowania planu sytuacyjnego IndywiduAkcji. Jeżeli zmienia się pole OCT-A, urządzenie, oprogramowanie segmentacyjne, protokół pomiaru naczyńówki lub sposób rejestracji rastrów, ta zmiana musi zostać potraktowana jako zmiana metodologiczna, która wymaga nowego odniesienia porównawczego. W historii rozwoju OCT i OCT-A, opisywanej w piśmiennictwie technicznym kojarzonym m.in. z Jamesem G. Fujimoto, Davidem Huangiem i Ericiem A. Swansonem, stałym motywem jest to, że postęp rozdzielczości i algorytmów poprawia widoczność struktur, ale jednocześnie zmienia charakter artefaktów. W studium przypadek oznacza to konieczność ostrożności przy porównaniach „starego” i „nowego” oprogramowania: różnice mogą wynikać z rekonstrukcji i segmentacji, a nie z biologii. Zasada praktyczna brzmi więc: porównywać przede wszystkim w obrębie tej samej generacji protokołu, a przy zmianach wprowadzać okres kalibracyjny, w którym dane mają status orientacyjny i nie generują zmian w reżimie działań, o ile nie ma sygnałów alarmowych.

W oknach po procedurach bardziej obciążających, takich jak angiografia lub długie sesje diagnostyczne z rozszerzeniem źrenic, plan sytuacyjny powinien przewidywać ochronę przed fotostresem i przed przeciążeniem fiksacji. W tym czasie działania psychoperformansowe mogą być prowadzone kanałami innymi niż obraz i światło, jeżeli zachowana jest zasada adjuwantowości i brak kolizji z procesem klinicznym. Praca słowem może przyjąć formę krótkiej notatki neutralnej językowo, w której odróżnia się obserwację od interpretacji; praca gestem może polegać na regulacji napięcia i na rytmicznej pauzie; praca dźwiękiem może przyjąć postać dozowanej ciszy i prostych progów audialnych; praca obiektem może wykorzystać obiekt–klucz jako materialny operator wstrzymania kompulsji sprawdzania i jako narzędzie przeniesienia uwagi z obrazu na relację z czasem. W studium takie zastosowania nie są „leczeniem oka”, lecz higieną poznawczą i afektywną, która umożliwia utrzymanie jakości danych i ochronę zasobów.

Wreszcie, okna bezpieczeństwa muszą uwzględniać podstawową zasadę koordynacji z medycyną: studium nie może „przykrywać” sygnałów klinicznych intensywnością praktyk ani odwrotnie, praktyki nie mogą być przerywane chaotycznie po każdym wahaniu odczuć. Rygor obrazowania, metadanych i okien czasowych ma zatem funkcję spajającą: stabilizuje relację między tym, co mierzalne, tym, co odczuwane i tym, co wykonywane w IndywiduAkcji. Dopiero na takim fundamencie ma sens przejście do pomiarów funkcjonalnych, które w CSR są równie istotne jak obrazowanie, ale wymagają jeszcze większej dyscypliny, ponieważ ich wyniki są wyjątkowo podatne na zmęczenie, stan uwagi i wahania pobudzenia.

73.7. Pomiar funkcjonalny: perymetria, mikroperymetria, test Amslera, czułość kontrastu, barwy, adaptacja do ciemności

W studium przypadku CSR pomiar funkcjonalny nie jest „drugorzędnym dodatkiem” do obrazowania, lecz równoległą osią opisu, bo to właśnie funkcja – a nie sam fakt obecności lub braku płynu – definiuje realny koszt choroby w codziennym życiu i w praktyce twórczej. Struktura widoczna w OCT może się stabilizować, a jednocześnie czułość kontrastu, stabilność fiksacji i tolerancja obciążeń wzrokowych pozostają obniżone; odwrotnie, subiektywne odczucie „gorszego dnia” może wynikać z zmęczenia, suchości oka, rytmu dobowego, dystrykcji lub pobudzenia autonomicznego, mimo braku istotnej zmiany strukturalnej. W idiograficznym układzie, gdzie obserwator ocenia siebie, ta rozbieżność jest szczególnie istotna metodologicznie, ponieważ łatwo pomylić fluktuację psychofizjologiczną z nawrotem okulistycznym albo z procesem naczyniowym. Pomiar funkcjonalny ma więc w studium trzy zadania: opisać konsekwencje choroby w języku mierzalnym, dostarczyć niezależnych wskaźników do triangulacji z OCT/OCT-A/FAF oraz ograniczać błędy interpretacyjne przez utrzymywanie stałych procedur. Właśnie dlatego funkcja powinna być traktowana jako system wskaźników, a nie jako pojedynczy wynik, którym „dowodzi się” tezy o pogorszeniu lub poprawie; pojedynczy wynik w psychofizyce jest zawsze mieszaniną sygnału biologicznego, stanu dnia i błędu pomiaru.

To prowadzi do kluczowego rozróżnienia: testy funkcjonalne nie mierzą „oka” wprost, tylko wynik końcowy całego układu wzrokowego wraz z uwagą, motywacją, kontrolą ruchów gałek ocznych i kryteriami decyzyjnymi badanego. Już klasycy psychofizyki – Gustav Theodor Fechner i Hermann von Helmholtz – opisywali, że percepcja i pomiar są nierozłączne: to, jak organizm „odpowiada” na bodziec, zależy od warunków i od nastawienia układu nerwowego. W CSR dochodzi do tego jeszcze element szczególny: plamka może być strukturalnie zmieniona, a fiksacja bywa kompensacyjnie przeniesiona poza dołek (PRL), co zmienia geometrię zadania. Dlatego w studium przypadek pierwszą zasadą funkcjonalnego monitorowania musi być separacja dwóch warstw: warstwy diagnostycznej (badania wykonywane w ramach opieki specjalistycznej) oraz warstwy dziennikowej (narzędzia prostsze, powtarzalne, o niższym koszcie poznawczym). W warstwie diagnostycznej można pozwolić sobie na większą złożoność i większą czasochłonność, bo celem jest rozstrzygnięcie kliniczne; w warstwie dziennikowej celem jest wychwycenie trendów i wczesnych sygnałów, ale bez generowania kompulsji sprawdzania i bez wzmacniania nocebo. W opisywanym przypadku jest to krytyczne, bo stres w ramach zaburzeń adaptacyjnych oraz epizody ekspozycji na glikokortykosteroidy (np. w leczeniu zatok) tworzą kontekst, w którym wahania uwagi, snu i pobudzenia mogą istotnie modulować wyniki testów, a zbyt częste testowanie staje się samo w sobie stresorem.

Perymetria klasyczna, kojarzona historycznie m.in. z perymetrią Goldmanna (Hans Goldmann) oraz ze współczesną perymetrią statyczną automatyczną rozwijaną w standardach klinicznych (np. algorytmy progowe, strategie skracania testu, kontrola fiksacji), mierzy czułość świetlną w polu widzenia w siatce punktów. W CSR jej rola bywa niedoceniana, bo choroba dotyczy plamki i pola centralnego, podczas gdy wielu klinicystów kojarzy perymetrię przede wszystkim z jaskrą. Jednak w studium przypadek perymetria jest użyteczna na dwa sposoby: po pierwsze, w ocenie ewentualnych niezgodności sugerujących komponent neuropatyczny lub inne procesy wykraczające poza czysto plamkowe zaburzenie; po drugie, jako punkt odniesienia dla tego, jak szeroko „rozlewa się” funkcjonalny koszt zaburzeń centralnych w realnym polu widzenia. Jej

ograniczenie jest jednak oczywiste: standardowe programy perymetrii nie są zoptymalizowane do subtelnej oceny mikro-uby tków centralnych i stabilności fiksacji w strefie dołeczka, a w dodatku wynik jest silnie podatny na uczenie się testu, zmęczenie i błąd odpowiedzi. W studium przypadek oznacza to konieczność zachowania rygoru test–retest: pierwszy pomiar nie jest „bazą”, tylko bywa pomiarem nauki; dopiero powtarzalność i stabilizacja strategii odpowiedzi pozwalają traktować wyniki jako trend.

Mikroperymetria wypełnia tę lukę, ponieważ łączy psychofizyczny pomiar czułości z jednoczesnym śledzeniem fiksacji na obrazie dna oka. W praktyce klinicznej wykorzystywano różne platformy (m.in. Nidek MP-1, później rozwiązania takie jak MAIA), ale dla studium najważniejszy jest nie producent, tylko zasada: bodziec jest podawany w precyzyjnie kontrolowanym miejscu siatkówki, a urządzenie rejestruje, czy badany rzeczywiście fiksuje stabilnie, czy też „ucieka” do PRL. To pozwala przestawić opis funkcji z poziomu „co widzę w centrum” na poziom „jaką mam mapę czułości i jak stabilnie utrzymuję locus fiksacji”. W CSR przewlekłej z utrwalonymi zmianami warstw zewnętrznych mikroperymetria ma ogromną wartość, bo potrafi pokazać względny ubytek czułości w obszarze, który subiektywnie jest opisywany jako „zamglenie” lub „falowanie”, a jednocześnie może ujawnić, czy fiksacja ulega destabilizacji w warunkach stresu i zmęczenia. Jej pułapką jest jednak to samo, co w każdym narzędziu o wysokiej rozdzielczości: rośnie podatność na artefakty proceduralne. Jeżeli w danym dniu układ nerwowy jest w stanie pobudzenia, jeśli dochodzi do nasilonych mikrosakkad, jeśli pojawia się kompulsywna kontrola odpowiedzi, wynik może wyglądać gorzej mimo braku zmiany biologicznej. Dlatego mikroperymetria w studium musi być traktowana jako narzędzie okresowe, wykonywane w warunkach możliwie stałych i powiązane z metadanymi (sen, stres, ekspozycja, czas dnia), a nie jako test „na żądanie” w chwili niepokoju.

Test Amslera, opracowany przez Marca Amslera, jest w studium narzędziem specyficznym: ma niską rozdzielczość diagnostyczną w porównaniu z mikroperymetrią, ale ma wysoką użyteczność dziennikową, jeśli zostanie użyty w sposób kontrolowany i oszczędny. Jego siłą jest dostępność i możliwość szybkiego uchwycenia jakościowej zmiany metamorfopsji. Jego słabością jest podatność na habituację, na efekt oczekiwania oraz na wzrost lęku antycypacyjnego: im częściej test jest wykonywany, tym bardziej badany zaczyna „szukać zniekształceń”, a to wzmacnia tendencję do widzenia patologii nawet w granicach normalnej fluktuacji percepcyjnej. W idiograficznym studium, zwłaszcza u osoby z dużymi kosztami emocjonalnymi choroby, Amsler musi być włączony jako narzędzie o jasnym progu użycia: nie do codziennego „sprawdzania”, lecz do rejestru zmian jakościowych, uruchamianych przez bramki różnicowania opisane wcześniej. Wtedy Amsler staje się wskaźnikiem, a nie rytuałem; to rozróżnienie jest krytyczne dla bezpieczeństwa psychologicznego Indywidualnej Akcji.

Czułość kontrastu jest w CSR często bardziej miarodajna dla codziennego funkcjonowania niż sama ostrość wzroku, ponieważ to kontrast determinuje czytelność tekstu, rozpoznawanie twarzy w świetle rozproszonym, orientację w półcieniach oraz tolerancję na olśnienia. W tradycji klinicznej stosuje się różne testy, a wśród najbardziej znanych jest tablica Pelli-Robson (Denise Pelli, John Robson). Jednak niezależnie od narzędzia, zasada pozostaje ta sama: czułość kontrastu ma duży udział w subiektywnym odczuciu „zamglenia” i „braku plastyczności obrazu”, a jednocześnie jest silnie modulowana przez zmęczenie, suchość oka, światło otoczenia i stan uwagi. W studium przypadek to oznacza, że pomiar kontrastu ma sens przede wszystkim jako trend i jako element kalibracji ergonomii: jeśli kontrast spada w oknach przeciążenia, plan

sytuacyjny redukuje bodźce i wydłuża przerwy; jeśli kontrast jest stabilny mimo subiektywnego lęku, plan sytuacyjny nie powinien eskalować działań, tylko stabilizować regulację. W ten sposób kontrast staje się wskaźnikiem do zarządzania obciążeniem, nie narzędziem do potwierdzania katastrofy.

Perymetria w kontekście CSR wymaga świadomego doboru programu badania, ponieważ standardowe strategie nastawione na jaskrę i ubytki łukowate mogą nie uchwycić subtelnych deficytów centralnych, które pacjent odczuwa jako „falowanie”, „dziurę”, „przeskakiwanie liter” lub utratę stabilności konturu. Dlatego w protokołach, które mają znaczenie dla plamki, istotną rolę pełnią programy gęściej próbkujące obszar centralny (np. 10–2 w klasycznej perymetrii statycznej) oraz kontrola jakości wykonania: indeksy utraty fiksacji, fałszywie dodatnich i fałszywie ujemnych odpowiedzi. Współczesne algorytmy skracające czas badania, takie jak SITA (Swedish Interactive Threshold Algorithm; prace Bengta Heijla i współpracowników), mogą poprawiać tolerancję procedury, ale nie znoszą podstawowego problemu: wynik perymetrii jest „wyuczany”, zależny od czujności i od kryterium odpowiedzi badanego. W studium przypadku oznacza to, że pierwszy wynik perymetrii centralnej bywa w praktyce wynikiem treningu, dopiero kolejne pomiary stabilizują strategię odpowiedzi i umożliwiają sensowne porównania. Wszelkie wnioski powinny więc odnosić się do trendów i do spójności z innymi wskaźnikami, a nie do pojedynczego „gorszego dnia”, zwłaszcza jeśli współwystępuje stres, bezsenność lub przeciążenie poznawcze.

Właśnie z tego powodu mikroperymetria jest w CSR narzędziem o najwyższej wartości dla studium funkcjonalnego, bo przenosi analizę z poziomu „co widzę” na poziom mapy czułości w odniesieniu do konkretnego miejsca siatkówki oraz na poziom stabilności fiksacji. Jej sednem jest sprzężenie psychofizyki z obrazowaniem dna oka: bodziec o określonej luminancji i wielkości jest prezentowany w ustalonych punktach, a system jednocześnie śledzi ruchy oka i koryguje położenie bodźca. To pozwala odróżnić rzeczywisty spadek czułości od błędu wynikającego z uciekania fiksacji lub z przerzucania spojrzenia do preferowanego locus siatkówkowego (PRL), co w przewlekłych zaburzeniach plamkowych jest mechanizmem kompensacyjnym, a nie „złą współpracą”. W praktyce klinicznej i badawczej stabilność fiksacji opisuje się m.in. poprzez miary oparte na elipsie rozrzutu punktów fiksacji, takie jak BCEA (bivariate contour ellipse area), stosowane w literaturze niskowzrocznościowej m.in. przez Michaela D. Crosslanda i Gary’ego S. Rubina; wartość tej miary w studium polega na tym, że pozwala oddzielić komponent siatkówkowy od komponentu okulomotorycznego i uwagowego. Gdy czułość spada, ale stabilność fiksacji jest zachowana, rośnie prawdopodobieństwo zmiany funkcji siatkówkowej; gdy czułość i stabilność pogarszają się równolegle w dniu silnego pobudzenia, zmęczenia lub napięcia, wniosek musi pozostać ostrożny i wymagać weryfikacji w powtórzeniu oraz w korelacji z obrazowaniem.

Aby mikroperymetria była użyteczna w studium, musi zostać znormalizowana proceduralnie, bo inaczej jej czułość staje się źródłem fałszywych alarmów. Normalizacja dotyczy doboru korekcji refrakcyjnej (błąd refrakcji i nieoptymalna korekcja istotnie obniżają wyniki), stałości warunków oświetlenia w pomieszczeniu, czasu trwania sesji i przerw, a także stałości strategii bodźcowania (liczba punktów, rozkład punktów, zakres decybeli i kryterium progu). W studium należy przyjąć, że parametry testu są częścią metodologii, a nie szczegółem technicznym: jeżeli raz bada się gęstą siatkę w obrębie 10 stopni, innym razem rzadką w 20 stopniach, to „mapy” nie są porównywalne. Równie ważny jest reżim metadanych: zapis jakości snu, poziomu

pobudzenia, czasu dnia, ekspozycji steroidowej, a także obciążenia ekranowego i ekspozycji na olśnienia w godzinach poprzedzających badanie. W przypadku, w którym stres adaptacyjny i epizody glikokortykosteroidów są uznane za czynniki o najwyższej randze, mikroperymetria powinna być wykonywana tak, aby nie stała się bodźcem wzmacniającym ruminację: rzadziej, ale w stałych oknach czasowych, z jasnym progiem powtórzenia wyłącznie wtedy, gdy utrzymuje się sygnał z innych osi (Amsler, kontrast, nowe jakościowe objawy) albo gdy obrazowanie sugeruje aktywność.

Test Amslera zachowuje miejsce w studium pod warunkiem dyscypliny użycia. Jako narzędzie psychofizyczne jest prosty, ale ta prostota ma cenę: siatka Amslera jest wyjątkowo podatna na oczekiwanie, na adaptację percepcyjną oraz na zmiany uwagi, a więc może stać się generatorem fałszywego sygnału, jeśli jest używana rytualnie. W studium powinien funkcjonować jako detektor zmiany jakościowej, nie jako miernik ilościowy. Oznacza to, że nie służy do codziennego „sprawdzania”, tylko do rejestracji zdarzenia: pojawia się nowy typ zniekształcenia, nowa strefa falowania, nowy „brak ciągłości” linii, wyraźnie inna geometria znanych już zaburzeń. Taki zapis, wykonany w warunkach stałych (to samo oświetlenie, ta sama odległość, osobno każde oko), ma wartość jako sygnał do uruchomienia bramki różnicowania i ewentualnego kontaktu klinicznego, natomiast nie ma wartości jako dowód progresji w pojedynczym dniu silnego napięcia lub niedosypiania. Z perspektywy integracji medycyna ↔ psychoperformans Amsler ma jeszcze jedno ryzyko: łatwo przechodzi w zachowanie kompulsywne, a kompulsja podnosi pobudzenie, które pogarsza tolerancję bodźców i może nasilać subiektywną metamorfopsję. W studium trzeba więc od początku traktować „nadmiar Amslera” jako incydent metodologiczny, wymagający korekty, a nie jako przejaw „większej dbałości”.

Czułość kontrastu powinna w studium stać się osią główną, bo odpowiada za jakość widzenia w realnych warunkach, gdzie nie ma idealnego podświetlenia i wysokich kontrastów. Testy takie jak Pelli–Robson (Denise Pelli, John Robson) są użyteczne jako wskaźniki porównywalne w czasie, ale tylko wtedy, gdy wprowadzono kontrolę światła otoczenia, odległości, korekcji i czasu trwania próby. W CSR kontrast jest też dobrym wskaźnikiem obciążenia: spada w oknach zmęczenia, po długiej fiksacji, po intensywnych ekspozycjach ekranowych i w stanach pobudzenia autonomicznego, a wzrasta po stabilizacji snu i po redukcji olśnień. W studium przypadek rola kontrastu polega więc na kalibracji planu sytuacyjnego: gdy kontrast spada systematycznie, plan redukuje bodźce wzrokowe, skraca sesje pracy i wydłuża przerwy; gdy kontrast jest stabilny, a rośnie jedynie lęk, plan nie eskaluje działań, tylko stabilizuje rytm regulacyjny. Tak rozumiana czułość kontrastu nie jest „testem poprawy”, lecz miernikiem tolerancji i wydolności w odniesieniu do codziennych zadań, co ma bezpośrednie znaczenie dla higieny pola widzenia i dla ekonomii obciążenia w IndywiduAkcji.

Pomiar barw w CSR bywa traktowany jako temat poboczny, jednak w praktyce plamkowej ma znaczenie diagnostyczne i funkcjonalne, ponieważ dysfunkcja fotoreceptorów i zaburzenia w warstwach zewnętrznych mogą manifestować się subtelną zmianą nasycenia, selektywnym pogorszeniem rozróżniania odcieni oraz nieadekwatnym „wypraniem” obrazu w warunkach światła mieszanego. W idiograficznym studium przypadek szczególnie ważne jest rozróżnienie dwóch zjawisk: rzeczywistego spadku czułości barwnej oraz subiektywnego wrażenia zmiany barw wynikającego z olśnień, fotostresu, suchości oka, zmęczenia i adaptacji centralnej. Pierwsze może być wskaźnikiem trwałego uszkodzenia lub aktywnego przeciążenia

fotoreceptorów; drugie jest często wskaźnikiem przeciążenia układu i wymaga korekty ergonomii, a nie eskalacji diagnostyki. W praktyce klinicznej stosuje się różne narzędzia do oceny barw, od testów przesiewowych typu Ishihary (Shinobu Ishihara), które są jednak głównie narzędziem do wykrywania wrodzonych deficytów osi czerwono–zielonej, po bardziej czułe testy porządkowe, takie jak Farnsworth–Munsell 100 Hue (Dean Farnsworth) czy D-15. W CSR większą wartość mają testy porządkowe i porównawcze, bo potrafią uchwycić zmiany nabyte i subtelne rozproszenia błędów, które nie mieszczą się w klasycznym schemacie wrodzonej daltonii. W studium przypadek nie chodzi jednak o to, by osiągnąć pełną diagnostykę neurookulistyczną w domu, lecz by mieć powtarzalny wskaźnik trendu: czy widzenie barw w określonych warunkach jest stabilne, czy wykazuje pogorszenie w oknach ryzyka i przeciążenia.

Taki wskaźnik ma sens tylko przy kontroli warunków. Barwy są wyjątkowo wrażliwe na temperaturę barwową oświetlenia, na udział światła dziennego i sztucznego, na obecność olśnień i refleksów oraz na stan adaptacji. W studium trzeba więc przyjąć, że test barwny nie jest testem „w dowolnym miejscu”, tylko testem w stałej scenie: to samo źródło światła, ta sama pora, ten sam dystans, brak refleksów, stabilna korekcja. Bez tej stałości wynik staje się w praktyce pomiarem oświetlenia i zmęczenia, a nie funkcji siatkówkowej. W opisywanym przypadku – z wysoką wrażliwością na stres i z historią ekspozycji steroidowych – kontrola warunków ma dodatkowe znaczenie, ponieważ pogorszenie snu i wzrost pobudzenia autonomicznego zwiększają światłowrażliwość i obniżają tolerancję na olśnienia, co może być błędnie interpretowane jako „pogorszenie barw”. Stąd w studium barwy powinny być mierzone rzadziej, ale stabilnie, i interpretowane wyłącznie w korelacji z kontrastem, objawami jakościowymi oraz obrazowaniem.

Adaptacja do ciemności jest w tym układzie pomiarem, który pełni rolę „detektora zmęczenia i fotostresu” oraz wskaźnika wydolności układu pręcikowego i częściowo stożkowego w warunkach przejść oświetleniowych. W praktyce klinicznej istnieją urządzenia do pomiaru adaptacji do ciemności, ale w studium przypadek najważniejsza jest logika: ocena, jak szybko i jak stabilnie układ wzrokowy odzyskuje funkcję po przejściu z jasnego do ciemnego środowiska, oraz czy pojawia się nieproporcjonalne „wydłużenie” adaptacji w oknach przeciążenia. W CSR adaptacja do ciemności może być zaburzona wtórnie do dysfunkcji fotoreceptorów i RPE, ale bardzo często jej subiektywne pogorszenie wynika z fotostresu, olśnień, zbyt agresywnej pracy w jasnym otoczeniu, a także z ogólnej dysregulacji snu i rytmu dobowego. W studium adaptacja do ciemności ma więc znaczenie praktyczne: jest wskaźnikiem, czy plan sytuacyjny prawidłowo dozuje ekspozycje świetlne, czy przerwy są wystarczające, oraz czy „dieta świetlna” jest stabilna. To pomiar, który łatwo przekuć w decyzje ergonomiczne: jeśli adaptacja wyraźnie się wydłuża, plan redukuje olśnienia, zmienia kierunek światła zadaniowego, wprowadza matowe powierzchnie, wydłuża pauzy wzrokowe i w razie potrzeby skraca sesje pracy.

Z perspektywy metodologii studium adaptacja do ciemności i barwy mają jeszcze jedną funkcję: stabilizują opis jakości widzenia, który w praktyce pacjentów z CSR bywa sprowadzany wyłącznie do ostrości i Amslera. Tymczasem realny koszt choroby w pracy twórczej i w życiu codziennym jest często kosztem jakościowym: obraz jest mniej plastyczny, kontrast jest niższy, barwy są „płytse”, przejścia świetlne są trudniejsze, a olśnienia dłużej się „ciągną”. Jeśli studium nie wprowadzi tych osi, IndywiduAkcja będzie reagować na uproszczone wskaźniki i może przegapić te elementy, które rzeczywiście generują stres i ograniczają sprawczość. W opisywanym przypadku to szczególnie istotne, bo stres adaptacyjny jest czynnikiem ryzyka, a

więc każdy element planu, który poprawia tolerancję bodźców i redukuje fotostres, ma wartość nie jako „leczenie CSR”, lecz jako stabilizacja warunków życia z chorobą.

Przekład wyników barw i adaptacji do ciemności na język decyzji w planie sytuacyjnym wymaga zasady, która chroni przed nadinterpretacją: te pomiary są w studium wskaźnikami ergonomii i regulacji, a nie wskaźnikami bezpośredniej aktywności surowiczej. Jeżeli barwy i adaptacja pogarszają się, pierwszym krokiem jest korekta środowiska i rytmu, a nie eskalacja narracji o pogorszeniu choroby. Dopiero jeśli pogorszenie jest utrwalone, powtarzalne w stałych warunkach i współwystępuje z innymi sygnałami (Amsler jakościowy, kontrast trendowo, mikroperymetria, obrazowanie), uruchamia się bramki różnicowania. Taka hierarchia decyzji jest w studium przypadkiem warunkiem bezpieczeństwa psychologicznego, bo ogranicza nocebo i nie pozwala, by każdy sygnał jakościowy stawał się natychmiastowym dowodem nawrotu.

Aby pomiar funkcjonalny w studium przypadku nie był zbiorem luźnych testów, potrzebna jest matryca protokołów i matryca interpretacji, które łączą wszystkie osie: perymetrię i mikroperymetrię, Amslera, kontrast, barwy i adaptację do ciemności, a zarazem utrzymują rygor metadanych. W tym miejscu kluczowe jest podejście znane z psychofizyki sygnału i decyzji: wynik testu jest funkcją czułości układu oraz kryterium odpowiedzi. W ujęciu teorii detekcji sygnałów, rozwijanej w klasycznych pracach Davida M. Greena i Johna A. Swetsa, „gorszy wynik” może oznaczać realny spadek czułości, ale może też oznaczać zmianę kryterium odpowiedzi w stanie lęku lub zmęczenia. W idiograficznym studium przypadek ta druga możliwość jest szczególnie częsta: osoba może odpowiadać bardziej ostrożnie, później, z większą niepewnością, a wtedy próg w perymetrii czy mikroperymetrii „spada” mimo braku zmiany biologicznej. Z tego powodu każda interpretacja wymaga co najmniej trzech warstw danych: wyniku testu, wskaźników jakości testu (fiksacja, wiarygodność odpowiedzi, czas, przerwy) oraz metadanych dnia (sen, stres, ekspozycja, obciążenie ekranowe, olśnienia). Dopiero z tych trzech warstw powstaje sensowny sygnał.

Protokół funkcjonalny powinien rozdzielać pomiary na trzy poziomy intensywności, analogicznie do trybów monitorowania w obrazowaniu. Poziom pierwszy to pomiary dziennikowe o niskim koszcie poznawczym, wykonywane rzadko lub zdarzeniowo, z wbudowanymi ogranicznikami przeciw kompulsji. W praktyce obejmuje to Amslera, ale wyłącznie jako rejestr zmiany jakościowej, oraz krótką, powtarzalną ocenę kontrastu w stałej scenie, jeśli jest dostępna i nie generuje napięcia. Poziom drugi to pomiary okresowe średniej intensywności, wykonywane w stałych oknach czasowych, które mają uchwycić trend: kontrast w ustandaryzowanych warunkach, prosta ocena barw w stałej scenie, prosty wskaźnik adaptacji do ciemności w tej samej sytuacji przejścia oświetleniowego. Poziom trzeci to pomiary kliniczne wysokiej intensywności, które wykonywane są w ramach wizyt diagnostycznych: mikroperymetria i ewentualnie perymetria centralna. Taki podział spełnia dwie funkcje: utrzymuje wystarczającą liczbę danych do trendu, ale nie zamienia życia w serię testów; a jednocześnie zapewnia, że narzędzia najbardziej czułe i najbardziej podatne na artefakt (mikroperymetria) są używane w warunkach najlepiej kontrolowanych.

Matryca interpretacji powinna być zbudowana jako system bramek, które minimalizują ryzyko fałszywych alarmów. Pierwsza bramka dotyczy jakości wykonania: jeżeli test był wykonany w stanie silnego zmęczenia, po długim ekranie, po olśnieniach lub w niedoborze snu, a wskaźniki

jakości (np. w mikroperymetrii stabilność fiksacji, w perymetrii indeksy wiarygodności) są gorsze, wynik nie może generować decyzji klinicznych ani zmian o wysokim koszcie w IndywiduAkcji. W takim przypadku wynik ma status „szumu”, a decyzją jest korekta ergonomii i powtórzenie w warunkach lepszych. Druga bramka dotyczy spójności między osiami: aby uznać, że wystąpiła istotna zmiana funkcjonalna, potrzebne są co najmniej dwa niezależne wskaźniki wskazujące w tym samym kierunku, na przykład pogorszenie kontrastu trendowo i pogorszenie stabilności fiksacji w mikroperymetrii, albo jakościowa nowa metamorfopsja w Amslerze i spadek czułości w odpowiadającym obszarze w mikroperymetrii. Trzecia bramka dotyczy korelacji z obrazowaniem: jeśli zmiana funkcjonalna jest utrwalona i spójna, a jednocześnie obrazowanie pokazuje brak aktywności surowiczej, wtedy interpretacja przesuwana się w kierunku zmęczenia, ergonomii i przewlekłej przebudowy; jeśli obrazowanie wskazuje aktywność, interpretacja przesuwana się w kierunku procesu okulistycznego wymagającego koordynacji klinicznej. Taki układ bramek redukuje placebo i przeciwdziała temu, by pojedynczy test stawał się „wyrokiem”.

Szczególnie ważne jest, aby w studium formalnie zdefiniować „progi przerwania” i „progi eskalacji”. Progi przerwania dotyczą samego testowania: jeśli w czasie pomiaru pojawia się narastająca frustracja, napięcie, objawy przeciążenia, łzawienie, ból lub wyraźne pogorszenie tolerancji światła, test powinien zostać przerwany, a przerwanie zapisane jako dane, nie jako porażka. W idiograficznym studium przerwanie ma wartość diagnostyczną w sensie regulacyjnym: mówi o stanie układu nerwowego i o kosztach bodźców. Progi eskalacji dotyczą kontaktu klinicznego i zwiększenia monitorowania: są uruchamiane dopiero wtedy, gdy zmiana jest jakościowo nowa, powtarzalna w warunkach kontrolowanych, spójna w co najmniej dwóch osiach oraz nie da się jej wytłumaczyć oczywistym czynnikiem zakłócającym. W opisywanym przypadku do takich czynników zakłócających należy szczególnie stres adaptacyjny i ekspozycje steroidowe na zatoki: oba mogą zmieniać sen, pobudzenie, wrażliwość na światło i kryterium odpowiedzi w testach, a więc oba muszą być jawnie wpisane w metadane, aby nie mylić ich skutków z progresją funkcji siatkówkowej.

Włączenie pomiarów funkcjonalnych do IndywiduAkcji wymaga jeszcze jednego rozstrzygnięcia: testy nie mogą stać się substytutem poczucia kontroli. W praktyce wielu pacjentów z chorobami plamki wykorzystuje testy jako rytuał uspokajający, co krótkoterminowo redukuje lęk, ale długoterminowo wzmacnia ruminację i zwiększa pobudzenie, a to pogarsza tolerancję bodźców. W studium przypadek rozwiązaniem jest sprzężenie pomiarów z prostymi procedurami regulacyjnymi, ale bez wchodzenia w narrację „leczenia oka”: przed testem krótka pauza oddechowa stabilizująca pobudzenie, po teście neutralna notatka rozdzielająca obserwację od interpretacji, a interpretacja przesunięta w czasie do dnia neutralnego. Tak zorganizowany pomiar staje się elementem higieny poznawczej i ergonomicznej, a nie generatorem napięcia. Dla osoby z doświadczeniem terapeutycznym w pracy z neuroatypowością istotne jest też to, że mechanizmy samoregulacji i przewidywalności środowiska są fundamentalne: stałość protokołów, jasne bramki decyzji i ograniczniki przeciw kompulsji są odpowiednikami struktury wspierającej, która w wielu systemach pracy terapeutycznej redukuje przeciążenie i zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

Końcowym efektem tej matrycy jest możliwość translacji danych funkcjonalnych na decyzje o dawkowaniu bodźców w psychoperformansie. Jeżeli spada kontrast i wydłuża się adaptacja do ciemności, plan sytuacyjny redukuje olśnienia, skraca czas ciągłej fiksacji i wydłuża pauzy; jeżeli

destabilizuje się fiksacja w mikroperymetrii, plan ogranicza działania wymagające długiej stabilizacji spojrzenia i przechodzi na formaty oparte bardziej na czasie, przestrzeni i świadomości; jeżeli pojawia się jakościowo nowa metamorfopsja, plan uruchamia okno ochronne i procedurę weryfikacji klinicznej. W ten sposób pomiar funkcjonalny staje się elementem synchronizacji medycyna ↔ psychoperformans: nie jako zastępstwo diagnostyki, lecz jako narzędzie bezpiecznego zarządzania obciążeniem i redukcji stresu, który w opisywanym przypadku ma rangę czynnika o najwyższej ważności.

73.8. Strategie postępowania: obserwacja, terapia fotodynamiczna (PDT), laser subthreshold (mikropuls), antagoniści receptora mineralokortykoidowego, inhibitory 5-alfa-reduktazy, acetazolamid, anty-VEGF (wybrane sytuacje)

Strategie postępowania w centralnej retinopatii surowiczej nie układają się w prostą drabinę „od najsłabszych do najsilniejszych”, ponieważ CSR jest zespołem fenotypów, a decyzja terapeutyczna jest w praktyce decyzją o czasie: kiedy pozwolić biologii wygasić epizod, kiedy przerwać przeciągającą się ekspozycję fotoreceptorów na płyn podsiatkówkowy, kiedy uznać, że dominuje komponent przewlekłej dysfunkcji RPE i pachychoroidowej hemodynamiki, a kiedy podejrzewać przejście w mechanizm naczyniowy (CNV) lub inne rozpoznanie wymagające innego reżimu leczenia. W studium przypadku, które służy jednocześnie opracowaniu totalnego planu Indywidualnej Akcji, ta logika czasu musi zostać wpisana w dwa równoległe porządki: porządek okulistyczny (obrazowanie, procedury, farmakologia, bezpieczeństwo tkankowe) oraz porządek psychofizjologiczny (pobudzenie autonomiczne, stres adaptacyjny, sen, rytm dobowy, ekspozycje bodźcowe, ekonomia uwagi). To jest punkt, w którym język medycyny opartej na dowodach spotyka język praktyki: nie w formie konfliktu, tylko w formie kalibracji okien ryzyka i okien regeneracji, aby działania psychoperformansowe pozostały adjuwantem, nigdy substytutem.

Najpierw trzeba precyzyjnie nazwać sytuację kliniczną, bo od tego zależy sens obserwacji. W ostrej, pierwszorazowej CSR, zwłaszcza gdy czas trwania objawów jest krótki, a obrazowanie nie sugeruje powikłań naczyniowych, standardem bywa okres obserwacji, ponieważ u istotnej części osób dochodzi do samoistnego wchłonięcia płynu podsiatkówkowego i poprawy funkcji. Obserwacja nie jest jednak „biernym czekaniem”; jest protokołem zarządzania ryzykiem i funkcją systemu wczesnego ostrzegania. Oznacza to, że już w fazie obserwacji ustala się parametry monitorowania (OCT w stałym protokole, ewentualnie OCT-A w zależności od kontekstu), a równoległe wdraża się minimalny zestaw interwencji redukujących czynniki ryzyka, przede wszystkim eliminację ekspozycji na glikokortykosteroidy oraz stabilizację snu i pobudzenia. W opisywanym przypadku epizod sterydoterapii zatok stanowi historyczny punkt zwrotny, po którym obowiązuje konsekwentny zakaz ekspozycji na sterydy w każdej postaci; w studium ta zasada nie jest sugestią, tylko stałym elementem bezpieczeństwa, który ma chronić przed powtarzaniem mechanizmu ryzyka. Równocześnie trzeba pamiętać, że stres i oś HPA nie są w CSR tylko „tłem psychologicznym”, lecz realnym modyfikatorem fizjologii naczyniówki i rytmu autonomicznego; w praktyce oznacza to, że sama obserwacja bez pracy nad regulacją pobudzenia może w długim horyzoncie nie być neutralna, bo utrwała warunki sprzyjające nawrotom, zwłaszcza w przebiegach nawrotowych i przewlekłych.

Granice obserwacji wyznaczają trzy klasy przesłanek. Pierwsza to czas utrzymywania się płynu i cechy przewlekłości: im dłużej utrzymuje się płyn podsiatkówkowy, tym większe ryzyko trwałych zmian w warstwach zewnętrznych siatkówki oraz wtórnej dysfunkcji RPE, a więc tym mniejsza szansa, że „samo przejdzie bez kosztu”. Druga to dynamika funkcji: jeśli mimo pozornej stabilności struktury dochodzi do narastającej metamorfopsji, spadku kontrastu, destabilizacji fiksacji lub wyraźnego pogorszenia tolerancji bodźców, obserwacja przestaje być strategią ochronną, a zaczyna być strategią akumulacji szkody. Trzecia to fenotyp i topografia przecieku lub hiperpermeabilności: jeśli obrazowanie wskazuje układ charakterystyczny dla pachychoroidu i przewlekłej dysfunkcji, decyzja o leczeniu celowanym (PDT, mikropuls lub inne podejście) może mieć większy sens niż wydłużanie obserwacji w nadziei na spontaniczną remisję, która w przewlekłych postaciach bywa mniej prawdopodobna. W studium przypadek te przesłanki muszą zostać sformułowane jako bramki decyzyjne, ponieważ osoba obserwująca siebie jest podatna na dwa błędy przeciwstawne: katastrofizację (każdy gorszy dzień jako „nawrót”) oraz habituację (spadek czujności wobec powolnej degradacji funkcji). Bramki mają więc chronić przed impulsywnością i przed zaniechaniem jednocześnie.

W praktyce klinicznej obserwacja ma jeszcze jeden krytyczny wymiar: wykluczenie sytuacji, w których CSR nie jest „czystą CSR”, lecz maską innego procesu. Dlatego już w fazie obserwacji potrzebna jest czujność na sygnały sugerujące CNV, PCV, zapalne chorioretinopatie, a także na nietypowy przebieg, który nie pasuje do fenotypu surowiczego. To jest powód, dla którego w studium tak duży nacisk kładzie się na spójność protokołów OCT i na selektywne włączanie OCT-A lub angiografii, gdy pojawiają się przesłanki naczyniowe. Anty-VEGF, które w wielu chorobach plamki jest terapią pierwszorzędową, w typowej CSR nie jest automatycznym wyborem; jego miejsce pojawia się dopiero wtedy, gdy mechanizm naczyniowy jest realny, a nie wyobrażony. W idiograficznym układzie jest to szczególnie ważne, bo po doświadczeniu iniekcji doszkliskowych łatwo przejąć „odruch leczenia iniekcyjnego” jako uniwersalny schemat, tymczasem CSR i CNV to różne porządki patofizjologii, choć mogą się nakładać. W studium decyzja o przejściu z obserwacji do leczenia musi więc zawsze zawierać krok rozstrzygający: czy mamy do czynienia z utrzymującą się aktywnością surowiczą, czy z powikłaniem naczyniowym, czy z przewlekłą dysfunkcją RPE bez aktywnego przecieku, a wreszcie czy nie zaszła zmiana rozpoznania.

Wreszcie, obserwacja w studium przypadku musi zostać osadzona w realiach psychofizjologicznych opisywanej osoby. Zaburzenia adaptacyjne o długim przebiegu, z okresami wysokiej adrenalizacji, drżeniem rąk, zmiennym rytmem serca, bezsennością, natręctwami, migrenami, nadwrażliwością dotykową i gonitwą myśli, tworzą tło, w którym „czekanie” może być doświadczeniem silnie obciążającym i destabilizującym. To nie oznacza, że należy przyspieszać procedury medyczne wyłącznie po to, by obniżyć lęk; oznacza natomiast, że w fazie obserwacji trzeba świadomie projektować środowisko i rytm dnia tak, aby obniżyć pobudzenie autonomiczne i ograniczyć kompulsywne monitorowanie. W IndywiduAkcji obserwacja zyskuje więc swój odpowiednik: obserwacja jako protokół regulacyjny, w którym praca marmy, oddech koherencyjny, mikropsychoperformanse, praktyki uważnościowe kojarzone kulturowo z zen oraz relaksacyjny ruch intuicyjny nie mają „leczyć CSR”, lecz mają utrzymywać parametry organizmu w obszarze, w którym ryzyko nawrotu i ryzyko nocebo są minimalizowane. W tej perspektywie obserwacja przestaje być pustą przerwą między procedurami, a staje się aktywną fazą zarządzania ryzykiem, w pełnej koordynacji z okulistyką.

W kolejnym fragmencie zostanie omówiona terapia fotodynamiczna z verteporfiną jako interwencja o najwyższej sile dowodowej w przewlekłej CSR w wielu ujęciach klinicznych, wraz z rozróżnieniem protokołów (pełna dawka, half-dose, half-fluence, modyfikacje czasu ekspozycji), kryteriami kwalifikacji w spektrum pachychoroidu, a także z rygorem bezpieczeństwa (światłowrażliwość, okna ochronne, synchronizacja z działaniami w kanałach światła i obraz).

Terapia fotodynamiczna z verteporfiną (PDT) zajmuje w CSR miejsce szczególne, bo jest interwencją ukierunkowaną na komponent naczyniówkowy i hemodynamiczny zespołu pachychoroidu, czyli na to, co w wielu przewlekłych i nawrotowych przebiegach pozostaje „silnikiem” utrzymywania się płynu nawet wtedy, gdy na poziomie codziennego doświadczenia dominuje opis „siatkówkowy”. W praktyce oznacza to, że PDT nie jest „laserem na plamkę” w uproszczonym sensie, lecz procedurą fotochemiczną (verteporfina jako fotouczulacz aktywowany światłem o odpowiedniej długości fali), której celem jest redukcja nadmiernej przepuszczalności i hiperperfuzji naczyniówki poprzez kontrolowane, miejscowe przeprogramowanie mikrokrążenia. Ten mechanizm jest jednocześnie źródłem skuteczności i źródłem ryzyka: jeżeli dawka lub fluencja są zbyt agresywne, można uzyskać niepożądany koszt w postaci zbyt głębokiej hipoperfuzji, zmian w RPE, a w skrajnych sytuacjach trwałych uszkodzeń. Z tego powodu w CSR ukształtowała się kultura tzw. „PDT safety-enhanced”, czyli protokołów redukowanych: half-dose, half-fluence, czasem z dodatkowymi modyfikacjami ekspozycji. W porządku studium przypadku to rozróżnienie ma fundamentalne znaczenie, bo Indywidualna Akcja ma być zsynchronizowana z procedurą, która działa w osi naczyniówkowej, ale jednocześnie wymaga rygoru ochrony przed światłem i dyscypliny behawioralnej w dniach okołozabiegowych.

W warstwie dowodowej PDT ma przewagę nad wieloma innymi strategiami stosowanymi w przewlekłej CSR, przede wszystkim dlatego, że w badaniach porównawczych wykazywała wyższą skuteczność anatomiczną (resorpcja płynu podsiatkówkowego) i funkcjonalną niż część alternatyw. W szczególności w badaniu PLACE, prowadzonym przez zespół E. H. C. van Dijka, half-dose PDT okazała się skuteczniejsza od wysokogęstościowego subthreshold micropulse laser w przewlekłej CSR pod względem odsetka całkowitej resorpcji płynu i poprawy funkcji.

Ta przewaga jest w praktyce klinicznej rozumiana jako argument, że jeśli przypadek spełnia kryteria przewlekłości i obrazowanie wskazuje dominujący komponent pachychoroidowy, PDT jest strategią o wysokiej racjonalności, natomiast mikropuls bywa traktowany jako alternatywa w sytuacjach ograniczonej dostępności PDT, przeciwwskazań, odmiennej topografii lub w protokołach stopniowania interwencji. Jednocześnie należy pamiętać, że w literaturze istnieją dane o skuteczności PDT także w ostrych epizodach; przykładem jest randomizowane, maskowane badanie W. M. Chana i współpracowników z użyciem half-dose verteporfin w ostrej CSR.

Dla studium przypadku praktyczna implikacja jest taka, że PDT nie jest wyłącznie „ostatnią deską ratunku” po długich miesiącach, ale procedurą, której moment wdrożenia musi być rozstrzygany poprzez bramki czasu trwania płynu, dynamiki funkcji, fenotypu i kosztu oczekiwania.

Wewnątrz samej PDT kluczowe jest rozumienie dwóch osi modyfikacji: dawki verteporfiny i fluencji (energii świetlnej). Half-dose oznacza redukcję dawki fotouczulacza przy zachowaniu standardowej ekspozycji świetlnej; half-fluence oznacza redukcję energii przy standardowej dawce leku; w praktyce spotyka się również kombinacje redukowane oraz protokoły jeszcze niższych dawek w niektórych ośrodkach, co ma na celu utrzymanie efektu na naczyniówce przy redukcji ryzyk. To, co dla IndywiduAkcji jest ważniejsze niż techniczny detal, to konsekwencja: modyfikacje protokołu powinny być traktowane jako świadomy wybór równowagi między skutecznością a bezpieczeństwem, a nie jako „zabieg słabszy”. W przewlekłej CSR często zależy nam na efekcie powtarzalnym i tkankowo oszczędzającym, a więc język planu sytuacyjnego powinien wspierać narrację stabilizacji i redukcji ryzyka, nie narrację „przegranej terapii”. W praktyce osoby o długotrwałym obciążeniu stresowym i zaburzeniach adaptacyjnych mogą interpretować „redukcję dawki” jako sygnał, że coś jest niepewne albo że leczenie jest „mniej poważne”; to jest klasyczny punkt wejścia placebo. Z tego powodu w studium przyjmuje się zasadę, że komunikacja wokół PDT jest maksymalnie rzeczowa, pozbawiona teatralizacji zagrożenia, ale jednocześnie precyzyjna w zakresie zaleceń ochronnych.

Najbardziej namacalnym ograniczeniem PDT jest okres nadwrażliwości na światło wynikający z obecności verteporfiny w organizmie. W europejskiej informacji o produkcie leczniczym podkreśla się, że przez pierwsze 48 godzin po infuzji należy unikać bezpośredniego światła słonecznego i bardzo jasnych źródeł światła wewnątrz (np. intensywne halogeny, światła zabiegowe), przy jednoczesnym zaleceniu, by nie przebywać w całkowitej ciemności, ponieważ normalne oświetlenie domowe sprzyja eliminacji leku.

Jednocześnie materiały funkcjonujące w obiegu klinicznym w niektórych systemach regulacyjnych i instrukcjach producenta zawierają zalecenia ostrożnościowe sięgające kilku dni, a więc w praktyce studium przyjmuje zasadę nadrzędną: w oknie po PDT obowiązuje dokładnie ten reżim fotoprotekcji, który zaleci ośrodek wykonujący zabieg, a plan IndywiduAkcji w tym czasie nie zawiera żadnych działań operujących intensywnym światłem ani ekspozycją w przestrzeniach o wysokim ryzyku olśnień.

Właśnie tutaj integracja medycyna ↔ psychoperformans staje się testem dojrzałości: kanał światło nie jest w tym oknie polem eksperymentu, lecz polem ścisłej dyscypliny. Jeśli działanie ma się wydarzyć, to w kierunku redukcji bodźców, w stronę ciszy świetlnej, w stronę kontroli kontrastu środowiska i ochrony pola widzenia, a nie w stronę intensyfikacji.

W aspekcie działań niepożądanych PDT trzeba utrzymać dwa równoległe rozumowania. Pierwsze jest kliniczne: możliwe są przejściowe zaburzenia widzenia, rzadziej istotniejsze spadki ostrości, a w kontekście mechanizmu działania opisywano ryzyka takie jak nadmierna hipoperfuzja naczyniówki, zmiany w RPE czy wtórne powikłania naczyniowe, co jest jednym z powodów upowszechnienia protokołów redukowanych. Drugie rozumowanie jest psychosomatyczne: każde zdarzenie niepożądane albo nawet intensywne zalecenie ostrożnościowe może u osoby ze skłonnością do adrenalizacji i ruminacji uruchomić pętlę pobudzenia, która pogorszy sen, zwiększy światłowrażliwość i obniży tolerancję bodźców, a więc wtórnie pogorszy jakość funkcjonowania w dniach po zabiegu. W studium przypadek to drugie ryzyko jest traktowane jako realne i praktyczne, a nie jako „psychologiczny dodatek”. Odpowiedzią jest konstrukcja okna post-PDT jako okna regulacyjnego: plan sytuacyjny ma jasno opisać zachowania ochronne i minimalny zestaw praktyk samokontroli, które są już znane i

wypracowane (oddech, delikatna praca marmu, mikro- i minipsychoperformanse, relaksacyjny ruch intuicyjny), ale w tej fazie są stosowane nie po to, by „wpływać na siatkówkę”, tylko po to, by utrzymać układ nerwowy w stanie, który nie sabotuje rekonwalescencji behawioralnej, czyli przestrzegania zaleceń fotoprotekcji i minimalizacji olśnień.

PDT, nawet jeśli jest procedurą o wysokiej skuteczności anatomicznej, nie jest w CSR „zamknięciem problemu” w sensie trwałej gwarancji braku nawrotów, zwłaszcza w fenotypach nawrotowych i w środowisku wysokiej zmienności stresu. Dlatego w studium nie wolno traktować PDT jako punktu finalnego, tylko jako element większej architektury: interwencja okulistyczna redukuje komponent naczyniówkowy i przyspiesza resorpcję płynu, a IndywiduAkcja ma równolegle stabilizować te czynniki, które generują ryzyko powrotu, przede wszystkim rytm snu, ekonomię bodźców i regulację pobudzenia autonomicznego. W takiej architekturze PDT ma swój precyzyjny status: jest procedurą medyczną o określonych oknach bezpieczeństwa, a psychoperformans jest narzędziem, które te okna szanuje i wykorzystuje do budowania stabilności, nie do eskalowania intensywności.

Laseroterapia subthreshold, w tym laser mikropulsowy, reprezentuje w CSR inną filozofię interwencji niż PDT: mniej „przestawia” hemodynamikę naczyniówki, a bardziej próbuje modulować funkcję nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE) i jego zdolność do aktywnego transportu płynu oraz utrzymania bariery zewnętrznej. Różnica ta jest kluczowa, bo prowadzi do odmiennych kryteriów kwalifikacji, odmiennych oczekiwań co do tempa odpowiedzi i odmiennych ryzyk. Klasyczny laser ogniskowy, stosowany historycznie w CSR do zamykania przecieków poza dołkiem, działał przez widoczne termiczne uszkodzenie i bliznę; skuteczność bywała, ale koszt w postaci mikroskotomy, zmian w RPE i ryzyka wtórnej neowaskularyzacji był realny, a blizna w strefach funkcjonalnych mogła stać się trwałym „znakiem” w widzeniu. Laser subthreshold, zarówno w wersji mikropulsowej, jak i w pokrewnych koncepcjach terapii „niewidocznych” lub minimalnie widocznych, powstał właśnie po to, aby oddzielić efekt biologiczny od efektu bliznowacenia: energia ma być podawana w sposób przerywany, w krótkich paczkach, z przerwami na dyssypację ciepła, tak aby tkanka nie przekroczyła progu trwałej koagulacji. W praktyce klinicznej oznacza to strategię „stymulacji bez śladu”, która jest atrakcyjna szczególnie tam, gdzie nie chcemy ryzykować widocznego uszkodzenia w pobliżu strefy centralnej albo gdy ogniskowanie pojedynczego przecieku jest trudne, bo obraz ma charakter bardziej rozlany.

Największą trudnością metodologiczną mikropulsu jest paradoks „niewidocznego zabiegu”. To, co jest jego zaletą bezpieczeństwa, jest jednocześnie problemem kontroli jakości: operator nie widzi natychmiastowego markera skutecznej dawki, a więc zabieg w większym stopniu zależy od protokołu, doświadczenia, kalibracji mocy i od konsekwentnego trzymania parametrów. W zależności od platformy i szkoły klinicznej zmieniają się długości fali, sposoby titracji mocy, współczynnik wypełnienia (duty cycle), wielkość plamki i czas ekspozycji, a to powoduje, że literatura mikropulsu bywa trudna do prostego ujednolicenia. Z perspektywy studium przypadku to nie jest przeszkoda do pisania o metodzie, tylko wymóg ostrożności językowej: nie wolno mówić o mikropulsie jak o jednej, identycznej procedurze, lecz jak o rodzinie protokołów subthreshold, które mają wspólną intencję oszczędzania tkanki, ale różnią się szczegółami i wynikami. Dlatego w planie IndywiduAkcji mikropuls jest opisywany nie jako „konkretna dawka”, lecz jako interwencja o pewnym profilu czasowym: odpowiedź może być

opóźniona, kontrola efektu wymaga kolejnych OCT, a brak natychmiastowego markera nie powinien prowokować kompulsywnego monitorowania funkcji dzień po dniu.

Kwalifikacja do mikropulsu w CSR bywa rozważana w kilku typowych sytuacjach. Pierwsza to przypadki przewlekłe, w których utrzymujący się płyn i dysfunkcja RPE wymagają interwencji, ale PDT jest niedostępna, odroczone, przeciwwskazana lub po prostu nie jest pierwszym wyborem w danym ośrodku. Druga to sytuacje, w których fenotyp przecieku ma charakter bardziej ogniskowy, ale jego lokalizacja i kontekst czynią klasyczny laser termiczny zbyt ryzykownym. Trzecia to przypadki, w których oczekuje się bardziej „łagodnej” interwencji, świadomie przyjmując, że skuteczność może być niższa niż w PDT u części chorych, ale profil bezpieczeństwa tkankowego jest korzystny. Czwarta to strategie sekwencyjne: mikropuls jako próba poprawy warunków resorpcji płynu i funkcji RPE, a w razie braku odpowiedzi przejście do PDT. W studium przypadek te scenariusze nie są przedstawiane jako hierarchia wartości, tylko jako mapowanie opcji na ograniczenia systemowe i na topografię ryzyka. Osoba opisywana jest jednocześnie artystą wizualnym i osobą z wieloletnim tłem zaburzeń adaptacyjnych, a więc decyzja o „łagodniejszym” profilu bodźcowym procedury może mieć znaczenie nie tylko okulistyczne, ale i psychofizjologiczne: im mniej proceduralnego dramatu, tym mniejsza szansa na spiralę pobudzenia, bezsenności i nocebo. Ta uwaga nie jest argumentem za wyborem mikropulsu zamiast PDT, lecz argumentem za precyzyjnym przygotowaniem komunikacyjnym i regulacyjnym niezależnie od wybranej procedury.

W porównaniu z PDT, mikropuls ma odmienny profil zaleceń okołozabiegowych w zakresie światła. Zwykle nie wiąże się z systemową fotouczuleniem i rygorem fotoprotekcji takim jak po verteporfinie, co w praktyce może ułatwiać logistykę i redukować lęk związany z „zakazem światła”. Nie oznacza to jednak dowolności: zabieg laserowy, nawet subthreshold, jest zdarzeniem dla układu wzrokowego, bo wymaga dłuższej stabilnej fiksacji, ekspozycji na bodźce świetlne w aparaturze i często wiąże się z przejściowym podrażnieniem lub zmęczeniem. W studium przypadek okno bezpieczeństwa po mikropulsie ma zatem charakter przede wszystkim funkcjonalny i regulacyjny, a nie farmakologiczny: w dniu zabiegu i bezpośrednio po nim plan sytuacyjny nie powinien zawierać długich sesji pracy wzrokowej, ekspozycji na intensywne kontrasty, prześwietlone przestrzenie ani wielogodzinnych ekranów. Nacisk kładzie się na stabilizację pobudzenia i sen, bo właśnie te elementy są w opisywanym profilu osoby najbardziej podatne na destabilizację w sytuacjach stresowych, a destabilizacja snu i autonomiczna adrenalizacja łatwo rozlewają się na subiektywne widzenie w kolejnych dniach.

Ryzyka mikropulsu są inne niż ryzyka klasycznego lasera, ale nie są zerowe. Błąd protokołu, zbyt wysoka moc, niewłaściwa titracja lub zbyt długi czas ekspozycji mogą doprowadzić do powstania widocznych zmian w RPE i do ubytków funkcjonalnych; ponadto część pacjentów może nie odpowiedzieć na interwencję, co ma znaczenie psychologiczne, bo „niewidoczny zabieg” bywa interpretowany jako „nic nie zrobiono”, a brak szybkiej poprawy – jako sygnał pogorszenia. W studium przypadek trzeba te ryzyka opisać wprost, ale językiem, który nie uruchamia nocebo: brak natychmiastowego efektu jest zgodny z mechanizmem, a ocena skuteczności jest oparta na obrazowaniu i na trendach funkcjonalnych, nie na pojedynczym dniu samosprawdzenia. To szczególnie ważne w kontekście zaburzeń adaptacyjnych: gdy pobudzenie rośnie, osoba ma większą skłonność do sprawdzania, a sprawdzanie nasila pobudzenie. Z tego powodu w IndywiduAkcji mikropuls wymaga wbudowania reguł antykompulsywnych: testy domowe mają progi, dziennik ma rytm, interpretacja ma

opóźnienie, a w razie wzrostu lęku aktywowane są wypracowane techniki samokontroli (oddech, marmar, mikropsychoperformanse, praktyki uważnościowe, relaksacyjny ruch intuicyjny), ale wprost jako narzędzia regulacji, nie jako rzekome „leczenie laserowe”.

Istotnym elementem łączenia mikropulsu z planem sytuacyjnym jest także dobór kanałów pracy psychoperformansu w oknie okołozabiegowym. Skoro mikropuls jest interwencją świetlną i wymaga fiksacji, w tym czasie unika się dodatkowych działań, które intensyfikują obciążenie wzrokowe przez obraz i światło; ciężar przesuwa się na czas, przestrzeń i świadomość oraz na takie kanały, które nie wymagają ciągłej kontroli wzrokowej. Słowo może przyjąć formę krótkiej notacji metadanych i neutralnej autoobserwacji bez interpretacji; gest – formę mikroruchów rozładowujących napięcie i przywracających rytm; dźwięk – formę cisy progowej i prostych bodźców ko-regulacyjnych; obiekt – formę obiektu–klucza, który „przechwytuje” impuls sprawdzania i zamienia go w akt regulacyjny. Taka architektura nie konkuruje z okulistyką, tylko zabezpiecza jej warunki: zmniejsza ryzyko przeciążeń, poprawia przestrzeganie zaleceń i ogranicza rolę stresu jako czynnika modulującego odczucie widzenia.

W tym miejscu logika strategii postępowania zaczyna obejmować nie tylko procedury, ale i farmakologię, która w CSR bywa stosowana z różną siłą dowodową i w różnych kontekstach fenotypowych. W następnej osi zostaną omówione antagoniści receptora mineralokortykoidowego, którzy przez lata byli rozważani jako interwencja ukierunkowana na sygnalizację steroidową i naczyniówkową, wraz z ograniczeniami dowodowymi, ryzykami ogólnoustrojowymi i konsekwencjami dla bezpieczeństwa IndywiduAkcji.

Antagoniści receptora mineralokortykoidowego (MR) pojawili się w CSR jako odpowiedź na hipotezę, że w pewnej części fenotypów choroby kluczową rolę odgrywa nie tylko „stres” w znaczeniu psychologicznym, lecz konkretna sygnalizacja steroidowa w tkankach oka, zwłaszcza w naczyniówce i w kompleksie RPE–fotoreceptory, modulująca przepuszczalność, napięcie naczyń i transport płynu. W tym ujęciu oś HPA i poziomy glikokortykosteroidów mają znaczenie nie dlatego, że „emocje leczą lub psują oko”, tylko dlatego, że kortyzol i pokrewne steroidy są ligandami układów receptorowych, które w określonych warunkach mogą aktywować receptor mineralokortykoidowy, a to może przedstawiać hemodynamikę naczyniówki i homeostazę bariery zewnętrznej siatkówki. Ta rama biologiczna była rozwijana w okulistyce m.in. przez Nicolasa Behar-Cohena i współpracowników, którzy zaproponowali, że modulacja MR może wpływać na patomechanizm CSR, co przełożyło się na fale zastosowań off-label leków takich jak eplerenon i spironolakton. Warto od razu zaznaczyć, że dla studium przypadku i dla IndywiduAkcji ta historia ma podwójny wymiar: z jednej strony daje racjonalne uzasadnienie farmakologiczne, z drugiej uczy, jak łatwo hipoteza biologiczna staje się kliniczną modą, zanim twarde dane porównawcze ostudzą oczekiwania.

Eplerenon i spironolakton są lekami wywodzącymi się z kardiologii i nefrologii; ich podstawowym zastosowaniem jest wpływ na układ renina–angiotensyna–aldosteron i na retencję sodu oraz potasu, a więc na ciśnienie tętnicze, obciążenie serca i remodelowanie. To, co w CSR miało stać się „celowanym lekiem na naczyniówkę”, w ciele jest nadal lekiem działającym ogólnoustrojowo, z konsekwencjami, których nie wolno trywializować. Najbardziej klasyczne ryzyko to hiperkaliemia i pogorszenie funkcji nerek, zwłaszcza przy współistnieniu przewlekłej choroby nerek, przyjmowaniu ACE-inhibitorów lub sartanów, NLPZ, niektórych diuretyków, a także w sytuacjach odwodnienia. Drugie ryzyko to hipotonia, zawroty głowy i

uczucie osłabienia, które w idiograficznym studium mogą zostać błędnie „podpięte” pod pogorszenie widzenia, bo destabilizacja autonomiczna nasila subiektywną mgłę percepcyjną, a w profilu osoby z długoletnimi zaburzeniami adaptacyjnymi może jednocześnie uruchomić adrenalizację i ruminację. Trzecie ryzyko jest specyficzne dla spironolaktonu: działania hormonalne wynikające z nioselektywności (np. ginekomastia, tkliwość piersi, zaburzenia libido), co w realnym życiu może być znaczącym kosztem i czynnikiem stresogennym. Eplerenon jest bardziej selektywny wobec MR, dlatego często wybierano go jako „łagodniejszy” wariant, ale selektywność nie znosi ryzyka elektrolitowego ani konieczności monitorowania.

W praktyce klinicznej CSR przez lata funkcjonowały schematy stosowania eplerenonu w dawkach narastających (często zaczynając od 25 mg i przechodząc do 50 mg raz dziennie) oraz spironolaktonu w dawkach niższych niż w niewydolności serca, ale nadal wymagających kontroli laboratoryjnej. W studium przypadku nie ma sensu utrzymywać „przepisów” jako rzekomej wiedzy pewnej, bo te schematy były w dużym stopniu produktem serii przypadków i praktyki ośrodków, a nie ustandaryzowanych zaleceń dla CSR. Dla Indywidualnej Akcji znaczenie ma coś innego: jeśli w ogóle rozważa się antagonistę MR, to tylko jako element opieki specjalistycznej, po ocenie przeciwwskazań, przy jednoznacznym planie badań kontrolnych (kreatynina, eGFR, potas, ciśnienie), z jasną definicją czasu próby i kryteriów zakończenia. Farmakologia w CSR jest tu polem, w którym adjuwant łatwo zamienia się w substytut, jeśli osoba zaczyna traktować lek jako „zamknięcie problemu” i rezygnuje z pracy nad rytmem snu, higieną bodźców i regulacją pobudzenia; w opisywanym profilu, gdzie stres adaptacyjny jest czynnikiem stale obecnym od adolescencji, taka zamiana byłaby metodologicznym błędem i klinicznym ryzykiem.

Najważniejszym zwrotem w historii antagonistów MR w CSR było pojawienie się danych z badań randomizowanych, które ostudziły wczesny entuzjazm. W badaniu VICI (randomizowanym, kontrolowanym placebo) eplerenon w przewlekłej CSR nie wykazał klinicznie istotnej przewagi nad placebo w kluczowych punktach końcowych, co w praktyce podważyło sens rutynowego stosowania tej strategii. Równolegle w badaniu SPECTRA porównywano eplerenon z half-dose PDT i wykazano wyraźną przewagę PDT w uzyskiwaniu resorpcji płynu, co umocniło pozycję PDT jako interwencji pierwszego wyboru w wielu przewlekłych fenotypach, a MR-antagonistów przesunęło na pozycję rozważania warunkowego, a nie standardu. Te wyniki nie oznaczają, że „MR nie ma nic wspólnego z CSR”; oznaczają, że w populacji przewlekłej, w standardowych dawkach i reżimach, efekt kliniczny nie jest na tyle powtarzalny i duży, by uzasadniał powszechne użycie w miejsce metod o silniejszej skuteczności anatomicznej. Dla studium przypadku wniosek jest praktyczny i rygorystyczny: antagonistów MR nie wolno przedstawiać jako „terapii pewnej”; wolno ich opisywać wyłącznie jako strategię o uzasadnieniu patofizjologicznym, ale o ograniczonej sile dowodowej w badaniach porównawczych, wymagającą ostrożnego doboru pacjentów, kontroli bezpieczeństwa i realistycznych oczekiwań.

Istnieją jednak sytuacje, w których klinicyści nadal rozważają tę klasę leków, i w studium trzeba je nazwać bez reklamowania. Po pierwsze: brak dostępności PDT albo długie kolejki, w których ryzyko przewlekłego utrzymywania się płynu rośnie, a mikropuls nie jest możliwy lub nie przyniósł efektu. Po drugie: przypadki, w których istnieją przesłanki, że aktywność choroby jest modulowana przez steroidy (nie tylko egzogenne, lecz także endogenne), a jednocześnie nie ma przeciwwskazań internistycznych do krótkiej, monitorowanej próby. Po trzecie: sytuacje, w których pacjent ma dodatkowe wskazania kardiologiczne do leku z tej grupy, a okulistyczny

„efekt uboczny” byłby mile widziany, choć nie jest celem nadrzędnym. W opisywanym przypadku ekspozycja na glikokortykosteroidy była historycznym epizodem, po którym obowiązuje konsekwentne unikanie sterydów w każdej postaci; to zmienia sens dyskusji o MR-antagonistach, bo nie chodzi o „kontynuację osi sterydowej”, tylko o modulację ewentualnej podatności naczyń i w warunkach endogennego stresu i adrenalizacji. W takim układzie jeszcze ważniejsze jest, by nie pomylić medycyny z narracją: lek nie jest narzędziem uspokajającym lęk przed nawrotem, tylko potencjalnym elementem strategii w ściśle wybranych warunkach, jeśli specjalista uzna, że korzyść przewyższa ryzyko.

Integracja antagonistów MR z planem sytuacyjnym ma sens tylko wtedy, gdy plan uwzględnia ich możliwe działania uboczne jako element reżimu bezpieczeństwa, a nie jako „przeszkodę”. Jeżeli lek może obniżać ciśnienie i dawać uczucie osłabienia, plan w pierwszych tygodniach nie powinien zawierać długich ekspozycji na bodźce w przestrzeniach publicznych, które zwiększają ryzyko przeciążenia i destabilizacji autonomicznej; jeżeli istnieje ryzyko zaburzeń snu wtórnych do niepokoju o działania uboczne, plan musi wzmocnić rytuały regulacyjne i higienę snu, bo to właśnie sen jest jednym z najbardziej obciążonych obszarów w profilu zaburzeń adaptacyjnych. Jeżeli pojawia się kompulsywne monitorowanie objawów, plan używa wypracowanych technik samokontroli (oddech, marma, mikro- i minipsychoperformanse, praktyki uważnościowe, relaksacyjny ruch intuicyjny) jako narzędzi wygaszania pętli pobudzenia, a nie jako „magicznych korektorów elektrolitów”. W tym miejscu psychoperformans działa zgodnie ze swoją definicją: jest technologią regulacyjną i znaczeniową, która utrzymuje zachowania w reżimie bezpieczeństwa, a nie konkuruje z farmakologią.

Wreszcie, antagonistów MR nie da się omawiać uczciwie bez uświadomienia, że sam termin „steroid” w CSR jest semantycznie zdradliwy. Egzogenne glikokortykosteroidy są czynnikiem ryzyka o mocnym poparciu klinicznym i dlatego w studium obowiązuje zasada stałego unikania tej ekspozycji; natomiast antagoniści MR są próbą modulacji innego segmentu sygnalizacji steroidowej i aldosteronowej, ale bez gwarancji skuteczności. To rozdzielenie jest kluczowe, bo inaczej łatwo wytworzyć fałszywe poczucie, że „skoro nie biorę sterydów, to lek MR zneutralizuje stres”. Nie zneutralizuje. Stres w zaburzeniach adaptacyjnych jest wielowymiarowym procesem neurofizjologicznym, a jego opanowanie w IndywiduAkcji wymaga wielopoziomowej architektury: rytmu dnia, snu, regulacji pobudzenia, higieny bodźców wzrokowych i środowiskowych, a dopiero na końcu, jeśli klinicznie uzasadnione, rozważenia farmakologii jako narzędzia pomocniczego. Dlatego w studium antagoniści MR są opisani jako strategia o ograniczonym ciężarze dowodowym w przewlekłej CSR, której potencjalne miejsce leży w sytuacjach selektywnych, nigdy jako filar.

Inhibitory 5-alfa-reduktazy oraz acetazolamid pojawiają się w CSR jako strategie farmakologiczne „z drugiego szeregu”, zwykle rozważane w kontekstach ograniczeń systemowych, specyficznego profilu pacjenta, niejednoznaczności fenotypu albo konieczności wypełnienia czasu między diagnostyką a procedurą o silniejszej sile dowodowej. W studium przypadku nie wolno jednak dopuścić, aby sama obecność tych opcji zamieniła się w narrację o „wielu lekach na CSR”, bo w praktyce klinicznej większość z nich funkcjonuje jako użycia pozarejestrowane, wsparte raczej hipotezami patofizjologicznymi i niewielkimi seriami przypadków niż stabilnym rdzeniem randomizowanych danych. Z punktu widzenia IndywiduAkcji oznacza to rygor języka: te leki opisuje się jako potencjalne narzędzia pomocnicze w ściśle określonych okolicznościach, a nie jako ekwiwalent leczenia przyczynowego. Ma to

znaczenie zwłaszcza w profilu osoby z długoletnimi zaburzeniami adaptacyjnymi, u której w sytuacjach stresowych rośnie skłonność do nadawania farmakologii funkcji uspokajającej lęk; w tym studium farmakologia nie może pełnić roli rytuału antylękowego, bo rytuał eskaluje pętlę kontroli i nocebo, a to jest wprost sprzeczne z celem stabilizacji pobudzenia.

Inhibitory 5-alfa-reduktazy, takie jak finasteryd i dutasteryd, są lekami modulującymi konwersję testosteronu do dihydrotestosteronu i od dekad funkcjonują w urologii oraz dermatologii (łagodny rozrost prostaty, łysienie androgenowe). Ich pojawienie się w dyskusji o CSR wynika z prób powiązania choroby z szerszą endokrynologią stresu i steroidów oraz z hipotez o wpływie osi androgenowej na hemodynamikę i przepuszczalność mikrokrążenia naczyń. W praktyce klinicznej ta droga rozumowania ma charakter pośredni: nie zakłada prostego „androgeny powodują CSR”, lecz dopuszcza, że w pewnych fenotypach hormonalne modulatory tonu naczyniowego i homeostazy śródbłónka mogą wpływać na warunki sprzyjające utrzymywaniu się płynu. Dla studium przypadku kluczowe jest, by nie mieszać poziomów wyjaśnienia. To, że istnieje biologicznie spójna hipoteza, nie oznacza, że istnieje klinicznie powtarzalny, duży efekt. W dostępnej praktyce dane dotyczące finasterydu czy dutasterydu w CSR są w najlepszym razie ograniczone i nie stanowią podstawy do rutynowego rekomendowania; w związku z tym miejsce tej strategii, jeśli w ogóle, leży w obszarze selektywnych prób, prowadzonych pod kontrolą specjalistyczną, z jasno ustalonym horyzontem czasowym i kryteriami sukcesu oraz przerwania.

Największe ryzyko metodologiczne włączania inhibitorów 5-alfa-reduktazy do CSR polega na tym, że ich profil działań niepożądanych dotyka obszarów, które w IndywiduAkcji mają znaczenie krytyczne: nastroju, energii, libido, poczucia sprawczości, a także jakości snu poprzez lęk o skutki uboczne. U części osób leki te wiążą się z zaburzeniami funkcji seksualnych, obniżeniem libido, zaburzeniami erekcji, zmianami ejakulacji, a także z objawami psychicznymi, które w literaturze i praktyce klinicznej są przedmiotem sporów, ale nie mogą zostać zignorowane w indywidualnym planie bezpieczeństwa. W kontekście zaburzeń adaptacyjnych, gdzie występują epizody adrenalizacji, natręctwa, trudności koncentracji, migreny i gonitwa myśli, każdy czynnik obniżający nastrój, energię lub nasilający ruminację może wtórnie pogorszyć regulację pobudzenia, a więc paradoksalnie zwiększyć koszt psychofizjologiczny życia z CSR. Dlatego w studium przypadek ewentualna próba takiej farmakologii musi być z definicji oparta na dwóch równoległych monitorowaniach: okulistycznym (czy jest jakakolwiek poprawa anatomiczna lub funkcjonalna w oknie czasu, które ma sens biologiczny) oraz ogólnym (nastrój, sen, napęd, objawy dysregulacji autonomicznej). Jeżeli koszt ogólny jest wyższy niż potencjalna korzyść dla oka, strategia traci racjonalność niezależnie od elegancji hipotezy.

Kolejny wymiar ostrożności dotyczy populacji i przeciwwskazań. Inhibitory 5-alfa-reduktazy są przeciwwskazane w ciąży z uwagi na ryzyko dla rozwoju płodu płci męskiej, a także wymagają uwzględnienia faktu, że modyfikują parametry laboratoryjne używane w innych dziedzinach medycyny (na przykład interpretacja PSA w urologii). W studium przypadku, które jest osadzone w realnym życiu, oznacza to konieczność koordynacji między specjalistami i pełnej transparentności wobec lekarzy prowadzących w innych obszarach, jeśli taka farmakologia byłaby rozważana. W IndywiduAkcji przekłada się to na prostą zasadę: każde działanie farmakologiczne, które ma potencjał ingerencji w inne ścieżki medyczne, musi zostać zmapowane w rejestrze interwencji i podlegać temu samemu rygorowi dokumentacji co

procedury okulistyczne. Psychoperformans nie jest tu polem „dodatkowego sensu”; jest narzędziem utrzymania dyscypliny, ograniczenia chaosu decyzyjnego i ochrony przed impulsywnym sięganiem po rozwiązania, które tylko pozornie dają kontrolę.

Acetazolamid jest w tej rodzinie strategii osobnym przypadkiem, bo jego logika jest mniej endokrynologiczna, a bardziej transportowo-metaboliczna. To inhibitor anhidrazy węglanowej, od dawna stosowany w okulistyce (np. w obniżaniu ciśnienia wewnątrzgałkowego) i w neurologii (np. w nadciśnieniu śródczaszkowym), który wpływa na równowagę kwasowo-zasadową, gospodarkę elektrolitową i dystrybucję płynów. W kontekście chorób siatkówki bywa rozważany jako lek mogący modulować transport płynu przez RPE i ułatwiać resorpcję w określonych stanach, choć trzeba jasno powiedzieć, że w CSR nie jest to standard oparty na silnym, stabilnym rdzeniu dowodowym. W praktyce klinicznej acetazolamid bywa używany selektywnie jako próba w sytuacjach, gdzie utrzymuje się płyn i jednocześnie istnieją przesłanki, że modyfikacja bilansu płynowego oraz mechanizmów transportowych może przynieść korzyść, ale efekt, jeśli występuje, nie musi być spektakularny i nie musi być trwały po odstawieniu. Dlatego w studium przypadek acetazolamid nie może być opisany jako „lek na CSR”, tylko jako interwencja eksperymentalnie pomocnicza, rozważana warunkowo, zawsze z pełnym protokołem bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo acetazolamidu jest w praktyce kluczowe, bo jego działania niepożądane są częste i potrafią istotnie wpływać na funkcjonowanie. Typowe są parestezje, uczucie mrowienia, zmęczenie, zaburzenia smaku, wielomocz, spadek tolerancji wysiłku, a przy dłuższym stosowaniu ryzyko kamicy nerkowej i zaburzeń elektrolitowych. U części osób pojawiają się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a u osób z predyspozycjami lub przy niekorzystnych warunkach metabolicznych może dojść do istotnych zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej. W profilu osoby z migrenami, nadwrażliwością dotykową i okresową dysregulacją autonomiczną te działania uboczne mogą zostać odebrane jako kolejny „sygnał alarmowy” i nasilić pobudzenie, co jest sprzeczne z celem stabilizacji. Dlatego w IndywiduAkcji potencjalne włączenie acetazolamidu musi być sprzężone z krótką, precyzyjną procedurą monitorowania: nie tylko laboratoryjnego i internistycznego, ale także funkcjonalnego (czy spada obciążenie wzrokowe, czy poprawia się tolerancja kontrastu, czy zmienia się jakość objawów), przy równoczesnym ograniczeniu bodźców w pierwszych dniach, aby nie mieszać działań ubocznych leku z przeciążeniem środowiskowym. W tym sensie psychoperformans działa jak narzędzie metodologiczne: utrzymuje rozdzielność zmiennych, aby studium nie stało się chaotyczną mieszaniną przyczyn i skutków.

Zarówno w przypadku inhibitorów 5-alfa-reduktazy, jak i acetazolamidu, najważniejsza jest zasada „okna próby”. Okno próby oznacza, że interwencja ma z góry określony czas, po którym ocenia się sens kontynuacji, oraz z góry określone kryteria przerwania. W praktyce klinicznej i w studium przypadek bez okna próby leki te stają się przeciągającą się ekspozycją na działania uboczne bez pewności korzyści, co jest metodologicznie nieuczciwe i psychologicznie destabilizujące. W opisywanym profilu osoby, która przez lata radziła sobie z dysregulacją adaptacyjną samodzielnie i wypracowała liczne techniki samokontroli, okno próby ma jeszcze jeden sens: chroni przed przeniesieniem ciężaru sprawczości z praktyk regulacyjnych na farmakologię. IndywiduAkcja ma wzmacniać zdolność stabilizacji pobudzenia w sytuacjach stresowych, a więc farmakologia, jeśli w ogóle, ma być wkomponowana tak, aby nie osłabiała tej osi, tylko ją wspierała, nie przejmując jej funkcji.

W tym miejscu dochodzimy do obszaru, w którym decyzje terapeutyczne w CSR nabierają największej precyzji diagnostycznej: sytuacji naczyniowych i sytuacji granicznych, w których anty-VEGF staje się narzędziem celowanym. W kolejnym fragmencie zostanie omówione, kiedy i dlaczego inhibitory VEGF są rozważane w kontekście CSR, jak odróżnia się „czystą CSR” od CSR powikłanej CNV, jakie są konsekwencje dla harmonogramu monitorowania i jak IndywiduAkcja ma synchronizować się z reżimem iniekcyjnym bez wytwarzania kompulsywnego systemu samokontroli.

Anty-VEGF w kontekście CSR jest strategią paradoksalną: należy do najważniejszych klas leków w chorobach plamki o mechanizmie neowaskularnym, a jednocześnie w typowej, „czystej” CSR (bez cech CNV) zwykle nie jest terapią pierwszego wyboru, ponieważ nie celuje w rdzeń patofizjologii pachychoroidowej nadprzepuszczalności i dysregulacji naczyńówki. To rozróżnienie jest fundamentalne dla studium przypadku i dla planu IndywiduAkcji, bo w biografii medycznej osoby opisywanej obecne były iniekcje doszklistkowe, co może budować poznawczy skrót: skoro iniekcje były, to „iniekcje są leczeniem CSR”. W studium trzeba ten skrót rozmontować bez sugerowania błędu kogokolwiek, lecz przez precyzję diagnostyczną: anty-VEGF ma sens wtedy, gdy w obrazie klinicznym istnieje komponent neowaskularny, a więc podejrzenie lub potwierdzenie CNV (choroidal neovascularization) albo innego procesu naczyniowego maskującego się pod obrazem surowiczym. W przeciwnym razie efekt bywa nieprzewidywalny, często ograniczony, a ryzyka procedury pozostają realne. Z metodologicznego punktu widzenia anty-VEGF jest więc w CSR narzędziem selektywnym, uruchamianym przez bramki różnicowania i obrazowania, a nie przez sam fakt obecności płynu podsiatkówkowego.

Geneza tej klasy terapii jest ściśle związana z biologią VEGF (vascular endothelial growth factor) i pracami Napoleone Ferrary nad rolą VEGF w angiogenezie oraz nad możliwością jego blokowania jako strategii terapeutycznej. Przełom kliniczny w okulistyce dokonał się w epoce rozwoju terapii dla neowaskularnej postaci AMD i pokrewnych jednostek, wraz z wdrożeniem ranibizumabu i innych inhibitorów VEGF w praktyce doszklistkowej, co ukształtowało współczesny paradygmat „plamka naczyniowa = anty-VEGF”. W CSR ten paradygmat działa tylko wtedy, gdy CSR przechodzi w pole naczyniowe albo gdy od początku mamy do czynienia z błędnie rozpoznaną chorobą naczyniową. Najważniejsze „wybrane sytuacje” obejmują: przewlekłą CSR z wtórną CNV (czasem określaną jako pachychoroid neovasculopathy), obraz z podejrzeniem CNV na OCT-A, obecność krwotoku podsiatkówkowego lub pod-RPE, cechy aktywnego materiału naczyniowego w obrębie zmiany, oraz sytuacje, w których różnicowanie z PCV lub neowaskularnym AMD nie jest jasne. W tym miejscu rola diagnostyki obrazowej (OCT-A, angiografia fluoresceinowa, angiografia indocyjaninowa, autofluorescencja) jest decydująca, bo dopiero ona rozstrzyga, czy płyn jest wyłącznie konsekwencją przecieku i dysfunkcji RPE w pachychoroidzie, czy jest wtórny do neowaskularyzacji wymagającej blokady VEGF. W studium przypadku ma to dodatkową wagę, ponieważ plan IndywiduAkcji musi być oparty na prawidłowej etykiecie biologicznej zjawiska: inne okna czasowe, inne ryzyka, inne cele monitorowania.

W praktyce terapeutycznej stosuje się różne inhibitory VEGF: ranibizumab, aflibercept, bewacyzumab (często używany w wielu systemach jako opcja ekonomiczna), a w niektórych wskazaniach także inne cząsteczki. W studium przypadku nie ma potrzeby rozstrzygać, który preparat jest „najlepszy” abstrakcyjnie, bo wybór zależy od rozpoznania, cech zmiany,

doświadczenia ośrodka, bezpieczeństwa i dostępności. Istotniejsze jest zrozumienie logiki reżimu: anti-VEGF działa w cyklach, a ocena odpowiedzi jest oparta na obrazie i funkcji, nie na natychmiastowym odczuciu. W sytuacji neowaskularnej oczekuje się redukcji aktywności (spadek wysięku, stabilizacja lub poprawa funkcji), ale w CSR bez CNV nawet poprawa płynu po iniekcji nie musi oznaczać, że trafiono w mechanizm, bo fluktuacje płynu mogą zachodzić spontanicznie, a jednorazowe korelacje bywają mylące. Dlatego w IndywiduAkcji anti-VEGF jest opisywany jako strategia zależna od bramek diagnostycznych: uruchamia się go, gdy potwierdzono mechanizm naczyniowy, a jego kontynuację warunkuje się spójnością odpowiedzi w kolejnych ocenach.

Profil bezpieczeństwa iniekcji doszklistkowych jest w studium elementem obowiązkowym, ponieważ plan IndywiduAkcji ma być totalny, a totalność oznacza uwzględnienie tego, co rzadkie, ale krytyczne. Najbardziej klasycznym i najpoważniejszym ryzykiem jest zapalenie wnętrza gałki ocznej (endophthalmitis), zdarzenie rzadkie, ale potencjalnie katastrofalne, wymagające natychmiastowej interwencji. Do tego dochodzą krwotoki spojówkowe, ból i podrażnienie powierzchni oka, przejściowe zmętnienie widzenia, wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego bezpośrednio po iniekcji, a także ryzyka zapalne specyficzne dla niektórych cząsteczek i reżimów. W ujęciu ogólnoustrojowym dyskutuje się także rzadkie zdarzenia zakrzepowo-zatorowe, choć ich związek przyczynowy z leczeniem doszklistkowym pozostaje przedmiotem analiz i zależy od populacji oraz obciążeń; w studium kluczowe jest jednak to, że takie rozważania nie mogą być paliwem dla placebo. Mają być wpisane w reżim ostrożności, a nie w narrację zagrożenia. Właśnie dlatego język studium rozdziela „ryzyko krytyczne” od „lęku antycypacyjnego”: ryzyko krytyczne ma procedurę rozpoznania i reakcji, lęk antycypacyjny ma procedurę regulacji, aby nie sabotował snu, pobudzenia autonomicznego i zdolności przestrzegania zaleceń.

Integracja anti-VEGF z psychoperformansem jest w praktyce integracją dwóch kalendarzy: kalendarza medycznego (wizyta, iniekcja, kontrola OCT, decyzja o dalszym schemacie) oraz kalendarza regulacyjnego (okna obniżenia bodźców, stabilizacja snu, minimalizacja olśnień i przeciążeń). Dzień iniekcji i 24–48 godzin po niej powinny być w planie sytuacyjnym oznaczone jako okno redukcji: bez intensywnych ekspozycji świetlnych, bez wielogodzinnych ekranów, bez działań wymagających długiej stabilnej fiksacji, bez przeciążania poznawczego. Nie dlatego, że psychoperformans „może zaszkodzić iniekcji”, lecz dlatego, że układ nerwowy w tym czasie łatwo wchodzi w tryb hiperwrażliwości, a osoba z zaburzeniami adaptacyjnymi ma większe ryzyko wejścia w pętlę adrenalizacji i natręctw. Plan IndywiduAkcji wykorzystuje wówczas wypracowane techniki samokontroli (oddech, delikatna praca marmar, mikro- i minipsychoperformanse, praktyki uważnościowe kojarzone z zen, relaksacyjny ruch intuicyjny) w jednym, ściśle określonym celu: utrzymać pobudzenie w zakresie, który sprzyja regeneracji i przestrzeganiu zaleceń, nie zaś „wpływać na siatkówkę”. Równolegle obiekt–klucz może zostać użyty jako materialny operator przerwania kompulsji sprawdzania, tak aby energia kontroli nie zamieniała się w samonapędzający stres.

W kontekście studium przypadku szczególne znaczenie ma jeszcze jeden aspekt: odróżnienie wpływu stresu na subiektywne widzenie od wpływu choroby na strukturę. Osoba opisywana ma długą historię zaburzeń adaptacyjnych, w których okresy adrenalizacji, migreny, nadwrażliwości dotykowej i gonitwy myśli modułują percepcję, tolerancję bodźców i jakość snu. Po iniekcji doszklistkowej łatwo o zjawisko mieszania sygnałów: każdy dyskomfort, każdy gorszy

dzień, każdy epizod bezsenności może zostać przypisany „pogorszeniu oka”. Dlatego IndywiduAkcja w oknie iniekcyjnym wprowadza zasadę opóźnionej interpretacji: obserwacja jest dozwolona, ale interpretacja i decyzje są odsunięte, chyba że pojawią się objawy alarmowe wymagające natychmiastowego kontaktu z ośrodkiem. Takie odroczenie jest kluczowe, bo redukuje mechanizmy nocebo i chroni przed eskalacją pobudzenia, a jednocześnie nie osłabia bezpieczeństwa, bo objawy alarmowe mają odrębny, jednoznaczny protokół.

W tym miejscu można domknąć całą mapę strategii postępowania w CSR jako systemu, a nie listy. Obserwacja jest strategią czasu, ale tylko w dobrze zdefiniowanych warunkach i z protokołem monitorowania; PDT jest strategią o wysokiej racjonalności w wielu przewlekłych fenotypach pachychoroidowych, ale wymaga rygoru fotoprotekcji i synchronizacji działań; mikropuls i inne subthreshold to strategia oszczędzającej modulacji RPE, zależna od protokołu i cierpliwej oceny odpowiedzi; antagoniści MR mają hipotezę biologiczną, ale ograniczenia dowodowe i realne ryzyka ogólnoustrojowe; inhibitory 5-alfa-reduktazy oraz acetazolamid funkcjonują jako próby warunkowe, wąskie i obciążone profilami działań ubocznych; anty-VEGF jest narzędziem selektywnym, uruchamianym przez potwierdzony mechanizm naczyniowy, a nie przez sam fakt płynu. Nad tym wszystkim stoi zasada, która w studium jest nienegocjowalna: epizod sterydoterapii zatok należy do przeszłości i po nim obowiązuje konsekwentne unikanie glikokortykosteroidów w każdej postaci; a stres adaptacyjny, obecny od adolescencji, jest czynnikiem modulującym ryzyko i jakość życia, dlatego IndywiduAkcja ma wzmacniać zdolność stosowania technik samokontroli także w sytuacjach wysokiego stresu, zamiast przenosić ciężar sprawczości na procedury i leki.

73.9. Bezpieczeństwo i działania niepożądane: farmakologia, światłowrażliwość po PDT, ryzyka zabiegowe

Bezpieczeństwo w CSR nie jest dodatkiem do „właściwego leczenia”, tylko warunkiem sensu całej strategii postępowania, ponieważ większość interwencji odbywa się na granicy dwóch systemów ryzyka: ryzyka okulistycznego (tkankowego, zabiegowego, farmakologicznego) i ryzyka psychofizjologicznego (pobudzenia autonomicznego, bezsenności, ruminacji, nocebo). W studium przypadku, w którym osoba bada siebie i równolegle konstruuje totalny plan IndywiduAkcji, ten drugi system ryzyka jest szczególnie istotny: zaburzenia adaptacyjne o przebiegu wieloletnim, z epizodami adrenalizacji, drżenia rąk, zmiennego rytmu serca, natręctw, nadpotliwości, migren, nadwrażliwości dotykowej i goniłwy myśli, są czynnikiem, który potrafi „przesterować” odbiór procedur, objawów i zaleceń. Dlatego bezpieczeństwo w tym studium musi być ujęte jako protokół podwójny: medyczny (co realnie może się stać i jak temu zapobiegać) oraz komunikacyjno-regulacyjny (jak mówić i jak działać, żeby nie uruchamiać spirali lęku, która sama wytwarza objawy i eskaluje stres, a stres jest czynnikiem ryzyka i kosztu życia z CSR). Z tej perspektywy język ostrożności nie polega na straszeniu, tylko na precyzyjnym różnicowaniu: „zdarzenia częste i łagodne”, „zdarzenia rzadkie i krytyczne”, „sygnały alarmowe”, „sygnały adaptacyjne układu nerwowego”, „artefakty percepcji” oraz „konieczne okna wstrzymania bodźców”.

Pierwsza warstwa bezpieczeństwa dotyczy farmakologii i tego, co w CSR bywa najczęściej pomijane, bo nie jest „okulistyczne” w wąskim sensie: interakcje, ryzyko narządowe i ryzyko

interpretacyjne. Antagoniści receptora mineralokortykoidowego (eplerenon, spironolakton), niezależnie od dyskusji o ich skuteczności w przewlekłej CSR (wczesne hipotezy mechanistyczne, m.in. rozważane przez Nicolasa Behar-Cohena, kontra chłodniejsze wnioski z badań porównawczych), są lekami ogólnoustrojowymi o realnym potencjale wywołania hiperkaliemii i pogorszenia funkcji nerek; w praktyce wymagają one rygoru monitorowania potasu, kreatyniny i ciśnienia tętniczego oraz krytycznej oceny współstosowanych leków (szczególnie ACE-inhibitory, sartany, niektóre diuretyki, NLPZ). Acetazolamid, inhibitor anhidrazy węglanowej, jest z kolei lekiem o częstych objawach ubocznych (parestezje, zmęczenie, zaburzenia smaku, poliuria) i o ryzykach metaboliczno-nerkowych (kamica, zaburzenia elektrolitowe i kwasowo-zasadowe), a dodatkowo ma przeciwwskazania i ograniczenia wynikające z reaktywności na sulfonamidy oraz z obciążeń nerkowych i wątrobowych. Inhibitory 5-alfa-reduktazy (finasteryd, dutasteryd) wnoszą inny typ ryzyka: ryzyko obniżenia libido, dysfunkcji seksualnych i potencjalnych zmian nastroju; nawet jeśli kontrowersje wokół części tych objawów pozostają przedmiotem sporów, w idiograficznym studium nie wolno ich bagatelizować, bo koszt psychologiczny i koszt dla regulacji pobudzenia mogą przewyższać hipotetyczną korzyść okulistyczną. W tym studium każdy lek, który może obniżać napęd, pogarszać sen albo nasilać ruminację, jest równocześnie lekiem, który może pośrednio zwiększyć obciążenie stresowe, a więc wymaga wpisania do rejestru bezpieczeństwa podwójnie: jako ryzyko somatyczne i jako ryzyko regulacyjne.

Druga warstwa bezpieczeństwa jest specyficzna dla CSR i dla historii przypadku: bezwzględne unikanie glikokortykosteroidów w każdej postaci po epizodzie sterydoterapii zatok, który zbiegł się czasowo z nasileniem choroby i konsekwencjami w postaci zwłóknień. Ta zasada nie jest tu postulatem profilaktycznym ani „zaleceniem stylu życia”, tylko elementem reżimu ryzyka, który ma status stałego ogranicznika. W praktyce oznacza to nie tylko unikanie leków doustnych, ale także wysoką czujność wobec postaci donosowych, wziewnych, skórnych i okołooocznych, a także wobec preparatów złożonych, w których steroid może być „ukrytym” składnikiem. To jest obszar, w którym plan Indywidualnej Akcji wprowadza procedurę weryfikacji: zanim jakiegokolwiek nowy preparat zostanie włączony (niezależnie od tego, czy dotyczy alergii, skóry, zatok czy bólu), musi zostać sprawdzony pod kątem obecności glikokortykosteroidu. Ta prosta procedura ma też znaczenie psychologiczne: redukuje chaotyczne poczucie zagrożenia i zamienia je w konkretny, wykonalny akt kontroli ryzyka, co w profilu zaburzeń adaptacyjnych obniża „nadmiarową czujność” i ryzyko ruminacji.

Trzecia warstwa bezpieczeństwa dotyczy procedur i ich ryzyk zabiegowych, a więc tego, co w CSR jest najczęściej niedoszacowane przez osoby funkcjonujące długo z chorobą: nie same procedury, lecz błędy interpretacji objawów po procedurach. Iniekcje doszkliskowe (anty-VEGF, niezależnie od cząsteczki) są procedurą o wysokiej skuteczności w wskazaniach neowaskularnych, ale zawsze niosą ryzyko rzadkich, krytycznych powikłań, przede wszystkim zapalenia wnętrza gałki ocznej. Bezpieczeństwo polega tu na trzech rzeczach naraz: rygorze aseptyki po stronie ośrodka, dyscyplinie zaleceń po stronie pacjenta oraz na posiadaniu jednoznacznej definicji objawów alarmowych. To ostatnie jest kluczowe w studium przypadku, bo osoba z tendencją do adrenalizacji może interpretować każdy dyskomfort jako zagrożenie, a jednocześnie w długim przebiegu może z czasem ignorować sygnały, które wymagają pilnej reakcji. Protokół bezpieczeństwa musi więc odróżniać typowe, łagodne objawy po iniekcji (uczucie ciała obcego, podrażnienie, krwotok podspojówkowy, przejściowe zamglenie, dyskomfort) od objawów alarmowych (narastający ból, gwałtowne pogorszenie widzenia,

nasiloną światłowstrętność, ropna wydzielina, szybko narastające męty, obraz „zasłony” lub „kurtyny” sugerujący odwarstwienie, objawy ciężkiego zapalenia). Dopiero takie rozróżnienie pozwala uniknąć dwóch skrajności: eskalacji lęku w odpowiedzi na typowe, łagodne następstwa oraz opóźnienia reakcji w sytuacji rzeczywiście groźnej. W planie IndywiduAkcji to rozróżnienie ma konsekwencje praktyczne: w oknach okołozabiegowych nie stosuje się działań, które podnoszą pobudzenie i rozpraszają uwagę, bo zwiększają ryzyko błędnej interpretacji; zamiast tego wprowadza się krótkie, stabilizujące procedury regulacyjne (oddech, praca marmar, mikropsychoperformanse, relaksacyjny ruch intuicyjny) jako narzędzia utrzymania zdolności oceny, a nie jako „leczenie oka”.

Czwarta warstwa bezpieczeństwa dotyczy procedur opartych na świetle i energii, czyli PDT oraz laserów subthreshold, ponieważ to one w największym stopniu wchodzą w kolizję z kanałami psychoperformansu związanymi z obrazem i światłem. PDT z verteporfiną jest procedurą fotochemiczną, której szczególność polega na czasowej fotowrażliwości ogólnoustrojowej i na konieczności fotoprotekcji według zaleceń ośrodka. Bezpieczeństwo po PDT nie polega wyłącznie na „unikaniu słońca”, lecz na świadomym zarządzaniu całym środowiskiem świetlnym: ograniczeniu oślnień, kontroli kontrastu, unikaniu intensywnych źródeł światła, a jednocześnie utrzymaniu warunków, które nie generują deprywacji bodźców i nie wzmacniają lęku. To jest obszar, w którym psychoperformans może łatwo stać się szkodliwy, jeśli zostanie użyty nieodpowiedzialnie: jakkolwiek praktyka oparta na intensyfikacji światła, na ekspozycji w przestrzeniach o wysokiej jasności, na „testowaniu” widzenia w jasnym otoczeniu, albo na performatywnym przekraczaniu zakazu, jest w tym oknie niedopuszczalna. IndywiduAkcja musi wprost zawierać zakaz działań świetlnych w okresie okołozabiegowym PDT oraz zestaw alternatywnych kanałów pracy (czas, przestrzeń, świadomość, gest, słowo w formie neutralnej notacji, obiekt jako operator regulacji), które nie naruszają reżimu fotoprotekcji. Laser mikropulsowy, choć nie wiąże się z systemową fotowrażliwością, nadal jest procedurą wymagającą fiksacji i ekspozycji na bodźce aparaturowe; bezpieczeństwo polega tu na unikaniu „dobijania” układu wzrokowego dodatkowymi intensywnymi zadaniami tego samego dnia i na przyjęciu, że brak natychmiastowego markera skuteczności nie uprawnia do kompulsywnego monitorowania.

Okna bezpieczeństwa w CSR powinny być traktowane jak ścisła architektura czasowa, a nie jak luźne „zalecenia po wizycie”. W idiograficznym studium przypadku, gdzie jedna osoba jednocześnie pełni rolę pacjenta, badacza i wykonawcy psychoperformansu, architektura ta musi mieć charakter jednoznaczny, bo w przeciwnym razie każdy dzień staje się negocjacją między lękiem a nadzieją, co w profilu zaburzeń adaptacyjnych łatwo przechodzi w mechanizm natręctw i kompulsywnego monitorowania. Okna bezpieczeństwa są zatem narzędziem dwustronnym: z jednej strony chronią przed realnym ryzykiem biologicznym procedur i farmakologii, z drugiej chronią przed wtórnym ryzykiem psychofizjologicznym, polegającym na tym, że nadmierne pobudzenie autonomiczne, zaburzenia snu i rumieniec wytwarzają subiektywną degradację widzenia, którą następnie błędnie interpretuje się jako progresję choroby. W takim układzie bezpieczeństwo musi być operacjonalizowane w formie prostych, niepodlegających dyskusji reguł: kiedy i co jest zakazane, kiedy obowiązuje redukcja bodźców, kiedy ocena jest odroczone, a kiedy wymagana jest natychmiastowa reakcja medyczna.

Pierwszym i najszybszym oknem bezpieczeństwa jest okno po PDT. Ponieważ PDT z verteporfiną wprowadza okres systemowej fotowrażliwości, reżim ochrony przed światłem ma

status protokołu krytycznego. W studium należy przyjąć zasadę nadrzędną: w okresie wskazanym przez ośrodek wykonujący PDT obowiązuje bezwzględny zakaz ekspozycji na bezpośrednie światło słoneczne oraz na intensywne źródła światła wewnętrznego, a wszystkie aktywności psychoperformansowe w kanałach obraz i światło są w tym czasie wstrzymane. Nie ma tu miejsca na „interpretację artystyczną” zakazu, bo w PDT ryzyko nie jest abstrakcyjne: dotyczy fototoksyczności skóry i oczu, a pośrednio także destabilizacji zachowań ochronnych. Żeby ta reguła nie stała się generatorem lęku, plan IndywiduAkcji musi równolegle wprowadzać regułę pozytywną: w tym oknie wykonuje się wyłącznie działania niskobodźcowe, ukierunkowane na utrzymanie rytmu dobowego, snu i spokoju autonomicznego. Kanały gest, dźwięk, obiekt, a także czas, przestrzeń i świadomość są wówczas narzędziami pierwszego wyboru, ponieważ pozwalają zachować sprawczość bez naruszania reżimu fotoprotekcji. Słowo pojawia się w formie neutralnej notacji i krótkiej metryki dnia, bez interpretacji i bez dramatyzacji. Takie przełączenie kanałów jest kluczowe: osoba z zaburzeniami adaptacyjnymi potrzebuje poczucia kontroli, ale kontrola nie może polegać na „sprawdzaniu widzenia” w świetle, tylko na wykonywaniu zachowań ochronnych, które są proste i powtarzalne.

Drugie okno bezpieczeństwa dotyczy iniekcji doszklistkowych (anty-VEGF lub inne). Jest to okno krótsze niż po PDT, ale bardziej wymagające w sensie triage, bo występuje w nim realne ryzyko rzadkich powikłań krytycznych. Okno to obejmuje dzień zabiegu i bezpośrednio 24–48 godzin po nim, przy czym jego dokładna długość zależy od zaleceń ośrodka oraz od reaktywności powierzchni oka. W tym oknie plan sytuacyjny nie może zawierać działań, które zwiększają ryzyko infekcji (np. ekspozycje na pyły, dym, intensywne środowiska przemysłowe, zatłoczone przestrzenie o niskiej higienie), ani działań zwiększających mechaniczne drażnienie oka (np. wielogodzinne czytanie przy suchym powietrzu bez przerw, praca przy ekranie bez kontroli mrugania i nawilżenia). Równolegle obowiązuje zasada „odroczonej interpretacji”: subiektywne wahania widzenia, męty, dyskomfort czy zamglenia są rejestrowane, ale nie interpretowane jako „nawrót” lub „pogorszenie” w pierwszej dobie, o ile nie spełniają kryteriów alarmowych. Ta zasada jest wprost narzędziem przeciwnocebo: u osoby z tłem natręctw i ruminacji natychmiastowa interpretacja zamienia drobny dyskomfort w spiralę pobudzenia, a spirala pobudzenia pogarsza sen i percepcję, czyli „dostarcza dowodów” na własną katastroficzną tezę. Odroczenie interpretacji jest więc procedurą bezpieczeństwa równie ważną jak aseptyka.

Trzecie okno bezpieczeństwa dotyczy laseroterapii subthreshold, w tym mikropulsu. Tutaj ryzyko krytyczne jest zwykle mniejsze niż w PDT i iniekcjach, ale ryzyko funkcjonalne i ryzyko psychologiczne bywa duże, ponieważ zabieg jest „niewidoczny” i może prowokować kompulsywne sprawdzanie. Okno bezpieczeństwa obejmuje co najmniej dzień zabiegu i kolejny dzień jako okres redukcji obciążenia wzrokowego: unika się intensywnych ekspozycji na kontrast, olśnienia, długiej pracy przy ekranie i pracy w środowiskach o wysokiej zmienności bodźców. W planie IndywiduAkcji wprowadza się „regułę jednego parametru”: w pierwszym tygodniu po mikropulsie nie zmienia się gwałtownie wielu elementów stylu życia i praktyk jednocześnie (np. nie wprowadza się nowej diety, nowego reżimu treningowego, nowych suplementów, nowej intensywnej praktyki medytacyjnej), bo w przeciwnym razie studium traci rozdzielność zmiennych, a osoba traci zdolność odróżnienia efektów zabiegu od efektów przeciążenia. W idiograficznym studium to rozdzielenie jest częścią bezpieczeństwa, bo chaos interpretacyjny jest generatorem stresu, a stres jest realnym czynnikiem ryzyka nawrotów i pogorszenia funkcjonowania.

Czwarta warstwa okien bezpieczeństwa dotyczy farmakologii, rozumianej jako ekspozycja ciągła, a nie jednorazowa procedura. Każda farmakoterapia potencjalnie używana w CSR poza standardami (MR-antagoniści, acetazolamid, inhibitory 5-alfa-reduktazy) wymaga osobnego okna rozruchu, w którym plan IndywiduAkcji jest „spłaszczony” bodźcowo, aby działania uboczne nie zostały pomyłone z progresją okulistyczną, a jednocześnie aby nie uruchomić mechanizmu nocebo. W tym oknie obowiązuje zakaz „doszukiwania się”: objawy są rejestrowane w dzienniku, ale interpretacja ma charakter protokołowy, nie emocjonalny. Na przykład parestezje po acetazolamidzie nie są sygnałem pogorszenia siatkówki, a hipotonia po antagonistach MR nie jest „ciemnością w oku”; to są sygnały farmakologiczne, które wymagają oceny bezpieczeństwa internistycznego i ewentualnej korekty dawki, a nie eskalacji lęku o widzenie. W profilu zaburzeń adaptacyjnych trzeba tu wprowadzić jeszcze jedną regułę: wszelkie decyzje o odstawieniu lub zmianie dawki powinny być podejmowane z opóźnieniem i w kontakcie z lekarzem, o ile nie ma objawów alarmowych, bo impulsywne odstawianie i włączanie leków staje się częścią pętli kompulsywnej, a pętla kompulsywna destabilizuje układ autonomiczny.

Na tle tych okien bezpieczeństwa należy zbudować najbardziej praktyczny element protokołu: różnicowanie objawów alarmowych od objawów regulacyjnych. Objawy alarmowe to takie, które mogą wskazywać na powikłanie zabiegowe lub nagłe zdarzenie okulistyczne: narastający ból oka, szybko pogarszające się widzenie, obraz „kurtyny” lub „zasłony”, nagły wysyp licznych mętów, błyski, nasilony światłowstręt, ropna wydzielina, zaczerwienienie z bólem i spadkiem widzenia, objawy ciężkiego stanu zapalnego. Objawy regulacyjne to takie, które w profilu osoby z zaburzeniami adaptacyjnymi są częste i modulują percepcję: migrena, napięcie szyjne, bezsenność, skoki tętna, drżenie, nadmierna potliwość, gonitwa myśli, epizody nadwrażliwości sensorycznej. Te objawy mogą współwystępować z wahaniem widzenia, ale mechanizm ich działania jest inny: to modulacja uwagi, progów sensorycznych i tolerancji bodźców, a nie nagłe uszkodzenie struktury. W studium przypadek bezpieczeństwo polega na tym, by nie mylić tych dwóch klas i by dla każdej istniała inna ścieżka reakcji: dla alarmowej – natychmiastowy kontakt z ośrodkiem; dla regulacyjnej – uruchomienie procedur samokontroli i redukcji bodźców, z jednoczesnym utrzymaniem planowego monitorowania okulistycznego.

Na końcu tego fragmentu należy doprecyzować, że okna bezpieczeństwa nie mają charakteru „zakazu działania” w ogóle. Mają charakter zakazu kolizji. Psychoperformans jako adjuwant nie znika, tylko zmienia formę, redukuje intensywność, przechodzi w kanały niekolidujące z procedurą, wzmacnia dyscyplinę zaleceń i stabilizuje pobudzenie. W następnym fragmencie zostanie skonstruowany minimalny protokół postępowania w działaniach niepożądanych i incydentach: jak robić notatkę zdarzenia, jak wersjonować plan sytuacyjny po incydencie, jak utrzymać współpracę z okulistyką bez eskalacji nocebo oraz jak formalnie opisać rejestr interwencji i korekt w ramach studium przypadku.

Minimalny protokół incydentu w CSR musi być jednocześnie kliniczny i metodologiczny. Kliniczny, bo ma chronić oko przed opóźnioną reakcją w sytuacji zagrożenia. Metodologiczny, bo bez dyscypliny zapisu i wersjonowania planu sytuacyjnego studium przypadku zaczyna przypominać narrację, a nie proces poznawczy. W tym projekcie protokół incydentu jest też narzędziem ochrony przed mechanizmem nocebo: im mniej chaosu w odpowiedzi na niepokój, tym mniejsza szansa, że lęk stanie się generatorem objawów. Konstrukcja protokołu musi uwzględniać profil zaburzeń adaptacyjnych: w okresach pobudzenia rośnie skłonność do

katastrofizacji i do natychmiastowego działania, które często przybiera formę sprawdzania, przeszukiwania informacji i mnożenia interwencji. Taka reakcja jest w CSR szczególnie szkodliwa, bo miesza sygnały funkcjonalne z sygnałami strukturalnymi i potrafi doprowadzić do bezsenności, a bezsenność destabilizuje autonomię i percepcję. Protokół incydentu jest więc po to, aby decyzje nie były podejmowane w stanie adrenalizacji, chyba że incydent spełnia kryteria alarmowe.

Rdzeniem protokołu jest triage w trzech klasach, które muszą być opisane w studium w sposób jednoznaczny. Klasa A: objawy alarmowe wymagające natychmiastowej reakcji medycznej. Klasa B: objawy niepokojące, ale niealarmowe, wymagające kontaktu planowego w krótkim terminie i wstrzymania bodźców. Klasa C: objawy regulacyjne i przeciążeniowe, wymagające procedur samokontroli i redukcji bodźców oraz utrzymania planowego monitorowania, bez eskalacji medycznej w trybie pilnym. W praktyce Klasa A obejmuje: gwałtowny spadek ostrości, narastający ból gałki, obraz „kurtyny” lub „zasłony”, liczne nowe męty z błyskami, ciężkie zaczerwienienie z bólem i fotofobią, podejrzenie zapalenia wnętrza gałki po iniekcji, objawy sugerujące odwarstwienie siatkówki lub powikłanie naczyniowe. Klasa B obejmuje: wyraźny wzrost metamorfopsji w ciągu kilku dni bez cech alarmowych, nowe ogniskowe skotomy bez „kurtyny”, pogorszenie tolerancji kontrastu i światła utrzymujące się mimo snu i redukcji bodźców, nietypowe objawy po procedurze, które nie spełniają kryteriów alarmowych, ale odbiegają od zwykłych reakcji. Klasa C obejmuje: fluktuacje widzenia współwystępujące z bezsennością, migreną, napięciem szyjnym, wzrostem pobudzenia, epizodami gonitwy myśli i nadwrażliwości sensorycznej, a także przejściowe pogorszenie po przeciążeniu ekranem lub olśnieniem, które poprawia się po odpoczynku. To rozróżnienie nie ma zastępować diagnozy, tylko wprowadzać w studium „logikę pierwszej decyzji”: kiedy reagować natychmiast, kiedy wstrzymać bodźce i kontaktować się planowo, a kiedy uruchomić protokół regulacyjny.

Po triage następuje notatka incydentu, której forma musi być odporna na emocje. Notatka ma strukturę stałą: czas, miejsce, kontekst (co było robione w ciągu ostatnich 12 godzin), ekspozycje (światło, ekran, wysiłek, stresor społeczny), sen (jakość i długość), leki i substancje (w tym kofeina), objawy (opis jakościowy i skala subiektywna), testy funkcjonalne wykonane zgodnie z protokołem (jeśli są dozwolone), decyzja triage (A/B/C) i wykonane kroki. W studium przypadku ten zapis pełni trzy funkcje. Po pierwsze, pozwala lekarzowi zrozumieć sytuację bez narracyjnych ozdobników. Po drugie, pozwala oddzielić fluktuacje wynikające z pobudzenia od fluktuacji wynikających z oka. Po trzecie, ogranicza kompulsywne „dopisywanie sensów”, bo notatka jest narzędziem faktów, nie interpretacji. Z tego powodu w notatce zakazane są zdania o charakterze katastroficznym; dopuszcza się wyłącznie opis fenomenologiczny, bez wniosków przyczynowych. W praktyce studium jest to mechanizm antynoccebo: im mniej wnioskowania w stanie pobudzenia, tym mniej paliwa dla spirali lęku.

Następnie następuje procedura wstrzymania i „resetu bodźców”, która jest wspólna dla klas B i C, a w klasie A może działać tylko równolegle do kontaktu medycznego, nie zamiast niego. Reset bodźców oznacza redukcję ekspozycji na olśnienia, unikanie ekranów w wysokim kontraście, ograniczenie wielozadaniowości, wyciszenie środowiska i przejście w tryb minimalnej stymulacji. W tym czasie psychoperformans jest dozwolony wyłącznie w formie regulacyjnej: oddech w rytmie koherencyjnym, delikatna praca marmą, mikropsychoperformans o niskiej intensywności, praktyka uważnościowa, relaksacyjny ruch intuicyjny, praca z obiektem–kluczem jako operatorem przerwania kompulsji sprawdzania.

Kluczowe jest jednak to, że reset bodźców nie może stać się kolejną kompulsją. Dlatego w planie IndywiduAkcji reset ma mieć czas trwania i zakończenie: po określonym czasie następuje ocena, czy objawy się zmieniają, bez natychmiastowego wyciągania wniosków.

W protokole incydentu niezbędne jest też wersjonowanie planu sytuacyjnego. Wersjonowanie oznacza, że po każdym incydencie klasy B lub po serii incydentów klasy C wprowadza się jedną korektę parametru i obserwuje jej efekt, zamiast dokonywać wielu zmian naraz. Reguła „jednego parametru” jest metodologicznym rdzeniem bezpieczeństwa w studium: jeśli zmieni się jednocześnie ekspozycję świetlną, czas ekranowy, dietę, rytm snu i praktykę regulacyjną, nie da się zrozumieć, co zadziało i co szkodziło. Co więcej, wielość zmian jest sama w sobie stresorem, bo wymusza ciągłe decyzje. Dlatego po incydencie wprowadza się korektę jednego parametru, np. skrócenie czasu pracy ekranowej o określony odsetek, wprowadzenie przerw w konkretnym rytmie, zmianę oświetlenia zadaniowego, przesunięcie intensywnych aktywności na inną porę dnia, wzmocnienie rutyny snu. Dopiero gdy ten parametr jest stabilny i można go ocenić, wprowadza się następny. W studium przypadek to jest równoznaczne z bezpieczeństwem: utrzymuje kontrolę poznawczą i redukuje lęk, bo plan przestaje być chaotyczną próbą „naprawiania wszystkiego”.

Istotnym elementem protokołu jest też zarządzanie informacją, czyli higiena poznawcza po incydencie. W profilu zaburzeń adaptacyjnych silnym mechanizmem podtrzymującym pobudzenie jest „informacyjne ratownictwo”: przeszukiwanie zasobów, czytanie sprzecznych opinii, porównywanie się, intensywne analizowanie. W CSR jest to szczególnie ryzykowne, bo buduje nocebo i pogarsza sen. Dlatego protokół incydentu zawiera zakaz intensywnego przeszukiwania informacji w ciągu pierwszych 24 godzin po incydencie klasy B i w ciągu kilku godzin po incydencie klasy C. W tym czasie dozwolony jest tylko kontakt z własnym rejestrem i z ustalonymi kanałami medycznymi. Takie ograniczenie nie jest ograniczeniem wolności, tylko konstrukcją bezpieczeństwa: zabezpiecza układ nerwowy, a układ nerwowy jest w tym studium elementem współdecydującym o jakości widzenia i o zdolności do przestrzegania zaleceń.

Kryteria przerwania i sygnały progowe są w CSR równie ważne jak sama lista interwencji, ponieważ to one chronią przed eskalacją przeciążeń, które w idiograficznym studium łatwo przyjmują postać „praktyki naprawczej”, a w rzeczywistości stają się praktyką podtrzymującą stres. W planie IndywiduAkcji kryteria przerwania muszą działać automatycznie, czyli bez negocjacji w momencie pobudzenia. Oznacza to, że dla każdego typu działania psychoperformansowego i dla każdej procedury medycznej istnieje zestaw progów: fizjologicznych (zmęczenie, ból, migrena), percepcyjnych (wzrost metamorfopsji, olśnienia, spadek tolerancji kontrastu), emocjonalno-poznawczych (narastanie ruminacji, poczucie przymusu sprawdzania, wzrost lęku antycypacyjnego) oraz środowiskowych (hałas, migotanie, intensywny kontrast, tłum). W profilu zaburzeń adaptacyjnych szczególnie ważny jest próg poznawczy: moment, w którym pojawia się „muszę natychmiast sprawdzić” lub „muszę natychmiast coś zrobić”, bo to jest zwykle sygnał wejścia w pętlę adrenalizacji. Ten próg powinien uruchamiać przerwanie aktywności oraz przejście do krótkiej procedury regulacyjnej o ustalonej długości, po której następuje dopiero decyzja o kontynuacji. Taki mechanizm przerwania jest w tym studium równocześnie narzędziem bezpieczeństwa okulistycznego, bo zmniejsza prawdopodobieństwo kompulsywnego narażania wzroku na testowanie i na przeciążenia.

Fotoprotekcja po PDT wymaga w studium opisu praktycznego, ale bez popadania w histeryzowanie. Fotoprotekcja jest konkretną technologią zachowania, nie metaforą. W okresie zaleconym przez ośrodek wykonujący PDT obowiązuje unikanie bezpośredniego słońca, unikanie intensywnych źródeł światła i unikanie sytuacji, w których nie da się przewidzieć olśnień. W praktyce dnia codziennego oznacza to: planowanie tras i godzin wyjść, używanie okrycia i osłon zgodnie z zaleceniami, unikanie samochodu jako pasażer w pełnym słońcu bez ochrony, kontrolę oświetlenia wewnętrznego w mieszkaniu i w miejscu pracy. W IndywiduAkcji to okno nie jest „czasem pasywności”, tylko czasem zmiany konfiguracji kanałów: praca z obrazem i światłem zostaje zastąpiona pracą z czasem, przestrzenią, świadomością, gestem, dźwiękiem w niskich progach i obiektem–kluczem. W tym ujęciu fotoprotekcja nie jest stratą, lecz wymusza przejście na inne tryby sprawczości, co jest cenne w długofalowym zarządzaniu chorobą, ponieważ uczy, że sprawczość nie musi polegać na wytężaniu widzenia. Szczególnie istotne jest też wprowadzenie zasady „braku testów na świetle”: w okresie fotowrażliwości nie wykonuje się działań polegających na sprawdzaniu ostrości w jasnym otoczeniu, bo to miesza reżim bezpieczeństwa z kompulsją monitorowania.

Minimalizacja ryzyk zabiegowych i farmakologicznych wymaga konsekwentnego scalania danych, czyli tego, co w studium przypadek stanowi „kręgosłup” rzetelności. Scalenie danych nie oznacza ich interpretacyjnej syntezy, tylko uporządkowanie: co było wykonane, kiedy, jakie były parametry, jakie były objawy, jaka była reakcja i jakie były czynniki towarzyszące (sen, stresory, ekspozycje). W praktyce plan IndywiduAkcji prowadzi do tego, że każda procedura medyczna ma swoje okno redukcji bodźców, swoją metrykę funkcjonalną i swój próg alarmowy. Każde działanie psychoperformansowe ma swój próg przerwania, swoją definicję intensywności i swój tryb dokumentacji. W długim przebiegu choroby takie scalenie danych jest także narzędziem przeciwko „efektowi pamięci selektywnej”: bez rejestru człowiek pamięta głównie epizody dramatyczne, a to zniekształca ocenę skuteczności i ryzyka. W profilu zaburzeń adaptacyjnych pamięć selektywna jest dodatkowo wzmacniana przez pobudzenie, dlatego rejestr jest nie tylko narzędziem naukowym, ale też narzędziem regulacyjnym: zmniejsza konieczność „trzymania wszystkiego w głowie”, a to obniża napięcie.

Należy również wprost nazwać obszary, w których ryzyko jest najczęściej produkowane przez nieporozumienie, a nie przez samą procedurę. Pierwszy to mieszanie objawów regulacyjnych z objawami okulistycznymi. W tym studium osoba doświadcza epizodów migren, napięć, bezsenności i adrenalizacji, które potrafią wytworzyć wrażenie zamglenia, pogorszenia kontrastu i nietolerancji bodźców. Jeśli te objawy zostaną zinterpretowane jako „nawrót CSR” bez weryfikacji protokołem, uruchamia się spirala lęku, a spirala lęku pogarsza sen i zwiększa pobudzenie, co pogarsza percepcję. Drugi obszar to nadmiar interwencji naraz: zmiana leków, suplementów, rytmu dnia i praktyk w krótkim czasie, co uniemożliwia rozpoznanie przyczyn i wprowadza chaos. Trzeci obszar to nieostrożne użycie kanału światła w psychoperformansie, zwłaszcza po PDT lub w okresach wysokiej światłowrażliwości; światło w IndywiduAkcji musi być traktowane jak narzędzie o potencjale przeciążenia, a nie jak neutralny materiał artystyczny. Czwarty obszar to nadużycie testów funkcjonalnych, w tym kompulsywne korzystanie z siatki Amslera lub ciągłe „sprawdzanie” w tekście. Testy funkcjonalne są w studium narzędziami protokołowymi, wykonywanymi w ustalonym rytmie, a nie odpowiedzią na lęk.

W tej strukturze pojawia się też rola nazwisk jako znaków porządku poznawczego, a nie jako ornamentu. Hans Selye uczy rozumienia stresu jako reakcji fizjologicznej, a nie metafory; Daniel Kahneman i Amos Tversky uczyli, jak błędy poznawcze i heurystyki kształtują ocenę ryzyka; Elizabeth Loftus pokazała, jak podatna jest pamięć na rekonstrukcję i jak łatwo o fałszywą pewność; Claude Bernard i później metodologia medycyny opartej na dowodach przypominają, że nie wystarczy obserwować, trzeba kontrolować zmienne. W okulistyce zaś paradygmat anty-VEGF wyrósł z biologii VEGF rozwijanej m.in. przez Napoleone Ferrarę, a hipotezy MR w CSR były rozwijane m.in. przez Nicolasa Behar-Cohena, choć praktyczne wnioski kliniczne musiały zostać zweryfikowane w badaniach porównawczych. Te odniesienia nie służą do „udowadniania” czegokolwiek w tekście, tylko do ustawienia dyscypliny: studium przypadku jest podatne na złudzenia, dlatego musi być prowadzone w rygorze bezpieczeństwa i w rygorze wnioskowania.

Podrozdział 73.9 domyka się więc jako zestaw zasad, które przenoszą bezpieczeństwo z poziomu ogólnej ostrożności na poziom operacyjny: okna bezpieczeństwa, triage, notatka incydentu, wersjonowanie planu, kryteria przerywania i fotoprotekcja jako zakaz kolizji, a nie zakaz życia. Taki zestaw jest podstawą dla dalszych rozdziałów, w których studium przejdzie od „co wolno i czego nie wolno” do „jak synchronizować medycynę i psychoperformans w czasie”, czyli do architektury koordynacji, w której każda interwencja ma swoje miejsce, a IndywiduAkcja jest zarazem totalna i bezpieczna.

73.10. Ramy dowodowe: badania randomizowane, serie przypadków, przeglądy – ograniczenia i wnioski praktyczne dla planu psychoperformansu (koordynacja w czasie i unikanie kolizji z procedurami okulistycznymi)

Ramy dowodowe w CSR są szczególnie wymagające, ponieważ choroba ma naturalną zmienność i silny komponent remisji spontanicznych, a jednocześnie bywa rozpoznawana w szerokim spektrum fenotypów, które różnią się dynamiką płynu podsiatkówkowego, stopniem dysfunkcji nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE) oraz udziałem naczyń w obrazie pachychoroidowym. W takiej sytuacji „dowód” nie jest prostą hierarchią od anegdoty do metaanalizy, tylko polem ciągłej selekcji ryzyk metodologicznych: regresji do średniej, błędów klasyfikacji fenotypu, niejawnych współinterwencji, efektów oczekiwania (placebo/nocebo) oraz wahań funkcjonalnych zależnych od snu, migreny i pobudzenia autonomicznego. W studium przypadku, w którym osoba jednocześnie prowadzi życie zawodowe o wysokiej ekspozycji bodźcowej i posiada długoletnie tło zaburzeń adaptacyjnych, problem ten jest jeszcze ostrzejszy: krótkoterminowe wahania percepcji, kontrastu i tolerancji światła mogą wynikać z czynników regulacyjnych równie silnie jak z dynamiki płynu w plamce. Z tego powodu ramy dowodowe trzeba tu rozumieć nie jako „które leczenie jest najlepsze”, tylko jako „jak nie pomylić sygnału z szumem” i „jak koordynować interwencje, żeby nie tworzyć pozornych zależności”. W tradycji medycyny opartej na dowodach, rozwijanej m.in. przez Davida Sacketta i środowiska Cochrane, podstawowym narzędziem ochrony przed złudzeniami jest rozdzielenie mechanizmu od wyniku klinicznego: hipoteza patofizjologiczna może być elegancka, ale dopiero odpowiednio zaprojektowane porównanie pokazuje, czy daje powtarzalną, klinicznie istotną korzyść. Jednocześnie, jak przypomina John P. A. Ioannidis w refleksji metodologicznej nad błędami badań biomedycznych, nawet formalnie „mocne” projekty potrafią generować

wyniki kruche, jeśli populacja jest heterogeniczna, punkty końcowe są niejednoznaczne, a publikowane są głównie wyniki pozytywne.

W CSR najbardziej pouczające są badania randomizowane, ponieważ właśnie one najlepiej kontrolują efekt remisji spontanicznej i regresję do średniej, które w seriach przypadków potrafią wyglądać jak spektakularna skuteczność. Randomizacja i maskowanie nie są tu fetyszem metodologicznym, tylko tarczą przeciwko temu, że płyn potrafi się zmniejszać i narastać w rytmach niezależnych od interwencji. Z praktycznego punktu widzenia kluczowe jest, że część strategii, które klinicznie funkcjonowały jako obiecujące na podstawie mniejszych obserwacji, po przejściu przez rygor porównawczy nie utrzymała przewagi nad placebo lub ustąpiła interwencjom o silniejszym profilu anatomicznym. W tej kategorii mieści się historia antagonistów receptora mineralokortykoidowego, gdzie hipoteza o modulacji sygnalizacji steroidowej w naczyniówce była atrakcyjna, ale wyniki porównawcze w przewlekłej postaci CSR nie uzasadniają rutynowego traktowania tej klasy leków jako podstawy terapii. Równie ważne są porównania PDT z innymi strategiami w przewlekłej CSR, ponieważ one porządkują pole: jeśli procedura o określonym profilu ryzyka daje stabilniejszą resorpcję płynu niż alternatywa farmakologiczna, to plan IndywiduAkcji musi to uwzględnić nie jako „wyrok na psychoperformans”, lecz jako fakt organizujący czas. Dla studium przypadku oznacza to zasadę: interwencje o najwyższej sile dowodowej dla konkretnego fenotypu wyznaczają ramy kalendarza, a wszystkie działania adjuwantowe mają być do nich dopasowane, nie odwrotnie.

Seria przypadków i obserwacje kohortowe w CSR mają natomiast inną wartość: pokazują rzadkie fenotypy, długofalowe trajektorie, profile działań niepożądanych, a także praktyczne niuanse protokołów (np. warianty PDT, różnice w laserach subthreshold, strategie monitorowania). Ich słabością jest jednak to, że bardzo łatwo kumulują błędy selekcji i błędy współinterwencji. Do serii przypadków trafiają często osoby „nietypowe” albo „trudne”, a jednocześnie równolegle wprowadzane są zmiany stylu życia, modyfikacje ekspozycji, korekty snu, redukcja stresorów lub zmiany farmakoterapii towarzyszącej. W kontekście zaburzeń adaptacyjnych jest to pułapka szczególnie: poprawa snu i obniżenie pobudzenia mogą istotnie poprawić subiektywną jakość widzenia i tolerancję bodźców nawet bez istotnej zmiany strukturalnej, co z kolei bywa przypisywane „skuteczności” interwencji okulistycznej albo „skuteczności” praktyki adjuwantowej. Dlatego studium przypadku musi traktować obserwacje nie jako dowody rozstrzygające, lecz jako źródła hipotez i parametrów bezpieczeństwa. Analogicznie przeglądy i metaanalizy są tak dobre, jak dobre są włączone badania i jak konsekwentnie zdefiniowano fenotypy; w CSR różnice w kryteriach przewlekłości, w doborze punktów końcowych i w rozpoznawaniu CNV mogą powodować, że syntetyczny wniosek jest mniej precyzyjny, niż sugeruje jego formalna struktura. W praktyce najlepiej działa podejście zbliżone do GRADE: oddzielenie pewności dowodów od wielkości efektu i od przenoszalności na konkretną osobę, przy czym „przenoszalność” w tym studium obejmuje także przenoszalność na życie z zaburzeniami adaptacyjnymi i na pracę w środowiskach bodźcowych.

Wnioski praktyczne dla planu psychoperformansu wynikają wprost z tej mapy dowodowej i nie wymagają żadnej metafizyki. Po pierwsze, plan IndywiduAkcji musi działać jak idiograficzny projekt N-of-1 z minimalizacją zmiennych zakłócających: jeśli wprowadzana jest zmiana, zmieniany jest jeden parametr naraz, a okna oceny są zsynchronizowane z obiektywnymi pomiarami (OCT oraz, jeśli dostępne, pomiary funkcjonalne). Po drugie, plan musi unikać kolizji z procedurami: po PDT obowiązują rygory fotoprotekcji i zakaz intensyfikacji kanału światła; po

iniekcjach doszkliskowych obowiązuje okno redukcji bodźców i zasada odroczonej interpretacji; po mikropulsie obowiązuje redukcja obciążenia wzrokowego i zakaz kompulsywnego testowania. Po trzecie, plan ma minimalizować nocebo przez język i przez strukturę decyzji: w oknach podwyższonego stresu decyzje nie są podejmowane impulsywnie, a interpretacje są odsuwane, o ile nie ma kryteriów alarmowych. W tym miejscu warto przywołać nie jako ozdobnik, lecz jako rygor praktyczny, rozróżnienia opisane przez Daniela Kahnemana: układ szybkich ocen i heurystyk w stanie lęku jest skłonny do przeszacowywania ryzyka i do fałszywych korelacji; plan sytuacyjny ma utrzymywać decyzje w trybie wolniejszym, protokołowym, odpornym na afekt. Wreszcie po czwarte, plan ma uznać, że psychoperformans jest adjuwantem, więc jego „skuteczność” w studium nie będzie mierzona resorpcją płynu, tylko stabilizacją zachowań ochronnych, poprawą jakości snu, redukcją przeciążeń i lepszą tolerancją życia z chorobą, co pośrednio może zmniejszać ryzyko nawrotów, ale nie może być ogłaszane jako leczenie przyczynowe.

W studium przypadku CSR kluczowe jest przyjęcie, że „siła dowodu” i „użyteczność dowodu” nie są tym samym. Badanie randomizowane jest silne metodologicznie, ale jego użyteczność dla jednej osoby zależy od zgodności fenotypu, punktów końcowych i czasu obserwacji z realną trajektorią choroby. W CSR ta niezgodność bywa częsta: część badań obejmuje populacje mieszane (ostre i przewlekłe), część stosuje różne definicje przewlekłości, a część opiera się na punktach końcowych, które niekoniecznie mapują się na problem funkcjonalny konkretnej osoby (np. poprawa anatomiczna bez proporcjonalnej poprawy czytania albo tolerancji kontrastu). W tym sensie metoda GRADE (Gordon Guyatt i współpracownicy) jest tu bardziej praktyczna niż prosta hierarchia dowodów: pozwala oddzielić pewność efektu od tego, czy efekt jest klinicznie istotny oraz czy da się go przenieść na idiograficzną sytuację artysty pracującego na obrazie i żyjącego z przewlekłą dysregulacją stresu. Z punktu widzenia IndywiduAkcji oznacza to konieczność budowania „mapy przenoszalności”: dla każdej interwencji trzeba odnotować nie tylko prawdopodobny efekt na płyn podsiatkówkowy, ale też koszt regulacyjny (sen, lęk, nocebo), koszt logistyczny (wizyty, procedury, okna fotoprotekcji), koszt ekspozycyjny (światło, ekran, stresory środowiskowe) oraz ryzyko kolizji z praktykami adjuwantowymi.

Punkty końcowe w CSR są wielowarstwowe i to właśnie one najczęściej generują pozorne sprzeczności między badaniami. W warstwie anatomicznej dominuje OCT: obecność i wysokość płynu podsiatkówkowego, zmiany w obrębie RPE, parametry plamki (np. grubość centralna) oraz cechy naczyniówki mierzone w EDI-OCT (grubość naczyniówki, zmienność dobowo-pozycyjna). W warstwie funkcjonalnej wchodzi: ostrość wzroku, czułość kontrastu, mikroperymetria, stabilność fiksacji, metamorfopsje (także w testach typu Amslera, jeśli są używane protokołowo), adaptacja do ciemności i subiektywna tolerancja światła. Trzecia warstwa to jakość życia i wydolność zadaniowa: zdolność czytania, praca przy ekranie, odporność na olśnienia i na bodźce przestrzeni publicznej. Dla studium przypadku najważniejsze jest to, że te warstwy mogą się rozjeżdżać: możliwa jest poprawa OCT bez istotnej poprawy funkcji, możliwa jest też poprawa funkcjonalna wynikająca z lepszej regulacji pobudzenia przy niezmiennym obrazie strukturalnym. Jeżeli plan IndywiduAkcji ma pozostać rzetelny, musi jawnie rozdzielać te poziomy i nie pozwalać, aby sukces regulacyjny był opisywany językiem okulistycznym, ani aby sukces anatomiczny był automatycznie uznawany za sukces w funkcjonowaniu artystycznym. W praktyce oznacza to, że w studium należy przyjąć minimalny zestaw wskaźników, które są stabilne w czasie i powtarzalne, oraz odrzucić

wskaźniki, które prowokują kompulsywne sprawdzanie. To jest część metodologii bezpieczeństwa: narzędzie pomiaru nie może stać się narzędziem eskalacji stresu.

Projektowanie własnego rytmu obserwacji w idiograficznym studium przypadku wymaga myślenia kategoriami ograniczeń pomiaru, znanych z metodologii badań klinicznych i psychometrii, a nie tylko kategoriami „często sprawdzać”. Każdy pomiar funkcjonalny ma swoją wariację wewnątrzosobniczą, zależność od warunków (pora dnia, oświetlenie, zmęczenie, migrena, napięcie szyjne, jakość snu) i podatność na efekt oczekiwania. Właśnie dlatego standardy raportowania, takie jak CONSORT (Douglas Altman, David Moher, Kenneth Schulz) dla badań randomizowanych i STROBE (Matthias von Elm i współpracownicy) dla badań obserwacyjnych, podkreślają predefiniowanie punktów końcowych i procedur pomiaru; bez tego wyniki stają się podatne na selektywną interpretację. Dla studium przypadku przekłada się to na prostą regułę: pomiary funkcjonalne muszą być wykonywane w stałych warunkach, o stałej porze, z krótką procedurą przygotowania (np. kilkuminutowa stabilizacja, brak świeżej ekspozycji na olśnienia, brak bezpośrednio poprzedzającego wysiłku ekranowego), a ocena ma być prowadzona nie na podstawie jednego pomiaru, lecz na podstawie trendu z kilku punktów. To podejście jest spójne z intuicją epidemiologiczną Bradforda Hilla: pojedyncza obserwacja nie jest dowodem przyczynowości; liczy się spójność, gradient, zgodność czasowa i alternatywne wyjaśnienia.

Największą pułapką dowodową w CSR jest mylenie sekwencji czasowej z przyczynowością, zwłaszcza w warunkach naturalnej fluktuacji choroby. W seriach przypadków i w praktyce dnia codziennego łatwo o narrację: „zrobiłem X, więc po tygodniu było lepiej”. Tymczasem w CSR poprawa bywa częścią naturalnego przebiegu, a pogorszenie bywa reakcją na stres, bezsenność, migrenę lub przeciążenie bodźcowe. John Ioannidis zwraca uwagę, że w biomedycynie błędy systematyczne i selektywność publikacji tworzą fałszywe pewności; w studium przypadku analogicznym błędem jest selektywność pamięci i selektywność uwagi. Dlatego plan IndywiduAkcji musi być traktowany jak system redukcji złudzeń: wprowadza minimalną liczbę równoległych zmian, wprowadza okna obserwacji, wymusza rozdział interwencji medycznych od interwencji regulacyjnych oraz utrzymuje „zasadę jednego parametru”. Daniel Kahneman i Amos Tversky opisali, jak heurystyki i efekt dostępności każą przeceniać zdarzenia dramatyczne i świeże; w tym studium oznacza to, że epizod gorszego widzenia po stresującym dniu może zostać nadinterpretowany jako progresja, a epizod poprawy po dniu spokojnym może zostać nadinterpretowany jako efekt konkretnej praktyki. Plan sytuacyjny ma temu zapobiegać przez formalny rejestr i przez procedurę odroczonej interpretacji, a nie przez przekonywanie siebie, że „to tylko stres”. W kolejnych fragmentach tego podrozdziału konieczne będzie jeszcze doprecyzowanie, jak w praktyce przekładać różne typy dowodów na harmonogram: jak ustawiać okna pomiarowe względem OCT i procedur, jak minimalizować kolizje z PDT i iniekcjami oraz jak budować idiograficzne wnioski bez przechodzenia w nadinterpretację i bez wzmacniania nocebo.

Z perspektywy przenoszenia dowodów na praktykę, CSR jest przykładem jednostki, w której napięcie między wiarygodnością wewnętrzną a wiarygodnością zewnętrzną (internal validity versus external validity) nie daje się rozwiązać przez sam wybór „najwyższego poziomu” publikacji. Randomizacja kontroluje część błędów, ale nie rozwiązuje problemu heterogeniczności populacji: pachychoroid to nie jeden mechanizm, tylko rodzina fenotypów, a „przewlekłość” to nie tylko czas trwania płynu, lecz także historia nawrotów, stan RPE i

mikroarchitektura naczyńiówki, które modułują odpowiedź na interwencje. W dodatku CSR ma silną zmienność indywidualną i kontekstową, więc średni efekt w badaniu (average treatment effect) bywa klinicznie prawdziwy, a jednocześnie słabo opisuje, dlaczego u części osób uzyskuje się szybkie ustąpienie płynu, a u innych utrzymującą się dysfunkcję mimo podobnych parametrów wyjściowych. Ta asymetria jest szczególnie istotna w studium przypadku artysty-pacjenta, ponieważ plan IndywiduAkcji ma być nie tyle „zgodny z dowodami”, ile zgodny z dowodami w taki sposób, aby dało się nim zarządzać w realnym rytmie życia, pracy, ekspozycji bodźcowej oraz długofalowej regulacji stresu. W praktyce oznacza to przyjęcie zasady, że dowód ma dwa wymiary: prawdopodobieństwo efektu biologicznego i koszt implementacyjny, przy czym koszt implementacyjny obejmuje także koszty psychofizjologiczne, czyli to, co dzieje się z układem nerwowym w oknach okołoproceduralnych i w okresach niepewności.

W tym miejscu pojawia się problem analizy podgrup i „dopasowywania” badań do siebie. Metodologia kliniczna od dawna ostrzega, że post hoc analizy podgrup są podatne na złudzenia i mogą generować „prawdy” będące w istocie artefaktami wielokrotnego testowania. Stephen Senn, Stuart Pocock czy współcześnie liczne zespoły metodologiczne związane z Cochrane zwracają uwagę, że im więcej podgrup i im więcej punktów końcowych, tym większe ryzyko przypadkowej „istotności”. Dla CSR ma to znaczenie praktyczne: łatwo skonstruować narrację, że dana metoda działa „u pachychoroidowych” albo „u przewlekłych”, ale jeśli definicje są płynne, a punkty końcowe różne, porównywanie wyników staje się podatne na błędy. W studium przypadku konsekwencja jest prosta: fenotypowanie musi wyprzedzać decyzję o interpretacji dowodu. Najpierw rozpoznaje się, czy obraz mieści się w wariancie ostrym, przewlekłym czy nawrotowym, czy istnieją cechy sugerujące komponent neowaskularny, jaki jest stan RPE i jaka jest dynamika płynu; dopiero potem dobiera się „pakiet dowodowy” jako zbiór najbardziej adekwatnych porównań. Bez tego plan IndywiduAkcji będzie dryfował między strategiami, które formalnie są „opisane w literaturze”, ale w praktyce są oparte o inne populacje i inne ryzyka.

Ramy dowodowe dla psychoperformansu jako adjuwantu muszą być w tym podrozdziale odwrócone w stosunku do odruchu klinicznego. Dla terapii okulistycznych kluczowe jest pytanie o efekt anatomiczny i funkcjonalny; dla psychoperformansu kluczowe jest pytanie o efekt na zachowania ochronne, stabilizację rytmu dobowego, redukcję przeciążeń sensorycznych i poznawczych oraz obniżenie komponentu stresowego, który jest czynnikiem ryzyka nawrotów i jednocześnie czynnikiem degradującym subiektywną jakość widzenia. Oznacza to, że psychoperformans nie powinien w studium konkurować z PDT, mikropulsem ani innymi procedurami o „resorpcję płynu”, bo byłaby to konkurencja pojęciowo błędna i poznawczo ryzykowna: jeśli płyn się zmniejszy, łatwo przypisać to praktyce adjuwantowej, a jeśli płyn się zwiększy, łatwo uznać praktykę za „nieskuteczną” i porzucić ją w momencie, gdy najbardziej potrzebna jest stabilizacja układu nerwowego. Z perspektywy rygoru wnioskowania psychoperformans ma własną przestrzeń punktów końcowych: jakość snu, tolerancja bodźców, spadek kompulsji sprawdzania, redukcja epizodów adrenalizacji, stabilność rutyn, poprawa zdolności do pracy zadaniowej przy kontrolowanych parametrach oświetlenia i kontrastu. Te punkty końcowe są kompatybilne z logiką N-of-1, opisywaną w tradycji klinicznej m.in. przez Guyatta i Sacketta jako metoda „dopasowania” leczenia do osoby pod warunkiem rygoru protokołu i rozdzielności zmiennych. W studium przypadku oznacza to, że adjuwant jest testowany protokołowo, a nie emocjonalnie: nie jako odpowiedź na lęk w danym dniu, tylko

jako stała, powtarzalna procedura regulacyjna, której intensywność jest wersjonowana i której wpływ jest oceniany na trendach, nie na pojedynczych epizodach.

Koordynacja w czasie, czyli praktyczny przekład ram dowodowych na harmonogram, wymaga traktowania procedur okulistycznych jako osi czasu, a działań adjuwantowych jako warstw, które w tę oś wchodzi bezkolizyjnie. Jeżeli interwencja ma wysoki profil anatomiczny w danym fenotypie, to ona ustala „kamienie milowe”: daty badań obrazowych, potencjalne okna zabiegowe, okresy fotoprotekcji, okresy redukcji obciążenia wzrokowego. Psychoperformans wchodzi wtedy jako narzędzie zarządzania przejściami między kamieniami milowymi: przygotowanie autonomiczne przed procedurą, stabilizacja pobudzenia po procedurze, utrzymanie dyscypliny ochronnej w okresie niepewności, praca z lękiem antycypacyjnym wobec kolejnych kontroli oraz redukcja mikro stresorów środowiskowych. Taka konstrukcja harmonogramu jest też ochroną przed kolizją poznawczą: jeśli w tym samym czasie rozpocznie się nowy protokół psychoperformansowy i wykona się procedurę okulistyczną, studium traci zdolność przypisywania skutków i staje się podatne na fałszywe korelacje. Z tego powodu plan IndywiduAkcji powinien zawierać zasady „okien czystości interpretacyjnej”: w określonych okresach nie wprowadza się nowych elementów adjuwantowych, a jedynie utrzymuje elementy już ustabilizowane, aby dało się ocenić efekty procedury medycznej bez szumu.

Unikanie kolizji z procedurami okulistycznymi nie dotyczy wyłącznie światła i fotoprotekcji. Dotyczy też obciążenia poznawczego, które w CSR ma szczególne znaczenie, ponieważ intensywne „samobadanie” potrafi stać się stresorem samym w sobie. W profilu zaburzeń adaptacyjnych reżim monitorowania może przechodzić w natręctwa i w kompulsyjne testowanie, a wtedy pomiar przestaje być narzędziem dowodu i staje się narzędziem szkody. Dlatego ramy dowodowe muszą zostać w planie sytuacyjnym przełożone na rygor pomiaru: ograniczona liczba narzędzi, stałe warunki, stała pora, brak doraźnych testów w odpowiedzi na emocję, a interpretacja oparta na trendach. Ta zasada jest spójna zarówno z rygiem metodologicznym, jak i z bezpieczeństwem psychofizjologicznym, bo redukuje wahania pobudzenia i chroni sen. W praktyce studium chodzi o to, aby dowód nie był wytwarzany kosztem zdrowia autonomicznego, ponieważ w CSR koszt autonomiczny wraca do oka jako koszt ryzyka nawrotu i jako koszt jakości widzenia.

Dowody negatywne i niejednoznaczne w CSR trzeba umieć czytać bez dwóch skrajności, które są dla studium przypadku równie destrukcyjne: bez triumfalizmu („to działa na pewno”), ale też bez nihilizmu („nic nie działa, wszystko jest przypadkiem”). W medycynie opartej na dowodach negatywność wyniku nie oznacza automatycznie braku efektu, tylko często oznacza, że w danym projekcie badania nie wykazano przewagi nad kontrolą przy określonych założeniach, punktach końcowych i mocy statystycznej; to rozróżnienie jest fundamentalne w chorobie o dużej wariancji wewnątrzosobniczej i o wahaniami naturalnego przebiegu. Ronald Fisher, Jerzy Neyman i Egon Pearson stworzyli formalny język testowania hipotez, ale w praktyce klinicznej ten język bywa używany jako młotek do wbijania „prawdy”, zamiast jako narzędzie do oceny niepewności; z kolei podejście bayesowskie, od Thomasa Bayesa przez Harolda Jeffreysa po współczesne modele wnioskowania klinicznego, przypomina, że dowód jest aktualizacją przekonań, a nie absolutem. W CSR, gdzie fenotypy się różnią, a interwencje mają różne profile ryzyka i logistyki, studium przypadku powinno przyjąć model „aktualizacji ostrożnej”: wynik niejednoznaczny nie jest przyzwoleniem na dowolność, tylko sygnałem, że plan IndywiduAkcji musi w większym stopniu opierać się na procedurach bezpieczeństwa i na rozdzielności

zmiennych, a w mniejszym na oczekiwaniu spektakularnych efektów. To jest szczególnie ważne w profilu zaburzeń adaptacyjnych, ponieważ niejednoznaczność jest paliwem dla ruminacji; plan sytuacyjny ma przekształcać niejednoznaczność w zestaw kroków operacyjnych, które redukują pobudzenie i utrzymują zdolność do decyzji.

Kluczowe są tu trzy pojęcia, które w studium powinny zostać potraktowane jako narzędzia, a nie jako teoria. Pierwsze to różnica między istotnością statystyczną a istotnością kliniczną, związana z koncepcją minimalnie istotnej zmiany (minimal clinically important difference) oraz z analizą przedziałów ufności, a nie tylko wartości p. W CSR można mieć wynik „statystycznie istotny” w parametrach anatomicznych, który nie przekłada się na realną zdolność czytania, tolerancję kontrastu czy stabilność fiksacji; można też mieć poprawę funkcjonalną wynikającą z regulacji pobudzenia, która nie zmienia obrazu OCT w sposób spektakularny, ale zmienia codzienne funkcjonowanie. Drugie pojęcie to kruchość dowodu i jego podatność na błędy systematyczne: John Ioannidis zwraca uwagę, że nawet duże korpusy badań potrafią generować „prawdy” nietrwałe, jeśli w grę wchodzi selektywność publikacji, wielokrotne testowanie i dostosowywanie hipotez do wyników (HARKing). Trzecie pojęcie to heterogeniczność efektu (heterogeneity of treatment effect): w CSR średni efekt może ukrywać subpopulacje reagujące odmiennie, a bez precyzyjnego fenotypowania łatwo wpaść w błąd „uniwersalnego protokołu”. W studium przypadku te trzy narzędzia prowadzą do jednej zasady: jeżeli dowód dla danej strategii jest niejednoznaczny, plan Indywidualnej Akcji nie powinien kompensować niepewności zwiększaniem intensywności działań, tylko przeciwnie – powinien zwiększać rygor bezpieczeństwa, stabilizować rytm pomiarów i utrzymywać minimalizm zmian.

W tej logice niezwykle ważne jest, jak konstruuje się zasady „zatrzymania” i „kontynuacji”, czyli idiograficzne reguły podejmowania decyzji w czasie. W badaniach klinicznych reguły zatrzymania są formalizowane (np. przez podejścia w analizach sekwencyjnych, gdzie nazwiska takie jak Stuart Pocock pojawiają się jako symbole dyscypliny planowania, a nie improwizacji), natomiast w studium przypadku reguły zatrzymania muszą być pragmatyczne i oparte na bezpieczeństwie: jeśli pojawia się wzrost objawów alarmowych, jeśli rośnie ryzyko kolizji z procedurą okulistyczną, jeśli praktyka adjuwantowa pogarsza sen lub zwiększa kompulsję sprawdzania, to praktyka jest przerywana lub redukowana, niezależnie od tego, jak atrakcyjna jest jej narracja. Ta reguła jest szczególnie istotna w psychoperformansie, bo jest to narzędzie o dużej plastyczności: można nim wytworzyć zarówno stabilizację, jak i przeciążenie. Dlatego decyzje muszą być oparte o progi i wskaźniki, nie o interpretację. W ujęciu klinicznej etyki decyzji jest to spójne z ideą równowagi niepewności (clinical equipoise) opisywaną m.in. przez Benjamina Freedmana: jeśli nie ma jednoznacznej przewagi, decyduje bezpieczeństwo, koszt i zgodność z profilem ryzyka osoby, a nie obietnica efektu.

W tym miejscu ramy dowodowe łączą się bezpośrednio z problemem placebo i nocebo, które w studium przypadku muszą zostać potraktowane jako czynniki metodologiczne, a nie jako „psychologia poboczna”. Fabrizio Benedetti opisał placebo i nocebo jako zjawiska neurobiologicznie zakotwiczone, modulowane przez oczekiwanie, kontekst i uczenie się; Gerd Gigerenzer pokazał, jak sposób komunikacji ryzyka potrafi zmieniać decyzje i lęk; Rita Charon w ramach medycyny narracyjnej uwypukla, że opowieść pacjenta nie jest przeciwieństwem faktów, tylko kanałem, którym fakty są przeżywane. W studium przypadku CSR te trzy perspektywy prowadzą do surowej konkluzji praktycznej: język, w jakim osoba mówi do siebie o chorobie, jest częścią interwencji, bo uruchamia albo hamuje pobudzenie; dlatego język musi

być protokołowy, a nie katastroficzny. Jeśli dowód jest niejednoznaczny, rośnie ryzyko, że lęk wypełni lukę interpretacyjną. Plan IndywiduAkcji ma tę lukę wypełniać procedurą: stałe rytmy monitorowania, odroczenie interpretacji, ograniczenie kompulsywnych testów, wyraźne okna bezpieczeństwa i gotowe ścieżki reakcji. W ten sposób niepewność nie staje się przestrzenią fantazji, tylko przestrzenią zarządzania.

Odrębnym problemem jest „dowód osobisty”, czyli to, co w studium przypadku wytwarza się przez obserwację samego siebie. Tu nie wolno mieszać dwóch porządków: porządku poznawczego i porządku egzystencjalnego. Porządek egzystencjalny obejmuje znaczenie, sens i doświadczenie bycia artystą żyjącym z chorobą; porządek poznawczy obejmuje reguły wnioskowania, które mają nie dopuścić do tego, by sens stał się równoznaczny z przyczynowością. Psychoperformans jest narzędziem sensu i regulacji, a jego wartość jest realna, ale jeśli zacznie być opisywany językiem „działa na płyn”, studium traci rzetelność i zaczyna produkować fałszywe korelacje. Jednocześnie, jeśli psychoperformans zostanie zredukowany do „czystej psychologii”, ignoruje się fakt, że w CSR stres i pobudzenie nie są tylko „samopoczuciem”, ale czynnikiem ryzyka i czynnikiem wpływającym na funkcję. W tym napięciu studium powinno przyjąć formę znaną z metodologii jednopodmiotowych projektów eksperymentalnych (single-case experimental designs), opisywanych m.in. przez Donalda Baer’a, Montrose’a Wolfa i Todda Risleya w kontekście rygoru projektowania zachowań, a także przez Alana Kazdina w ujęciu kliniczno-metodologicznym: jasno zdefiniowane procedury, stałe punkty pomiaru, minimalizacja zmian równoległych, wersjonowanie, a przede wszystkim gotowe kryteria przerwania. W takiej konstrukcji „dowód osobisty” nie jest dowodem uniwersalnym, ale staje się wiarygodną mapą tego, jak koordynować życie, procedury medyczne i praktyki regulacyjne w warunkach przewlekłej niepewności.

Transferowalność wniosków ze studium przypadku CSR nie polega na przeniesieniu „wyniku” w sensie biomedycznym, tylko na przeniesieniu struktury decyzyjnej i architektury czasu. Wnioski mają być tak sformułowane, aby inna osoba z CSR lub inny klinicysta mógł rozpoznać logikę koordynacji interwencji, a nie przejąć czyjeś indywidualne korelacje. To rozróżnienie jest podstawą języka ostrożności w tej części książki: nie wolno wytwarzać wrażenia, że idiograficzne doświadczenie jest dowodem populacyjnym, ale wolno i trzeba wytworzyć narzędzia, które ograniczają ryzyko błędów poznawczych, chaosu pomiarowego i kolizji z procedurami okulistycznymi. W tradycji medycyny opartej na dowodach (David Sackett, Gordon Guyatt) jest to klasyczne przejście od „evidence” do „evidence-informed practice”, gdzie informowanie praktyki jest uwarunkowane wartościami, ryzykami i wykonalnością. W CSR wykonalność oznacza także zdolność utrzymania snu, redukcji przeciążeń i kontroli pobudzenia autonomicznego, bo w profilu zaburzeń adaptacyjnych to właśnie te parametry decydują o tym, czy plan jest możliwy do realizacji przez miesiące i lata, a nie tylko przez tydzień po wizycie.

Język wniosków powinien mieć trzy warstwy, które w studium pozostają rozdzielone, a dopiero na końcu są scalane proceduralnie. Pierwsza warstwa to wnioski medyczne w ścisłym sensie: jakie strategie postępowania mają najsilniejsze oparcie w badaniach porównawczych dla określonych fenotypów oraz jakie niosą ryzyka i koszty logistyczne. Wnioski tej warstwy są zawsze podporządkowane opiece okulistycznej i nie mogą być formułowane jako samodzielne zalecenia terapeutyczne, lecz jako ramy koordynacji. Druga warstwa to wnioski funkcjonalne: w jaki sposób zmieniały się parametry pracy wzrokowej i tolerancji bodźców przy stałym protokole pomiaru i przy utrzymaniu rozdzielności zmiennych, bez kompulsywnego testowania.

Trzecia warstwa to wnioski regulacyjne: w jakim stopniu psychoperformans jako adjuwant stabilizował zachowania ochronne i redukował komponent stresowy, który w CSR jest czynnikiem ryzyka, a w tym studium jest jednocześnie osią długofalowej Indywidualnej Akcji. Dopiero na styku tych trzech warstw można budować zdania scalające, ale te zdania muszą być formułowane w trybie ostrożnego wnioskowania: „w tych warunkach, przy tym protokole, w tym rytmie i przy tej dyscyplinie okien bezpieczeństwa obserwowano...” zamiast „to działa” albo „to leczy”.

Matryca koordynacji czasu jest praktycznym jądrem przenoszalności i powinna zostać w studium opisana jako stały algorytm organizowania tygodni i miesięcy. Algorytm zaczyna się od fenotypowania i wyboru osi interwencji medycznej, bo to oś narzuca daty badań obrazowych, ewentualne okna zabiegowe oraz okresy szczególnej ostrożności. Następnie algorytm definiuje dwa typy okien, które zabezpieczają rzetelność wnioskowania. Okna bezpieczeństwa chronią tkankę i procedury: fotoprotekcja po PDT, redukcja bodźców po iniekcjach, redukcja obciążenia wzrokowego po laseroterapii subthreshold, ostrożne wprowadzanie farmakoterapii ogólnoustrojowej. Okna czystości interpretacyjnej chronią studium przed fałszywymi korelacjami: w określonych dniach nie wprowadza się nowych elementów psychoperformansu ani nowych współinterwencji stylu życia, żeby dało się obserwować efekty procedury medycznej oraz naturalną dynamikę objawów bez „szumu”. Dopiero poza tymi oknami wprowadza się okna adaptacyjnego wzmacniania praktyk, gdzie psychoperformans może być wersjonowany i modulowany, zawsze jednak według zasady jednego parametru. Ta zasada jest metodologiczną ochroną przed błędem, o którym w różnych językach mówią zarówno Kahneman i Tversky (złudzenie korelacji i efekt dostępności), jak i Ioannidis (systematyczne złudzenia wnioskowania), a w idiograficznym planie ma postać prostej dyscypliny: jeden ruch, jedna ocena, dopiero potem następny ruch.

W tym algorytmie szczególnie ważne jest, aby pomiar nie stał się częścią zaburzeń adaptacyjnych. Jeżeli narzędzie pomiarowe uruchamia lęk i kompulsję sprawdzania, przestaje być narzędziem dowodu i staje się narzędziem szkody. Dlatego matryca musi zawierać regułę, że pomiar jest rytuałem protokołowym, a nie reakcją emocjonalną. W praktyce oznacza to stałą porę, stałe warunki, stałe ograniczenia ekspozycji przed pomiarem i stały format zapisu, bez interpretacji w momencie wykonania. Interpretacja następuje w trybie odroczonym i dotyczy trendu, nie pojedynczego epizodu. To jest jednocześnie metoda naukowa i metoda ochrony układu nerwowego: ogranicza eskalację nocebo, o której neurobiologicznych mechanizmach pisał Fabrizio Benedetti, i ogranicza błędy komunikacji ryzyka, na które zwraca uwagę Gerd Gigerenzer. W studium przypadek te mechanizmy nie są abstrakcją, bo osoba ma wieloletnią historię dysregulacji stresu i w okresach pobudzenia łatwiej o przeszacowanie ryzyka oraz o dramatyzację drobnych fluktuacji widzenia.

Koordynacja w czasie wymaga także ustalonego „języka raportowania”, który stabilizuje zarówno relację z opieką specjalistyczną, jak i relację z własnym doświadczeniem. Język raportowania ma być maksymalnie fenomenologiczny, a minimalnie przyczynowy: opis „co, kiedy, w jakich warunkach” zamiast „dlaczego”. W studium przypadku ta zmiana języka ma funkcję kliniczną, bo ogranicza nocebo, oraz funkcję metodologiczną, bo minimalizuje dopasowywanie narracji do wyniku. W tradycji standardów raportowania (CONSORT: Kenneth Schulz, Douglas Altman, David Moher; STROBE: Matthias von Elm i współautorzy) jest to odpowiednik przejrzystości protokołu, tylko zastosowany w skali jednego życia i jednego oka.

Psychoperformans jako adjuwant wpisuje się w ten język przez to, że nie jest opisywany jako „czynnik leczący siatkówkę”, tylko jako czynnik porządkujący zachowania ochronne i regulację pobudzenia: przygotowanie do procedur, stabilizacja po procedurach, redukcja przeciążeń w okresach niepewności, podtrzymanie snu i rutyn, ograniczenie mikro stresorów środowiskowych, praca z lękiem antycypacyjnym. W tym sensie psychoperformans jest elementem infrastruktury bezpieczeństwa, a nie konkurencyjną terapią.

Ostateczna postać wniosków ze studium powinna zatem mieć charakter podwójny. Z jednej strony jest to idiograficzny opis trajektorii i parametrów, sformułowany w języku ostrożnym, bez roszczenia do generalizacji. Z drugiej strony jest to zestaw transferowalnych protokołów: jak budować okna bezpieczeństwa, jak wyznaczać okna czystości interpretacyjnej, jak wersjonować działania adjuwantowe bez kolizji z procedurami, jak prowadzić rejestr i jak reagować na incydenty bez eskalacji nocebo. To jest praktyczna wartość ram dowodowych: nie dostarczają one „pewności”, tylko dostarczają narzędzi zarządzania niepewnością, a w CSR zarządzanie niepewnością jest warunkiem długofalowej IndywiduAkcji i warunkiem zachowania jakości życia z chorobą.

Profil artysty-pacjenta (baseline i kontekst)

Rozdział 74 stanowi moment przejścia od ram ogólnych do idiograficznej topografii przypadku, czyli do opisu punktu wyjścia, w którym medycyna, funkcjonowanie i praktyka twórcza spotykają się w jednym organizmie, jednym rytmie dobowym i jednym, niepodzielnym pejzażu percepcji. W studium CSR „profil artysty-pacjenta” nie jest biogramem ani narracją o tożsamości, tylko narzędziem kalibracyjnym: ma opisać parametry bazowe, które determinują zarówno ryzyko kolizji z procedurami okulistycznymi, jak i wykonalność IndywiduAkcji rozumianej jako długofalowa sekwencja planów sytuacyjnych. W tym sensie rozdział 74 jest odpowiednikiem baseline znanego z metodologii badań jednopodmiotowych (single-case designs) opisywanych w psychologii klinicznej przez Alana Kazdina, a w medycynie przez tradycję N-of-1, gdzie rygor polega na tym, że nie zaczyna się od interwencji, tylko od mapy stanu wyjściowego i od redukcji zmiennych zakłócających. Bez takiej mapy każdy późniejszy „efekt” pozostaje podatny na błędy: regresję do średniej, złudzenia korelacji, efekt świeżości i selektywną pamięć, o których w kontekście heurystyk i błędów poznawczych pisali Daniel Kahneman i Amos Tversky, a w kontekście zawodności pamięci rekonstrukcyjnej Elizabeth Loftus.

W CSR profil bazowy musi łączyć trzy warstwy. Pierwsza jest okulistyczno-funkcjonalna i obejmuje dominację oka, asymetrię funkcji, charakter deficytu (metamorfopsje, skotomy względne, spadek czułości kontrastu, zaburzenia percepcji barw, światłowrażliwość, olśnienia, wydłużenie adaptacji do ciemności) oraz konsekwencje dla zachowań ochronnych i dla wyboru narzędzi pracy wzrokowej. Druga jest środowiskowa i dotyczy ekspozycji bodźcowej związanej z trybem pracy: ekrany, luminancja, migotanie, kontrast, wymuszona koncentracja i wielogodzinne zadania wzrokowe, a także bodźce miejskie i instytucjonalne (oświetlenie publiczne, ekspozycje w przestrzeniach kultury, wydarzenia, podróże). Trzecia warstwa jest psychofizjologiczna i obejmuje profil regulacji stresu, jakość snu, podatność na migreny,

napięcia szyjno-czaszkowe, wahania pobudzenia autonomicznego oraz to, jak te czynniki modulują percepcję i zdolność do przestrzegania reżimów bezpieczeństwa. W opisywanym przypadku szczególnie istotny jest fakt, że tło zaburzeń adaptacyjnych może okresowo wzmacniać fluktuacje funkcjonalne widzenia i tolerancji bodźców, a równocześnie zwiększać skłonność do kompulsywnego monitorowania, co w CSR bywa wtórnym źródłem przeciążenia. Z tego powodu profil bazowy ma tu charakter ochronny: ma zidentyfikować nie tylko „jak widzi oko”, lecz także „jak działa układ nerwowy, gdy pojawia się niepewność”, ponieważ to właśnie w niepewności rodzą się kolizje między procedurą medyczną a praktykami samoregulacyjnymi.

Rozdział 74 jest też miejscem, w którym zostaje jednoznacznie ustalone, że psychoperformans w studium ma status adjuwantu, a więc narzędzia wspierającego bezpieczeństwo, dyscyplinę i zdolność do długofalowej współpracy z medycyną, rehabilitacją oraz higieną bodźców. Nie jest to obszar „udowadniania” wpływu na parametry strukturalne siatkówki, lecz obszar projektowania warunków, w których osoba potrafi utrzymać sen, ograniczyć mikro stresory, przełączać kanały działania w zależności od okien bezpieczeństwa oraz redukować ryzyko nocebo przez protokołowy język i protokołowe rytmy. W praktyce oznacza to, że praca kanałami obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt jest traktowana kompozycyjnie i elastycznie, z możliwością przechodzenia na operowanie czasem, przestrzenią i świadomością wtedy, gdy kanały wizualne i świetlne są wrażliwe albo czasowo przeciwwskazane. Ten rozdział doprecyzuje też rolę kompetencji terapeutycznych i edukacyjnych osoby badanej jako zasobu metodologicznego: nie jako argumentu o skuteczności, lecz jako warunku rygoru w autodiagnostyce funkcjonalnej, w prowadzeniu dzienników i w budowaniu procedur koregulacyjnych, które nie przechodzą w nadkontrolę.

Wreszcie, rozdział 74 przygotowuje grunt pod kwestie poufności i dokumentacji w trybie autostudium. Ponieważ przypadek dotyczy tej samej osoby, nie ma tu klasycznych okoliczności kontraktowych z uczestnikami, ale pozostają inne pola etyczne: jak opisywać dane okulistyczne, by nie tworzyć autodiagnozy publicznej; jak chronić wrażliwe informacje medyczne i środowiskowe; jak ustalać granice jawności wobec wspólnoty i świadków; oraz jak prowadzić dokumentację tak, aby służyła współpracy ze specjalistami, a nie eskalacji lęku. To jest etyka praktyczna, bliższa logice bioetyki klinicznej Beauchampa i Childressa (zasady dobroczynienia, nieszkodzenia, autonomii i sprawiedliwości) niż formalnym protokołom badań populacyjnych, ale w studium przypadek jej sens jest bardzo konkretny: utrzymać bezpieczeństwo, rzetelność i sprawczość bez naruszania granic prywatności i bez wzmacniania mechanizmów kompulsywnego monitorowania.

74.1. Dane wizualne i funkcjonalne: dominujące oko, obciążenia, wrażliwość na światło

Punkt wyjścia dla opisu danych wizualnych w studium CSR nie jest „ostrość wzroku” rozumiana potocznie, lecz konfiguracja dominacji, asymetrii i kompensacji, czyli układ, w którym mózg rozdziela priorytety między oczami w zależności od jakości sygnału, stabilności fiksacji, tolerancji kontrastu i kosztu energetycznego przetwarzania. W literaturze okulistycznej i neuropsychologicznej dominacja bywa ujmowana co najmniej w trzech porządkach: dominacja sensomotoryczna (preferencja w ustawieniach obuocznych i w sterowaniu fiksacją), dominacja percepcyjna (pierwszeństwo sygnału w warunkach konkurencji bodźców) oraz dominacja zadaniowa (dominacja funkcjonalna zależna od rodzaju zadania: czytanie, celowanie, praca w

bliskiej odległości, ocena barwy, praca w niskim kontraście). W warunkach przewlekłej lub nawrotowej choroby jednego oka dominacja nie jest stałą cechą, lecz może ulegać przesunięciom, a nawet rozszczepieniu: oko może przestać dominować w zadaniach wymagających wysokiej precyzji w centrum pola widzenia, ale nadal „ciągnąć” kontrolę w zadaniach wymagających orientacji przestrzennej, zwłaszcza jeśli przez lata było okiem preferowanym. W CSR dodatkowym elementem jest to, że subiektywna jakość obrazu może fluktuować w rytmie dnia i pobudzenia autonomicznego, co czyni dominację dynamiczną: w jednym dniu sygnał z oka objętego wcześniejszą patologią może być wystarczający do współpracy obuocznej, a w innym będzie wyraźnie „karany” przez układ percepcyjny, który przełączy się na oko stabilniejsze.

Z praktycznego punktu widzenia baseline w rozdziale 74 nie powinien więc zaczynać się od deklaracji „dominujące jest prawe” albo „dominujące jest lewe”, jeśli nie ma to oparcia w powtarzalnym teście, wykonanym w stałych warunkach. W klasycznej tradycji testów dominacji oka (Miles test, Porta test, test „hole-in-card”) uzyskuje się wynik sensomotoryczny oparty na preferencji osiowania; w testach percepcyjnych, takich jak rywalizacja obuoczna, wynik może być inny, zależny od kontrastu i jakości sygnału, a w praktyce funkcjonalnej o dominacji decyduje to, które oko daje mniej kosztowną obróbkę informacji, gdy zadanie trwa długo i wymaga stabilnej uwagi. W studium przypadku, w którym istnieje wyraźna asymetria funkcjonalna między oczami, szczególnie ważne jest, by dominację opisać jako relację, a nie jako etykietę: które oko przejmuje prowadzenie w czytaniu (prędkość, utrata miejsca, stabilność wiersza), które w pracy na ekranie w niskim kontraście (szarości, antyaliasing, drobna typografia), które w ocenie barwy i nasycenia, a które w sytuacjach dynamicznych, gdzie wchodzić olśnienia, refleksy i szybkie ruchy gałek ocznych. Ten opis relacyjny jest spójny z tym, co w neuropsychologii widzenia bywa ujmowane jako ekonomia przetwarzania: układ wzrokowy wybiera rozwiązania najmniej obciążające w danym kontekście, nawet jeśli oznacza to rezygnację z „symetrii” obuocznej.

Dane bazowe muszą zatem objąć jednocześnie parametry jednooczne i parametry funkcjonalnie obuoczne, ale interpretowane ostrożnie, bez automatycznego przypisywania wahań percepcji zmianom strukturalnym w siatkówce. W CSR, zwłaszcza w przebiegu przewlekłym lub nawrotowym, kluczowe jest rozdzielenie czterech warstw: ostrości wysokokontrastowej (np. w standardzie logMAR i tablicach ETDRS), ostrości w warunkach obniżonego kontrastu, czułości kontrastu jako takiej (np. w paradygmacie Pelli–Robson lub testach o różnych częstościach przestrzennych), oraz stabilności fiksacji i jakości mikroruchów oka. Dla artysty-pacjenta, którego praca opiera się na subtelnych różnicach tonalnych, fakturowych i kolorystycznych, to właśnie druga i trzecia warstwa bywa bardziej determinująca niż sama ostrość wysokokontrastowa: można „widzieć litery” w wysokim kontraście, a jednocześnie nie mieć funkcjonalnej zdolności do pracy na materiale o niskim kontraście, z drobną gradacją i z koniecznością długiego utrzymania uwagi wzrokowej. W tej sytuacji baseline powinien uwzględnić nie tylko wynik testu, ale także warunki, w jakich test był wykonywany: luminancję, olśnienia, czas po ekspozycji ekranowej, jakość snu, obecność migreny, napięć szyjnych i stopień pobudzenia. W przeciwnym razie test staje się nie tyle narzędziem pomiaru, ile narzędziem wytwarzania niepewności, co w profilu zaburzeń adaptacyjnych może uruchamiać spiralę ruminacji i kompulsywnego sprawdzania.

Ważnym elementem baseline jest też uchwycenie, w jaki sposób oko o gorszej jakości sygnału „psuje” lub „przesuwa” obraz w doświadczeniu obuocznym. W CSR metamorfopsje nie są wyłącznie defektem geometrycznym; w praktyce funkcjonalnej mogą prowadzić do niejawnej dezorganizacji obuocznej integracji, do zjawisk supresji części pola, do trudnych do opisanego wahań poczucia ostrości, a czasem do wtórnego „zmęczenia percepcyjnego”, które nie jest prostym zmęczeniem mięśni oka, lecz przeciążeniem mechanizmów korekcji i rekonstrukcji obrazu. W neurofizjologii widzenia od dawna wiadomo, że układ wzrokowy aktywnie „domyka” i koryguje bodziec; w praktyce klinicznej widać to w tym, że osoby z asymetrią często funkcjonują lepiej, niż wynikałoby z prostych miar jednoocznych, ale płacą za to cenę w postaci spadku tolerancji bodźców, szybszego wyczerpania uwagi i większej podatności na olśnienia. To ma bezpośrednie konsekwencje dla planu Indywidualnej Akcji: jeżeli baseline pokaże, że integracja obuoczna jest kosztowna, wówczas część działań powinna być projektowana tak, aby nie wymuszać długiego utrzymywania obuocznej precyzji w warunkach wysokiego kontrastu i luminancji, tylko pracować na ergonomii, rytmie pauz, stabilizacji autonomicznej i na przenoszeniu ciężaru ekspozycji na te kanały, które w danym oknie bezpieczeństwa są najmniej obciążające.

Opis dominacji i asymetrii musi też uwzględnić, że w praktyce życia codziennego dominacja jest często „wykonywana” przez zachowania: ustawianie głowy, wybór miejsca względem źródła światła, dystans od ekranu, preferencja jednej strony w przestrzeni, mikrostrategie unikania olśnień, dobór kontrastu interfejsów, a nawet to, jak osoba prowadzi wzrok po obrazie w pracy twórczej. Te zachowania są danymi funkcjonalnymi tak samo ważnymi jak testy, bo pokazują, jak organizm już teraz rozwiązuje problem, zanim wprowadzi się jakąkolwiek nową warstwę interwencji. W studium przypadku należy je opisać językiem obserwacji, nie językiem interpretacji: co się dzieje z ciałem i z uwagą, gdy pojawia się jasny bodziec; w jaki sposób oko stabilniejsze „przejmuje ster”; kiedy pojawia się potrzeba przerwy; jakie są typowe sekwencje kompensacji. Dopiero na tej bazie można projektować plan sytuacyjny, który nie walczy z istniejącymi kompensacjami, tylko je porządkuje, wzmacnia tam, gdzie są ochronne, i redukuje tam, gdzie stają się kosztowne albo prowadzą do przeciążeń.

W tym miejscu pojawia się jeszcze jeden element specyficzny dla autostudium: ryzyko, że własna kompetencja obserwacyjna stanie się źródłem nadmiaru danych. Osoba z dużym doświadczeniem terapeutycznym i edukacyjnym ma zwykle wysoką zdolność do autorefleksji i do wychwytywania mikrosygnałów, ale ta zdolność, jeśli nie zostanie osadzona w protokole, może generować inflację pomiaru: zbyt częste sprawdzanie, zbyt wiele opisów, zbyt drobne różnicowanie wahań, które w CSR są naturalne. Dlatego baseline w rozdziale 74.1 powinien ustanowić zasadę minimalizmu wskaźników: wybiera się takie miary, które są najbardziej informacyjne i najmniej prowokujące do kompulsji, a resztę traktuje się jako dane pomocnicze, używane tylko w ustalonych oknach czasu. W tradycji metodologicznej to nic innego jak kontrola zmiennych i predefiniowanie punktów końcowych; w tradycji praktycznej jest to ochrona układu nerwowego przed nadmiarem informacji, który w zaburzeniach adaptacyjnych potrafi działać jak stresor sam w sobie.

Wrażliwość na światło w przebiegu CSR należy opisać w baseline jako zjawisko wieloskładnikowe, ponieważ subiektywna „fotofobia” nie jest jednorodnym objawem, tylko sumą co najmniej kilku mechanizmów: dyskomfortu świetlnego (discomfort glare), olśnień upośledzających widzenie (disability glare), wzrostu rozproszenia światła w ośrodku optycznym

i w siatkówce (straylight), spadku tolerancji wysokiej luminancji w polu centralnym oraz przeciążenia mechanizmów adaptacji jasnościowej i kontrastowej. W tym studium szczególnie ważne jest rozróżnienie dyskomfortu od realnego spadku funkcji zadaniowej: osoba może subiektywnie „znosić” światło, a jednocześnie tracić zdolność do czytania i do rozróżniania niskokontrastowych szczegółów, albo odwrotnie – może doświadczać bólowego dyskomfortu przy zachowanej ostrości wysokokontrastowej. Taka dysocjacja w praktyce bywa maskowana, jeśli raport ogranicza się do jednego słowa „światłowrażliwość”. W baseline należy więc od razu ustalić trzy parametry opisu: próg dyskomfortu, próg olśnienia funkcjonalnego oraz czas rekonwalescencji percepcyjnej po ekspozycji, czyli jak długo utrzymuje się spadek tolerancji kontrastu, zanim obraz wróci do stanu roboczego. To jest o tyle istotne, że w CSR, zwłaszcza przy przewlekłej dysfunkcji plamki, koszt przetwarzania bodźca jest podwyższony, a układ wzrokowy może wydłużać „czas powrotu” po bodźcu o wysokiej luminancji.

Obciążenia wynikające z pracy wzrokowej powinny zostać opisane nie jako liczba godzin „patrzenia”, lecz jako profil ekspozycji w czasie, z uwzględnieniem dynamiki luminancji, kontrastu i migotania. Dla osoby pracującej w kulturze wizualnej kluczowe jest nie tylko to, że używa ekranu, lecz to, z jakimi charakterystykami bodźca ma do czynienia: wysoki zakres dynamiki (HDR) i ostre przejścia jasności, białe tła o wysokiej luminancji, drobna typografia z antyaliasingiem, szybkie przełączanie planów w interfejsie, ciągłe mikrosakkady w czytaniu oraz ekspozycje na punktowe źródła światła w przestrzeniach publicznych i instytucjonalnych (LED, reflektory, projektory). W baseline trzeba uchwycić, czy najbardziej destabilizujące są bodźce punktowe, czy rozległe pola jasności, czy też bodźce migotliwe i pulsacyjne, które w pewnych warunkach nasilenia objawów mogą działać jak wyzwalacz migrenowy. W CSR nie wolno automatycznie przypisywać wszystkich epizodów „pogorszenia widzenia” mechanice siatkówkowej, ponieważ nasilone olśnienia i przeciążenie adaptacji mogą wytworzyć krótkotrwałe zjawiska zamglenia i spadku kontrastu bez zmiany strukturalnej; w profilu zaburzeń adaptacyjnych te epizody mają dodatkowo komponent autonomiczny, ponieważ pobudzenie nasila nadzór nad percepcją i obniża tolerancję bodźców.

Opis wrażliwości na światło wymaga także wprowadzenia do baseline elementu neurofizjologicznego, ale bez przechodzenia w spekulację. Współczesne rozumienie fotofobii obejmuje udział komórek zwojowych siatkówki z melanopsyną oraz ich projekcji, które modulują zarówno rytmy okołodobowe, jak i reakcje awersyjne na światło. W historii badań nad melanopsyną kluczowe są prace Ignacio Provencio, a w ujęciu funkcji ipRGC w organizacji sygnału świetlnego i w integracji z podwzgórzem i pniem mózgu przywołuje się m.in. Davida Bersona. Jednocześnie w patofizjologii bólowej fotofobii znaczenie ma integracja sygnału wzrokowego z układem trójdzielnym i strukturami przetwarzania bólu, którą w badaniach migrenowych opisywali Rami Burstein i współpracownicy, a w szerszej mapie neurobiologii bólu światła przewija się nazwisko Marcela Nosedy. Dla baseline nie oznacza to wniosku o przyczynowości, lecz operacyjny fakt: światło w tym studium należy traktować jako bodziec wielokanałowy, który może uruchamiać zarówno reakcje percepcyjne, jak i reakcje autonomiczne. Z tego wynika rygor projektowania działań: jeśli osoba ma epizody migren i podwyższonego pobudzenia, progi świetlne muszą być określone precyzyjnie, a ekspozycje planowane w czasie, a nie improwizowane.

Obciążenie należy opisać również jako sumę mikroobciążeń, które same w sobie są banalne, ale w agregacji stanowią dominujący koszt energetyczny. W praktyce życia z CSR

mikroobciążenia to: częste przełączanie ostrości między dystansami, długie utrzymywanie fiksacji w centrum, praca na drobnych różnicach tonalnych, korekcja zniekształceń obrazu przez stałe „domykanie” percepcyjne, konieczność kompensowania braków kontrastu przez wzmożoną uwagę, a także przebywanie w środowisku o dużej liczbie bodźców konkurencyjnych. Tak rozumiane obciążenie jest pojęciem bliższym neuroergonomii i psychofizjologii pracy niż potocznej „męczliwości oczu”. W baseline powinno się zatem zapisać, jakie typy zadań najbardziej przyspieszają spadek tolerancji bodźców: czy jest to czytanie ciągle, praca przy ekranie, praca w półmroku, praca w jasnym otoczeniu, czy też sytuacje społeczne wymagające jednoczesnego widzenia, słuchania i reagowania. Ten opis jest potrzebny do późniejszego planowania okien pracy i pauz oraz do doboru kanałów psychoperformansu w okresach podwyższonej wrażliwości.

W części funkcjonalnej baseline nie można pominąć zjawiska „zmęczenia wizualnego” jako konstruktu, który w przypadku osoby z CSR ma komponent optyczny, siatkówkowy, poznawczy i autonomiczny. W optyce klinicznej mierzy się zjawiska rozproszenia i olśnienia m.in. przez metody oceny straylight, kojarzone z pracami Johanna van den Berga, natomiast w praktyce funkcjonalnej bardziej liczy się stabilność wydolności w czasie: po jakim czasie spada tempo czytania, kiedy rośnie liczba regresji w tekście, kiedy pojawia się potrzeba zwiększania kontrastu lub powiększenia, kiedy pojawiają się bóle głowy, kiedy rośnie drażliwość na bodźce świetlne. Baseline musi odnotować te progi czasowe, ponieważ stanowią one najbardziej użyteczne dane do projektowania IndywiduAkcji: pozwalają wyznaczyć realne granice, w których można pracować bez wchodzenia w mechanizm przeciążenia. W przypadku osoby z długotrwałymi zaburzeniami adaptacyjnymi progi czasowe są szczególnie ważne, bo pobudzenie potrafi skracać tolerancję pracy wzrokowej i wydłużać czas powrotu po ekspozycji; wówczas „zmęczenie oczu” bywa w istocie stanem neurowegetatywnej eskalacji, który wtórnie pogarsza percepcję.

Wreszcie, baseline wrażliwości na światło musi rozdzielić dwa pola, które często miesza się intuicyjnie: bodźce zewnętrzne i bodźce własne, czyli te wynikające z wewnętrznych wahań układu nerwowego. W praktyce oznacza to, że w opisie bazowym należy wskazać, czy światło jest problemem przede wszystkim wtedy, gdy osoba jest wyspana i stabilna, czy wtedy, gdy jest po nieprzespanej nocy, w okresie migrenowym, w okresie napięć szyjno-czaszkowych albo w okresie nasilonych objawów pobudzenia. Ta rozdzielność jest warunkiem uniknięcia fałszywych korelacji w dalszej części studium: jeśli nie będzie wiadomo, czy pogorszenie tolerancji światła było skutkiem ekspozycji, czy skutkiem stanu autonomicznego, plan IndywiduAkcji będzie tracił zdolność do kalibracji i będzie produkował nadmiar interwencji. W baseline trzeba więc od razu przyjąć, że wrażliwość na światło jest parametrem kontekstowym, zależnym od rytmu dobowego, snu i stresu, a opis ma być konsekwentnie warunkowy: bodziec, warunki, czas, reakcja, czas wygaszenia.

Na poziomie proceduralnym dane wizualne i funkcjonalne w baseline muszą zostać przetłumaczone na powtarzalny protokół, który nie „nagina” percepcji do narracji, lecz pozwala ją obserwować w warunkach możliwie stałych. W CSR jest to szczególnie ważne, ponieważ jednocześnie działają trzy zjawiska: fluktuacje samej choroby (zmiennoscą płynu i wtórnych zaburzeń w plamce), fluktuacje przetwarzania (zmęczenie uwagi, koszt rekonstrukcji obrazu, wahania integracji obuocznego) oraz fluktuacje autonomiczne (pobudzenie, stres, sen). Jeżeli protokół nie rozdzieli tych porządków, powstanie mieszanek, w której wynik jednego dnia

będzie traktowany jako „prawda”, a wynik kolejnego jako „odstępstwo”. Z tego powodu baseline powinien zostać oparty o zasadę stałości warunków, znaną z psychofizyki i metodologii pomiaru funkcji wzrokowych: stała pora dnia, stała luminancja tła, stała odległość, stały czas adaptacji przed testem, brak świeżej ekspozycji na olśnienia i brak intensywnej pracy ekranowej bezpośrednio przed pomiarem. W praktyce studium przypadku sens tej dyscypliny jest podwójny. Po pierwsze, umożliwia ona wykrywanie trendów, a nie epizodów. Po drugie, chroni przed tym, co Elizabeth Loftus opisywała jako rekonstrukcyjność pamięci: bez stałych warunków osoba zaczyna „pamiętać” poprawę lub pogorszenie bardziej jako stan afektywny niż jako parametry funkcji.

W tym baseline należy jednoznacznie rozdzielić pomiar strukturalny (który pozostaje domeną okulistyki i badań obrazowych) od pomiaru funkcjonalnego, który w studium jest narzędziem kalibracji życia i pracy. Pomiar funkcjonalny ma tu trzy role: opis stanu wyjściowego, monitorowanie ryzyka przeciążenia oraz dostarczanie danych do planowania okien pracy i odpoczynku. To oznacza, że testy nie mogą być wybierane pod kątem „ciekawości”, tylko pod kątem minimalnej inwazyjności psychicznej i maksymalnej przydatności ergonomicznej. Z perspektywy dominacji i asymetrii najbardziej użyteczne są nie te miary, które tworzą spektakularny wynik, ale te, które dają stabilny sygnał o tolerancji obciążenia. Jeżeli dana miara prowokuje kompulsywne sprawdzanie, to w profilu zaburzeń adaptacyjnych staje się czynnikiem ryzyka, a nie narzędziem wiedzy. W tym sensie baseline ma być aktem ograniczenia: ograniczenia liczby testów, ograniczenia częstości, ograniczenia czasu, a także ograniczenia języka interpretacji do języka opisowego. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, jak łatwo system poznawczy w warunkach lęku konstruuje fałszywe korelacje i przecenia świeże zdarzenia; w CSR oznacza to, że zbyt intensywny monitoring może pogorszyć funkcjonowanie niezależnie od stanu siatkówki, ponieważ rośnie napięcie, spada sen i spada tolerancja bodźców.

Dominacja oka w baseline powinna być więc ujęta jako zestaw relacji zadaniowych, a nie jako pojedynczy test. W praktyce oznacza to, że opisuje się, które oko prowadzi w czytaniu i w śledzeniu linii tekstu, które w zadaniach kontrastowych, które w ocenie barwy i które w orientacji przestrzennej w ruchu. Nie chodzi o to, by wytworzyć jedną etykietę, ale by zrozumieć, gdzie następuje przełączanie i jaki jest jego koszt. Kluczowe jest też uchwycenie, czy przełączanie dominacji jest płynne, czy generuje momenty dezorganizacji – krótkie epizody zamglenia, niepewności fiksacji, utraty miejsca w tekście, nagłego wzrostu olśnienia. W CSR takie epizody mogą być skutkiem mikrozaburzeń w polu centralnym i jednocześnie skutkiem zmęczenia systemu korekcyjnego, który próbuje „wyrównać” obraz. W baseline należy opisać te epizody językiem fenomenologicznym: czas trwania, warunki wyzwalające, czas wygaszenia, a nie „powód”. Dopiero później, w ramach integracji z badaniami obrazowymi i harmonogramem klinicznym, można sprawdzać, czy występują spójności czasowe, ale bez przekazywania do przyczynowości.

Obciążenia w baseline muszą zostać przedstawione jako profil, który ma strukturę i rytm, a nie jako suma godzin. Profil ten obejmuje rodzaj pracy wzrokowej (czytanie, edycja obrazu, praca na detalu, praca w przestrzeni), rozkład ekspozycji na ekran, rodzaj tła i interfejsu (białe tło, ciemne tło, wysoki kontrast, niski kontrast), liczbę przełączeń zadaniowych oraz ekspozycję na bodźce środowiskowe (jasne LED-y, refleksy, punktowe źródła światła). Dla artysty-pacjenta szczególnie istotne jest zjawisko „fałszywej wydolności”, w którym dzięki mobilizacji i wysokiej

motywacji możliwe jest wykonanie intensywnej pracy mimo pogarszającej się tolerancji bodźców, ale koszt ujawnia się z opóźnieniem: spadek jakości snu, wzrost migrenowości, wzrost pobudzenia, a następnie gorsza tolerancja światła i kontrastu w kolejnym dniu. Taki wzorzec jest typowy dla przeciążenia regulacyjnego w zaburzeniach adaptacyjnych: system potrafi „przepchnąć” zadanie, ale płaci za to w trybie autonomicznym. Baseline ma ten wzorzec nazwać i opisać, nie po to, by go moralizować, lecz po to, by później plan IndywiduAkcji mógł go rozbroić poprzez okna pracy, pauzy, zmianę kanałów działania oraz redukcję bodźców w okresach ryzyka.

Wrażliwość na światło w baseline powinna zostać opisana poprzez progi i scenariusze środowiskowe, nie przez ogólną deklarację. Progi oznaczają, że osoba potrafi rozpoznać granicę, po której pojawia się dyskomfort, granicę, po której spada funkcja zadaniowa, oraz granicę, po której rośnie czas powrotu do stanu roboczego. Scenariusze oznaczają, że opisuje się typowe sytuacje: ekspozycja na światło dzienne w określonych porach, ekspozycja na światło sztuczne w przestrzeniach publicznych, ekspozycja na ekran w nocy, ekspozycja na punktowe źródła światła. W tym ujęciu światło jest zmienną, którą później będzie można świadomie modulować, ale na etapie baseline chodzi o mapę. Ważne jest, by ta mapa uwzględniała komponent autonomiczny: czy progi przesuwają się w dół po gorszym śnie, w okresie migrenowym, w okresie napięć szyjno-czaszkowych, w okresie stresu. Jeśli tak, to światło staje się jednocześnie bodźcem i markerem stanu układu nerwowego. W literaturze neurobiologicznej, gdzie opisuje się udział melanopsyny i ipRGC w odpowiedziach na światło (Ignacio Provencio, David Berson), a także integrację bodźca świetlnego z układem bólowym w migrenie (Rami Burstein, Marcelo Nosedá), widać, że światło może modulować reakcje pozawzrokowe; w baseline studium wystarczy jednak operacyjny wniosek: ekspozycje świetlne trzeba opisywać razem z kontekstem snu i stresu, bo w przeciwnym razie powstaje pozorny obraz „przyczyn świetlnych” tam, gdzie w istocie działa sprzężenie światła i pobudzenia.

W tym miejscu trzeba też ustalić fundamentalną zasadę bezpieczeństwa dla dalszego planowania: w okresach podwyższonej wrażliwości wizualnej i świetlnej kanały psychoperformansu nie mogą domyślnie eskalować w stronę bodźców wzrokowych. W praktyce oznacza to, że baseline ma od razu rozpoznać, które kanały są w danym profilu najbardziej „kosztowne”, a które mogą działać jako nośniki regulacji bez przeciążania pola widzenia. Ponieważ kolejność i zestaw kanałów nie są regułą i mogą być mieszane, plan IndywiduAkcji może przenosić ciężar z obrazu i światła na słowo, gest, dźwięk, obiekt, a także na czas, przestrzeń i świadomość, jeśli wymaga tego okno bezpieczeństwa lub stan autonomiczny. To rozróżnienie nie jest estetycznym wyborem, lecz konsekwencją rzetelnego baseline: jeżeli wrażliwość na światło jest wysoka, to interwencje oparte na świetle stają się potencjalnym czynnikiem ryzyka przeciążenia i wzrostu nocebo. W takim układzie „praca na obrazie” musi przejść przez filtr ergonomii i rytmu, a nie przez impuls artystyczny, nawet jeśli impuls jest silny.

Baseline w 74.1 powinien również nazwać stałe ograniczenia funkcjonalne, które są konsekwencją utrwalonych zmian w siatkówce, ponieważ to one będą organizować realne cele IndywiduAkcji. Jeżeli jedno oko ma deficyt centralny uniemożliwiający czytanie i pracę na drobnym detalu, to podstawowym zadaniem nie jest „odzyskanie normy” w sensie obietnicy, lecz zaprojektowanie sposobu życia i pracy, który minimalizuje koszt kompensacji i chroni oko sprawniejsze przed przeciążeniem. W praktyce oznacza to, że baseline ma opisać, co jest realnie

niemożliwe, co jest możliwe warunkowo, a co jest możliwe stabilnie. To jest punkt, w którym studium przypadku odcina się od fantazji natychmiastowej restytucji i przechodzi w projekt długiego trwania, w którym psychoperformans jako adjuwant służy utrzymaniu dyscypliny ochronnej, redukcji stresu i stabilizacji zachowań, a nie zastępowaniu medycyny. Z perspektywy osoby, która ma historię epizodu sterydoterapii w przeszłości skorelowanego czasowo z nasileniem CSR i która konsekwentnie unika glikokortykosteroidów, baseline powinien też odnotować, że istotnym obciążeniem nie jest jedynie bodziec świetlny, lecz również bodziec poznawczy związany z lękiem przed nawrotem i z wysoką czujnością na sygnały z ciała. Ten aspekt będzie dalej rozwijany w profilu psychologicznym i środowiskowym, ale już w 74.1 warto go wskazać jako tło dla interpretacji wahań funkcjonalnych: nie każdy spadek tolerancji bodźców jest wskaźnikiem progresji, część jest wskaźnikiem stanu autonomicznego.

Wszystkie powyższe elementy mają jeden cel: sprawić, by dalsze rozdziały dotyczące dziennika, narzędzi diagnostycznych i mapy widzenia nie powielały błędu polegającego na tym, że pomiar staje się autonomicznym bytem. Baseline w 74.1 ma ustanowić hierarchię: najpierw bezpieczeństwo i wykonalność, potem rzetelność obserwacji, a dopiero na końcu interpretacja. Ta hierarchia jest spójna z logiką nieszkodzenia w bioetyce (Tom Beauchamp, James Childress) i spójna z logiką metodologiczną, która w studium przypadku ma chronić przed wytwarzaniem fałszywych korelacji. W CSR i w profilu zaburzeń adaptacyjnych to właśnie ta ochrona jest warunkiem, by IndywiduAkcja mogła trwać, a nie wyczerpać się w pierwszych tygodniach nadzoru.

74.2. Profil psychologiczny i środowiskowy: praca z obrazem, ekspozycje bodźcowe, rytm dnia

Profil psychologiczny i środowiskowy w studium CSR ma status zmiennej organizującej, ponieważ w tej jednostce klinicznej obraz choroby nie jest jedynie „stanem tkanki”, lecz także stanem przetwarzania i stanem układu autonomicznego, które sprzęgają się zwrotnie z codzienną ekspozycją bodźcową. W praktyce oznacza to, że ta sama geometria deficytu widzenia może być przeżywana i funkcjonować inaczej w zależności od rytmu dobowego, jakości snu, poziomu pobudzenia, obciążenia poznawczego oraz presji zadaniowej. W ujęciu psychofizjologicznym jest to klasyczna sytuacja, w której obciążenie allostacyjne (allostatic load) opisane przez Bruce’a McEwena nie dotyczy tylko „stresu w głowie”, lecz długotrwałej pracy układów regulacyjnych, które modułują uwagę, tolerancję bodźców, próg reakcji na olśnienie i podatność na przeciążenie. Z tego powodu baseline psychologiczny nie może być portretem osobowości ani narracją biograficzną, tylko mapą warunków, w których układ nerwowy tej osoby przechodzi z trybu adaptacyjnego w tryb przeciążeniowy, oraz mapą warunków, w których potrafi wracać do równowagi.

W tym studium szczególne znaczenie ma fakt, że praca zawodowa i twórcza jest intensywnie wzrokocentryczna, a jednocześnie wysoka jakość percepcji nie jest luksusem, tylko narzędziem funkcjonowania. To wytwarza specyficzny konflikt celów: utrzymanie dyscypliny ochronnej oka i pola widzenia wymaga okresowego ograniczania ekspozycji, natomiast logika produkcji obrazów i zarządzania projektami kultury często premiuje długie sesje zadaniowe, wielogodzinne skupienie, pracę w zmiennym oświetleniu i szybkie przełączanie kontekstów. W

psychologii stresu transakcyjnego, opisywanej przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman, taki konflikt jest sytuacją, w której znaczenie bodźca i ocena zasobów decydują o reakcji; w studium CSR ocena zasobów ma wymiar biologiczny, ponieważ koszt przetwarzania bodźca wzrokowego jest realnie podwyższony. Baseline musi więc opisać nie „poziom stresu” jako deklarację, lecz mechanikę stresu: jak szybko rośnie pobudzenie w odpowiedzi na presję czasu, jak wygląda profil ruminacji, jak pojawia się lęk antycypacyjny związany z ryzykiem nawrotu, oraz jakie zachowania kontrolne wchodzi w grę w sytuacji niepewności. W przypadku długotrwałych zaburzeń adaptacyjnych szczególnie ważne jest wyodrębnienie elementu adrenalizacji i objawów somatycznych pobudzenia, ponieważ to one determinują, czy plan IndywiduAkcji będzie wykonywalny w warunkach realnego życia, czy stanie się projektem idealnym, ale nietrwałym.

Opis psychologiczny musi być zbudowany w języku funkcji i mechanizmów, a nie etykiet. W praktyce oznacza to zmapowanie typowych sekwencji: bodziec stresowy lub bodziec percepcyjny, wzrost czujności, wzrost potrzeby kontroli, zwężenie uwagi, wzrost napięcia mięśniowego i mikroruchów, zaburzenie rytmu oddechu, skrócenie snu lub pogorszenie jakości snu, następnego dnia spadek tolerancji bodźców świetlnych i kontrastowych, a następnie interpretacja spadku jako sygnału progresji. Ta sekwencja jest krytyczna metodologicznie, ponieważ produkuje pozorny związek przyczynowy między bodźcami a „stanem oka”, nawet jeśli w danym momencie nie dochodzi do istotnej zmiany strukturalnej. W tradycji psychosomatyki i psychoneuroimmunologii od dawna akcentuje się, że układ autonomiczny moduluje percepcję i zachowanie; w tym studium nie jest potrzebne rozszerzanie o spekulacje, wystarcza operacyjny wniosek: część wahań funkcji wzrokowej i tolerancji bodźców jest markerem stanu regulacyjnego, a nie natychmiastowym wskaźnikiem progresji. Jeżeli baseline tego nie uchwyci, późniejsze dzienniki i pomiary będą zasilaty spiralę nocebo, którą w ujęciu neurobiologicznym opisywał Fabrizio Benedetti jako efekt oczekiwania i uczenia się, a w ujęciu komunikacji ryzyka Gerd Gigerenzer jako efekt formułowania komunikatów w trybie alarmowym.

Środowisko bodźcowe tej osoby ma charakter wielowarstwowy, bo obejmuje nie tylko światło i ekran, ale także organizację przestrzeni, tempo przejść między zadaniami, obecność bodźców dźwiękowych, a także społeczną presję responsywności. W neuroergonomii i badaniach nad obciążeniem poznawczym istotne jest, że mikroprzerywania i ciągłe powiadomienia generują stały koszt przełączania uwagi, który podwyższa pobudzenie i skraca tolerancję pracy zadaniowej; w przypadku CSR koszt ten ma dodatkowy wymiar, bo każda utrata miejsca w tekście, każda konieczność ponownej fiksacji i każda kompensacja zniekształcenia obrazu zużywa zasoby uwagi. Baseline środowiskowy powinien więc opisać, jakie są typowe źródła mikrostressorów: komunikatory, praca wielowątkowa, zadania wymagające natychmiastowej reakcji, sytuacje publiczne z intensywnym oświetleniem, a także warunki akustyczne, które mogą zwiększać przeciążenie, nawet jeśli problem jest „okulistyczny”. W praktyce IndywiduAkcji będzie to kluczowe, ponieważ psychoperformans jako adjuwant ma stabilizować architekturę dnia: redukować liczbę przełączeń, projektować okna pracy w trybie monotaskingu, ustanawiać pauzy o stałym rytmie i przenosić część działań na kanały mniej obciążające wizualnie, kiedy pole widzenia jest wrażliwe.

Rytm dnia należy potraktować jako parametr kliniczny, nie jako element stylu życia. W badaniach nad rytmem okołodobowymi, od klasycznych prac Jürgena Aschoffa po współczesne

podejścia związane z Till'em Roennebergiem i Charlesem Czeislerem, podkreśla się, że stabilność fazy snu i ekspozycji na światło jest jednym z głównych regulatorów funkcji poznawczych i autonomicznych. W studium CSR ma to wymiar praktyczny: sen moduluje tolerancję bodźców, a niestabilny sen podwyższa lęk antycypacyjny i zwiększa skłonność do kompulsywnego monitorowania objawów. Baseline powinien zatem opisać, jak wygląda dobowy rozkład pracy, kiedy pojawiają się szczyty wydolności wzrokowej, w jakich porach rośnie światłowrażliwość, jak często występują opóźnienia zasypiania, jak wygląda poranne „rozruchowe” wejście w funkcję wzrokową oraz jak wygląda wieczorne „wygaszanie” bodźców. W profilu zaburzeń adaptacyjnych szczególnie istotne jest, czy wieczór jest strefą eskalacji myśli i pobudzenia, bo wtedy plan IndywiduAkcji musi wprowadzać protokoły redukcji stymulacji, zanim dojdzie do degradacji snu.

Kompetencje terapeutyczne i dziesięcioletnia praktyka pracy z osobami neuroatypowymi są w tym rozdziale istotne nie jako element wizerunkowy, lecz jako zasób metodologiczny i środowiskowy. Osoba z takim doświadczeniem zwykle rozumie mechanizmy ko-regulacji, wagę struktury dnia, znaczenie środowiska o niskiej liczbie bodźców konkurencyjnych oraz rolę przewidywalności w redukcji pobudzenia. W praktyce oznacza to, że baseline może być opisany z większą precyzją, a późniejszy dziennik może być prowadzony w trybie bardziej rygorystycznym, pod warunkiem że zostanie ograniczona nadmiarowa autorejestracja. Jednocześnie ta kompetencja niesie ryzyko specyficzne: wysoka wrażliwość na mikrosygnały może generować nadzór, a nadzór w warunkach niepewności może przechodzić w natręctwa. Baseline musi to ująć jako parametr bezpieczeństwa: zdolność do obserwacji jest zasobem, ale tylko wtedy, gdy jest osadzona w protokole minimalizmu, odroczenia interpretacji i stałych okien czasu.

W tym miejscu należy też precyzyjnie opisać relację między stresem a obrazem pracy twórczej, bez nadinterpretacji medycznej. Stres w tym studium ma charakter przewlekły i epizodyczny zarazem: przewlekły jako tło zaburzeń adaptacyjnych, epizodyczny jako wynik konkretnych zdarzeń, presji terminów i intensywnych ekspozycji. W związku z tym baseline psychologiczny powinien obejmować nie tyle „poziom stresu”, ile mapę typowych stresorów i typowych reakcji: które sytuacje zwiększają pobudzenie, które skracają oddech, które nasilają napięcia szyjne, które zwiększają migrenowość, oraz które zwiększają skłonność do natychmiastowego sprawdzania widzenia. W CSR takie zachowania są klinicznie istotne, ponieważ wzmacniają nocebo i degradują sen, a sen jest jednym z głównych buforów obciążenia allostatycznego. Z punktu widzenia planu IndywiduAkcji najważniejsze jest więc ustalenie, jakie są aktualnie działające techniki samokontroli i jakie mają warunki brzegowe: kiedy działają, a kiedy zawodzą, jakie wymagają środowisko, czas, ciszę, przestrzeń, jakie wymagają wsparcia świadka lub opiekuna, a jakie mogą być wykonywane samodzielnie w trybie mikrodziałań. To prowadzi do rdzenia integracji z psychoperformansem: działania adjuwantowe nie mogą być projektowane jako „artystyczna ekspansja” w chwilach pobudzenia, tylko jako narzędzia stabilizacji, które obniżają koszt przetwarzania i utrzymują wykonalność ochronnych reżimów okulistycznych.

W profilu psychologicznym artysty pracującego obrazem szczególnego znaczenia nabiera mechanika uwagi wzrokowej, ponieważ w CSR oraz w stanach utrwalonej asymetrii funkcjonalnej jedno oko często przestaje być „przezroczystym narzędziem”, a staje się źródłem danych o ryzyku, które układ nerwowy zaczyna monitorować z nadmierną czujnością. Ta zmiana jest jakościowa: widzenie przestaje być neutralnym tłem działania i zaczyna być polem inspekcji,

a inspekcja – zwłaszcza przy skłonności do ruminacji i natręctw – potrafi uruchamiać pętle autowzmacniające. W języku poznawczym można to opisać jako przesunięcie punktu ciężkości z przetwarzania zadaniowego na przetwarzanie metapoznawcze, gdzie rośnie monitorowanie błędu i predykcja zagrożenia; w języku teorii predykcyjnego kodowania, kojarzonej z Karlem Fristonem, byłaby to sytuacja, w której układ minimalizacji błędu predykcji zaczyna priorytetyzować sygnały niepewności w polu widzenia, przez co rośnie „waga” przypisywana fluktuacjom percepcji. Dla studium przypadku ma to konsekwencję praktyczną: opis psychologiczny powinien uchwycić, czy pojawia się tendencja do natychmiastowego „sprawdzania” obrazu, do porównywania oczu w sposób spontaniczny, do wpatrywania się w tekstury i linie proste w poszukiwaniu metamorfopsji, do wykonywania testów nieprotokołowych, a także do interpretowania chwilowych zjawisk (olśnienie, zamglenie, spadek kontrastu) jako sygnału progresji. W tym profilu ryzyko nie polega na samej obserwacji, tylko na tym, że obserwacja staje się reakcją lękową, a wtedy przestaje mieć charakter informacyjny i zaczyna mieć charakter sprawczy, bo podnosi pobudzenie, skraca oddech, pogarsza sen i w efekcie obniża tolerancję bodźców.

Szczegółowy opis „pracy z obrazem” powinien zatem obejmować nie tylko zawód i praktykę, lecz mikrostrukturę procesu: jak wygląda faza wchodzenia w materiał, jak długo utrzymuje się stabilna fiksacja, kiedy zaczyna narastać koszt korekcji obrazu, jak szybko rośnie liczba mikroprzerw, jak wygląda profil błędów w czytaniu i edycji, jak często dochodzi do przełączania narzędzi, warstw, planów i powiększeń. W przypadku twórcy wizualnego praca często wymaga równoczesnego „widzenia globalnego” i „widzenia drobinowego”, czyli przełączania skali percepcji: raz liczy się kompozycja całości, raz mikrodrobiny kontrastu i koloru. To jest mechanizm szczególnie obciążający, bo wymaga szybkich zmian akomodacji, częstych mikrosakkad, utrzymywania uwagi na detalach i natychmiastowego porównywania. W CSR oraz w stanach po epizodach przewlekłych część tych operacji może stać się kosztowna, nawet jeśli formalne miary ostrości wysokokontrastowej nie wyglądają dramatycznie. Dlatego profil środowiskowy musi zawierać charakterystykę typowych zadań: praca na białym tle kontra praca na ciemnym tle, praca na obrazie o wysokim kontraście kontra praca na gradacji tonalnej, praca na materiale statycznym kontra praca na wideo i animacji, praca z narzędziami generującymi migotanie (scroll, przewijanie, szybkie przełączanie okien) kontra praca wolniejsza, rytmiczna. W neuroergonomii i badaniach nad obciążeniem uwagi wielozadaniowość i częste przełączanie są znanym czynnikiem kosztu poznawczego; u osób z wysoką odpowiedzialnością zawodową koszt ten bywa maskowany mobilizacją. W profilu zaburzeń adaptacyjnych mobilizacja jest jednak mieczem obosiecznym: pozwala wykonać zadanie, ale sprzyja utrzymaniu wysokiego pobudzenia i utracie regeneracyjnej roli snu, a to z kolei zwiększa wrażliwość na bodźce i wzmacnia lęk antycypacyjny. Tu właśnie pojawia się napięcie między produktywizmem a bezpieczeństwem, które rozdział 74.2 musi nazwać bez moralizowania: nie chodzi o „zmianę osobowości”, tylko o zmianę architektury dnia, aby bodźce nie stawały się ciągłym testem pola widzenia.

Opis ekspozycji bodźcowych powinien zostać rozpisany w kategoriach parametrów fizycznych i parametrów społeczno-infrastrukturalnych. Parametry fizyczne to luminancja, kontrast, rozkład jasności w polu widzenia, refleksy i punktowe źródła światła, migotanie i modulacja czasowa światła, a także ekspozycja wieczorna na intensywną emisję ekranu. W literaturze oświeceniowej i ergonomicznej, od klasycznych ujęć Petera Boyce’a po standardy i dyskusje wokół praktyk CIE, stale powraca problem olśnień i adaptacji, ale w studium przypadku trzeba

to sprowadzić do rzeczywistego repertuaru sytuacji: praca w przestrzeniach oświetlonych LED-ami o wysokiej luminancji, przejścia z ciemnego pomieszczenia do jasnego korytarza, ekspozycja na odbłyски w transporcie, światła pojazdów, ekrany w nocy. Parametry społeczno-infrastrukturalne to presja responsywności, tempo spotkań, podróże, praca w wielu lokalizacjach, a także przebywanie w przestrzeniach publicznych o wysokiej intensywności bodźców. W przypadku osoby, która organizuje i prowadzi działania edukacyjne oraz ma doświadczenie terapeutyczne w pracy z osobami neuroatypowymi, jest to szczególnie interesujące, bo taka osoba zwykle ma wysoką świadomość środowiskowego „ład bodźcowego” i roli przewidywalności. Praktyki z obszaru TEACCH (Eric Schopler) czy integracji sensorycznej (A. Jean Ayres), a także podejścia rozwojowo-relacyjne i ko-regulacyjne opisywane przez Barry’ego Prizanta, akcentują, że środowisko może redukować przeciążenie albo je potęgować. W tym studium te kompetencje nie są dodatkiem, tylko zasobem planowania: pozwalają konstruować środowisko o niższej liczbie bodźców konkurencyjnych, projektować przejścia i przerwy, a także rozpoznawać moment, w którym układ nerwowy przechodzi w tryb obronny.

Rytm dnia w profilu psychologicznym powinien zostać ujęty jako układ faz: wejście w percepcję, plateau pracy, spadek tolerancji, regeneracja, wygaszanie. U wielu osób z przewlekłym stresem i lękiem antycypacyjnym największym wrogiem jest nie sama praca, tylko brak wyraźnego przejścia między fazami, czyli stan ciągłej gotowości, w którym mózg nie dostaje sygnału, że zadanie się skończyło. W ujęciu psychofizjologicznym ten stan utrzymuje aktywację osi stresu i podnosi koszt allostatyczny, co w perspektywie Bruce’a McEwena oznacza, że układ regulacyjny płaci „odsetki” za każdy dzień bez domknięcia. W ujęciu kliniczno-neurobiologicznym, jakie popularyzuje Robert Sapolsky, długotrwałe utrzymywanie pobudzenia jest biologicznie kosztowne niezależnie od tego, czy bodziec jest realnie groźny. Dla studium CSR konsekwencja jest konkretna: jeśli rytm dobowy jest niestabilny, rośnie ryzyko, że subiektywna wrażliwość na światło i kontrast będzie się wahała w sposób, który trudno będzie odróżnić od wahań okulistycznych. Właśnie dlatego profil dnia nie może być tylko opisem „kiedy pracuję”, lecz mapą czasu snu, czasu ekspozycji na ekran, czasu ekspozycji na światło dzienne, czasu kontaktów społecznych i czasu regeneracji. W chronobiologii, którą kształtowały m.in. badania Charlesa Czeislera oraz ujęcia społecznego jet lagu Tilla Roenneberga, stabilność rytmów i ekspozycji świetlnej jest jednym z podstawowych regulatorów wydolności poznawczej. W tym studium będzie to wprost narzędzie koordynacji: nie jako obietnica „leczenia”, tylko jako warunek utrzymania powtarzalnych warunków funkcjonowania.

W profilu psychologicznym należy też uchwycić, jak zmienia się stosunek do własnej widzialności i produktywności w sytuacji choroby oka. U artysty i organizatora kultury często działa mechanizm reputacyjny: presja, by być obecnym, widocznym, dyspozycyjnym, a także presja, by w sytuacji kryzysu „nadrobić” i „dowieźć”. Ten mechanizm jest psychologicznie zrozumiały, ale w CSR może stać się czynnikiem ryzyka, ponieważ utrzymuje długie sesje zadaniowe, przyspiesza przełączanie i redukuje pauzy. Dodatkowo, w profilu zaburzeń adaptacyjnych presja zadaniowa bywa paliwem dla adrenalizacji, a adrenalizacja skraca tolerancję bodźców i pogarsza sen. Baseline powinien to opisać nie jako cechę charakteru, tylko jako architekturę decyzji: kiedy pojawia się automatyczny wybór „jeszcze chwilę”, kiedy pojawia się trudność w przerywaniu zadania, jak wygląda reakcja na odroczenie, jak wygląda reakcja na brak kontroli. W praktyce IndywiduAkcji będzie to kluczowe, bo psychoperformans jako adjuwant ma tu rolę operacyjną: stworzyć protokoły przerywania, protokoły przejścia i protokoły

domknięcia, które nie będą zależeć od chwilowego nastroju ani od poziomu pobudzenia. Ponieważ kolejność kanałów działania jest dowolna i kompozycyjna, protokoły te mogą opierać się na słowie, geście, dźwięku, obiekcie, czasie i przestrzeni, a w okresach światłowrażliwości minimalizować pracę na obrazie i świetle. Sens tego rozwiązania jest prosty: przerwanie nie może być postrzegane jako porażka, tylko jako element planu sytuacyjnego, zaprojektowany tak, jak projektuje się bezpieczne procedury w pracy z osobami przeciążonymi sensorycznie.

W tym rozdziale konieczne jest również zdefiniowanie granicy między autoterapeutyczną refleksją a klinicznym ryzykiem nadinterpretacji. Ponieważ zaburzenia adaptacyjne były obecne długo przed formalną diagnozą, osoba wypracowała liczne techniki samokontroli. W profilu psychologicznym należy je opisać jako repertuar narzędzi regulacyjnych, ale jednocześnie wskazać ich warunki skuteczności: które wymagają ciszy, które wymagają ruchu, które wymagają czasu, które wymagają świadka, a które mogą być wykonywane w trybie mikrodziałań. To wprost przygotowuje dalsze rozdziały, gdzie pojawią się dzienniki i rejestry: jeśli narzędzie działa tylko w niskim pobudzeniu, nie wolno planować go jako „pierwszej pomocy” w szczycie adrenalizacji. W studium przypadku trzeba więc od razu wprowadzić zasadę hierarchii narzędzi: narzędzia do utrzymania stabilności w tle, narzędzia do hamowania eskalacji, narzędzia do regeneracji po przeciążeniu. Ten podział ma charakter praktyczny i pozwala uniknąć typowego błędu, w którym osoba w kryzysie sięga po narzędzie wymagające spokoju i ponosi porażkę, a porażka staje się dowodem „nieumiejętności”, co pogarsza stan. W profilu zaburzeń adaptacyjnych takie błędne koło jest szczególnie groźne, bo zasila lęk i zwiększa czujność wobec objawów.

Aby profil psychologiczny i środowiskowy był użyteczny dla późniejszej koordynacji medycyna ↔ psychoperformans, musi zawierać model reaktywności na stres w wersji operacyjnej, czyli taki, który da się zastosować do harmonogramów, okien bezpieczeństwa i decyzji o skracaniu lub wydłużaniu sesji. W autostudium ryzyko polega na tym, że opis pozostanie „prawdziwy” w sensie narracyjnym, ale nieprzekładalny na działanie. Dlatego w 74.2 należy wyprowadzić z obserwacji kilka stabilnych, powtarzalnych osi: oś adrenalizacji (jak szybko rośnie pobudzenie i jakie ma objawy somatyczne), oś ruminacji (jak długo utrzymują się myśli intruzywne i jaka jest ich tematyka), oś nadzoru percepcyjnego (jak silna jest potrzeba sprawdzania widzenia i jak szybko pojawiają się testy nieprotokołowe), oś snu (jak stres wpływa na zasypianie i na ciągłość snu) oraz oś kompensacji (jak organizm kompensuje deficyt widzenia i jaki jest koszt tej kompensacji w kolejnych godzinach). Te osie są spójne z tradycjami psychologii klinicznej i psychofizjologii: pojęcie pobudzenia autonomicznego i reakcji stresowej można osadzić w modelach Waltera Cannona i Hansa Selye’ego, a współczesne ujęcie regulacji i obciążenia allostatycznego w pracach Bruce’a McEwena. Jednocześnie specyficzność autostudium polega na tym, że te osie muszą być sprzęgnięte z obiektywnymi wymogami okulistycznymi: dni badań, okresy po zabiegach, dni o podwyższonej wrażliwości na światło. Bez tego profil psychologiczny stanie się osobnym rozdziałem, a nie elementem algorytmu Indywidualnej Akcji.

W opisywanym przypadku długotrwałe zaburzenia adaptacyjne tworzą stałe tło reaktywności, ale ich kliniczna manifestacja ma charakter falujący. Warto więc opisać je nie jako „zespół objawów”, lecz jako tryby funkcjonowania. Tryb bazowy to stan, w którym osoba potrafi utrzymać pracę i regulację, stosując własne techniki samokontroli. Tryb przeciążeniowy to stan, w którym pojawia się wzrost adrenaliny, drżenie, niestabilność rytmu serca, wzrost potliwości, gonitwa myśli, trudność koncentracji i nasilona skłonność do natręctw. Tryb migrenowy, jeśli

występuje, jest odrębnym trybem, bo łączy ból, światłowrażliwość, nadwrażliwość sensoryczną oraz spadek tolerancji obciążenia poznawczego. Opis trybów ma znaczenie praktyczne: każdy tryb ma inne progi ekspozycji świetlnej, inne progi czasu ekranowego, inne progi „pracy na obrazie” oraz inne progi społecznej responsywności. W późniejszym planie sytuacyjnym te tryby będą stanowiły warunki brzegowe decyzji, a nie jedynie tło psychologiczne. W ujęciu klinicznym można tu przywołać koncepcję regulacji emocji i tolerancji dystresu, rozwijaną w tradycji dialektycznej terapii behawioralnej przez Marshę Linehan, ale w tej książce chodzi o to, by nie przekształcić studium w podręcznik psychoterapii, tylko by zbudować funkcjonalny model przełączeń.

W profilu środowiskowym szczególnie ważne jest zidentyfikowanie „węzłów eskalacyjnych”, czyli sytuacji, które uruchamiają kaskadę: stresor → nadzór → spadek snu → spadek tolerancji bodźców → interpretacja katastroficzna → dalsza eskalacja. Węzły mogą być różne: deadline i presja terminów, ekspozycja publiczna i konieczność bycia „na scenie”, konflikty organizacyjne, długie podróże, nieprzewidywalne środowisko bodźcowe, a także doświadczenie fluktuacji widzenia w momentach, gdy kontrola jest potrzebna. W autostudium węzły eskalacyjne są kluczowe, bo to one decydują, czy Indywidualna Akcja będzie miała charakter długofalowego procesu, czy serii epizodów przerywanych kryzysami. W literaturze nad stresem zawodowym i wypaleniem Christina Maslach opisywała mechanikę przewlekłego obciążenia i utraty zasobów; w tym studium nie chodzi o wypalenie jako diagnozę, lecz o podobną logikę: gdy zasoby są konsumowane szybciej niż odbudowywane, rośnie podatność na przeciążenie, a to w CSR skutkuje zarówno gorszym funkcjonowaniem, jak i większym ryzykiem błędów decyzyjnych (np. zbyt późnego przerywania pracy, zbyt późnego zgłoszenia się na kontrolę, zbyt późnego wyhamowania bodźców).

Opis pracy z obrazem powinien też uwzględnić specyfikę percepcji artystycznej. U twórców wzrokowych istnieje wysoka czułość na artefakty, na drobne przesunięcia, na mikrodeformacje i na niuanse barwne. W CSR ta czułość staje się ambiwalentna: jest zasobem, bo pozwala wcześniej zauważyć zmiany funkcjonalne, ale jest też obciążeniem, bo zwiększa salientność fluktuacji i może nasilać lęk. W psychologii uwagi selektywnej i detekcji sygnału dawno pokazano, że zmiana progu detekcji i wzrost czujności zwiększają liczbę fałszywych alarmów. W praktyce studium oznacza to, że osoba może częściej interpretować normalne zjawiska adaptacyjne jako patologiczne, zwłaszcza w stanie pobudzenia. Dlatego profil psychologiczny powinien wprost opisać „zjawisko fałszywego alarmu” jako element do zarządzania, a nie jako błąd charakteru. Ten element będzie później koordynowany przez język ostrożności i przez protokoły odroczenia interpretacji, ale już w 74.2 należy go ująć jako część środowiska wewnętrznego: układ nerwowy generuje hipotezy, a w sytuacji stresu hipotezy mają większą wagę.

Ważnym elementem profilu środowiskowego jest też sieć zobowiązań i ekspozycji społecznych. W CSR i w przewlekłej asymetrii widzenia szczególnie obciążające są sytuacje, w których osoba musi utrzymywać długotrwałą obecność w jasnym środowisku, jednocześnie komunikować się i wykonywać zadania wymagające szybkiej reakcji. To jest środowisko, w którym rośnie koszt poznawczy i rośnie ryzyko przeciążenia. Jeżeli osoba ma doświadczenie w pracy z osobami w spektrum autyzmu i w projektowaniu środowisk wspierających regulację, to paradoksalnie może pojawić się konflikt: potrafi stworzyć takie środowisko dla innych, ale dla siebie może ulegać presji społecznej i zadaniowej, rezygnując z własnych warunków

bezpieczeństwa. Ten konflikt warto nazwać w baseline, ponieważ później IndywiduAkcja będzie wymagała konsekwentnego stosowania tych samych zasad środowiskowych wobec własnego funkcjonowania. To nie jest „samodyscyplina” w sensie moralnym, tylko konsekwencja kliniczna: jeśli osoba nie wprowadzi ochronnych reguł środowiskowych, ryzyko eskalacji stresu i pogorszenia funkcji wzrokowej będzie utrzymane.

W tym rozdziale należy również osadzić epizod sterydoterapii zatok w porządku biograficzno-klinicznym wyłącznie jako element historii ryzyka, bez rozbudowywania go do roli aktualnego czynnika. Epizod ten był w przeszłości skorelowany czasowo z nasileniem CSR, ale po nim obowiązuje zasada konsekwentnego unikania glikokortykosteroidów w każdej postaci. W profilu psychologicznym ma to znaczenie z dwóch powodów. Po pierwsze, wzmacnia lęk antycypacyjny i czujność na czynniki ryzyka, bo osoba ma w pamięci moment, w którym nastąpiło gwałtowne pogorszenie. Po drugie, tworzy stałą regułę środowiskową: w sytuacjach infekcyjnych i alergicznych pojawia się konieczność rozważania alternatyw terapeutycznych, a ta konieczność może być stresorem. Baseline powinien to opisać jako potencjalny „węzeł decyzyjny”: choroba somatyczna niezwiązana bezpośrednio z okiem może uruchamiać stres i potrzebę kontroli, a to z kolei może modulować percepcję. Właśnie dlatego profil środowiskowy musi obejmować nie tylko środowisko pracy, ale też środowisko zdrowia, czyli sytuacje medyczne, w których pojawia się ryzyko powrotu do środków przeciwwskazanych.

Ostatecznie 74.2 ma doprowadzić do powstania „mapy warunków stabilności”: zestawu warunków, w których osoba funkcjonuje najlepiej wzrokowo i psychofizjologicznie, oraz mapy „warunków ryzyka”: zestawu sytuacji, w których rośnie pobudzenie, spada sen, rośnie nadzór percepcyjny i spada tolerancja bodźców. Ta mapa jest niezbędna, bo IndywiduAkcja nie jest zbiorem technik, tylko procesem regulowania ryzyka w czasie. Psychoperformans jako adjuwant będzie później projektowany tak, by wzmacniać warunki stabilności i neutralizować warunki ryzyka, ale bez tej mapy działania byłyby arbitralne, estetyczne lub życzeniowe.

W profilu psychologicznym i środowiskowym kluczowe jest uchwycenie, że stres w tym studium nie jest jedynie „czynnikiem ryzyka” w sensie abstrakcyjnym, lecz realnym układem sterującym zachowaniem, uwagą i tolerancją bodźców. W zaburzeniach adaptacyjnych, szczególnie tych o długiej historii i bogatej somatyzacji pobudzenia, reakcja na obciążenie ma często charakter kaskadowy: najpierw rośnie mobilizacja i napięcie, potem pojawia się przyspieszenie przetwarzania i skrócenie pauz, a dopiero na końcu, z opóźnieniem, ujawnia się koszt w postaci pogorszenia snu, wzrostu migrenowości, spadku tolerancji światła i kontrastu oraz wzrostu potrzeby kontroli. Ten mechanizm jest zgodny z tym, co Bruce McEwen opisywał jako konsekwencję długotrwałej pracy układów allostacyjnych, ale w studium przypadku trzeba go opisać w wersji „do zastosowania”, czyli w kategoriach progów i sygnałów wczesnych, a nie wyłącznie w kategoriach rozpoznania psychologicznego. Z perspektywy klinicznej istotny jest fakt, że oś stresu i pobudzenia może modulować percepcję i interpretację bodźców. Jeżeli doda się do tego niepewność wynikającą z fluktuacji widzenia, łatwo o pętlę, w której to nie obraz siatkówki bezpośrednio determinuje funkcjonowanie, ale obraz przewidywanej katastrofy, a ten z kolei podnosi pobudzenie, co pogarsza funkcję zadaniową i znów zwiększa katastrofizację. W literaturze nad nocebo i mechanizmami oczekiwania Fabrizio Benedetti pokazywał, że oczekiwanie negatywne potrafi kształtować doświadczenie i zachowania; w tym studium nie chodzi o sprowadzenie CSR do psychologii, lecz o wskazanie, że profil psychologiczny może wzmacniać lub osłabiać ryzyko funkcjonalne i decyzyjne.

W środowisku pracy artysty i organizatora kultury szczególnie obciążające są bodźce, które nie mają postaci jednego, dużego stresora, lecz setek mikrostressorów. W psychologii poznawczej i neuroergonomii mikrostressory to przede wszystkim fragmentacja uwagi i ciągłe przełączanie zadań, czyli sytuacja, w której układ wykonawczy nie domyka pętli, bo stale pojawia się nowa „pilność”. W takim trybie rośnie obciążenie pamięci roboczej, a spada stabilność fiksacji i ciągłość uwagi. Michael Posner opisywał sieci uwagi i przełączanie orientacji; w praktyce studium to przekłada się na obserwację, że częste przełączanie kontekstu może działać jak akcelerator zmęczenia wizualnego, nawet jeśli pojedyncze zadanie nie jest ekstremalne. W profilu zaburzeń adaptacyjnych przełączanie ma dodatkowy koszt: układ autonomiczny utrzymuje stan gotowości, a gotowość utrudnia regeneracyjne „wygaszenie” wieczorem. To jest dokładnie ten punkt, w którym profil środowiskowy musi wejść w szczegół: jakie są typowe źródła przerywania, jak często pojawiają się komunikaty wymagające natychmiastowej reakcji, jak wygląda rytm spotkań, ile jest dni w tygodniu, w których praca odbywa się „w terenie” w środowisku o wysokiej intensywności bodźców. Bez tego opis pozostanie psychologicznie trafny, ale nie da się go przełożyć na harmonogram IndywидуAkcji.

Ważnym aspektem środowiskowym jest też charakter ekspozycji wizualnych w kulturze współczesnej. Artysta i producent kultury jest często zanurzony w przestrzeniach, gdzie światło bywa projektowane pod kątem efektu, nie pod kątem ergonomii: reflektory, projektory, dynamiczne LED-y, ostre kontrasty między ciemnością a jasnością, a także powierzchnie odbijające, które generują olśnienia i straylight. W CSR i w sytuacji asymetrii funkcjonalnej oka ten typ środowiska jest szczególnie kosztowny, bo zmusza układ wzrokowy do częstych i gwałtownych adaptacji, a jednocześnie wymaga pracy społecznej: rozmowy, moderowania, bycia „w kontakcie”. Taka sytuacja jest klasycznym przykładem nakładania się obciążeń: percepcyjnego, poznawczego i autonomicznego. W profilu psychologicznym trzeba więc opisać, czy po takich wydarzeniach pojawia się opóźnione pogorszenie funkcjonowania, jak długo trwa powrót do stanu roboczego i jakie są sygnały wczesne przeciążenia. To pozwoli później projektować zasady bezpieczeństwa: nie jako zakaz uczestnictwa w życiu publicznym, lecz jako protokół dawki i regeneracji.

Na tym tle szczególnie istotne jest rozpoznanie, w jaki sposób praca z obrazem i percepcją wpływa na metabolizm uwagi i na zachowania kontrolne. U twórcy wizualnego istnieje naturalna skłonność do inspekcji detalu, do porównywania, do wyłapywania artefaktów, do sprawdzania prostej linii, równoległości, gradientu. W CSR te naturalne praktyki percepcyjne mogą stać się niezamierzenie praktykami diagnostycznymi, wykonywanymi kompulsywnie. W psychologii detekcji sygnału wiadomo, że obniżanie progu detekcji zwiększa liczbę fałszywych alarmów; w profilu zaburzeń adaptacyjnych fałszywy alarm nie kończy się na „pomyłce”, lecz uruchamia stres i zwiększa monitoring. W konsekwencji profil środowiskowy powinien zawierać opis, które elementy pracy twórczej są najbardziej „diagnostycznie prowokujące”: praca na siatkach i geometrii, praca na typografii, praca na powtarzalnych strukturach, praca na gradientach. Taki opis jest ważny, bo pozwoli później wprowadzić zasady, które nie eliminują pracy twórczej, ale wprowadzają selekcję materiału i kolejności zadań w czasie. Ponieważ kanały psychoperformansu mogą być komponowane dowolnie i nie ma obowiązkowej stałej kolejności, możliwe jest projektowanie dni, w których ciężar ekspozycji wizualnej jest mniejszy, a ciężar działań regulacyjnych i organizacyjnych przenosi się na inne kanały oraz na operowanie czasem, przestrzenią i świadomością.

W tym rozdziale trzeba także precyzyjnie opisać, jak stres wpływa na ciało w sensie operacyjnym: napięcia szyjno-czaszkowe, mikronapięcia w obręczy barkowej, zmienność oddechu, wzrost potliwości, drżenia, trudności koncentracji, gonitwa myśli. Te elementy nie są jedynie „objawami psychologicznymi”, lecz zmiennymi, które mogą zwiększać zmęczenie wzrokowe, ponieważ napięcie szyi i obręczy barkowej wpływa na ergonomię patrzenia, na mikrokompensacje posturalne oraz na komfort w pracy bliskiej. W badaniach klinicznych dotyczących bólów głowy i migren wiele prac wskazuje na złożone sprzężenia między układem autonomicznym, napięciem mięśniowym i percepcją bodźców; w tym studium wystarczy ostrożne rozpoznanie, że nasilone napięcia i migreny są kontekstem, w którym światłowrażliwość i spadek tolerancji kontrastu mogą się wyodrębnić. Z perspektywy IndywiduAkcji oznacza to, że profil psychologiczny i środowiskowy musi łączyć stres z somatyką, ale bez wchodzenia w roszczenie terapeutyczne. Innymi słowy: to nie jest argument o „leczeniu”, tylko argument o bezpieczeństwie i o planowaniu dawki bodźców.

Ważną rolę odgrywa tu doświadczenie terapeutyczne w pracy z osobami neuroatypowymi. Jest ono zasobem, bo w praktykach takich jak TEACCH, rozwijanych przez Erica Schoplera, kluczowa jest strukturyzacja środowiska, przewidywalność i redukcja nadmiaru bodźców konkurencyjnych. Podobnie w tradycji integracji sensorycznej A. Jean Ayres centralna jest obserwacja progów tolerancji i projektowanie bodźców w dawkach, które wspierają regulację zamiast eskalacji. Barry Prizant w podejściach rozwojowo-relacyjnych i w logice ko-regulacji akcentował znaczenie środowiska jako współtwórcy stanu. Przeniesienie tej wiedzy do autostudium oznacza, że profil 74.2 może być nie tylko opisem problemu, ale także opisem tego, jak osoba już teraz potrafi budować środowisko wspierające regulację. Jednocześnie trzeba rozpoznać ryzyko specyficzne: kompetencja obserwacyjna i kliniczna może prowadzić do nadmiaru danych i do „hiperdiagnozy” własnych fluktuacji. Profil powinien więc zawierać również reguły autoregulacji obserwacji: kiedy obserwować, a kiedy nie obserwować; kiedy notować, a kiedy odroczyć notowanie; kiedy uznać, że interpretacja zostaje wstrzymana do czasu wyznaczonego pomiaru lub konsultacji. To jest element bezpieczeństwa metodologicznego, który chroni zarówno psychikę, jak i rzetelność studium.

Wreszcie, w profilu środowiskowym należy wyraźnie osadzić pamięć epizodu sterydoterapii zatok w przeszłości jako element, który może wzmacniać lęk antycypacyjny i czujność na ryzyko, mimo że sama ekspozycja na glikokortykosteroidy nie jest już aktualnym czynnikiem, bo obowiązuje konsekwentne unikanie sterydów w każdej postaci. Taka pamięć kliniczna bywa psychologicznie ciężka: tworzy „punkt zwrotny” i zwiększa wrażliwość na symptomy, a w profilu zaburzeń adaptacyjnych może nasilać natręctwa i monitoring. Z punktu widzenia planu IndywiduAkcji ważne jest więc, by profil 74.2 opisał ten element jako warunek brzegowy dla języka ostrożności: nie wzmacniać katastrofizacji, nie pozwalać, by historia jednego epizodu stała się filtrem interpretacyjnym dla każdego wahania widzenia. To nie jest zaprzeczanie ryzyku, lecz ochrona przed tym, by ryzyko stało się codziennym bodźcem stresowym.

W autostudium CSR profil psychologiczny musi zawierać nie tyle opis „jak jest”, ile opis tego, jak zapadają decyzje w warunkach niepewności i jak niepewność przekształca się w pobudzenie. W praktyce codziennej największą szkodę nie wyrządza pojedynczy stresor, tylko sekwencja mikrodecyzji podejmowanych w trybie przyspieszonym: jeszcze jedna korekta, jeszcze jeden mail, jeszcze jedna godzina pracy na ekranie, jeszcze jedno przejście przez jasną przestrzeń bez pauzy adaptacyjnej, jeszcze jedno sprawdzenie zniekształcenia. To jest obszar, w którym

psychologia poznawcza i nauka o decyzjach wprost spotykają się z bezpieczeństwem okulistycznym, bo w warunkach lęku antycypacyjnego rośnie skłonność do skrótów poznawczych i do nadawania fluktuacjom percepcji nadmiernej wagi. Daniel Kahneman i Amos Tversky opisywali, jak umysł przecenia zdarzenia świeże i wyraziste, a także jak działa awersja do straty; w autostudium ryzyko polega na tym, że krótkotrwały spadek komfortu widzenia zostaje potraktowany jak „utrata”, którą trzeba natychmiast kompensować, zamiast potraktować ją jako sygnał do przerwania i regeneracji. Z perspektywy zaburzeń adaptacyjnych ta logika jest szczególnie silna, bo pobudzenie autonomiczne zwiększa potrzebę kontroli, a potrzeba kontroli zwiększa monitoring, co z kolei utrwala pobudzenie i degraduje sen. W związku z tym profil 74.2 powinien sformalizować „architekturę decyzji” jako element środowiska: nie w sensie moralnej samodyscypliny, tylko w sensie procedur przerwania i domknięcia, które działają nawet wtedy, gdy pojawia się gonitwa myśli, drżenie rąk, niestabilność rytmu serca i skłonność do natręctw. W literaturze nad intencjami implementacyjnymi Peter Gollwitzer pokazał, że reguły typu jeśli–to stabilizują zachowanie w sytuacjach obciążenia; w tym studium analogiczny mechanizm jest potrzebny, aby decyzje o pauzie, o wyjściu z ekspozycji i o zmianie kanału działania nie były negocjowane na nowo za każdym razem, bo negocjacja w stanie pobudzenia jest paliwem eskalacji. Profil psychologiczny powinien więc opisać, w jakich warunkach osoba ma tendencję do przekraczania progów, jakie są typowe racjonalizacje („jeszcze tylko”), oraz jaki jest opóźniony koszt, który pojawia się w godzinach i dniach następnych; te dane staną się później podstawą planu IndywiduAkcji, w którym bezpieczeństwo nie jest deklaracją, tylko mechanizmem domykania.

Szczególnie istotne jest tu środowisko cyfrowe jako generator mikro stresorów, bo praca w polu kultury i obrazu zwykle oznacza funkcjonowanie w infrastrukturze powiadomień, szybkich przepływów informacji i wielowątkowej korespondencji. W neuroergonomii i badaniach nad przełączaniem uwagi kluczowe jest zjawisko kosztu przełączeń, a w praktyce pracy zadaniowej także zjawisko „pozostałości uwagi”, opisywane w badaniach Sophie Leroy jako attention residue: po każdym przzerwaniu część zasobów uwagi pozostaje przy zadaniu poprzednim, co zmniejsza wydolność w zadaniu aktualnym. W sytuacji asymetrii widzenia i podwyższonego kosztu fiksacji taki mechanizm działa jak mnożnik: spada precyzja, rośnie liczba mikro błądów, rośnie potrzeba sprawdzania, a więc rośnie monitoring i stres. Dlatego profil środowiskowy nie może się zatrzymać na opisie „pracuje przy komputerze”, tylko musi opisać topologię bodźców: liczbę kanałów komunikacji, częstotliwość powiadomień, liczbę równoległych projektów, presję natychmiastowości, a także typowe pory dnia, w których cyfrowa stymulacja osiąga maksimum. Ten opis jest konieczny, aby później plan sytuacyjny IndywiduAkcji mógł wprowadzić realne bariery bodźcowe, które chronią zasoby uwagi i nie eskalują pobudzenia. W tym miejscu doświadczenie terapeutyczne w pracy z osobami neuroatypowymi jest zasobem metodologicznym: praktyki strukturyzacji środowiska, przewidywalności i redukcji dystraktorów, znane z TEACCH Erica Schoplera, a także rozumienie progów sensorycznych w tradycji A. Jean Ayres, można przenieść na autohigienę środowiska pracy. Jednak profil musi uczciwie nazwać paradoks: osoba potrafi projektować środowiska regulacyjne dla innych, ale wobec siebie może ulegać presji roli, prestiżu i produktywizmu, przez co rezygnuje z własnych warunków brzegowych. To napięcie nie jest „słabością”, tylko mechanizmem społecznym i zawodowym; w planie IndywiduAkcji będzie ono później neutralizowane poprzez rozwiązania, które nie wymagają każdorazowej siły woli, tylko zmieniają domyślne ustawienia środowiska.

W profilu psychologicznym należy też zmapować repertuar dotychczasowych technik samokontroli jako zasób, ale jednocześnie opisać ich wrażliwość na stan pobudzenia, ponieważ w zaburzeniach adaptacyjnych typowe jest to, że narzędzia działające w stanie umiarkowanym przestają być dostępne w szczycie adrenalizacji. Jeżeli osoba stosuje praktyki oddechowe, stymulacje somatyczne typu marma, mikro- i mini-psychoperformanse, praktyki o charakterze zen oraz relaksacyjny ruch intuicyjny, to profil 74.2 powinien wskazać, które z tych narzędzi mają charakter prewencyjny, które hamują eskalację, a które służą regeneracji po przeciążeniu, nie w formie katalogu technik, lecz w formie funkcji regulacyjnych. W neurofizjologii stresu, od Waltera Cannona przez Hansa Selye'ego po współczesne ujęcia Bruce'a McEwena, kluczowe jest rozróżnienie mobilizacji i regeneracji; w autostudium CSR jest to rozróżnienie praktyczne, bo mobilizacja potrafi „udawać wydolność” w krótkim oknie, a regeneracja jest potrzebna, aby nie zapłacić kosztu następnego dnia spadkiem tolerancji bodźców. Z tego powodu profil psychologiczny powinien również opisać, jakie są przeszkody w uruchomieniu technik regulacyjnych: pośpiech, brak prywatności, środowisko o wysokiej luminancji, hałas, presja społeczna, a także wewnętrzny przymus dokończenia zadania. Dopiero taki opis pozwala zaprojektować psychoperformans jako adjuwant w sposób realny: nie jako ideał, lecz jako plan sytuacyjny zbudowany tak, by narzędzie regulacyjne było wykonalne w warunkach, w których zwykle zawodzi.

Psychoperformans w tej części książki nie jest traktowany jako ornament psychologiczny, tylko jako inżynieria sytuacji, która ma redukować ryzyko kolizji między życiem, pracą i ramami okulistycznymi. Ponieważ kolejność kanałów działania nie jest stała i może być komponowana, profil 74.2 powinien już teraz wskazać, jakie kanały w stanie pobudzenia są najmniej kosztowne dla pola widzenia i jakie kanały mogą przejmować funkcję ekspresji, domknięcia i sprawczości bez eskalowania bodźców wzrokowych. W praktyce oznacza to, że w dniach zwiększonej światłowrażliwości i spadku tolerancji kontrastu ciężar działania powinien przechodzić na kanały, które nie wymagają długotrwałej fiksacji i adaptacji do luminancji, a także na operowanie czasem, przestrzenią i świadomością jako parametrami kompozycyjnymi. Z punktu widzenia metodologii studium przypadek ta zasada ma też funkcję antynocemo: jeżeli każdy spadek komfortu widzenia prowokuje natychmiastową eskalację kontroli i testowania, układ nerwowy uczy się, że fluktuacja oznacza zagrożenie, a to wzmacnia lęk antycypacyjny. Jeśli natomiast fluktuacja uruchamia procedurę przejścia na inny kanał oraz procedurę pauzy, układ uczy się, że fluktuacja jest sygnałem do regulacji, a nie do paniki, co stabilizuje zachowanie i chroni sen.

W profilu psychologicznym musi się pojawić jeszcze jeden element: relacja między sprawczością a niepewnością, ponieważ długotrwała choroba o fluktuującym przebiegu łatwo wytwarza stan, w którym osoba próbuje „odzyskać kontrolę” przez zwiększanie intensywności działań, a intensywność w praktyce zwiększa ryzyko przeciążenia. Albert Bandura opisywał, jak poczucie własnej skuteczności kształtuje wytrwałość, ale w tym studium trzeba dodać warunek: skuteczność nie może być utożsamiana z intensywnością. Poczucie sprawczości ma być przeniesione z obszaru „wymuszenia wyniku” do obszaru „utrzymania procedury”: przerw, rytmu, domknięcia, higieny bodźców, koordynacji z badaniami i oknami bezpieczeństwa. To jest kluczowa zmiana mentalna, która nie wymaga psychoterapii jako takiej, lecz wymaga konsekwentnego projektowania środowiska i działań, aby procedura była łatwiejsza od improwizacji. W tym sensie profil psychologiczny i środowiskowy jest fundamentem IndywiduAkcji: jeśli fundamentem będzie intensywność, projekt będzie kruchy; jeśli

fundamentem będzie procedura, projekt może trwać i adaptować się do fluktuacji bez wpadania w spiralę alarmu.

W profilu psychologicznym dla autostudium CSR zasadnicze znaczenie ma rozpoznanie, jak działa interocepcja i jaki jest jej koszt w warunkach przewlekłej czujności. U osób z długotrwałymi zaburzeniami adaptacyjnymi obserwuje się często podwyższoną „słyszalność” sygnałów ciała: mikrodrżenia, skoki tętna, napięcia, potliwość, zmiany oddechu i wahania temperatury stają się danymi, które układ poznawczy interpretuje w trybie szybkiej oceny ryzyka. W literaturze neurokognitywnej, gdzie interocepcję opisywali m.in. A. D. Craig oraz Hugo Critchley, podkreśla się, że precyzja sygnału wewnętrznego i waga przypisywana temu sygnałowi mają konsekwencje dla afektu, uwagi i zachowania. W autostudium CSR ten mechanizm ma znaczenie szczególne, bo sygnały wewnętrzne i sygnały percepcyjne z pola widzenia mogą się wzajemnie amplifikować: krótkotrwałe zamglenie, spadek kontrastu lub olśnienie bywa interpretowane na tle pobudzenia jako „dowód”, który zamyka interpretację w stronę alarmową. To jest klasyczny obszar błędu poznawczego, ale nie w sensie akademickiej etykiety, tylko w sensie decyzji dnia codziennego: czy uruchomić procedurę przerwania i regeneracji, czy uruchomić procedurę sprawdzania i eskalacji. Profil 74.2 powinien więc opisać, jak często pojawia się przełączenie z obserwacji na inspekcję, z inspekcji na natręctwo, a z natręctwa na kompulsywne testowanie. W tradycji poznawczej Aaron T. Beck i David M. Clark opisywali mechanikę lęku jako systemu detekcji zagrożenia, który zawęży uwagę i zwiększa wrażliwość na bodźce; w autostudium CSR ten sam mechanizm jest „doklejony” do widzenia, co czyni go szczególnie kosztownym dla funkcjonowania twórczego.

W tym miejscu profil psychologiczny musi też uwzględnić zjawisko perseverative cognition, opisywane przez Hansem Brosschotem: przedłużone myślenie o stresorach, ruminacje i antycypacja utrzymują aktywację autonomiczną nawet bez bezpośredniego bodźca. W praktyce oznacza to, że stresor nie musi być obecny, aby ciało funkcjonowało w stanie gotowości, a gotowość – zwłaszcza w połączeniu z wysoką odpowiedzialnością zawodową – ogranicza regeneracyjny potencjał odpoczynku. W CSR konsekwencja jest operacyjna: nawet jeśli strukturalnie stan jest stabilny, funkcjonalnie może się pogarszać tolerancja bodźców, rośnie światłowrażliwość i rośnie koszt pracy zadaniowej. Taki profil sprzyja błędowi interpretacyjnemu, w którym osoba przypisuje pogorszenie funkcji wyłącznie dynamice okulistycznej, a nie sumie obciążeń regulacyjnych. Z punktu widzenia metodologii studium kluczowe jest więc opisanie „czasu trwania pobudzenia”: ile godzin po stresującym zdarzeniu utrzymuje się wzmożone napięcie, jak długo utrzymuje się gonitwa myśli, jak długo utrzymuje się nadzór percepcyjny, oraz jak długo utrzymuje się spadek jakości snu. To są parametry, które później będą synchronizowane z oknami bezpieczeństwa działań i z harmonogramem badań.

Profil środowiskowy powinien wprowadzić rozróżnienie między ekspozycją sensorialną a ekspozycją zadaniową, ponieważ w praktyce te dwa typy obciążeń często nakładają się w sposób, który jest niewidoczny dla samej osoby. Ekspozycja sensorialna to światło, olśnienia, migotania, hałas, przeciążenie przestrzeni publicznych, zmienna akustyka i wzrokowa gęstość bodźców. Ekspozycja zadaniowa to presja czasu, wielowątkowość, konieczność decyzji pod niepewnością, odpowiedzialność za innych, prowadzenie wydarzeń oraz praca organizacyjna. W autostudium CSR szczególnie istotne są sytuacje, w których ekspozycja sensorialna i zadaniowa zachodzą równocześnie: jasne środowisko i konieczność moderowania, intensywne oświetlenie i szybkie przełączanie kontaktów, dźwiękowa gęstość i konieczność utrzymania

uwagi. Takie sytuacje powinny zostać opisane jako środowiska wysokiego ryzyka przeciążenia, niezależnie od tego, czy subiektywnie wydają się „normalne” w świecie kultury. W badaniach ergonomicznych i psychologii pracy od dawna wiadomo, że przeciążenie ma charakter kumulatywny, a nie punktowy; w ujęciu Conservation of Resources Stevana Hobfolla kluczowe jest to, że utrata zasobów ma tendencję do przyspieszania kolejnych strat. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że nie wystarczy „dodać techniki regulacyjnej”, trzeba przeprojektować środowisko i rytm ekspozycji, tak aby zasoby nie były stale drenowane.

W profilu psychologicznym należy również uwzględnić specyficzną relację między odpowiedzialnością a kompulsywną kontrolą. Osoba, która przez lata funkcjonowała z objawami zaburzeń adaptacyjnych i wypracowała liczne strategie samokontroli, może mieć w tle przekonanie, że stabilność zależy od stałej czujności. To przekonanie bywa adaptacyjne w niektórych obszarach życia, ale w CSR może być szkodliwe, bo czujność przenosi się na pole widzenia, a pole widzenia ma naturalne fluktuacje zależne od zmęczenia, powierzchni oka, adaptacji do luminancji i kontekstu. Jeżeli każda fluktuacja jest traktowana jako sygnał alarmu, rośnie liczba „fałszywych alarmów”, a fałszywy alarm jest paliwem dla pobudzenia. W badaniach klinicznych nad nietolerancją niepewności, kojarzonych z pracami Michela Dugas, opisuje się, że niepewność sama w sobie może być stresorem; w autostudium CSR niepewność jest wpisana w przebieg i dlatego profil psychologiczny musi obejmować praktykę tolerowania wahań bez natychmiastowej interpretacji. To będzie później wspierane przez język ostrożności i wersjonowanie planu sytuacyjnego, ale już w 74.2 trzeba opisać, jak wygląda typowa reakcja na niepewność: czy pojawia się natychmiastowa potrzeba decyzji, czy pojawia się odroczenie, czy pojawia się sprawdzanie, czy pojawia się poszukiwanie uspokojenia u innych, czy pojawia się kompulsywne analizowanie danych. Taka mapa jest potrzebna, aby interwencje psychoperformansowe nie wzmacniały mechanizmu kontroli, lecz budowały mechanizm regulacji.

W tym miejscu istotna staje się także fizjologia regulacji nerwu błędnego i dynamika stanu autonomicznego w ujęciach, które spopularyzował Stephen Porges. Niezależnie od sporów interpretacyjnych wokół teorii poliwalnej, operacyjny wniosek pozostaje stabilny: w stanie wysokiej aktywacji współczulnej spada tolerancja bodźców, zawęża się uwaga, rośnie reaktywność na sygnały zagrożenia, a procesy regeneracyjne są utrudnione. Dla autostudium CSR oznacza to, że profil 74.2 powinien opisać, jakie bodźce i jakie sytuacje podnoszą aktywację oraz jakie warunki sprzyjają powrotowi do stanu bardziej zbalansowanego, nie po to, by wprowadzać roszczenia terapeutyczne, ale po to, by IndywiduAkcja mogła zostać zsynchronizowana z realną fizjologią. W praktyce będzie to oznaczało, że działania psychoperformansowe będą projektowane jako modulatory stanu, a nie jako próby wymuszenia wyniku; modulacja stanu jest warunkiem wykonalności higieny bodźców, a higiena bodźców jest warunkiem utrzymania funkcjonowania wzrokowego w codzienności.

Profil środowiskowy powinien też zidentyfikować, które elementy infrastruktury pracy są „cichymi prowokatorami” stresu: nie tylko światło, ale także układ przestrzeni, brak domknięcia zadań, praca w miejscach przejściowych, brak strefy regeneracji, brak rytuału wyjścia z pracy, brak przewidywalnego okna ciszy. W pracy z osobami w spektrum autyzmu i innymi osobami neuroatypowymi szczególnie mocno akcentuje się znaczenie przewidywalności, struktur i środowiskowych podpór regulacji; te same zasady, wywodzone z praktyki TEACCH Erica Schoplera, integracji sensorycznej A. Jean Ayres oraz koncepcji ko-regulacji znanych z prac

Barry'ego Prizanta, mogą zostać przeniesione na autoprojekt środowiska artysty-pacjenta. Jednak w autostudium trzeba wprost nazwać napięcie: rola zawodowa i społeczna często wymaga bycia w środowiskach nieprzewidywalnych, a więc profil 74.2 powinien nie tylko opisać idealne warunki regulacji, lecz także warunki minimalne, które można wprowadzać w terenie. Takie „warunki minimalne” będą później częścią planów sytuacyjnych, ale już tutaj muszą zostać rozpoznane: minimalna pauza adaptacyjna, minimalny protokół wyciszenia, minimalne ograniczenie bodźców konkurencyjnych, minimalne okno bez ekranu. Bez tego IndywiduAkcja pozostanie projektem domowym, a nie projektem życia.

Na poziomie narracji wewnętrznej profil psychologiczny powinien opisać jeszcze jeden mechanizm: tendencję do utożsamiania wartości pracy z intensywnością i z przekraczaniem własnych limitów. W kulturze twórczości często nagradza się przekraczanie i „dowożenie”, a choroba oka wprowadza konflikt między etosem a bezpieczeństwem. W tym studium konflikt ten musi zostać nazwany jako element środowiska symbolicznego, bo wpływa na decyzje i na próg przerwania. W dalszych rozdziałach pojawi się krytyczny format oporu wobec presji ciągłej widoczności, ale już w 74.2 należy zarysować, że presja produktywizmu jest stresorem, który potrafi zwiększać adrenalizację i wzmacniać pętle nadzoru percepcyjnego. Jeśli tego nie ująć, część działań psychoperformansowych może nieświadomie powielać presję: zamieniać regulację w zadanie do wykonania i w ten sposób zwiększać pobudzenie. IndywiduAkcja ma działać odwrotnie: przenieść sprawczość na procedurę ochronną i regulacyjną, a nie na eskalację.

Domknięciem profilu psychologicznego i środowiskowego powinno być wyprowadzenie z całego opisu kilku stabilnych zasad operacyjnych, które nie pretendują do mocy terapeutycznej, ale porządkują zachowanie w sytuacjach granicznych i w ten sposób chronią zarówno funkcjonowanie, jak i rzetelność autostudium. Pierwsza zasada dotyczy rozdzielenia dwóch porządków: porządku „wahań funkcji” oraz porządku „decyzji regulacyjnych”. W CSR oraz w stanie utrwalonej asymetrii widzenia istnieje naturalna zmienność odczuwanej ostrości, kontrastu i tolerancji bodźców, zależna od snu, zmęczenia, oświetlenia, pracy bliskiej, napięć i stanu autonomicznego. Jeżeli każda fluktuacja natychmiast uruchamia interpretację, organizm uczy się, że fluktuacja jest alarmem, a to wzmacnia lęk antycypacyjny i nadzór percepcyjny. Jeśli natomiast fluktuacja uruchamia powtarzalny protokół regulacyjny, organizm uczy się, że fluktuacja jest sygnałem do ochrony zasobów, a nie do eskalacji kontroli. W praktyce oznacza to przyjęcie reguły: interpretacja jest odraczana, a decyzja jest natychmiastowa, ale dotyczy nie „co to znaczy”, tylko „co robię teraz, żeby nie pogorszyć stanu regulacyjnego”. Tę logikę da się sformułować w kategoriach minimalnego zestawu zachowań: przejście na zadanie o niższym koszcie wzrokowym, pauza adaptacyjna w świetle, redukcja przełączeń uwagi, wygaszenie bodźców konkurencyjnych, powrót do oddechu i ciała. To jest fundament, na którym później będzie można budować plan sytuacyjny i wersjonowanie działań, bez wzmacniania mechanizmu lękowego.

Druga zasada dotyczy progów pobudzenia i tego, że w zaburzeniach adaptacyjnych progi te mają swoje wskaźniki somatyczne. W opisywanym przypadku pobudzenie bywa rozpoznawalne przez zestaw sygnałów: adrenalizacja, drżenie, zmienność rytmu serca, potliwość, gonitwa myśli, trudności koncentracji, natręctwa, nadwrażliwość dotykowa, migrenowość oraz narastające napięcia szyjno-czaszkowe. Te sygnały nie są „dowodem choroby oka”, ale są wskaźnikami, że układ regulacyjny wchodzi w tryb, w którym rośnie podatność na błędy

decyzyjne, a tym samym rośnie ryzyko kolizji z reżimem ochrony pola widzenia. Dlatego profil 74.2 powinien jawnie określić, które sygnały są granicą bezpieczeństwa dla pracy na ekranie, dla ekspozycji na ostre światło, dla uczestnictwa w środowisku publicznym o wysokiej intensywności bodźców oraz dla działań wymagających długiej fiksacji. To nie jest restrykcja „na zawsze”, tylko reguła czasowa: w trybie pobudzenia dawka bodźców ma być zmniejszana, a działania powinny przenosić ciężar na kanały o mniejszym koszcie wzrokowym oraz na operowanie czasem, przestrzenią i świadomością. Ponieważ kolejność kanałów psychoperformansu jest kompozycyjna, nie ma potrzeby utrzymywania stałego układu; kluczowe jest utrzymanie funkcji regulacyjnej, a nie formy.

Trzecia zasada dotyczy minimalizmu danych i ochrony autostudium przed nadmiarem autorejestracji. Kompetencja terapeutyczna i doświadczenie pracy z osobami neuroatypowymi zwiększają zdolność obserwacji, ale mogą też wzmacniać skłonność do nadzoru, jeśli obserwacja nie jest osadzona w rygorze czasowym. W profilu 74.2 należy więc wprost ustanowić granice: kiedy wolno „sprawdzać”, kiedy wolno notować i kiedy wolno interpretować. Najbezpieczniejszy model to model okienkowy: ograniczona liczba krótkich, z góry ustalonych momentów autorejestracji w ciągu dnia oraz zasada, że interpretacja jest wiązana z protokołami funkcjonalnymi i z konsultacjami, a nie z impulsem. Ten minimalizm nie jest ubóstwem metodologicznym, tylko ochroną przed tym, by natręctwa i czujność stały się siłą napędową studium. W języku psychologii klinicznej jest to ochrona przed utrwalaniem kompulsji, a w języku metodologii badań idiograficznych ochrona przed tym, by pomiar zmieniał zjawisko bardziej niż interwencja.

Czwarta zasada dotyczy „punktów zwrotnych” w pamięci ryzyka, w tym epizodu sterydoterapii zatok z przeszłości, który był czasowo skorelowany z nasileniem CSR i którego następstwem jest konsekwentne unikanie glikokortykosteroidów w każdej postaci. Taki punkt zwrotny działa psychologicznie jak wzmacniacz salencji: zwiększa gotowość do wykrywania zagrożenia, a więc zwiększa podatność na alarmowe interpretacje. Profil 74.2 powinien potraktować tę pamięć nie jako element narracji, lecz jako parametr języka ostrożności i parametr decyzji. Oznacza to, że przy wszelkich sytuacjach medycznych niezwiązanych bezpośrednio z okiem, które mogłyby uruchomić temat steroidów, priorytetem jest redukcja stresu decyzyjnego i szybkie przejście do trybu konsultacyjnego, bez samodzielnego roztrząsania scenariuszy. Z punktu widzenia Indywidualnej Akcji jest to ważne, bo stres decyzyjny może uruchamiać tryb pobudzenia, a tryb pobudzenia zwiększa nadzór percepcyjny i pogarsza sen, czyli dokładnie te czynniki, które destabilizują funkcjonowanie.

Piąta zasada dotyczy relacji między etosem pracy a bezpieczeństwem. W środowisku kultury i twórczości normą jest intensywność, a „dowożenie” bywa podstawą reputacji. W profilu zaburzeń adaptacyjnych intensywność może jednak działać jak paliwo dla adrenalizacji, a adrenalizacja skraca tolerancję bodźców i utrudnia regenerację. Dlatego profil psychologiczny powinien zakodować zmianę kryterium sprawczości: sprawczością nie jest to, że praca trwa mimo sygnałów przeciążenia, tylko to, że procedura ochronna zostaje wykonana bez negocjacji, a dzień zostaje domknięty w sposób, który chroni sen i zasoby. Ten element jest w praktyce najtrudniejszy, bo dotyczy tożsamości zawodowej, ale jest też najbardziej konstrukcyjny: przenosi ciężar z „wyniku” na „proces”, czyli z obietnicy kontroli na realną kontrolę środowiska, czasu i ekspozycji. W tym sensie 74.2 przygotowuje grunt pod późniejsze formaty działań

krytycznych, w których opór wobec presji ciągłej widoczności ma status narzędzia higieny, a nie deklaracji ideowej.

Wreszcie, profil psychologiczny i środowiskowy powinien zostać skonkludowany w postaci definicji warunków stabilności i warunków ryzyka, zapisanych tak, aby dało się je później włączyć do dzienników i do rejestrów. Warunki stabilności to nie tylko „spokój”, lecz konkret: stałe pory snu i wygaszania bodźców, przewidywalne okna pracy, ograniczenie przełączeń, kontrola luminancji i olśnień, świadome przerwy adaptacyjne, redukcja mikro stresorów cyfrowych, możliwość przejścia na kanały mniej obciążające wzrok oraz obecność procedury domknięcia. Warunki ryzyka to także konkret: środowiska o wysokiej luminancji i refleksach, wielowątkowość i presja natychmiastowości, wydarzenia publiczne bez buforów regeneracyjnych, długie sesje ekranowe bez pauz, eskalacja monitoringu widzenia, brak domknięcia zadań, a przede wszystkim dni, w których objawy zaburzeń adaptacyjnych wchodzą w tryb pobudzeniowy. Ten zapis nie ma zastępować medycyny, ale ma ją wspierać: im stabilniejsze warunki życia, tym mniej błędów interpretacyjnych, tym mniej nocebo, tym większa szansa na konsekwentne trzymanie się okien bezpieczeństwa względem badań i zabiegów oraz na utrzymanie długofalowej Indywidualnej Akcji jako procesu, a nie epizodu.

74.3. Zasoby twórcze i sieć wsparcia: wspólnota, świadkowie, opieka specjalistyczna

W profilu artysty-pacjenta zasoby twórcze nie mogą być rozumiane wyłącznie jako „talent” ani jako zasób estetyczny, lecz jako złożona infrastruktura poznawcza, afektywna i organizacyjna, która umożliwia utrzymanie sprawczości w warunkach ograniczenia funkcjonalnego. W perspektywie Pierre’a Bourdieu zasoby te mają postać kapitału kulturowego (kompetencje interpretacyjne, język form, repertuar stylów i technik) oraz kapitału społecznego (relacje, które realnie przenoszą możliwości działania), ale w psychoperformansie muszą zostać przepisane na warunki bezpieczeństwa klinicznego i semantycznego. To przepisanie oznacza, że każda dyspozycja twórcza jest traktowana jako narzędzie regulacji pobudzenia, jako moduł projektowania uwagi oraz jako metoda konstruowania sensu, a nie jako zobowiązanie do produkcji dzieła. W tym ujęciu „twórczość” staje się funkcją podtrzymania: pozwala utrzymać ciągłość narracyjną osoby, reorganizować priorytety, przeformułowywać lęk i odzyskiwać mikroskalę decyzji, które w chorobie oka mają znaczenie praktyczne.

Zasoby twórcze nabierają pełnej mocy dopiero wtedy, gdy są osadzone w sieci wsparcia, która nie jest dekoracją, lecz częścią architektury interwencji. W antropologii Victora Turnera wspólnota ujawnia swój rdzeń w trybie liminalnym, kiedy dotychczasowe role tracą stabilność, a tożsamość wymaga renegocjacji; dokładnie w takim polu działa przewlekła choroba oka, ponieważ narusza porządek kompetencji i przewidywalności, a zarazem intensyfikuje autokontrolę. Wspólnota w tej sytuacji nie może być rozumiana jako „publiczność”, lecz jako środowisko dystrybucji obciążenia poznawczego i emocjonalnego, w którym część zadań jest przejmowana, część synchronizowana, a część po prostu współ-niesiona. W praktyce psychoperformansu wspólnota stanowi komponent pola obecności, czyli dynamicznej konfiguracji relacyjnej, w której znaczenia są wytwarzane i negocjowane poprzez gest, głos, rytm i relację; jest to pole, które można projektować równie precyzyjnie jak kompozycję czasoprzestrzenną. Wobec CSR i ryzyk stresogennych wspólnota ma też wymiar neurofizjologiczny, ponieważ w modelach współregulacji (Stephen Porges, James Coan) relacja

może modulować obciążenie układu autonomicznego, a tym samym pośrednio zmieniać warunki, w których osoba podejmuje decyzje i utrzymuje reżimy higieny snu, ekspozycji na bodźce oraz pracy ekranowej.

Nie każda relacja jest jednak wsparciem, a nie każda „pomoc” jest bezpieczna, dlatego profil sieci musi uwzględniać różnicę między wspólnotą a rolą świadka. Świadek w glosariuszu psychoperformansu nie jest interpretatorem ani arbitrem jakości, lecz osobą obecną, która poświadcza przebieg i sens działania bez jego zawłaszczania, pełniąc funkcję etycznego i relacyjnego regulatora. Ta rola jest zbliżona do porządku interakcyjnego opisanego przez Ervinga Goffmana: świadek nie tyle „widzi”, ile stabilizuje ramę sytuacji, pilnuje granic i zapobiega dryfowi znaczeń w stronę przymusu, zawstyżenia albo eskalacji. W kontekście choroby oka świadek jest również operatorem bezpieczeństwa: pomaga utrzymać spiralę obecności, czyli dawkowanie wejść i wyjść z działania z kontrolą intensywności, przerw i powrotów, tak aby nie przekraczać okien tolerancji i nie inicjować spirali pobudzenia. Oznacza to, że świadek jest współautorem warunków, a nie współautorem treści; jego praca polega na podtrzymaniu ramy, w której perfonemy (minimalne jednostki działania) pozostają czytelne, a jednocześnie nie generują nocebo przez nieostrożne komentarze, nadinterpretacje symptomów czy przemocowe „motywowanie”.

Wspólnota i świadek są szczególnie ważne dla artysty-pacjenta, ponieważ choroba oka może uruchamiać mechanizmy izolacji i wstydu, a te mechanizmy z kolei wzmacniają strategie kompulsywnej kontroli. W ujęciu Donalda Winnicotta stabilna relacja tworzy „holding environment”, czyli środowisko trzymania, które umożliwia regresję bez rozpadu oraz eksperyment bez utraty bezpieczeństwa; w psychoperformansie funkcję tę przejmuje dobrze dobrany świadek oraz ograniczona, celowo skomponowana wspólnota. Warto zauważyć, że w środowiskach artystycznych presja „widzialności” i performatywności bywa wysoka, dlatego sieć wsparcia wymaga selekcji nie według prestiżu, lecz według zdolności do respektowania ograniczeń, poufności i rytmu regeneracyjnego. Część relacji może działać jako zasób słabych więzi w sensie Marka Granovettera: nie zapewniają intymnej opieki, ale otwierają dostęp do kompetencji, informacji, rekomendacji i alternatywnych ścieżek organizacyjnych, co bywa kluczowe w długiej chorobie. Taka sieć, jeśli jest świadomie utrzymywana, obniża koszt poznawczy planowania i pozwala przenieść wysiłek z „ciąglego czuwania” na bardziej adaptacyjne formy organizacji dnia i pracy.

Trzeci filar, czyli opieka specjalistyczna, nie jest w tej triadzie elementem zewnętrznym, lecz nadrzędnym systemem odniesienia, który wyznacza granice dopuszczalnych interwencji. W CSR oznacza to przede wszystkim utrzymywanie stałej orientacji w obrazie klinicznym, opartej na standardowych narzędziach diagnostycznych i na ciągłości kontaktu z okulistą prowadzącym, a w razie potrzeby również z innymi specjalistami współistniejącymi obszarów ryzyka. W modelach shared decision-making (Glyn Elwyn i współpracownicy) kluczowe jest, by decyzje były wynikiem współpracy, a nie „przejęcia steru” przez dowolną narrację; psychoperformans może wspierać realizację zaleceń, ale nie może ich zastępować ani z nimi konkurować, ponieważ byłoby to strukturalnie nieetyczne. Opieka specjalistyczna pełni więc funkcję ramy bezpieczeństwa, a zarazem dostarcza języka operacyjnego, który pozwala oddzielić wrażenia subiektywne od wskaźników klinicznych, dzięki czemu redukuje się ryzyko katastrofizacji oraz chaotycznych zmian zachowań pod wpływem lęku. W tej konfiguracji rola twórczości polega na

wytwarzaniu narzędzi integracji: takich form zapisu, pamięci i rytuału, które są kompatybilne z opieką, nie obciążają jej i nie generują konfliktów interpretacyjnych.

Aby triada wspólnota–świadek–opieka mogła pracować jako spójny system, potrzebny jest wspólny interfejs, czyli zestaw artefaktów i procedur, które umożliwiają koordynację bez konieczności pełnej zgodności światopoglądowej. Koncepcja „boundary objects” Susan Leigh Star i Jamesa Griesemera pozwala uchwycić, jak jeden obiekt lub zapis może być użyteczny w wielu porządkach jednocześnie: w porządku sztuki, w porządku codzienności i w porządku klinicznym. W psychoperformansie takim obiektem granicznym bywa dziennik praktyk, partytura kompozycji czasoprzestrzennej, protokół użytecznej ciszy, a także obiekt–klucz, który materializuje intencję i porządkuje pamięć działania, jednocześnie pozostając „niemy” klinicznie, czyli nie rosząc sobie prawa do diagnozy. W takim modelu świadek nie musi być lekarzem, a lekarz nie musi być świadkiem psychoperformansu, natomiast system pozostaje spójny, bo posiada stabilne punkty odniesienia, które ograniczają dryf interpretacyjny. Jednocześnie utrzymuje się etyczna asymetria: opieka specjalistyczna wyznacza granice bezpieczeństwa, a wspólnota i świadek odpowiadają za warunki realizacji przemiany w życiu codziennym.

Sieć wsparcia w psychoperformansie nie jest tłem emocjonalnym ani luźnym „zapleczem”, lecz funkcjonalną infrastrukturą podtrzymującą, którą projektuje się tak samo rygorystycznie jak plan sytuacyjny. W ujęciu teorii aktora–sieci Bruno Latoura relacje nie są wyłącznie kanałami przekazu, lecz węzłami sprawczości rozproszonej, a więc realnymi operatorami tego, co w ogóle staje się wykonalne, możliwe do utrzymania i odporne na zakłócenia. Dla artysty w stanie długotrwałego obciążenia (także okulistycznego) oznacza to, że zasób twórczy nie jest „w środku”, tylko krąży pomiędzy ciałem, obiektami–kluczami, rytmem dnia, warunkami pracy oraz ludźmi, którzy utrzymują ramę i logistykę życia. Z tego powodu sieć wsparcia wymaga mapowania w kategoriach funkcji, a nie wyłącznie bliskości: inne zadania pełni osoba, która potrafi zapewnić bezpieczną obecność w działaniu, inne ta, która stabilizuje realia bytowe, a jeszcze inne ta, która utrzymuje kompatybilność praktyk z opieką specjalistyczną. Dopiero taki podział funkcji pozwala uniknąć klasycznej pułapki opiekuńczej, w której jedna relacja staje się przeciążona i przestaje pełnić rolę stabilizującą, przechodząc w tryb konfliktu albo wycofania.

Projektowanie wspólnoty w psychoperformansie oznacza zatem projektowanie poziomu „gęstości społecznej”, a nie rekrutację maksymalnej liczby uczestników. W socjologii Émile’a Durkheima intensyfikacja współobecności bywa wiązana z energią zbiorową, jednak w warunkach wrażliwości na pobudzenie i ryzyka eskalacji stresu ten mechanizm może być ambiwalentny, ponieważ to, co wzmacnia sens, może równolegle podnosić obciążenie autonomiczne i poznawcze. Dlatego wspólnota psychoperformatywna jest z reguły wspólnotą selektywną, czasowo ograniczoną i funkcjonalnie zdefiniowaną, a jej podstawowym parametrem jest zdolność do utrzymania jakości ramy, ciszy roboczej, mikroprzerw oraz reżimu powrotu do równowagi. W praktyce oznacza to, że wspólnota pracuje jako układ współregulacyjny: rozprasza napięcie poprzez rytm interakcji, minimalizuje konieczność ciągłego „samopilnowania”, a zarazem dostarcza społecznej kontynuacji sensu, bez której plan sytuacyjny zaczyna przypominać prywatną kompulsję. Psychoperformans wymaga tu dyscypliny: wspólnota nie ma „interpretować choroby”, lecz ma utrzymywać warunki, w których praca na obiekcie–kluczu i perfonemach nie jest natychmiast przekształcana w

komentarz, poradę albo ocenę, ponieważ te formy reakcji potrafią wytwarzać nocebo oraz wywoływać przemoc subtelną, maskowaną troską.

W tej architekturze rola świadka jest precyzyjniej zdefiniowana niż rola „przyjaciela” czy „odbiorcy”, ponieważ świadek jest narzędziem etycznym i proceduralnym. Świadek utrzymuje minimalną stabilność narracyjną działania, ale nie staje się jego interpretatorem ani terapeutą zastępczym; różnica ta jest fundamentalna dla bezpieczeństwa psychicznego oraz dla klarowności granic. W psychologii klinicznej Aaron T. Beck opisywał, jak łatwo poznanie przechodzi w automatyczne wnioskowanie i katastrofizację; świadek w psychoperformansie działa jako hamulec tego przejścia, ponieważ opiera się na obserwacji i na zachowaniu struktury, zamiast wzmacniać spiralę interpretacji. W praktyce oznacza to, że świadek operuje kompetencją „odróżniania”: oddziela znak od znaczenia, objaw od narracji o objawie, emocję od decyzji, a także oddziela to, co należy do działania, od tego, co należy do opieki specjalistycznej. Do tej roli nie predestynuje status zawodowy, lecz zdolność do utrzymania nieinwazyjnej obecności, do respektowania poufności oraz do akceptowania, że sens może pozostać częściowo niejawnym także dla obserwatora; w performatyce Peggy Phelan wskazywała, że obecność nie redukuje się do dokumentacji i kontroli, a ta intuicja ma tu znaczenie kliniczne, bo ogranicza presję „wyjaśniania wszystkiego”, która bywa dla osoby chorej wyczerpująca.

Integracja ze światem opieki specjalistycznej wymaga natomiast osobnej kompetencji komunikacyjnej, ponieważ system kliniczny pracuje inną logiką niż system sztuki i praktyk autorskich. W podejściu do opieki skoncentrowanej na osobie Carl Rogers akcentował warunki relacyjne sprzyjające zmianie, lecz w przypadku chorób somatycznych warunk ten musi zostać zsynchronizowany z logiką monitorowania, diagnostyki i redukcji ryzyka. W psychoperformansie praktyką graniczną staje się wytwarzanie zapisów i artefaktów, które są użyteczne bez wchodzenia w spór o interpretacje: zwięzły dziennik obciążeń, rytmu snu, ekspozycji na bodźce, przebiegu praktyk regulacyjnych oraz subiektywnych wahań funkcji może stanowić materiał pomocny w rozmowie specjalistycznej, pod warunkiem że nie jest stylizowany na „dowód” i nie zastępuje danych klinicznych. Takie artefakty pełnią rolę obiektów–kluczy w sensie operacyjnym: nie mają wyjaśniać etiologii, lecz mają stabilizować proces decyzyjny, ułatwiać konsekwencję w zaleceniach i ograniczać chaotyczne reorganizacje codzienności pod wpływem lęku. Sieć wsparcia staje się wtedy buforem wykonawczym: część osób pilnuje rytmu i higieny działania, część pilnuje, by komunikacja z opieką nie ulegała dramatyzacji ani minimalizacji, a świadek pozostaje strażnikiem ramy, w której psychoperformans zachowuje swój sens transformacyjny bez roszczeń medycznych.

Wreszcie, sieć wsparcia musi posiadać komponent odpornościowy, rozumiany nie metaforycznie, lecz organizacyjnie. W etyce troski Joan Tronto wskazywała, że troska wymaga nie tylko intencji, ale i kompetencji oraz odpowiedzialności za konsekwencje; w psychoperformansie przekłada się to na projektowanie „ścieżek awaryjnych” i minimalnych procedur, które zapobiegają przeciążeniu. Oznacza to, że relacje nie są zdane na spontaniczność, lecz posiadają uzgodniony próg interwencji, uzgodniony sposób reagowania na pogorszenie samopoczucia, a także uzgodnioną granicę, po której uruchamia się kontakt ze specjalistą zamiast eskalacji praktyk autorskich. W takim ujęciu wspólnota i świadek nie „leczą”, lecz stabilizują warunki leczenia i warunki przemiany, a zasób twórczy przestaje być heroizmem samotności, stając się technologią współobecności, która chroni osobę przed przemocą

nadmiernej autonomii. Ten model pozwala utrzymać sens psychoperformansu jako narzędzia IndywiduAkcji, a jednocześnie zabezpiecza przestrzeń, w której zdrowie somatyczne pozostaje nadrzędnym kryterium dopuszczalności intensywności działań.

Warunkiem dojrzałego użycia sieci wsparcia jest jej operacjonalizacja, czyli przełożenie ogólnego „mam ludzi wokół” na konkretne mechanizmy podtrzymania, zdefiniowane role, kanały komunikacji i minimalne protokoły reakcji. W psychoperformansie praktyka ta ma charakter stricte projektowy: sieć jest mapowana jak układ zależności w planie sytuacyjnym, z uwzględnieniem przepływów energii, czasu, informacji i afektu, ale także z uwzględnieniem prawdopodobieństwa przeciążenia, konfliktu i zaniku dostępności. Oznacza to, że wspólnota, świadek i specjalista nie są figurami symbolicznymi, lecz elementami architektury ryzyka i regeneracji, które muszą pozostawać w dynamicznej równowadze. Jeśli któryś element przejmuje funkcje pozostałych, pojawia się zjawisko niejawnej substytucji: wspólnota zaczyna pełnić rolę gabinetu, świadek staje się terapeutą lub arbitrem sensu, a specjalista bywa wciągany w narracje, których nie powinien legitymizować, co prowadzi do rozszczepienia porządków i wzrostu stresu.

W praktyce IndywiduAkcji przydatnym narzędziem jest „mapa sieci wsparcia” rozumiana jako obiekt–klucz o statusie obiektu granicznego: jest jednocześnie autorską partyturą relacyjną i technicznym instrumentem zarządzania ograniczeniami. Mapa ta nie musi przyjmować formy graficznej; może być zapisem tekstowym z wyraźnym rozróżnieniem funkcji, częstotliwości kontaktu, dopuszczalnych tematów oraz „progów eskalacji”, po których następuje przejście z trybu wspólnotowego do trybu specjalistycznego. Kluczowe jest tu wprowadzenie zasady titracji bodźców i relacji, analogicznej do dawkowania interwencji w psychologii traumy i regulacji emocji (Daniel J. Siegel): intensywność współobecności i działania jest modulowana tak, by nie naruszać zdolności układu do powrotu do równowagi, a to jest szczególnie ważne tam, gdzie istnieje ryzyko utrzymywania się chronicznego pobudzenia. W ten sposób zasób twórczy zostaje zintegrowany z logistyką regeneracji: twórczość przestaje być „dodatkiem” do życia i staje się jego mechanizmem sterowania, kompatybilnym z wymogami bezpieczeństwa, a nie konkurującym z nimi.

Rola świadka w tej mapie wymaga osobnego kontraktu etycznego, nawet jeśli jest on całkowicie nieformalny, ponieważ świadek przejmuje funkcję strażnika ramy i stabilizatora znaczeń. Z perspektywy medycyny narracyjnej Rita Charon istotne jest, by świadek nie redukował doświadczenia do historii o „chorobie” ani do opowieści o „dzielności”, lecz utrzymywał zdolność do uważnego przyjęcia wielowarstwowości przeżycia bez natychmiastowej interpretacji. W psychoperformansie przekłada się to na praktykę milczenia kompetentnego: świadek ma prawo do pytań porządkujących, ale nie ma prawa do diagnozowania sensu ani do wprowadzania sugestii, które zmieniają działanie w projekt spełniania cudzych oczekiwań. Jeszcze ważniejsze jest rozstrzygnięcie kwestii poufności i reprezentacji: czy i w jakim zakresie działanie może być opowiadane, powtarzane, cytowane, a nawet tylko sugerowane w środowisku społecznym, które bywa gęste i o wysokiej amplitudzie plotkarskiej. Wymiar ten nie jest kosmetyczny, ponieważ naruszenie poufności łatwo generuje wtórny stres, a stres jest jednym z głównych wrogów stabilności całego systemu praktyk, niezależnie od tego, czy mówimy o zdrowiu psychicznym, czy o somatycznej podatności na przeciążenia.

Wspólnota natomiast, jeśli ma być zasobem, musi zostać uwolniona od presji „ciągłej obecności” oraz od niejawnego obowiązku uczestnictwa w każdym etapie przemiany. Wspólnota w psychoperformansie działa najlepiej jako system modułowy: raz jest przestrzenią współobecności, raz narzędziem logistyki, raz kanałem informacji, a raz obszarem zwykłej normalności, która pozwala odsunąć chorobę i praktykę od centrum tożsamości. W praktyce oznacza to pielęgnowanie relacji, które nie odnoszą się do problemu, bo to one przywracają proporcje i chronią przed kolonizacją życia przez jedną oś znaczeń; z perspektywy Arthura W. Franka jest to różnica między narracją, która „pożera” podmiot, a narracją, która pozwala mu odzyskać wielogłosowość doświadczenia. Dobrze zaprojektowana wspólnota akceptuje, że nie wszystko musi być zwerbalizowane, a „sens” bywa wytwarzany w ciszy, w rytmie i w materialności obiektów–kluczy, bez obowiązku natychmiastowego przełożenia na deklaracje.

Najbardziej krytyczne napięcie pojawia się na styku wspólnoty i opieki specjalistycznej, ponieważ oba porządki mają odmienne modele prawdy i odmienne miary skuteczności. Opieka specjalistyczna pracuje w reżimie klinicznym, którego celem jest redukcja ryzyka, monitorowanie oraz podejmowanie decyzji w oparciu o dane i standardy, natomiast wspólnota często operuje w reżimie sensu, wsparcia i narracji. Aby te porządki nie weszły w konflikt, potrzebny jest translator, ale nie w sensie osoby, która „tłumaczy medycynę na sztukę”, tylko w sensie stabilnej procedury komunikacyjnej, która ogranicza nadmiar, selekcjonuje informacje i pilnuje, by nie dochodziło do dramatyzacji ani do zaprzeczania. Tę funkcję może pełnić sam artysta poprzez narzędzia zapisu, ale bywa, że część funkcji przejmuje zaufana osoba z sieci, pod warunkiem że nie przekracza granicy kompetencji i nie przekształca komunikacji w presję. W tym modelu psychoperformans nie „argumentuje” przeciw medycynie; przeciwnie, staje się technologią utrzymania adherencji i stabilności życiowej, ponieważ dostarcza mikrostruktur, które chronią przed wahaniami motywacji, przed impulsywną reorganizacją dnia i przed przeciążeniem wynikającym z braku rytmu.

Zasoby twórcze w tej triadzie ujawniają swój rdzeń jako zdolność do wytwarzania form, które regulują relację między kontrolą a otwartością. Choroba oka, niezależnie od konkretnej etiologii, sprzyja hiperrefleksyjności i kompulsji monitorowania, a to z kolei może degradować sieć wsparcia, jeśli każdy kontakt staje się raportem i testem lojalności. Psychoperformans proponuje alternatywę: przeniesienie części potrzeby kontroli na obiekty–klucze i perfonemy, czyli na materialne i czasowe moduły działania, które stabilizują poczucie wpływu bez konieczności ciągłej rozmowy o objawach. W takim układzie wspólnota nie jest zasypana lękiem, świadek nie jest obciążony rolą „ratownika”, a opieka specjalistyczna nie jest wciągana w konflikt światopoglądowy; każdy porządek zachowuje swoje kompetencje, a całość pracuje jako system wspierający przemianę, która ma charakter jednocześnie somatyczny, psychiczny i egzystencjalny. To właśnie w tym miejscu widać, że psychoperformans jest narzędziem organizacji życia, a nie tylko formą ekspresji: jest praktyką projektowania warunków, w których twórczość staje się zasobem zdrowienia w szerokim sensie, a sieć wsparcia przestaje być przypadkowa i zaczyna działać jak świadomie zbudowana infrastruktura podtrzymania.

Poszerzam ten kontekst dla jeszcze większej ścisłości.

Zasoby własne artysty w autostudium CSR nie są traktowane jako „miękki” dodatek do procedur klinicznych, lecz jako realny kapitał wykonawczy, który przesądza o wykonalności reżimu bezpieczeństwa, o jakości samomonitorowania oraz o odporności na błędy decyzyjne w

sytuacji niepewności. W praktyce oznacza to, że „środki własne” obejmują nie tylko kompetencje warsztatowe i repertuar narzędzi twórczych, ale także zdolność do konstruowania sytuacji regulacyjnych w czasie, do projektowania środowiska bodźcowego oraz do prowadzenia precyzyjnego autoopisu bez popadania w kompulsywny nadzór. W idiograficznej metodologii studium przypadku ten pakiet zasobów jest odpowiednikiem aparatu badawczego: im lepiej zorganizowane środki własne, tym mniejsze ryzyko, że wahania funkcjonalne zostaną zinterpretowane katastroficznie, a tym większa szansa, że decyzje będą uruchamiane proceduralnie, a nie afektywnie. Tak rozumiane środki własne można opisać, korzystając z języka socjologii praktyk Pierre’a Bourdieu (kapitał kulturowy, habitus, kompetencja działania w polu), psychologii sprawczości Alberta Bandury (poczucie własnej skuteczności jako regulator wytrwałości i stylu decyzji) oraz antropologii rytuału Victora Turnera (liminalność jako przestrzeń przejścia, w której reguły i tożsamość są negocjowane), z zastrzeżeniem, że w tym studium nie chodzi o abstrakcyjne kategorie, tylko o przekład na plan sytuacyjny i higienę pola widzenia.

W projekcie Au(c)tor rdzeniem zasobów własnych jest pojęcie Auctora rozumianego jako aktywnego sprawcę, a nie bierny podmiot zdarzeń. Ta rama nie jest deklaracją motywacyjną, tylko technologią porządkowania decyzji: przesuwając oś tożsamości z roli „pacjenta w oczekiwaniu na wynik” na rolę „wykonawcy procedur ochronnych”, co w chorobie o fluktuującym przebiegu ma znaczenie strategiczne, ponieważ redukuje przymus natychmiastowego domykania interpretacji. W ujęciu poznawczym taka rama działa jak rekalkibracja priorytetów: podstawowym zadaniem nie jest od razu rozstrzygać, co oznacza wahanie widzenia, tylko uruchomić sekwencję działań, które chronią sen, ograniczają bodźce konkurencyjne, redukują przełączenia uwagi i wzmacniają powtarzalność warunków. W konsekwencji Auctor staje się operatorem IndywiduAkcji: to on podejmuje decyzję o przerwaniu, o zmianie kanału działania, o wyjściu z ekspozycji, o odroczeniu interpretacji do protokolowego pomiaru lub konsultacji. Ten mechanizm jest szczególnie ważny w profilu zaburzeń adaptacyjnych, gdzie adrenalizacja i natręctwa potrafią przejąć sterowanie; wówczas rama Auctora działa jak kontrakt proceduralny, który ma pierwszeństwo przed impulsem. Zasób ten jest unikatowy, bo jest równocześnie artystyczny i funkcjonalny: powstał w praktyce twórczej, ale jego użycie w autostudium jest ściśle pragmatyczne, podporządkowane bezpieczeństwu okulistycznemu i rzetelności danych.

Drugim filarem środków własnych jest „geografia ciała” jako narzędzie topografii uwagi, napięcia i sensu, rozumiane nie jako system leczniczy, lecz jako mapa operacyjna do wczesnego wykrywania przeciążenia i do wyboru minimalnych interwencji regulacyjnych. W tej perspektywie ciało nie jest tylko nośnikiem objawów, ale także „interfejsem” decyzji: wzrost napięć szyjno-czaszkowych, mikrodrożenia, przyspieszenie oddechu, potliwość czy narastająca nadwrażliwość dotykowa są sygnałami, że układ autonomiczny wchodzi w tryb wysokiej aktywności, w którym rośnie ryzyko kompulsywnego sprawdzania widzenia oraz spada tolerancja bodźców. Taką logikę można zestawić z ujęciami interocepcji, które rozwijali A. D. Craig i Hugo Critchley, oraz z pojęciem kosztu allostatycznego Bruce’a McEwana: nie po to, by psychologizować CSR, ale po to, by rozpoznać, że stan regulacyjny jest zmienną pośrednią, która wpływa na funkcjonowanie i na jakość samomonitorowania. Zasobem własnym jest tutaj zdolność do precyzyjnego „czytania” wczesnych sygnałów bez eskalacji w stronę alarmu; jeśli ta zdolność jest wspierana praktykami oddechowymi, pracą somatyczną (w tym stymulacją punktów marma jako techniką relaksacyjno-uwagową), mikro- i mini-psychoperformansami

oraz relaksacyjnym ruchem intuicyjnym, to ich wartość nie polega na obietnicy leczenia struktur oka, tylko na zwiększaniu prawdopodobieństwa, że osoba przerwie ekspozycję na czas, utrzyma ciągłość snu i nie dopuści do spiral pobudzenia, które degradują tolerancję bodźców.

Trzecim zasobem własnym jest wysoka kompetencja w projektowaniu środowisk regulacyjnych i w pracy z neuroatypowością, wynikająca z wieloletniej praktyki terapeutycznej i edukacyjnej. W autostudium CSR ten zasób działa jak przeniesienie narzędzi z pracy „z innymi” na pracę „z sobą”: strukturyzacja przestrzeni, przewidywalność, redukcja dystraktorów, operowanie dawką bodźców oraz wprowadzanie jasnych reguł przejścia między fazą pracy a fazą regeneracji. W tradycji TEACCH Erica Schoplera kluczowa jest architektura środowiska i wspieranie samoregulacji poprzez strukturę; w podejściu integracji sensorycznej A. Jean Ayres istotne są progi tolerancji i planowanie bodźców w dawkach; w perspektywach rozwojowo-relacyjnych Barry’ego Prizanta ważna jest ko-regulacja i środowiskowa „życzliwość” dla układu nerwowego. W autostudium oznacza to, że środki własne obejmują nie tylko „technikę”, ale też umiejętność tworzenia minimalnych warunków stabilności nawet w warunkach intensywnej pracy i ekspozycji publicznej: strefy o niższej luminancji, buforów ciszy, mikroprzerw adaptacyjnych, ograniczania przełączeń uwagi, a przede wszystkim domyślnych procedur przerywania, które nie wymagają negocjacji w stanie pobudzenia. To jest zasób o wysokiej wartości, bo większość osób w CSR posiada wiedzę o potrzebie przerw, lecz nie posiada narzędzi środowiskowych, aby te przerwy były realne w codzienności.

Czwartym zasobem własnym jest instrumentarium twórcze rozumiane szeroko: zdolność do przekładów międzykodowych, do budowania sensu bez eskalowania napięcia, do operowania formą jako regulatorem, a nie jako przymusem produkcji. W praktyce artysty wizualnego duża część pracy polega na intensywnej inspekcji detalu i na wysokiej czułości na deformację; w CSR to bywa ryzykowne, bo łatwo przekształca się w diagnostyczną kompulsję. Zasobem własnym jest więc zdolność do przeprojektowania praktyki: do wyboru takich form, które w okresach obniżonej tolerancji bodźców nie prowokują nadzoru percepcyjnego, oraz do rozkładania pracy na moduły o różnym koszcie wzrokowym. Tu przydatne są kategorie Donalda Winnicotta związane z obiektem przejściowym i przestrzenią przejściową: obiekt–klucz i procedura pracy z nim mogą pełnić funkcję stabilizatora afektu, pod warunkiem że ich użycie nie zamienia się w zadanie „do wykonania”, lecz pozostaje częścią planu sytuacyjnego, w którym ważniejsze jest domknięcie i higiena bodźców niż intensywność. Ponieważ psychoperformans dopuszcza dowolną kompozycję kanałów i operowanie czasem, przestrzenią oraz świadomością, instrumentarium twórcze obejmuje także umiejętność przenoszenia ciężaru ekspresji z obrazu na inne kanały wtedy, gdy pole widzenia wymaga ochrony. W tym sensie środki własne artysty są nie tylko zasobem estetycznym, ale kluczową infrastrukturą bezpieczeństwa, która pozwala utrzymać ciągłość IndywiduAkcji bez wpadania w rytm epizodów przeciążenia.

Drugą warstwą środków własnych, równie istotną jak kompetencje indywidualne, jest zdolność do świadomego konstruowania sieci wsparcia jako infrastruktury wykonawczej IndywiduAkcji. W autostudium CSR „sieć wsparcia” nie oznacza wyłącznie emocjonalnego oparcia ani doraźnej pomocy, lecz układ ról, kanałów komunikacji i procedur, dzięki którym decyzje krytyczne zapadają w warunkach obniżonego ryzyka błędu. W profilu zaburzeń adaptacyjnych, gdzie pobudzenie autonomiczne potrafi przejąć sterowanie i uruchomić natrętny monitoring, kluczowe jest to, aby część funkcji kontrolnych została „wyprowadzona na zewnątrz” w postaci relacji, które stabilizują zachowanie, rytm dnia i higienę bodźców. W

tradycjach psychologii stresu Richard Lazarus i Susan Folkman podkreślali rolę oceny poznawczej i zasobów radzenia sobie; w tym studium zasób ma formę proceduralną: sieć wsparcia ma pomagać w utrzymaniu reguł, a nie w podtrzymywaniu interpretacji alarmowych. W badaniach zdrowia publicznego nad więzią społeczną, kojarzonych z pracami Julianne Holt-Lunstad, a także w psychofizjologii samotności Johna Cacioppo, wielokrotnie wskazywano, że izolacja i brak wsparcia korelują z gorszymi wskaźnikami zdrowotnymi; tu wniosek jest bardziej przyziemny i bezpieczny metodologicznie: wsparcie społeczne obniża ryzyko eskalacji stresu, a obniżenie stresu jest warunkiem wykonalności reżimu ochrony wzroku oraz warunkiem utrzymania snu, który w CSR bywa strategicznym czynnikiem ochronnym dla funkcjonowania.

W tej książce szczególną rolę otrzymuje figura świadka, ponieważ psychoperformans nie jest wyłącznie praktyką introspekcyjną, ale praktyką sytuacyjną, w której obecność innej osoby może pełnić funkcję regulatora i korektora rytmu. W studiach performatyki od Richarda Schechnera po Erikę Fischer-Lichte obecność widza i sprzężenie zwrotne między wykonawcą a odbiorcą były opisywane jako warunek konstytutywny zdarzenia; w autostudium CSR ta logika zostaje przetłumaczona na bezpieczeństwo i higienę: świadek nie ma oceniać ani interpretować wyników, tylko pomagać utrzymać ramę czasu, pauz i domknięcia, czyli te elementy, które w stanie pobudzenia najłatwiej ulegają rozszczelnieniu. Peggy Phelan akcentowała ulotność performance i jego opór wobec pełnej reprezentacji, a Amelia Jones oraz Rebecca Schneider analizowały problem dokumentacji, powtórzenia i obecności ciała w reżimach widzialności; w autostudium te rozważania stają się praktyczne, ponieważ „świadkowanie” ma chronić przed przekształceniem doświadczenia w kompulsywną dokumentację. Świadek ma być raczej strażnikiem granic niż kamerą: ma przypominać o przerwaniu sesji, o przejściu do fazy regeneracji, o redukcji światła i dystraktorów, o odroczeniu interpretacji do protokolowego pomiaru, a także o tym, że sprawczość Auctora realizuje się poprzez procedurę, nie poprzez intensywność.

Z tego powodu sieć wsparcia powinna zostać opisana w 74.3 jako zespół ról, które można rotować w zależności od kontekstu, z zachowaniem minimalnych wymogów etycznych i poufności. Jedna rola to opiekun ramy, czyli osoba, która pilnuje czasu, warunków świetlnych, przerw i domknięcia, bez ingerowania w treść działania. Druga rola to świadek stabilizujący, który wspiera ko-regulację przez obecność i spokojne odtwarzanie reguł, co ma znaczenie zwłaszcza wtedy, gdy pojawia się adrenalizacja, drżenie rąk i gonitwa myśli. Trzecia rola to towarzysz środowiskowy, który pomaga reorganizować przestrzeń pracy i wydarzeń tak, aby ograniczać olśnienia, migotania i przeciążenia bodźcowe, a także wspiera wdrażanie minimalnych warunków stabilności w terenie. Czwarta rola to partner decyzji, który w sytuacjach medycznych niezwiązanych bezpośrednio z okiem, a potencjalnie stresogennych ze względu na historię ryzyka, pomaga szybko przejść do trybu konsultacyjnego zamiast uruchamiać wielogodzinne roztrząsanie scenariuszy. W autostudium, gdzie podmiot i wykonawca są tożsame, te role nie odbierają sprawczości, lecz ją wzmacniają, ponieważ przejmują te funkcje, które w zaburzeniach adaptacyjnych ulegają zniekształceniu pod wpływem pobudzenia.

Równolegle do sieci wsparcia społecznego istnieje sieć wsparcia specjalistycznego, która w studium przypadku musi zostać osadzona jako nadrzędna rama bezpieczeństwa. W praktyce oznacza to, że opieka okulistyczna, w tym nadzór nad siatkówką i naczyńiówką, wyznacza granice dopuszczalnych ekspozycji i okna ostrożności, a działania psychoperformansowe mają

status adjuwantu, czyli praktyki wspierającej funkcjonowanie, samoregulację i higienę bodźców, bez roszczeń substytucyjnych. W tym miejscu środki własne artysty ujawniają się jako kompetencja koordynacji: umiejętność prowadzenia precyzyjnych notatek funkcjonalnych, rozdzielania danych od interpretacji, utrzymywania dyscypliny przerw i snu, a także umiejętność zadawania pytań klinicznych w sposób, który nie eskaluje lęku. W sytuacji zaburzeń adaptacyjnych szczególnie istotna jest współpraca z psychiatrią lub psychologią kliniczną, nie po to, by przenosić ciężar studium na psychoterapię, lecz po to, by utrzymać stabilność regulacyjną i ograniczać czynniki, które nasilają pobudzenie i utrudniają sen. To właśnie w tym sprzężeniu zasobów twórczych i wsparcia specjalistycznego ujawnia się praktyczna funkcja projektu Au(c)tor: Auctor nie rywalizuje z medycyną, tylko organizuje życie wokół ram medycznych w sposób, który jest wykonalny w realnych warunkach pracy, ekspozycji publicznej i presji terminów.

Ostatnim elementem tej warstwy jest wspólnota jako zasób nie tyle emocjonalny, ile logistyczny i epistemiczny. Wspólnota może zapewniać „pola obecności”, w których artysta nie musi udowadniać wydolności, może redukować bodźce bez wstydu, może odmówić ekspozycji na ostre światło, może skrócić czas wydarzenia, może przerwać pracę w połowie procesu, a mimo to zachować status sprawcy i współtwórcy. W socjologii Émile Durkheim wiązał integrację społeczną z odpornością jednostki, a Aaron Antonovsky opisywał salutogenezę jako orientację na zasoby i poczucie koherencji; w autostudium CSR przekład jest znów operacyjny: wspólnota tworzy warunki, w których procedury ochronne są normą, nie wyjątkiem. Jeśli ten warunek zostanie spełniony, sieć wsparcia staje się realnym środkiem własnym, bo przestaje być „pomocą”, a zaczyna być częścią architektury IndywидуAkcji, która redukuje ryzyko przeciążenia i stabilizuje długofalową trajektorię działań.

Środki własne artysty, rozumiane w sensie projektu Au(c)tor jako sprawczość Auctora i jego zdolność do konstruowania sytuacji, obejmują także kompetencję epistemiczną: umiejętność dochodzenia i researchu, selekcji środków od ogółu do szczegółu oraz utrzymywania rozdziału między danymi, interpretacją i działaniem. W autostudium CSR ta kompetencja jest nie do przecenienia, ponieważ choroba ma przebieg falujący, a subiektywna funkcja widzenia bywa modulowana przez sen, pobudzenie autonomiczne i kontekst świetlny, co sprzyja błędom atrybucji. Zasób Auctora polega na tym, że potrafi on zbudować „reżim ostrożności” jako system decyzji, a nie jako nastrój: obserwacja i pomiar są zaplanowane, interpretacja jest odraczana do okna protokołowego, a reakcja regulacyjna jest natychmiastowa i proceduralna. Ta logika jest spójna z tym, co w psychologii poznawczej opisywali Daniel Kahneman i Amos Tversky: w sytuacji niepewności umysł przecenia sygnały świeże i wyraziste, a lęk antycypacyjny wzmacnia heurystykę dostępności. Jeśli Auctor nie wprowadzi rozdziału porządków, fluktuacja percepcji staje się „dowodem”, który zamyka interpretację w stronę alarmu. Jeżeli jednak Auctor traktuje fluktuację jako sygnał do ochrony zasobów, to decyzja przestaje być zależna od afektu, a staje się elementem architektury dnia. To jest środek własny najwyższego rzędu: nie pojedyncza technika, lecz zdolność do utrzymania metodologii, kiedy rośnie adrenalizacja, drżenie rąk, zmienność rytmu serca, gonitwa myśli i natręctwa.

W praktyce projektowej Auctora ten zasób ujawnia się jako umiejętność budowania planu sytuacyjnego z parametrami i progami, a nie z luźnymi intencjami. Plan sytuacyjny w autostudium CSR musi mieć charakter inżynierski: precyzyjnie określony czas wejścia i wyjścia, warunki świetlne, dopuszczalny zakres ekspozycji ekranowej, reguły przerw adaptacyjnych, a

także reguły domknięcia, które chronią sen. W tym miejscu środki własne obejmują również kompetencję projektowania środowiska: zdolność do świadomego modulowania luminancji, kontrastu, olśnień i refleksów, do kontroli „gęstości bodźców” oraz do minimalizowania przełączeń uwagi, które w neuroergonomii i badaniach nad sieciami uwagi (Michael Posner) są źródłem kosztu poznawczego. Ponieważ w CSR koszt fiksacji, adaptacji i długotrwałej pracy bliskiej jest podwyższony, środkiem własnym staje się umiejętność rekonfiguracji warsztatu: takiego doboru narzędzi, materiałów, trybów pracy i rytmu dnia, aby nie prowokować kompulsywnego sprawdzania i nie eskalować zmęczenia. To jest zasób stricte twórczy, bo wymaga elastyczności formalnej, ale jest też zasób stricte kliniczny w sensie bezpieczeństwa, bo chroni przed przekraczaniem progów w stanie pobudzenia.

W ramach Au(c)tor szczególnie ważna jest też zdolność do pracy na obiekcie–kluczu jako materialnym operatorze znaczeń, który porządkuje uwagę, domyka sytuację i stabilizuje przebieg działania bez konieczności nadmiernej stymulacji wzrokowej. Fenomenologiczna praca z obiektem–kluczem ma wartość wtedy, gdy jest osadzona w reżimie ostrożności: obiekt nie ma być fetyszem „uzdrawiania”, tylko narzędziem organizacji czasu, afektu i sensu. W tradycji Donalda Winnicotta obiekt przejściowy i przestrzeń przejściowa opisują, jak materialność może stabilizować doświadczenie bez przemocy interpretacyjnej; w psychoperformansie tę logikę można przetłumaczyć na praktykę regulacyjną: obiekt–klucz pomaga przenieść ciężar kontroli z pola widzenia na pole działania symbolicznego, które jest bardziej sterowalne i mniej podatne na eskalację alarmu. Dla osoby o wysokiej wrażliwości percepcyjnej, związanej z praktyką wizualną, to może być kluczowe, bo redukuje ryzyko, że cała energia regulacyjna zostanie zużyta na inspekcję zniekształceń, kontrastu i barw. Środek własny polega więc na umiejętności konstruowania znaczenia w sposób, który nie zwiększa napięcia, lecz je kanalizuje, i który pozostaje kompatybilny z ramami medycznymi.

Środki własne obejmują również zasób, który w autostudium bywa pomijany, a powinien być centralny: kompetencję dokumentacyjną. Nie chodzi o ilość notatek, lecz o ich jakość metodologiczną i o to, by dokumentacja nie stawiała się przedłużeniem natręctw. Zasób Auctora polega na tym, że potrafi prowadzić rejestry w sposób minimalny, ale precyzyjny: oddzielać obserwację od interpretacji, oznaczać kontekst (światło, czas, sen, stresory), opisywać funkcję w kategoriach porównywalnych w czasie, a zarazem utrzymywać okna ciszy poznawczej, w których nie dokonuje się inspekcji. W badaniach nad stresem i allostazą Bruce McEwen opisywał koszt długotrwałej aktywacji; w autostudium koszt może być generowany także przez nadmiar autorejestracji, jeśli ta utrzymuje stan pobudzenia. Zasób dokumentacyjny Auctora ma więc charakter etyczny i kliniczny: chroni przed nocebo, przed spiralą alarmu oraz przed metodologiczną deformacją danych przez sam pomiar.

Na tym tle szczególnie istotne są środki własne wynikające z wieloletniej praktyki terapeutycznej i edukacyjnej: rozumienie progów przeciążenia, umiejętność konstruowania mikrointerwencji, wrażliwość na bodźce konkurencyjne, a także zdolność do ko-regulacji poprzez strukturę środowiska. W podejściu TEACCH Erica Schoplera struktura jest narzędziem wspierającym samoregulację; w tradycji integracji sensorycznej A. Jean Ayres kluczowe jest dawkowanie bodźców; w autostudium CSR te same zasady stają się środkami własnymi artysty-pacjenta, bo pozwalają projektować dzień jak protokół, a nie jak walkę z impulsem. Do tego dochodzi repertuar autotechnik, które w tym studium mają status narzędzi regulacyjnych: oddech, praktyki somatyczne, mikro- i mini-psychoperformanse, relaksacyjny ruch intuicyjny,

praktyki uważnościowe. Ich wartość nie polega na obietnicy oddziaływania strukturalnego na siatkówkę, lecz na zwiększaniu wykonalności ochrony pola widzenia, utrzymaniu snu i redukcji eskalacji pobudzenia, która w zaburzeniach adaptacyjnych jest kluczowym mechanizmem ryzyka funkcjonalnego.

W kontekście środków własnych artysty szczególnie ważny jest jeszcze jeden poziom zasobów, który zwykle pozostaje niewidoczny, bo jest wbudowany w praktykę twórczą: zdolność do modulowania znaczenia bez przemocy interpretacyjnej oraz do przenoszenia ciężaru doświadczenia z obszaru katastroficznej narracji na obszar działania o kontrolowanych parametrach. W autostudium CSR to jest zasób krytyczny, ponieważ choroba oka, zwłaszcza w wariantach przewlekłym i nawrotowym, wytwarza narrację o utracie, a narracja o utracie w profilu zaburzeń adaptacyjnych łatwo przekształca się w stan ciągłej gotowości i w nadzór percepcyjny. Zasób artysty polega na tym, że potrafi on pracować na formie, a forma może stać się narzędziem redukcji ryzyka: jeśli lęk domaga się odpowiedzi „co to znaczy”, Auctor uruchamia procedurę „co robię teraz”, która jest zdefiniowana parametrycznie. Ten ruch jest bliski temu, co w filozofii pragmatystycznej u Johna Deweya można by opisać jako przesunięcie z kontemplacji na działanie, a w psychologii poznawczej jako przesunięcie z interpretacji na wykonanie. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że środki własne obejmują zdolność do budowania działań o niskim koszcie wzrokowym, które jednocześnie są nośnikami sensu, domknięcia i sprawczości.

W tym miejscu projekt Au(c)tor wnosi szczególną strukturę: Auctor nie jest „autorem dzieła” w klasycznym sensie modernistycznym, lecz jest sprawcą, który konstruuje sytuacje i zarządza ich dynamiką w czasie. Ta dynamika jest kluczowa dla CSR, bo bezpieczeństwo nie wynika z jednorazowej decyzji, tylko z ciągłości drobnych decyzji i z rytmu. Zasoby własne Auctora obejmują więc umiejętność myślenia w kategoriach sekwencji, repetycji, progów i pauz. W antropologii rytuału Victor Turner opisywał liminalność jako stan przejścia, w którym można przeorganizować relacje i sensory; w autostudium CSR liminalność nie jest romantyzowana, tylko traktowana jako narzędzie: przejście między fazą pracy a fazą regeneracji ma zostać zrytualizowane, aby nie wymagało negocjacji w stanie pobudzenia. Zasób polega na tym, że artysta potrafi projektować takie przejścia, bo ma doświadczenie w pracy z temporalnością i z dramaturgią zdarzenia. W performatyce Richard Schechner pisał o strukturach treningu, próby i performansu; w autostudium analogicznie można myśleć o fazie przygotowania, fazie wykonania i fazie domknięcia, przy czym parametry tych faz są podporządkowane ochronie pola widzenia, a nie spektakularności.

Środki własne obejmują też kompetencję „zawężania świata” w sposób kontrolowany. W neuropsychologii klinicznej i w terapii zaburzeń lękowych często podkreśla się, że zawężanie pola doświadczenia bywa skutkiem lęku i może utrwalać unikanie. W autostudium CSR zawężanie jest paradoksalne: z jednej strony ochrona pola widzenia wymaga redukcji bodźców, z drugiej strony nadmierne unikanie może utrwalać lęk antycypacyjny. Zasób artysty polega na tym, że potrafi on projektować zawężanie jako działanie świadome, czasowe i odwracalne, a nie jako paniczne wycofanie. To jest dokładnie obszar, w którym psychoperformans jako technologia sytuacyjna jest użyteczny: redukcja bodźców nie ma być „ucieczką”, tylko ma być fazą protokołu, po której następuje kontrolowane poszerzenie. W praktyce oznacza to umiejętność konstruowania mikropoprzestrzeni: stref o niskiej luminancji, ograniczonej liczbie dystraktorów, z przewidywalnym rytmem oddechu i przerw. Środki własne obejmują tu

zarówno wyobraźnię przestrzenną, jak i umiejętność pracy z materialnością: matowe powierzchnie, osłony, kierunkowe światło zadaniowe, ograniczenie refleksów. To jest zasób stricte artystyczny, bo wynika z rozumienia scenografii i kompozycji, ale jego funkcja jest medycznie ostrożna: chroni przed olśnieniami i przeciążeniem adaptacyjnym.

Istotnym składnikiem środków własnych jest także kompetencja do pracy w warunkach niepewności bez natychmiastowego domykania znaczeń. W zaburzeniach adaptacyjnych niepewność jest czynnikiem eskalującym, a w CSR niepewność jest elementem przebiegu, bo subiektywne widzenie i obiektywne parametry funkcjonalne nie zawsze poruszają się synchronicznie w krótkich oknach czasu. Zasób artysty polega na tolerowaniu nieukończenia i niezamknięcia, co w praktyce twórczej bywa codziennością: szkic, wariant, próba, niedomknięta forma. To doświadczenie może zostać przetłumaczone na autostudium jako reguła odroczenia interpretacji, co ma fundamentalne znaczenie dla minimalizacji *nocebo*. Fabrizio Benedetti opisywał mechanizmy oczekiwania i *nocebo*; w autostudium środkiem własnym jest zdolność do zawieszenia oczekiwania, do wstrzymania katastroficznej narracji i do pozostania w procedurze. Ta zdolność jest tym ważniejsza, że osoba posiada wysoki poziom wrażliwości percepcyjnej i zawodowy nawyk analizy detalu, który w CSR może łatwo skręcać w stronę nadzoru diagnostycznego.

W ramach projektu Au(c)tor środkami własnymi są także narzędzia językowe, ale nie w sensie retorycznym, tylko w sensie języka ostrożności stosowanego wewnątrz. W autostudium CSR język wewnętrzny ma wpływ na pobudzenie, a pobudzenie ma wpływ na tolerancję bodźców i sen. Zasób polega na umiejętności formułowania komunikatów bez eskalacji: zamiast „to się pogarsza”, „teraz jest fluktuacja, uruchamiam protokół”; zamiast „muszę sprawdzić”, „sprawdzanie jest w oknie pomiaru”; zamiast „jeśli to wraca, to katastrofa”, „ryzyko jest zarządzane procedurą i konsultacją”. Ten język nie ma zaklinać rzeczywistości; ma chronić przed tym, by lęk antycypacyjny przejmował sterowanie. W praktyce klinicznej prace Davida M. Clarka i Adriana Wellsa nad metapoznaniem pokazywały, jak styl myślenia i uwagi utrzymuje lęk; w autostudium CSR zasób językowy jest więc częścią infrastruktury regulacyjnej.

Wreszcie, środki własne artysty obejmują zdolność do tworzenia „wspólnoty praktyki” wokół procedur, a nie wokół narracji o cierpieniu. To jest specyficzne dla pola sztuki i edukacji: artysta potrafi organizować działania, w których obecność innych nie służy kompulsywnemu uspokajaniu, lecz służy utrzymaniu ramy czasu, pauz, minimalnych warunków stabilności, a także służy przywracaniu sensu bez eskalowania bodźców. To jest zasób organizacyjny, ale też zasób etyczny, bo wymaga rozróżnienia między prywatnością doświadczenia a publicznością działania. W kolejnych częściach podrozdziału będzie to doprecyzowane jako sieć wsparcia i role świadków, natomiast już tutaj można zaznaczyć, że środki własne Au(c)tor obejmują zdolność do organizowania obecności w sposób, który wzmacnia IndywiduAkcję i nie koliduje z ramami okulistycznymi.

Istotnym komponentem środków własnych artysty, zwłaszcza w ramie Au(c)tor rozumianej jako konsekwentnie praktykowana sprawczość Auctora, jest kompetencja do operowania nie tylko treścią działania, lecz jego warunkami brzegowymi. W autostudium CSR warunki brzegowe są w praktyce ważniejsze od treści, bo to one decydują o tym, czy reżim ostrożności zostanie utrzymany w dniach pobudzenia, czy też zostanie „zjedzony” przez pośpiech i presję domknięcia. Środek własny Auctora polega więc na tym, że potrafi on myśleć parametrycznie:

czas wejścia i wyjścia, długość ekspozycji na ekran, liczba przełączeń uwagi, próg luminancji, margines przerwy adaptacyjnej, kolejność czynności, forma domknięcia. To jest sposób myślenia właściwy praktyce projektowej i performatywnej, ale w CSR nabiera charakteru ochronnego, bo zastępuje emocjonalne negocjowanie granic czymś, co ma status procedury. Donald Schön opisywał refleksyjnego praktyka, który uczy się „w działaniu”; w autostudium CSR ta refleksyjność musi jednak zostać podporządkowana rygorowi bezpieczeństwa: refleksja nie ma mnożyć interpretacji, tylko ma wzmacniać powtarzalność warunków, a więc redukować niepewność i minimalizować nocebo.

Drugi, specyficznie artystyczny zasób Au(c)tor to kompetencja semiotyczna i zdolność do pracy na znaczeniu bez eskalacji napięcia. W chorobach o falującym przebiegu i wysokiej salencji doświadczenia zmysłowego łatwo o zjawisko „przymusu sensu”, w którym każda fluktuacja jest natychmiast wchłaniana przez narrację zagrożenia. W tradycji semiotyki kultury Jurij Łotman i Umberto Eco opisywali mechanizmy kodowania i przekładu; w autostudium CSR przekład jest praktyczny: Auctor potrafi przenieść ciężar znaczenia z pola widzenia na pole symbolicznego działania, które jest kontrolowalne i nie wymaga długotrwałej, intensywnej fiksacji. Ta kompetencja staje się środkiem własnym wtedy, gdy jest używana jako narzędzie higieny, a nie jako mnożnik interpretacji. Zamiast rozbudowywać opowieść o objawach, Auctor buduje krótkie, domykające figury sensu, które stabilizują dzień, wzmacniają przerwy i nie prowokują obsesyjnego „sprawdzania”. W ten sposób semiotyka staje się funkcją regulacyjną, a nie metafizyką zdrowia.

Trzeci zasób, w tej książce kluczowy, to umiejętność pracy z obiektem–kluczem jako materialnym operatorem uwagi, afektu i domknięcia. W psychoperformansie manipulacja obiektami jest fundamentalna, ponieważ obiekt–klucz porządkuje sytuację bez konieczności zwiększania stymulacji sensorycznej w kanałach bardziej kosztownych dla pola widzenia. Alfred Gell w antropologii sztuki analizował sprawczość obiektów i to, jak artefakty organizują relacje społeczne; Bruno Latour pokazywał, że aktorami sieci bywają nie tylko ludzie, lecz także rzeczy i infrastruktury. W autostudium CSR ta perspektywa jest użyteczna o tyle, o ile pomaga projektować „sieć regulacyjną”: obiekt–klucz nie jest ozdobą ani fetyszem, lecz elementem, który uruchamia procedurę przerwania, resetu i powrotu do warunków stabilności. Praktyki „magiczne” rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia mogą tu pełnić funkcję narzędziową: nie jako obietnica leczenia struktur oka, lecz jako forma odczarowania lęku, rekontekstualizacji doświadczenia i przywrócenia sterowności sytuacji. Środek własny Auctora polega na tym, że potrafi on utrzymać tę granicę: sens i rytuał mają wspierać bezpieczeństwo, a nie zastępować medycynę.

Czwarty zasób to zdolność do projektowania affordancji środowiska, czyli takich własności przestrzeni i narzędzi, które „podpowiadają” zachowania zgodne z reżimem ostrożności. James J. Gibson opisywał affordancje jako relacyjne możliwości działania, wynikające z układu ciała i środowiska; w autostudium CSR affordancją ma być przerwa, a nie eskalacja. Jeśli biurko, ekran, oświetlenie, materiały i rytm komunikacji są tak ustawione, że „naturalnym” ruchem jest dalsza praca bez pauzy, wówczas nawet najlepsze techniki samokontroli będą regularnie przegrywać z infrastrukturą. Środek własny artysty polega na tym, że potrafi on projektować środowiska i scenografie, a więc potrafi też przeprojektować własne warunki pracy tak, aby minimalizować olśnienia, refleksy, migotania, a także minimalizować przełączenia uwagi. To jest kompetencja

stricte warsztatowa, ale jej efekt jest regulacyjny: redukuje liczbę mikrodecyzji w stanie pobudzenia, ogranicza ryzyko niekontrolowanego przeciążenia i stabilizuje tolerancję bodźców.

Piąty zasób, powiązany z doświadczeniem terapeutycznym i edukacyjnym w pracy z neuroatypowością, to umiejętność budowania struktur wspierających samoregulację bez polegania na „siłowej” samodyscyplinie. W praktykach pracy z osobami w spektrum autyzmu i innymi profilami neuroatypowymi kluczowe jest to, że regulacja jest efektem środowiska, rytmu i jasnych przejść, a nie moralnej presji. Przeniesienie tej wiedzy na autostudium CSR oznacza, że środki własne obejmują projektowanie dnia jako sekwencji faz, z minimalnymi warunkami stabilności i z procedurami awaryjnymi, które uruchamia się przy pierwszych sygnałach adrenalizacji i narastającej czujności. W praktyce oznacza to też umiejętność tworzenia „mostów” między fazami: krótkich protokołów przejścia, które są wykonalne nawet przy drżeniu rąk, gonitwie myśli i natręctwach. Auctor nie polega wtedy na tym, że „zdoła się uspokoić”, tylko polega na tym, że wykona serię ruchów o niskim koszcie poznawczym i sensorycznym, które stopniowo obniżą pobudzenie.

Szósty zasób dotyczy kompetencji do świadomego zarządzania widzialnością i ekspozycją społeczną, co w świecie sztuki i działań publicznych jest zarówno narzędziem, jak i obciążeniem. W autostudium CSR środkiem własnym jest zdolność do odmowy ekspozycji wtedy, gdy warunki są niekorzystne, oraz zdolność do rekonfiguracji formatu wydarzenia tak, aby nie wymagało ono długiej pracy wzrokowej, silnego światła lub intensywnej wielowątkowości. To jest zasób szczególny, bo dotyczy etosu produktywizmu i „ciągłej widoczności”, a więc dotyczy presji, która w profilu zaburzeń adaptacyjnych może działać jak stały stresor. Środek własny Auctora polega na tym, że potrafi on przekształcić decyzję o redukcji bodźców w decyzję twórczą, a nie w akt wycofania. W rezultacie ochrona pola widzenia i higiena bodźców stają się elementem praktyki, a nie wyjątkiem, który trzeba usprawiedliwiać.

Siódmy zasób to zdolność do utrzymania wersjonowania działań i do zmiany jednego parametru naraz, co jest kluczowe dla metodologii autostudium. W praktyce twórczej iteracja jest naturalna; w autostudium CSR iteracja musi być kontrolowana, aby nie mieszać sygnałów i nie generować fałszywych wniosków. Środek własny artysty polega na tym, że rozumie logikę prototypowania: zmieniam jedną rzecz, obserwuję efekt, wracam do stabilnego wariantu, a dopiero potem wprowadzam kolejną zmianę. W ten sposób twórcza iteracyjność staje się metodologiczną ochroną przed chaosem danych i przed interpretacją napędzaną lękiem. Jest to również ochrona psychologiczna: w zaburzeniach adaptacyjnych nadmiar zmiennych zwiększa niepewność i pobudzenie, a więc zwiększa ryzyko kompulsywnej kontroli. Kontrolowana iteracja działa odwrotnie: zmniejsza niepewność, stabilizuje decyzje i wzmacnia poczucie sprawczości rozumiane jako utrzymanie procedury.

Wszystkie te środki własne układają się w obraz zasobów, które są równocześnie artystyczne i klinicznie ostrożne: semiotyka, obiekt–klucz, scenografia środowiska, parametryzacja czasu, struktury przejść i wersjonowanie działań. W autostudium CSR ich wspólną funkcją nie jest „leczenie”, lecz zwiększanie wykonalności ochrony pola widzenia, stabilizowanie snu, redukcja pobudzenia autonomicznego oraz minimalizowanie nocebo i błędów decyzyjnych. Z tego powodu w kolejnej warstwie opisu trzeba będzie doprecyzować, jak te zasoby są integrowane z siecią wsparcia i z opieką specjalistyczną w taki sposób, aby Auctor nie pozostawał samotnym

wykonawcą reżimu ostrożności, lecz miał wokół siebie infrastrukturę, która pomaga utrzymać rytm IndywiduAkcji w dniach największego stresu.

Ostatnim, spinającym wymiarem środków własnych Auctora jest umiejętność wytworzenia z zasobów osobistych oraz relacyjnych jednej, spójnej infrastruktury wykonawczej, która działa niezależnie od wahań nastroju i niezależnie od poziomu pobudzenia. W autostudium CSR nie wystarcza posiadanie technik, bo techniki w warunkach adrenalizacji i gonitwy myśli ulegają dezintegracji; decyduje architektura, która uruchamia się „sama”, poprzez środowisko, rytm i relacje. Z tego powodu środki własne artyści, rozumiane w duchu projektu Au(c)tor, należy domknąć jako zdolność do projektowania poznania rozproszonego: wykonawca nie jest pojedynczym punktem kontroli, lecz węzłem sieci, w której część funkcji pamięci, część funkcji normatywnych i część funkcji korekcyjnych jest przeniesiona na osoby, obiekty, narzędzia i procedury. Ta perspektywa jest spójna z tym, co w kognitywistyce nazywano poznaniem usytuowanym i rozproszonym, rozwijanym m.in. przez Edwina Hutchinsa, oraz z ujęciami aktora-sieci, które Bruno Latour przekładał na analizę praktyk i infrastruktury. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że Auctor nie „polega na sobie” w sensie heroicznej samokontroli, lecz polega na dobrze zaprojektowanym układzie, w którym łatwiej jest wykonać procedurę ostrożności niż jej nie wykonać, łatwiej jest przerwać ekspozycję niż ją ciągnąć, łatwiej jest domknąć dzień niż eskalować analizę.

W tej logice zasoby twórcze przestają być wyłącznie repertuarem ekspresji, a stają się narzędziem koordynacji. Jeżeli artysta posiada wysoką wrażliwość percepcyjną i nawyk analizy detalu, to bez infrastruktury wsparcia ta wrażliwość będzie naturalnie przechodziła w monitoring, a monitoring będzie paliwem dla pobudzenia. Środek własny Au(c)tor polega na tym, że wrażliwość zostaje przejęta przez formę i przeniesiona na parametry: zamiast niekończącego się sprawdzania, pojawia się zaplanowane okno obserwacji; zamiast spiral interpretacji, pojawia się zdefiniowany protokół regulacyjny; zamiast presji „dowożenia”, pojawia się kryterium bezpieczeństwa jako kryterium profesjonalizmu. W tym sensie artystyczne kompetencje organizacji sytuacji, dramaturgii czasu, kompozycji warunków brzegowych i pracy na obiekcie–kluczu są bezpośrednio przekładalne na higienę pola widzenia. Richard Schechner pisał o tym, że praktyka performatywna jest także praktyką treningu i rekonstrukcji zachowań; w autostudium CSR treningiem nie jest intensyfikacja bodźców, lecz trening przerwania, trening domknięcia i trening stabilizowania snu. Zasób Auctora jest tu szczególny, bo łączy w jednym ruchu kompetencję estetyczną i kompetencję bezpieczeństwa: potrafi on nadać reżimowi ostrożności formę sytuacji znaczącej, a przez to zwiększyć jego wykonalność bez eskalowania napięcia.

Z tej perspektywy sieć wsparcia, opisana wcześniej jako zbiór ról, domyka się jako matryca wykonawcza, która ma jedną nadrzędną funkcję: redukować ryzyko błędu w dniach wysokiego pobudzenia. W praktyce oznacza to, że wspólnota i świadkowie nie są angażowani do ciągłego uspokajania ani do interpretowania wahań, lecz do podtrzymywania ramy: czasu, pauz, warunków świetlnych, przejść, domknięcia oraz ochrony przed nadmiarem bodźców. Jeśli osoba jest w stanie pobudzenia, rośnie ryzyko „natrętnego potwierdzania” i rośnie podatność na komunikaty nocebo; dlatego sieć wsparcia musi mieć jasno zdefiniowaną etykę języka: nie mnożyć hipotez, nie wzmacniać katastroficznych interpretacji, nie eskalować potrzeby natychmiastowej pewności. W badaniach nad sugestią i oczekiwaniem Fabrizio Benedetti opisywał, jak język i kontekst modulują doświadczenie; w autostudium CSR konsekwencja jest

pragmatyczna: wsparcie ma stabilizować zachowanie, a nie „rozwiązywać” znaczenie objawów. To wymaga, aby świadek i wspólnota byli rozumiani jako część infrastruktury, a nie jako publiczność dramatyzująca doświadczenie; jednocześnie wymaga to, aby Auctor potrafił tę infrastrukturę aktywować i dezaktywować bez poczucia winy, zgodnie z zasadą, że ochrona pola widzenia ma pierwszeństwo przed presją ciągłej dostępności.

Wreszcie, środki własne domykają się w sposobie prowadzenia relacji z opieką specjalistyczną, ponieważ w tym studium to rama medyczna wyznacza granice i okna bezpieczeństwa. Zasób Auctora polega na umiejętności koordynowania działań psychoperformansowych w taki sposób, aby nie kolidowały z procedurami okulistycznymi, aby nie wytwarzały fałszywego poczucia „leczenia poza medycyną” oraz aby nie zwiększały stresu decyzyjnego w sytuacjach niepewności. Jest to kompetencja komunikacyjna i organizacyjna: przygotowanie krótkiego, rzeczowego opisu funkcjonalnego bez nadinterpretacji; utrzymanie rozdziału między danymi a emocją; wprowadzanie zmian w planie sytuacyjnym w sposób kontrolowany, z wersjonowaniem i z zachowaniem stałych punktów odniesienia. W ujęciu medycyny opartej na dowodach David Sackett akcentował praktyczny wymiar decyzji klinicznych w realnym kontekście pacjenta; w autostudium CSR analogicznie praktyczny jest wymiar Indywidualnej Akcji: jej zadaniem jest zwiększać wykonalność zaleceń bezpieczeństwa, stabilizować funkcjonowanie i ograniczać czynniki, które pogarszają sen i tolerancję bodźców. To właśnie w tym miejscu projekt Au(c)tor pokazuje swoją dojrzałość: Auctor nie konkuruje z kliniką, lecz organizuje życie i praktykę twórczą tak, aby kliniczne ramy były możliwe do utrzymania w długim horyzoncie, także w dniach przeciążenia.

Domknięcie środków własnych artysty w 74.3 powinno więc brzmieć jak teza operacyjna: zasób Auctora jest systemem, nie zbiorem narzędzi. System ten obejmuje parametryzację czasu i warunków brzegowych, pracę na obiekcie–kluczu jako stabilizatorze uwagi i domknięcia, projektowanie affordancji środowiska, język ostrożności, kontrolowaną iterację jednego parametru naraz oraz sieć wsparcia rozumianą jako infrastruktura redukująca ryzyko błędu w dniach pobudzenia. W autostudium CSR, w którym stres wynikający z wieloletnich zaburzeń adaptacyjnych jest czynnikiem o najwyższej wadze, a historia epizodu sterydoterapii zatok pełni rolę pamięci ryzyka, te środki własne są jednocześnie narzędziem ochrony przed eskalacją, narzędziem ochrony snu i narzędziem utrzymania sprawczości. Ich miarą nie jest intensywność praktyki, lecz ciągłość bezpieczeństwa: zdolność do przerywania na czas, zdolność do domknięcia bez kompulsji oraz zdolność do powrotu do stabilnych wariantów planu sytuacyjnego bez nadmiaru zmiennych.

74.4. Zgody na dokumentację, jawność, ramy poufności

W psychoperformansie dokumentacja nie jest „śladem po fakcie”, lecz odrębnym reżimem zdarzenia, który wytwarza własną ontologię, własną ekonomię widzialności i własne ryzyka etyczno-prawne. Teza Peggy Phelan o efemeryczności performance’u oraz spór z nią prowadzony przez Philipa Auslandera i Amelię Jones pozwalają uchwycić, że zapis nie jest neutralnym nośnikiem, tylko aparatem władzy nad znaczeniem, selekcją tego, co zostanie uznane za „istotę działania”, oraz narzędziem dystrybucji reputacji i kapitału symbolicznego. Z

tęgo powodu zgoda na dokumentację nie może być w psychoperformansie traktowana jako banalny formularz lub formalność organizacyjna; jest to decyzja dotycząca zakresu uprzedmiotowienia, poziomu ekspozycji, trwałości śladu i praw do przyszłych rekontekstualizacji. W praktyce oznacza to konieczność zaprojektowania dokumentacji jako komponentu planu sytuacyjnego, a nie jego dodatku: jeśli dokumentacja ma być obecna, musi zostać określona jej funkcja, medium, czas, dostęp, kanał publikacji, a także sposób kontroli nad wtórnym obiegiem treści.

Zgoda na dokumentację wymaga rozszczępienia na kilka warstw, ponieważ w działaniach performatywnych rzadko występuje jeden podmiot i jeden typ materiału. Inaczej traktuje się rejestrację obrazu twarzy i ciała (a więc dane identyfikujące), inaczej głos, inaczej zapis sytuacji z udziałem osób trzecich, a jeszcze inaczej dokumenty wytwarzane w toku procesu: dzienniki, notatki, diagramy, partytury, mapy ciała, mapy widzenia, metryki obiektów–kluczy, opisy sekwencji perfonemów. Dla każdej z tych klas materiału trzeba odrębnie ustalić, czy dokumentacja jest prywatna, warsztatowa, archiwalna, publikacyjna czy edukacyjna, bo te tryby mają różne konsekwencje: prywatność dotyczy bezpieczeństwa psychicznego i integralności tożsamości, archiwum dotyczy trwałości śladu i podatności na odczytania po latach, a publikacja dotyczy nieodwracalnej utraty kontroli nad kontekstem. Susan Sontag pisała o fotografii jako o akcie zawłaszczenia; w psychoperformansie ta intuicja rozszerza się na wszelkie formy rejestru, także audio i metadane, ponieważ akt utrwalenia wprowadza asymetrię między osobą utrwalaną a osobą dysponującą zapisem.

W warunkach instytucjonalnych zgody na dokumentację nakładają się na reżimy prawa do wizerunku, prawa autorskiego oraz ochrony danych osobowych, w tym ochrony danych wrażliwych, jeśli w materiale pojawiają się informacje o zdrowiu, stanie psychicznym, nawykach lub praktykach mogących pośrednio ujawniać taki stan. Ogólna logika europejskiego systemu ochrony danych (RODO) opiera się na zasadach legalności, rzetelności, przejrzystości, minimalizacji, ograniczenia celu i ograniczenia przechowywania, co w praktyce psychoperformansu przekłada się na rygor: zbieram tylko to, co jest konieczne dla z góry określonego celu; informuję o tym, kto ma dostęp; ograniczam czas retencji; zabezpieczam materiały technicznie i organizacyjnie; nie rozszerzam celu po fakcie, jeśli nie mam nowej podstawy prawnej. Kluczowe jest też rozumienie, że zgoda w sensie prawnym musi być dobrowolna i odwoływalna, a dobrowolność bywa naruszana przez relacje zależności, presję środowiskową, ekonomię prestiżu i lęk przed wykluczeniem z obiegu; dlatego w psychoperformansie etyka zgody powinna być ostrzejsza niż minimalne standardy formalne. W języku praktyki oznacza to, że projektuje się sytuację tak, aby odmowa dokumentacji nie pociągała sankcji symbolicznej, a zgoda nie była wynegocjowana „na skróty” w chwili intensywnego pobudzenia, kiedy zdolność do osądu bywa zawężona.

Jawność, rozumiana jako dostępność materiału dla odbiorców zewnętrznych, wymaga natomiast osobnej architektury, ponieważ w psychoperformansie to, co jest skuteczne w warstwie transformacyjnej, bywa szkodliwe w warstwie ekspozycyjnej. Michel Foucault opisywał sprzężenie widzialności i dyscypliny; w kontekście działań autopraktycznych jawność może stać się aparatem auto-nadzoru, który przekształca praktykę przemiany w praktykę autoprezentacji, a to wprost zmienia wektory motywacyjne oraz rytm pracy. Dlatego ramy jawności powinny być projektowane w logice progów: jawność zerowa, jawność ograniczona do wąskiej wspólnoty, jawność warunkowa (np. po czasie, po anonimizacji, po redakcji),

jawność selektywna (tylko fragmenty, tylko obiekty, tylko dźwięk bez obrazu, tylko opis bez zapisu). Każdy próg jawności jest inną technologią relacji z widzem i inną technologią ryzyka, a w psychoperformansie ryzyko obejmuje nie tylko szkody reputacyjne, lecz także szkody psychiczne wynikające z niekontrolowanych interpretacji i przemocy znaczeń, która może zostać uruchomiona przez obiegi medialny.

Ramy poufności są w tym podrozdziale osią, ponieważ poufność nie oznacza milczenia absolutnego, tylko precyzyjny kontrakt o tym, co może krążyć, w jakiej formie, przez kogo i z jaką odpowiedzialnością. W psychoperformansie poufność dotyczy trzech poziomów: poziomu danych identyfikujących (wizerunek, głos, metadane, kontekst miejsca i czasu), poziomu treści wrażliwych (intencje, motywy, elementy biograficzne, informacje o zdrowiu, relacjach, uzależnieniach lub traumach) oraz poziomu technologii działania (czyli know-how planu sytuacyjnego, który może zostać skopiowany lub użyty przeciwko osobie, jeśli trafi w nieprzychylny obieg). W konsekwencji poufność w psychoperformansie obejmuje także obiekty–klucze, bo one nie są rekwizytami obojętnymi; są materialnymi operatorami sensu i mogą ujawniać więcej, niż wynika z samego zapisu obrazu. Jeśli obiekt–klucz jest rozpoznawalny, jego fotografia może stać się podpisem biograficznym, a podpis biograficzny może uruchomić niechciane identyfikacje, dlatego decyzja o dokumentacji obiektów bywa równie istotna jak decyzja o dokumentacji twarzy.

Jeżeli psychoperformans ma pozostać praktyką bezpieczną, a nie mechanizmem mimowolnej ekspozycji, zgoda na dokumentację powinna zostać potraktowana jako konstrukcja warstwowa i odwracalna, a nie pojedyncze „tak/nie”. W praktykach etycznych wywodzonych z raportu Belmont (zasada poszanowania osoby, dobroczynności i sprawiedliwości) kluczowe jest rozpoznanie asymetrii: uczestnik może odczuwać presję wobec artysty, instytucji, ekipy dokumentacyjnej albo grupy, a więc formalna zgoda nie gwarantuje rzeczywistej dobrowolności. Psychoperformans, jako technologia znaczenia i przemiany, bywa szczególnie podatny na tę asymetrię, ponieważ uczestnik może błędnie uznać, że „pełne uczestnictwo” wymaga pełnej widzialności, a odmowa zostanie odczytana jako brak zaufania lub brak woli współobecności. Z tego powodu warstwa etyczna zgody musi zostać wpisana w plan sytuacyjny jako element progowy: informacja o dokumentacji pojawia się wcześniej, jest powtarzana w warunkach niskiego pobudzenia i zawiera realne alternatywy udziału, które nie różnicują prestiżu uczestników.

W modelu praktycznym zgoda na dokumentację powinna być projektowana jako matryca decyzji, w której osobno określa się: zakres medium (foto, wideo, audio, zapis tekstowy, metadane), poziom identyfikowalności (jawnie, pseudonimizacja, anonimizacja), kanał i cel (archiwum prywatne, archiwum instytucjonalne, edukacja, publikacja artystyczna, media społecznościowe, dokumentacja techniczna), czas retencji, krąg dostępu oraz prawo do cofnięcia zgody. Taka matryca działa jak obiekt graniczny w sensie Susan Leigh Star: jest czytelna dla artysty, dla świadka, dla instytucji i dla osoby dokumentującej, ponieważ przenosi spór o interpretacje na poziom parametrów. Co istotne, w psychoperformansie parametry te dotyczą także obiektów–kluczy i ich relacji z ciałem, bo często to właśnie obiekt, nie twarz, jest nośnikiem identyfikacji sytuacyjnej; dokumentacja dłoni, stołu, śladu, notatki albo układu przestrzeni może ujawnić więcej niż portret. Dlatego osobna rubryka matrycy powinna dotyczyć „materialnych indeksów tożsamości”, czyli takich elementów kadru lub zapisu, które pozornie

są neutralne, a w praktyce pozwalają rozpoznać osobę, miejsce, rytm życia lub wrażliwe wątki biograficzne.

Jawność w psychoperformansie wymaga zarządzania „ekologią kontekstu”, ponieważ to, co w działaniu ma charakter wewnętrznego przejścia, w obiegu publicznym może zostać spłaszczone do anegdoty, skandalu lub poradnika. W performatyce Erika Fischer-Lichte kluczowa jest autopojetyczna pętla sprzężeń zwrotnych między wykonawcą a odbiorcą; w dokumentacji publicznej pętla ta ulega rekonstrukcji przez obcy aparat odbioru, który nie zna ramy i nie podlega kontraktowi poufności. Stąd fundamentalne staje się rozróżnienie na jawność pierwszego rzędu (jawność samego faktu, że działanie miało miejsce) oraz jawność drugiego rzędu (jawność treści, przebiegu, sensów, rekwizytów, uczestników). W wielu sytuacjach wystarczająca jest jawność pierwszego rzędu, natomiast jawność drugiego rzędu bywa klinicznie i etycznie ryzykowna, zwłaszcza wtedy, gdy w działaniu pojawiają się elementy związane ze zdrowiem, lękiem, poczuciem winy, wstydem albo relacjami zależności. Z punktu widzenia bezpieczeństwa psychofizjologicznego jawność może generować wtórne pobudzenie poprzez anticipatory stress: osoba zaczyna przeżywać działanie nie jako proces, lecz jako przyszły obiekt oceny, a to radykalnie zmienia wektor IndywiduAkcji.

Ramy poufności muszą więc zostać skonstruowane jako reżim dystrybucji informacji, który obejmuje nie tylko uczestników, ale i cały łańcuch obiegu materiału. W warunkach współczesnego obiegu cyfrowego problemem nie jest wyłącznie publikacja, lecz także prywatne udostępnianie, zrzuty ekranu, kopie robocze, automatyczne kopie w chmurze, metadane lokalizacyjne oraz treningowe lub indeksujące funkcje systemów, które mogą włączać materiał do nieprzewidzianych procesów. Dlatego poufność nie jest wyłącznie deklaracją etyczną, ale także praktyką techniczną: ograniczenie liczby kopii, kontrola nośników, szyfrowanie, separacja dostępu, logika minimalnego uprawnienia, a także ustalenie, kto może wykonywać kopie robocze i kto odpowiada za ich usunięcie. W polu instytucjonalnym dochodzi do tego odpowiedzialność za archiwum: archiwum nie może być „magazynem wszystkiego”, lecz powinno stosować selekcję i minimalizację zgodną z celem, bo to właśnie nadmiar zapisu tworzy ryzyko niekontrolowanej reidentyfikacji i niechcianej rekontekstualizacji po latach.

W psychoperformansie szczególnego znaczenia nabiera zasada separacji treści wrażliwych od treści formalnych. Można dokumentować strukturę planu sytuacyjnego, rytm perfonemów, układ przestrzeni, obiekty–klucze i rozwiązania kompozycyjne, nie dokumentując równocześnie warstwy motywacyjnej, biograficznej i zdrowotnej, która jest materiałem wysokiego ryzyka. Taka separacja pozwala utrzymać potencjał edukacyjny i archiwalny bez naruszenia integralności osoby oraz bez utrwalenia danych, które mogłyby zostać użyte w sposób stygmatyzujący. W tym miejscu pojawia się też kwestia licencji i praw do wtórnych użyć: nawet jeśli artysta jest autorem działania, nie oznacza to automatycznie prawa do swobodnego dysponowania wizerunkiem i danymi innych osób ani prawa do włączania ich w przyszłe publikacje o charakterze promocyjnym lub komercyjnym. Lawrence Lessig zwracał uwagę, że architektura regulacji kultury obejmuje nie tylko prawo, ale i normy oraz kod; w psychoperformansie ta triada jest szczególnie widoczna, bo część nadużyć nie wynika z intencji, tylko z braku precyzyjnych norm i z automatyzmów technicznych.

Wreszcie, zgody i poufność muszą uwzględniać czas jako czynnik etyczny. Zgoda udzielona w danym momencie może po miesiącach przestać być zgodą sensowną, bo zmienia się życie,

kontekst, relacje, a czasem także stan zdrowia i gotowość na ekspozycję. Dlatego projektowanie jawności powinno preferować logikę opóźnienia i rewizji: publikacja dopiero po okresie „schłodzenia”, z możliwością ponownej autoryzacji, oraz z prawem do wycofania materiału z kanałów, które pozostają pod kontrolą dysponenta. Ten element jest kluczowy, bo w psychoperformansie przemiana bywa procesem nierównomiernym; zbyt wczesna jawność może utrwalić etap przejściowy jako definicję osoby, a to bywa psychicznie destrukcyjne i społecznie nieodwracalne.

Najbardziej praktyczną formą wdrożenia zasad zgody i poufności w psychoperformansie jest ustanowienie trzech poziomów kontraktu: kontraktu sytuacyjnego (obowiązującego w czasie i miejscu działania), kontraktu obiegu (dotyczącego nośników i dystrybucji) oraz kontraktu narracyjnego (dotyczącego tego, jak i przez kogo opowieść o działaniu może być wytwarzana). Taki potrójny kontrakt jest adekwatny do logiki psychoperformansu, ponieważ działanie funkcjonuje jednocześnie jako zdarzenie w czasie rzeczywistym, jako materialny ślad w archiwum oraz jako opowieść krążąca w środowisku. Rozdzielenie tych poziomów pozwala uniknąć typowego błędu, w którym poufność rozumie się wyłącznie jako zakaz publikacji w internecie, podczas gdy realne naruszenia dzieją się w sferze mikro-narracji: „powiedziałem komuś w zaufaniu”, „opisałem to bez nazwisk”, „pokazałem tylko znajomym”. Z perspektywy etyki komunikacji Jürgen Habermas podkreślał znaczenie warunków ważności wypowiedzi; w psychoperformansie warunkiem ważności jest też zgodność wypowiedzi o zdarzeniu z kontraktem sytuacyjnym i z granicami poufności, bo inaczej opowieść staje się przemocą symboliczną.

Kontrakt sytuacyjny powinien określać, czy w ogóle dopuszcza się rejestrację, kto ją wykonuje i gdzie znajdują się „strefy wolne od zapisu”. W działaniach wieloosobowych szczególnie istotne jest wprowadzenie sygnałów prostych, jednoznacznych i niewymagających tłumaczenia: znaków przestrzennych, kodów gestu, a nawet obiektów–kluczy pełniących rolę semafora zgody (np. odwrócenie obiektu, zmiana jego położenia), które działają bez konieczności werbalizowania wrażliwych granic. W ten sposób zgoda staje się procesem dynamicznym, a nie jednorazowym aktem; uczestnik ma możliwość modyfikowania decyzji w toku działania, co jest zgodne z logiką psychoperformansu jako pracy na progach. W tej samej warstwie należy też przewidzieć przypadki niezamierzonego „wejścia w kadr” lub „wejścia w dźwięk”, bo w praktyce to one generują najwięcej konfliktów: jeśli dokumentacja jest dopuszczona, powinna mieć procedurę natychmiastowej korekty (przerwanie, zmiana kadru, wyciszenie, usunięcie fragmentu), a świadek może pełnić rolę strażnika tych procedur, bez zamieniania się w policjanta sytuacji.

Kontrakt obiegu jest jeszcze bardziej rygorystyczny, bo dotyczy realnej kontroli nad materiałem. W obiegu cyfrowym kategoria „prywatnie” często jest iluzją; dlatego kontrakt obiegu musi zawierać parametry techniczne: gdzie materiał jest przechowywany, kto ma do niego dostęp, jakie istnieją kopie, czy jest szyfrowany, czy jest znakowany, kiedy następuje selekcja i usunięcie materiałów zbędnych, a także jak wygląda procedura w przypadku naruszenia. W psychoperformansie warto przyjąć zasadę minimalnego archiwum: przechowuje się wyłącznie to, co jest niezbędne dla z góry zdefiniowanego celu, a reszta jest niszczone w kontrolowany sposób. W praktykach archiwistyki i teorii archiwum Jacques Derrida zwracał uwagę, że archiwum jest miejscem władzy; w psychoperformansie władza archiwum może stać się władzą nad tożsamością osoby, dlatego minimalizacja i kontrola są formą ochrony

integralności. Jednocześnie kontrakt obiegu powinien regulować, czy i na jakich zasadach materiał może zostać wykorzystany w przyszłości: w publikacjach, ekspozycjach, edukacji, badaniach, a nawet w dokumentach grantowych. Brak tej regulacji w praktyce prowadzi do „rozszerzenia celu” przez nawyk: skoro materiał istnieje, ktoś go kiedyś użyje, często bez złej woli, ale ze skutkiem naruszenia.

Kontrakt narracyjny dotyczy najbardziej subtelnej warstwy, ponieważ opowieść bywa równie identyfikująca jak obraz. W wielu sytuacjach najbardziej wrażliwa informacja nie jest w kadrze, tylko w komentarzu: kontekst, motyw, biograficzne aluzje, opis emocji, nazwanie choroby, wskazanie miejsca, nazwiska. Dlatego ramy poufności muszą obejmować także język: co wolno nazywać, czego nie wolno, jakie kategorie są zakazane, a jakie dopuszczalne w formie neutralnej. W psychoperformansie szczególnie ważne jest ograniczenie „języka klinicznego” w narracjach publicznych, jeśli nie ma jednoznacznej potrzeby jego użycia, ponieważ diagnozowanie i etykietowanie w opowieści łatwo wytwarza stygmat, a stygmat działa jak urządzenie społeczne, które kolonizuje tożsamość. Z perspektywy Ervinga Goffmana stygmat jest relacją społeczną, a nie cechą; dokumentacja i narracja mogą tę relację wytworzyć albo utrwalić. W konsekwencji kontrakt narracyjny powinien wyraźnie rozdzielać: narrację formalną o metodzie, narrację o strukturze działania, narrację o sensie symboliczno-estetycznym oraz narrację o treści wrażliwej, która z zasady pozostaje poza obiegiem albo jest dostępna wyłącznie w wąskim kręgu, przy dodatkowej autoryzacji.

W tym miejscu pojawia się też kwestia „jawności strategicznej”, czyli świadomego projektowania tego, co ujawniane, aby chronić to, co kluczowe. Jawność strategiczna może polegać na publikacji materiałów, które koncentrują się na obiektach–kluczach, na przestrzeni, na rytmie i na formalnych parametrach, a unikają elementów identyfikujących oraz treści wrażliwych. Może też polegać na publikacji opisów w trybie redakcji, gdzie zachowuje się prawdę struktury, ale usuwa się indeksy biograficzne. W praktyce psychoperformansu jawność strategiczna pełni funkcję immunologiczną: pozwala na obecność w obiegu artystycznym i edukacyjnym bez wystawiania osoby na przemoc interpretacyjną i bez uruchamiania wtórnego stresu. Wreszcie, jawność strategiczna jest też narzędziem zarządzania oczekiwaniami wspólnoty: zamiast presji „pokaż wszystko”, pojawia się kultura respektowania granic, a granice te są przedstawione jako element metody, nie jako kaprys.

Podrozdział ten domyka się zasadą nadrzędną: w psychoperformansie dokumentacja i jawność są dozwolone tylko o tyle, o ile nie deformują funkcji przemiany oraz nie zwiększają ryzyka dla integralności osoby. To kryterium jest ostrzejsze niż kryterium prawne i nie sprowadza się do formalnej zgody, ponieważ psychoperformans, jako praktyka Indywidualnej Akcji, wymaga ochrony warunków regeneracji i ochrony pola znaczeń. W konsekwencji najbezpieczniejszym defaultem jest poufność, a jawność jest decyzją projektową, którą podejmuje się w sposób świadomy, odwracalny i kontrolowany, z pełną świadomością, że w obiegu społecznym sensy żyją własnym życiem, a kontrola nad nimi jest zawsze ograniczona. Właśnie dlatego zgody na dokumentację, ramy jawności i kontrakty poufności powinny być traktowane jako fundamentalne narzędzia metody, równie ważne jak dobór obiektów–kluczy, modulacja perfonemów i konstrukcja progu działania.

74.5. Próg portretu astralno-symbolicznego przypadku: założenia epistemiczne i pierwsza warstwa odczytu

Włączenie portretu astralno-symbolicznego do studium przypadku artysty z CSR wymaga rygorystycznego rozdzielenia porządków poznawczych. Nie chodzi tu o zastępowanie okulistyki, psychiatrii, psychologii klinicznej ani rehabilitacji wzroku językiem astrologicznym, lecz o świadome użycie systemów symbolicznych jako narzędzi hermeneutycznych, autointerpretacyjnych i kompozycyjnych. W tym sensie materiał astralny nie pełni funkcji diagnostyki medycznej, nie rości sobie prawa do przyczynowego wyjaśniania patofizjologii centralnej surowiczej chorioretinopatii i nie może stanowić podstawy do podejmowania decyzji terapeutycznych poza ramami bezpieczeństwa klinicznego. Jego właściwe miejsce znajduje się gdzie indziej: w obszarze porządkowania biografii, napięć charakterologicznych, stylów reagowania, języków sensu, figur losu i matryc wyobraźni, które mogą zostać wykorzystane w planie sytuacyjnym indywiduAkcji. Taki sposób pracy ma bliskość z tradycjami psychologii głębi, zwłaszcza z jungowską teorią symbolu i aktywnej imaginacji, lecz powinien być prowadzony z większą ostrożnością terminologiczną niż w popularnych praktykach ezoterycznych. Portret astralno-symboliczny w tej książce nie jest więc „dowodem”, lecz mapą wtórną; nie jest opisem rzeczywistości biologicznej, lecz strukturą znaczeń, które mogą okazać się użyteczne dla organizacji pracy nad uwagą, afektem, rytmem życia, obrazem siebie, ekonomią bodźców i konstrukcją aktu symbolicznego. Dopiero tak ustawione ramy epistemiczne pozwalają włączyć astrologię, systemy majańskie, ujęcia chińskie czy tybetańskie bez popadania w naiwność ontologiczną albo w redukcjonizm, który z góry uznałby każdą symboliczną procedurę za poznawczo jałową. Dla psychoperformansu ważne jest bowiem nie to, czy dany system „tłumaczy świat” w sensie naukowym, lecz to, czy dostarcza precyzyjnych figur pracy na znaczeniu, napięciu i przemianie. W tym miejscu szczególnie przydatni stają się Carl Gustav Jung, Dane Rudhyar i Liz Greene, ponieważ każdy z nich – na innym poziomie – przesuwając akcent z fatalistycznego odczytywania losu ku pracy nad strukturą psyche, wyobraźnią i procesem integracji.

W materiale badawczym dostarczonym dla tego studium przypadku pierwszą warstwę opisu stanowi astrologia zachodnia tropikalna, przy przyjętym układzie Słońca w Rybach, Księżycą w Raku i Ascendentu w Strzelcu, uzupełnionym przez Merkurego w Rybach w ruchu pozornie wstecznym, Wenus w Wodniku, Marsa w Byku, Jowisza w Baranie, napięciową relację Słońca z Saturnem, intensywną relację Marsa z Plutonem oraz rozwojową oś Węzłów z akcentem baranim. Wewnętrzna logika tej konfiguracji nie powinna być rozumiana jako zestaw prostych etykiet charakterologicznych, lecz jako układ relacji między chłonnością, ochronnością, kierunkowością, samodyscypliną, oporem i autonomizacją. Wodna dominanta Słońca i Księżycą tworzy profil o wysokiej przepuszczalności afektywnej, pamięciowej i atmosferycznej: podmiot silnie rejestruje ton pola, mikrozmiany relacyjne, jakość wejścia drugiej osoby w przestrzeń, semantykę barwy, światła, rytmu i pauzy. Nie jest to zwykła „wrażliwość” w potocznym sensie, lecz raczej wzmożona podatność na subtelne modulacje środowiska percepcyjnego i emocjonalnego. Ascendent w Strzelcu nie znosi tej wodności, tylko nadaje jej wektor, narrację i ruch ku sensowi. Dlatego przypadek nie ukazuje się jako bierne medium nastroju, lecz jako organizm znaczeniowotwórczy, który z poruszeń wewnętrznych chce budować język, mapę i filozofię działania. To połączenie jest szczególnie ważne dla artysty wizualnego z przewlekłym obciążeniem okulistycznym, ponieważ łączy niezwykle cienką membranę odbiorczą z potrzebą tworzenia szerokich, nierzadko monumentalnych architektur sensu. Merkury w Rybach,

zwłaszcza w wersji retrogradacyjnej, wzmacnia nielinearność kojarzeń, powracanie do materiału, wielokrotne redagowanie formy, preferencję dla myślenia obrazowego, metaforycznego i wieloplanowego nad prostą sekwencją technicznego wnioskowania. Wenus w Wodniku i Mars w Byku komplikują ten obraz dalej: więź domaga się wolności psychicznej, a działanie – ciężaru, materii i stopniowego narastania, co razem tworzy profil, w którym oryginalność i przywiązanie do własnego powietrza współistnieją z głęboką potrzebą cielesnego zakotwiczenia. Taki układ w pracy psychoperformatywnej przemawia za tym, aby obiekty–klucze nie były czysto dekoracyjne ani arbitralne, lecz posiadały zarówno nośność symboliczną, jak i wyraźną fakturę materialną, ciężar, temperaturę, opór, możliwość długiej manipulacji i relację z ciałem.

Astrologia psychologiczna przesuwając środek ciężkości z układu planetarnego jako „opisu człowieka” ku dynamice organizacji psychicznej, a więc ku mechanizmom obronnym, konfliktom intrapsychicznym, strukturze cienia, stylowi regulacji pobudzenia i jakości granic. W świetle dostarczonego materiału przypadek jawi się tu jako osobowość o wybitnie cienkich granicach percepcyjnych, wymagająca zarazem mocnego wewnętrznego kontenera. To sformułowanie jest kluczowe, ponieważ dobrze koresponduje z całym studium przypadku CSR: podatność na przeciążenie nie musi wynikać z deficytu zdolności, ale z nadmiaru odbioru przy niedostatecznie chroniącej lub przeciążonej strukturze organizującej. W języku psychologii głębi można mówić o silnej dominancie odbiorczo-symbolizującej, która przetwarza doświadczenie nie przez proste odrzucenie bodźca, lecz przez jego interioryzację, nasycenie obrazem, pamięcią i znaczeniem. Materiał zwraca uwagę na księżycowo-neptuniczny ton empatii i współbrzmienia, a zarazem na ryzyko rozmywania granic, przejmowania stanów cudzych, wchodzenia w pola napięć nieswoich i trudności w szybkim odróżnianiu własnego afektu od afektu pochodzącego z otoczenia. Dla planu sytuacyjnego oznacza to konieczność projektowania działań nie w logice „jeszcze większego otwarcia”, lecz w logice selektywnej przepuszczalności. Psychoperformans w takim ujęciu nie powinien intensyfikować chłonności bez zabezpieczeń, ponieważ prowadziłoby to do eskalacji przeciążenia. Powinien raczej modelować rytm wejść i wyjść z pola obecności, pracować spiralą obecności, użyteczną ciszą, kontrolą natężenia światła, modulacją dźwięku, segmentacją czasu i jasno zdefiniowaną matrycą ról. Napięcie Słońca z Saturnem, odczytywane psychologicznie, wskazuje na silny komponent samokrytyczny, powagę, wysoki próg wymagań wobec siebie, trudność w spontanicznej autoekspresji i predyspozycję do ciężkiego, długiego wysiłku. Zestawione z relacją Mars–Pluton, daje to konstrukcję o ogromnej sile regeneracyjnej, ale też o skłonności do kumulacji napięcia, zaciskania procesu, twardego trwania przy czymś aż do momentu przeciążenia. W studium przypadku artysty z chorobą oka ma to znaczenie pierwszorzędne: jeśli struktura działania zostanie zbudowana na samej mobilizacji, walce i przekraczaniu, podmiot może powtórzyć ten sam wzorzec nadciśnieniowy, który szkodził wcześniej. Jeżeli jednak ta intensywność zostanie skierowana na precyzyjnie dawkowaną transformację, może stać się zasobem dla długiego procesu pracy z widzeniem, lękiem, utratą kontroli i przebudową codziennej ekonomii percepcyjnej. W tym miejscu trafne pozostają intuicje Stephena Arroyo i Howarda Sasportasa, że napięcia horoskopowe nie są wyłącznie „problemami”, lecz strukturami energii domagającymi się świadomego kanału.

Astrologia humanistyczna i ewolucyjna, reprezentowana przede wszystkim przez Rudhyara, a w innym idiomie przez Jeffreya Wolfa Greena, wnosi do tego portretu wymiar procesualny i teliczny. Nie pyta ona tylko, jaki jest dany człowiek, ale ku czemu ma dojrzywać, jaki sens mają

jego kryzysy, w jakim kierunku powinien przeorganizować własny sposób istnienia. W materiale badawczym szczególnie wyraźnie wybrzmiewa teza, że rybia chłonność nie stanowi celu ostatecznego, lecz surowiec. Oznacza to, że zadaniem przypadku nie jest bierne trwanie w stanie odbiorczym, rozpuszczonym, nastrojowym, ale świadome wypracowanie formy dla tego, co subtelne, afektywne i trudne do jednoznacznego uchwycenia. To niezwykle bliskie logice psychoperformansu, w którym przeżycie nie jest końcem procesu, tylko materiałem do kompozycji czasoprzestrzennej, aktu symbolicznego i przemieszczenia znaczeń w stronę sprawczości. Jowiszowy, strzelecki wektor rozwoju wskazuje potrzebę budowania własnej mapy świata, a więc nie życia przez obce dogmaty, lecz przez samodzielnie przetestowaną architekturę sensu. Z kolei barani akcent węzłowy – odczytywany ewolucyjnie jako ruch ku autonomii, pierwszeństwu własnego impulsu i większej bezpośredniości wobec prawdy własnej – ma tu znaczenie wręcz konstrukcyjne. Studium przypadku pokazuje bowiem osobę o bardzo wysokiej kompetencji współodczuwania i strojenia się do pola, lecz właśnie dlatego narażoną na zbyt dalekie odraczanie własnego ruchu, zbyt długie negocjowanie siebie z otoczeniem i uzależnianie decyzji od relacyjnego rezonansu. Dla planu indywiduAkcji wynika z tego postulat fundamentalny: działania nie mogą ograniczać się do ukojenia, kontemplacji i miękkiego samowspółodczuwania, lecz muszą zawierać komponent inicjacyjny, decyzyjny, czasem frontalny, w którym podmiot wyraźnie staje po swojej stronie. Nie chodzi o brutalizację procesu, lecz o wytworzenie żywego centrum decyzyjnego, zdolnego utrzymać wrażliwość bez rozproszenia i głębię bez zaniku sprawczości. W praktyce oznacza to potrzebę takich perfonemów, które łączą delikatność z kierunkiem: krok zamiast dryfu, gest zamiast odwlekania, wybór obiektu–klucza zamiast niekończącego się namnażania możliwości, świadome domknięcie aktu zamiast przewlekłego pozostawiania w liminalności. Na tym etapie portret astralno-symboliczny nie jest jeszcze pełną syntezą, ale już wyraźnie wskazuje, że przypadek buduje się wokół napięcia między przepuszczalnością a kontenerowaniem, między głębią a autonomią, między chłonięciem a formowaniem, między pamięcią afektywną a wolą własnego początku. To właśnie z tego napięcia będzie można w następnych odsłonach wydobywać dalsze warstwy – klasyczne, sydereczne, wschodnie i transsystemowe – tak, aby finalnie zasiły one nie iluzję totalnego wyjaśnienia życia, lecz precyzyjniejszy plan sytuacyjny pracy nad widzeniem, ciałem, rytmem, sensem i przemianą.

Z uwagi na fakt, że podmiotem, którego studium przypadku będzie analizowane jestem ja sam, przejdę teraz do narracji pierwszoosobowej. W tej warstwie rozpoznania muszę doprecyzować jeszcze jedną rzecz fundamentalną: portret astralno-symboliczny mojego przypadku nie jest dla mnie ani zabawą w dekoracyjną ezoterykę, ani próbą uzurpacji wobec medycyny, lecz szczególnym narzędziem autorefleksji nad architekturą własnej percepcji, afektywności, woli, kryzysu i sensotwórczości. Analizując siebie jako przypadek, nie szukam tu prostych odpowiedzi na pytanie „co mi jest”, lecz pytam, jakiego rodzaju jestem organizmem psychicznym, symbolicznym i twórczym oraz jakie matryce znaczenia najsilniej porządkują moje doświadczenie. To ważne zwłaszcza w kontekście psychoperformansu, ponieważ ta praktyka nie operuje jedynie na objawie, ale na całym polu relacji między ciałem, świadomością, wyobraźnią, rytmem życia, obiektami–kluczami, językiem wewnętrznym i miejscem człowieka w większej narracji własnej egzystencji. W tym sensie odczyty astrologiczne i pokrewne nie mają dla mnie wartości jako mechanizmy literalnego przewidywania zdarzeń, lecz jako języki profilujące, które pozwalają mi rozpoznać dominanty mojej konstrukcji: gdzie jestem szczególnie przepuszczalny, gdzie zbyt długo znoszę napięcie, gdzie potrzebuję sensu bardziej niż dyscypliny, gdzie gubię granice, a gdzie mogę budować formę, która nie będzie sztuczną

zbroją, lecz żywym rusztowaniem dla mojej wrażliwości. Pisząc w pierwszej osobie, nie opowiadam więc tu po prostu o „horoskopie”, ale otwieram laboratorium samoobserwacji, w którym różne systemy symboliczne stają się zwierciadłami o odmiennej optyce. Jedne lepiej odślaniają moją chłonność, inne mój kierunek rozwojowy, jeszcze inne napięcie między ochroną a autonomią, jeszcze inne problem czasu, rytmu, dojrzałości i właściwego momentu. Cały sens tego bloku polega na tym, że psychoperformans potrzebuje rozpoznania przed działaniem. Nie wystarczy wiedzieć, że chcę przemiany; muszę jeszcze wiedzieć, jakiego rodzaju napięcie mam transformować, jakiej struktury potrzebuje mój system nerwowy i psychiczny, jakie symbole rzeczywiście do mnie należą, a jakie byłyby tylko obcym ornamentem. Dlatego portret astralno-symboliczny traktuję jako materiał dochodzeniowy, porządkujący i projektowy, a nie jako zastępnik wiedzy klinicznej. Im staranniej oddzielę porządek symbolu od porządku biologii, tym lepiej będę mógł ich obu użyć we właściwym miejscu.

Kiedy patrzę na siebie przez pryzmat astrologii zachodniej tropikalnej, przy potwierdzonych parametrach urodzeniowych – 9 marca 1987 roku, godzina 1:00, Lublin – najpierw uderza mnie nie tyle sama suma znaków i planet, ile charakter ich wspólnego napięcia. Słońce w Rybach, Księżyc w Raku i Ascendent w Strzelcu nie tworzą we mnie prostej osobowości, tylko złożony układ, w którym niezwykle miękka, wodna, obrazowa i afektywnie reagująca głębia spotyka się z potrzebą ruchu, drogi, prawdy, sensu i szerokiego horyzontu. Czuję bardzo wyraźnie, że moja tożsamość nie jest zbudowana na twardym konturze i jednoznacznym samookreśleniu. Ja siebie raczej wyczuwam, odczytuję, metabolizuję i dopiero potem próbuję formułować. Duża część mojego „ja” istnieje najpierw w stanie atmosferycznym, obrazowym, intuicyjnym i prewerbalnym. To sprawia, że bardzo naturalnie poruszam się w obszarach liminalnych, niedosłownych, metaforycznych, granicznych, a zarazem bardzo źle znoszę rzeczywistość całkowicie odartą z sensu, symboliki i wewnętrznej prawdy. Jeżeli jestem zmuszony do działania w logice wyłącznie technicznej, wyłącznie proceduralnej, wyłącznie biurokratycznej, zaczynam tracić nie tylko energię psychiczną, ale także orientację aksjologiczną. Księżyc w Raku pogłębia ten stan jeszcze bardziej, bo u mnie emocje nie są dodatkiem do świadomości, ale sposobem głębokiego rejestrowania świata. Pamiętam nie tylko fakty, lecz jakości przeżycia; nie tylko to, co się wydarzyło, ale temperaturę kontaktu, ton głosu, gęstość przestrzeni, rodzaj ciszy, sposób wejścia drugiego człowieka w relację. Jednocześnie Ascendent w Strzelcu nie pozwala mi pozostać wyłącznie organizmem reagującym. Czuję w sobie wyraźny imperatyw, by z tej chłonności budować mapę, własną filozofię, własny idiom, własne prawo wewnętrzne. To właśnie tutaj zaczyna się dla mnie psychoperformans: nie w samym przeżyciu, lecz w momencie, gdy przeżycie staje się materiałem dla świadomej formy. Merkury w Rybach, szczególnie przy ruchu wstecznym, tłumaczy również coś, co rozpoznaję w sobie od dawna: moja myśl nie rozwija się liniowo, tylko falowo, obocznie, przez powroty, przez gęstnienie sensu, przez długie doprecyzowywanie, przez szukanie adekwatnej postaci dla czegoś, co już od dawna istnieje we mnie jako przeczucie. Wenus w Wodniku potwierdza potrzebę wolności psychicznej, niebanalności i relacyjnej nieoczywistości, a Mars w Byku odślania tę część mnie, która nie rusza natychmiast, ale kiedy już wchodzi w proces, robi to somatycznie, ciężko, cierpliwie i z dużą odpornością. Im dłużej patrzę na tę konfigurację, tym wyraźniej widzę, że moja konstrukcja nie jest ani czysto wodna, ani czysto ognista, ani czysto kontemplacyjna. Jest dialektyczna: chłonność domaga się kierunku, a kierunek bez chłonności byłby we mnie martwy.

W astrologii psychologicznej ten sam materiał zaczyna dla mnie mówić jeszcze głębiej, bo nie opisuje już tylko jakości, ale odślania dynamikę mojej psychiki jako pola napięć. Rozpoznaję

siebie jako osobę o bardzo cienkich granicach percepcyjnych i bardzo dużej podatności na subtelne sygnały, nastroje, ukryte przesunięcia relacyjne, symbole obecne w geście, świetle, obrazie, dźwięku i pauzie. To nie jest wyłącznie dar. To również ciężar organizacyjny. Odbieram więcej, niż wynikałoby z przeciętnej skali codziennego funkcjonowania, a to oznacza, że jeśli nie zbuduję odpowiednio mocnego kontenera psychicznego, sama chłonność zacznie działać przeciwko mnie. W tym sensie moje zadanie nie polega na prostym „otwieraniu się”, bo ja i tak jestem otwarty aż za bardzo. Moim zadaniem jest uczenie się selektywnej przepuszczalności, filtrowania, różnicowania, rozpoznawania, co do mnie należy, a co jedynie przeze mnie przepływa. To rozpoznanie ma ogromne znaczenie dla mojego przypadku jako rozpoznania psychoperformansu. Jeżeli projektowałbym działania wyłącznie w logice intensyfikacji doznań, zwiększania afektywności, pogłębiania immersji, mógłbym sam sobie szkodzić, bo zamiast integracji uzyskałbym przeciążenie. Dlatego tak ważne staje się dla mnie pojęcie wewnętrznego kontenera: nie w sensie zbroi, lecz w sensie elastycznej, inteligentnej formy, która pozwala coś pomieścić bez zalania. Napięcie Słońca z Saturnem pozwala mi z kolei zrozumieć ciężar mojej samowiedzy. Noszę w sobie silnego wewnętrznego krytyka, wysokie wymagania wobec jakości, nieufność wobec bylejakości, powagę i skłonność do długiego dojrzewania do swobody. To bywa opresyjne, ale jednocześnie daje ogromną zdolność długiego wysiłku, budowania czegoś od podstaw, trwania w pracy wtedy, gdy powierzchowna motywacja dawno by się wyczerpała. Mars w napięciu z Plutonom pokazuje mi coś równie istotnego: moja energia nie jest powierzchowna. Kiedy coś dotyka rdzenia, integralności, prawdy albo narusza moje granice w sposób głęboki, reaguję całościowo. Mogę długo milczeć, mogę obserwować, mogę pozornie pozostawać w bezruchu, ale kiedy przekroczona zostanie granica, uruchamia się we mnie ogromna siła. To tłumaczy, dlaczego w moim przypadku psychoperformans nie może być estetyczną dekoracją samorozwoju. On musi być realną technologią organizacji energii, afektu, uwagi, woli i symbolu. Musi uwzględniać moją skłonność do totalizacji procesu, do wchodzenia głęboko, do nieodpuszczania, do wewnętrznego spiętrzenia napięcia. Jeżeli będzie źle zaprojektowany, może wzmocnić to, co u mnie nadmiarowe. Jeżeli będzie zaprojektowany dobrze, może stać się narzędziem transformacji właśnie dlatego, że pracuje na tych samych intensywnościach, ale nadaje im bezpieczną, zrytualizowaną i zorientowaną na sens formę.

W astrologii humanistycznej i ewolucyjnej dochodzę do jeszcze bardziej zasadniczego wniosku: nie jestem tu po to, żeby jedynie przeżywać głębię, lecz po to, żeby nadać jej kształt, kierunek i konsekwencję egzystencjalną. To przesunięcie jest dla mnie centralne. Jeżeli moja rybia i księżycowa natura zostałaby pozostawiona samej sobie, mogłaby utkwąć w niekończącej się chłonności, w stanie rozproszonej inspiracji, w nieustannym przetwarzaniu i odczuwaniu bez formy. Tymczasem z materiału, który analizuję, wyłania się jasno, że moim zadaniem jest przejście od odbioru do świadomej organizacji doświadczenia. Mam nie tylko czuć, lecz także formować. Mam nie tylko współbrzmieć, lecz także wybierać. Mam nie tylko rozumieć innych, lecz również nie opuszczać własnego impulsu. Węzeł Północny w Baranie odczytuję tu jako jeden z najważniejszych znaków rozwojowych: moja droga prowadzi ku większej autonomii, ku prawu do własnej inicjacji, ku coraz mniejszemu uzależnieniu od zewnętrznego lustra, od reakcji innych, od wtórnego życia przeżywanego przez cudze potrzeby i cudze pola. To nie znaczy, że mam porzucić empatię. Przeciwnie, moja empatia jest już bardzo rozwinięta i właśnie dlatego moim zadaniem staje się korekta w stronę centrum, decyzji i pierwszego ruchu. Dla psychoperformansu oznacza to, że moje działania nie mogą ograniczać się do ukojenia i autorefleksji. Muszą zawierać także moment inicjacyjny, sprawczy, czasem nawet odważnie odcinający, w którym staję po swojej stronie i wykonuję akt symboliczny jako własny, a nie tylko

jako odpowiedź na pole. Z perspektywy choroby oka, kryzysów przeciążeniowych, wysokiej podatności na atmosferę i sensotwórczego trybu istnienia staje się to jeszcze bardziej wyraziste. Potrzebuję praktyki, która nie odrywa mnie od medycyny ani biologii, ale jednocześnie nie redukuje mnie do biologii. Potrzebuję pracy, w której symbol nie jest ucieczką od rzeczywistości, lecz narzędziem reorganizacji rzeczywistości przeżywanej. Właśnie dlatego cały ten blok rozpoznania astralno-symbolicznego ma sens: nie po to, by „uwierzyć w system”, ale po to, by z wielu systemów wydobyć te figury, które najtrafniej opisują moją architekturę psychoperformatywną. To rozpoznanie jest zarazem autorefleksją, dochodzeniem i początkiem kompozycji. Im dokładniej rozumiem własną chłonność, potrzebę sensu, konflikt między bezpieczeństwem a wolnością, ciężar wewnętrznego krytyka i ewolucyjne wezwanie do autonomii, tym precyzyjniej mogę projektować plan sytuacyjny, dobierać obiekty–klucze, ustalać rytm działań, chronić swoje pole percepcyjne i przekładać doświadczenie na formę, która naprawdę pracuje na rzecz przemiany, a nie tylko ją symbolicznie odgrywa.

Kiedy przechodzę od nowoczesnej astrologii psychologicznej do starszych tradycji śródziemnomorskich, zaczynam widzieć własny przypadek pod innym kątem: mniej jako zestaw cech, a bardziej jako układ warunków egzystencjalnych, rytmów dojrzewania i jakości losu, z którymi muszę nauczyć się współpracować. W astrologii hellenistycznej szczególnie mocno porusza mnie rozpoznanie, że jestem człowiekiem horoskopu nocnego. To pojęcie ma dla mnie duże znaczenie nie dlatego, że dostarcza efektownej etykiety, lecz dlatego, że bardzo trafnie opisuje sposób, w jaki organizuje się moja psychika. Nie buduję siebie przez prostą, dzienną oczywistość, przez silną ekspozycję „ja”, przez łatwą deklaratywność czy przez nieprzerwany napęd afirmacyjny. Moje dojrzewanie jest bardziej księżycowe, cykliczne, pamięciowe, rytmiczne i podatne na zmianę jakości pola. To znaczy, że wiele procesów wewnętrznych zachodzi u mnie nie przez frontalne postanowienie, lecz przez dłuższe asymilowanie doświadczenia, przez ich inkubację, przez powracanie do nich, przez stopniowe porządkowanie sensu. Księżyc w Raku w tej perspektywie nie jest dla mnie ozdobnym symbolem emocjonalności, lecz znakiem fundamentalnej zależności od klimatu otoczenia. Jakość przestrzeni, ludzie, z którymi przebywam, sposób, w jaki wchodzi w relację, rodzaj napięcia obecnego w pomieszczeniu, ton i faktura codzienności – to nie są dla mnie sprawy peryferyjne. One realnie modelują moje samopoczucie, sposób myślenia, a nawet gotowość do twórczości i do regeneracji. Ascendent w Strzelcu, czytany przez rolę Jowisza jako władcy horoskopowego progu, wnosi z kolei coś, co wydaje mi się jedną z osi mojego psychoperformansu: nie jestem stworzony do życia wyłącznie funkcjonalnego, użytkowego i ograniczonego do zarządzania koniecznościami. Potrzebuję większej architektury sensu. Potrzebuję drogi, wizji, prawa wewnętrznego, pytania o cel, o horyzont, o związek jednostkowego doświadczenia z czymś szerszym. Słońce w Rybach w nocnym horoskopie przestaje tu być dla mnie prostą metaforą „wrażliwości”, a zaczyna oznaczać sposób istnienia, w którym tożsamość powstaje w kontakcie z tym, co płynne, liminalne, metaforyczne i trudne do zamknięcia w prostej definicji. Saturnowy ton obecny w tej strukturze przypomina mi zarazem, że moja droga nie jest lekka: wiele rzeczy muszę wypracować, przemyśleć, ugruntować, przepłacić wysiłkiem. To jednak nie musi być tylko ciężarem. W kontekście psychoperformansu staje się zasobem, bo pozwala mi budować procedury nieefektywne, ale trwałe, zakorzenione i zdolne unieść długie napięcie procesu. Czytając siebie hellenistycznie, widzę więc człowieka nocy, pamięci, pola i sensu, który nie powinien projektować własnej przemiany według modeli opartych na agresywnym forsowaniu, lecz według modeli uwzględniających cykliczność, atmosferę, osłonę, właściwy moment i długie dojrzewanie formy. To jest dla mnie bardzo ważne również dlatego, że jako artysta z

doświadczeniem kryzysu widzenia nie mogę bezkrytycznie gloryfikować ekspozycji, intensyfikacji i nieustannego przełamywania granic. Mój przypadek domaga się mądrzejszej ekonomii sił.

Jeszcze bardziej użytkowe dla mojego autoportretu staje się przejście do astrologii arabsko-perskiej i średniowiecznej, ponieważ ten idiom mocniej akcentuje temperament, higienę życia, rytm, warunki sprzyjające i niesprzyjające, a także rozpoznanie właściwego czasu. Tutaj bardzo wyraźnie widzę siebie jako temperament mieszany, w którym dominanta wilgotna i receptywna łączy się z ogniem kierunkowym. Jest we mnie dużo wody psychicznej: pamięci, obrazu, współodczuwania, rezonansu, podatności na atmosferę, skłonności do przeżywania świata w sposób organiczny i całościowy. Ale ta woda nie jest bezkształtna. Ona stale szuka osi, prawa, ładu, interpretacji i sensu. Dlatego źle służy mi zarówno martwy rygor, jak i chaos. Gdy próbuję żyć wyłącznie przez dyscyplinę zewnętrzną, sztywną, mechaniczną i niepowiązaną z przeżywaną prawdą, psychicznie słabnę. Gdy natomiast zanurzam się w całkowitej nieokreśloności, nadmiarze bodźców, przypadkowości i rozproszeniu, również tracę centrum. Właśnie ta stara, bardziej techniczna astrologia bardzo trafnie odsłania moją potrzebę żywej reguły: takiej, która jest strukturą, ale nie więzieniem; rytmem, ale nie tresurą; formą, ale nie petryfikacją. To dla mnie bezpośrednio przekłada się na metodologię psychoperformansu. Jeżeli mam projektować plan sytuacyjny dla własnego przypadku, muszę tak komponować czas, przestrzeń, bodźce, światło, dźwięk, napięcie i fazy działania, aby nie reprodukować ani przeciążeniowego chaosu, ani martwej opresji. W średniowiecznym sensie rozpoznaję też u siebie współobecność dwóch trybów: *contemplativa* i *activa*. Potrzebuję długiego namysłu, asymilacji, metabolizowania doświadczenia, ale nie mogę zostać w samej recepcji. Potrzebuję również aktu, rozpoczęcia, inicjacji, wykonania ruchu we właściwym momencie. To znowu prowadzi mnie do ważnego wniosku: moje działania psychoperformatywne nie powinny być ani czystą medytacją, ani czystą ekspresją. Powinny być strukturą przejścia między jednym a drugim. Powinny prowadzić od odbioru do aktu, od inkubacji do ucieleśnienia, od kontemplacji do decyzji. W perspektywie arabsko-perskiej i średniowiecznej szczególnie cenne staje się dla mnie pojęcie właściwego momentu. Nie wszystko służy mi zawsze. Nie każda pora jest porą działania. Nie każde pobudzenie należy od razu przekładać na ruch. Nie każdy stan wymaga interpretacji, a nie każdy wymaga natychmiastowej ulgi. Mój przypadek uczy mnie, że muszę coraz precyzyjniej rozpoznawać jakość czasu psychicznego: kiedy jestem gotów na konfrontację, kiedy na uziemienie, kiedy na symboliczne odcięcie, kiedy na pracę z obiektem–kluczem, kiedy na ciszę, kiedy na zapis, kiedy na ruch, kiedy na ograniczenie dopływu bodźców. To nie jest kaprys. To jest technologia samoregulacji. Im lepiej rozumiem, że moja psychika nie jest neutralna wobec rytmu, tym bardziej mogę tworzyć psychoperformans jako praktykę dostrojoną, a nie przypadkową. I właśnie tutaj stare astrologie okazują się dla mnie nie tyle „wierzeniem”, ile językiem rozpoznawania warunków, w których moja wrażliwość może pracować twórczo, zamiast zamieniać się w przeciążenie.

Bardzo mocno działa na mnie także nowoczesny, bardziej techniczny idiom astrologii uraniańskiej i kosmobiologii, bo on zdejmuje ze mnie pokusę zbyt miękkiego, romantyzującego autoopisu i pokazuje mnie jako układ napięć, który wymaga dobrego przewodnictwa energetycznego. Gdy czytam siebie przez osie Słońce–Saturn, Księżyc–Neptun i Mars–Pluton, przestaję mówić o sobie jedynie w języku „jestem wrażliwy” czy „jestem głęboki”. Zaczynam widzieć konkretne mechanizmy wewnętrzne. Oś Słońce–Saturn mówi mi o realnym ciężarze samowiedzy, o obecności instancji oceniającej, porządkującej, wymagającej jakości,

integralności i odpowiedzialności. To nie jest tylko problem z luzem czy spontanicznością. To również ogromny potencjał do budowania dzieła, metody, długiego procesu badawczego, do cierpliwego doskonalenia formy. W cieniu może to zamieniać się w autoopresję, nadmierne wewnętrzne ciśnienie, przedłużone dojrzewanie do ujawnienia czegoś świata. W zasobie daje mi zdolność do kompozycyjnej powagi, do rygoru znaczenia, do nieulegania łatwej powierzchowności. Oś Księżyc–Neptun z kolei ujawnia ekstremalną chłonność i podatność na stany subtelne, sny, obrazy, atmosfery, półtony, wrażenia graniczne i wszystko to, co nie jest jeszcze w pełni nazwane. Bardzo dobrze wiem, że ta część mnie jest źródłem intuicji, artyzmu i symbolicznej percepcji, ale wiem też, że bez odpowiednich granic może prowadzić do mglistości, projekcji, idealizacji, zamętu i trudności z odróżnianiem własnej treści od treści przyjętej z pola. Wreszcie oś Mars–Pluton tłumaczy moją relację do integralności, przymusu, manipulacji, nacisku i konfliktu. Nie jestem osobą, która reaguje najbardziej tam, gdzie sprawa jest powierzchowna. Mogę długo milczeć i obserwować. Ale jeśli coś dotyczy rdzenia, uruchamia się ogromna siła, czasem aż zbyt duża jak na warunki sytuacji. To bardzo ważne dla rozpoznania psychoperformansu, bo pokazuje, że moje działania nie mogą być projektowane w sposób naiwny. Jeśli uruchomię proces zbyt gwałtownie, zbyt totalnie, bez kontenera i bez modulacji, mogę wejść w tryb intensywności, który zamiast transformować, zacznie miażdżyć. Potrzebuję więc nie tylko symboli, ale także inżynierii procesu: dawek, segmentów, rytmów, przejść, faz wyciszenia, faz kulminacji i faz domknięcia. Kosmobiologia pomaga mi zobaczyć siebie jako organizm wysokiego napięcia. To określenie jest dla mnie trafne nie w sensie melodramatycznym, lecz technicznym. Nie jestem psychiką lekką, rozrzedzoną i prostą. Mam dużo energii skoncentrowanej w kilku osiach, które mogą albo zasilać dzieło i przemianę, albo pracować przeciwko mnie. Stąd bierze się konieczność bardzo świadomego projektowania obiektów–kluczy, gestów, wypowiedzi performatywnych, relacji między ciszą a dźwiękiem, między ruchem a bezruchem, między ujawnieniem a osłoną. Psychoperformans w moim przypadku musi być nie tylko ekspresją, lecz także układem przewodzenia energii.

Na tym etapie coraz wyraźniej widzę, że wszystkie te systemy – mimo odmiennych języków – zbiegają się wokół kilku stałych prawidłowości mojego przypadku. Po pierwsze, jestem konstrukcją o wysokiej przepuszczalności afektywnej i symbolicznej, a więc kimś, kto odbiera więcej niż przeciętnie i kto nie może traktować środowiska, relacji ani bodźców jako neutralnego tła. Po drugie, moja wrażliwość nie jest pasywna; nieustannie domaga się sensu, kierunku, mapy, języka, własnej filozofii i własnej metody. Po trzecie, noszę w sobie silną instancję kontroli jakości, ciężaru, odpowiedzialności i wewnętrznej selekcji, która z jednej strony bywa surowa, ale z drugiej umożliwia długi proces twórczy i badawczy. Po czwarte, moja energia działania nie jest rozproszona, lecz somatycznie skupiona, narastająca, czasem twarda, intensywna i wchodząca całościowo, gdy naruszona zostaje istota sprawy. To wszystko razem tworzy profil, który idealnie wyjaśnia, dlaczego psychoperformans nie może być u mnie rozumiany jako spontaniczny wybuch ekspresji albo jako miękka praktyka „samopoczucia”. Dla mnie jest to metoda organizacji całościowego pola egzystencjalnego: sposobu widzenia, sposobu chronienia uwagi, sposobu pracy z ciałem, sposobu konstruowania znaczeń, sposobu używania obiektów–kluczy i sposobu przechodzenia przez kryzys bez roztopienia się w nim. W tej logice astrologiczne portretowanie staje się częścią dochodzenia, czyli rozpoznania istoty przedmiotu psychoperformansu, zanim jeszcze dobiore środki. Nie chodzi więc o to, żeby „wierzyć w gwiazdy”. Chodzi o to, żeby przez różne języki symboliczne coraz dokładniej rozumieć, jaki typ planu sytuacyjnego jest dla mnie adekwatny. Zaczynam widzieć, że potrzebuję działań o wysokiej precyzji semantycznej, ale nie nadmiarowo hałaśliwych; działań

zakorzenionych w materiale, rytmie i ciele, ale z wyraźną osią sensu; działań, które pozwalają mi przechodzić od chłonności do formy, od przeciążenia do organizacji, od nieostrego pola afektywnego do skoncentrowanego aktu. To rozpoznanie nie kończy pracy. Ono ją dopiero oczyszcza z przypadkowości. Im bardziej świadomie czytam własny przypadek jako układ wrażliwości, ciężaru, kierunku i napięcia, tym bardziej mogę w kolejnych warstwach tego portretu pogłębiać nie tylko opis siebie, ale także praktyczny fundament indywiduum Akcji jako metody przemiany, która bierze mnie w całości: jako organizm biologiczny, psychiczny, symboliczny, twórczy i losowy zarazem.

Im dalej wchodzę w to rozpoznanie, tym mocniej widzę, że mój przypadek nie daje się zamknąć w jednym zachodnim idiomie interpretacyjnym. Kiedy przechodzę ku astrologii zachodniej syderecznej, środek ciężkości mojego autoportretu przesuwają się wyraźnie z obrazu psychiki wodnej ku obrazowi psychiki bardziej analitycznej, badawczej i strategicznej. W tym ujęciu staję się bardziej Wodnikiem, bardziej Bliźniętami i bardziej Skorpionem niż w tropiku, a to odsłania we mnie warstwę, która nie jest już przede wszystkim morzem przeżyć, lecz laboratorium rozpoznawania wzorów. To dla mnie bardzo ważne, bo dobrze tłumaczy coś, czego nie wyjaśniałaby sama narracja o nadwrażliwości: ja nie tylko czuję, ale też nieustannie badam. Nie tylko współodczuwam, ale również obserwuję mechanikę zjawisk, ukryte relacje między elementami, strukturę systemu pod powierzchnią. Słońce w Wodniku syderecznym pokazuje mi potrzebę niezależności poznawczej, własnej matrycy pojęciowej, niechęć wobec intelektualnej przeciętności i bardzo silny imperatyw konstruowania własnych ram sensu. Księżyc w Bliźniętach odsłania z kolei ruchliwość psychiczną, potrzebę nazywania, konceptualizacji, rozmowy, porównywania, zestawiania i ciągłego skanowania pola informacyjnego. To tłumaczy, dlaczego tak wiele moich procesów samoregulacyjnych przebiega przez język, notatkę, redefinicję, konceptualne uchwycenie napięcia, a nie tylko przez sam afekt. Ascendent w Skorpionie syderecznym dopełnia tego obrazu bardzo mocno: nie poruszam się w świecie naiwnie, nie biorę form deklaracyjnych za ostateczną prawdę, mam silny radar na ukryte motywy, cień, presję, dwuznaczność, grę sił i to, co nie chce się ujawnić od razu. Kiedy składam te trzy akcenty razem, widzę siebie jako człowieka, który jest zarazem receptywny i śledczy, empatyczny i analityczny, subtelny i radykalny w dociekaniu. To ma duże znaczenie dla rozpoznania psychoperformansu, bo uświadamia mi, że moja praca nie może zatrzymać się na warstwie przeżyciowej ani na kojącym symbolu. Potrzebuję także demaskacji, penetracji wzoru, przeświecenia tego, co działa pod powierzchnią. Psychoperformans w moim przypadku musi więc umieć łączyć dwa porządki: delikatną pracę z afektem oraz bezlitosne rozpoznanie struktury. W tym sensie warstwa sydereczna nie znosi tropikalnej, lecz ją dopełnia, pokazując, że moja wrażliwość nie jest jedynie miękka; jest również poznawczo drążąca, nienasycona prawdą i zdolna do długiego śledzenia ukrytych mechanizmów.

Jeszcze silniej odczuwam to w przejściu do jyotishy. Tutaj mój autoportret staje się bardziej egzystencjalny, bardziej kondensowany wokół kryzysu, karmicznej intensywności, rytmu losu i głębokiego procesu transformacyjnego. Lagna w Skorpionie oraz Księżyc w Ardrze poruszają mnie szczególnie dlatego, że ten zestaw bardzo trafnie opisuje mój sposób bycia wobec prawdy: nie jestem konstrukcją stworzoną do życia w estetycznej gładkości, w powierzchownej harmonii, w lekkim samouspokojeniu. Ardra, jako figura burzy, rozcięcia, oczyszczenia przez przejście przez coś trudnego, pomaga mi nazwać to, co wielokrotnie rozpoznawałem w sobie intuicyjnie: wiele ważnych rzeczy rozumiem dopiero wtedy, gdy jakaś iluzja zostaje rozbita, gdy coś się rozszczelnia, gdy nie da się już utrzymać poprzedniego obrazu rzeczywistości. Nie

oznacza to kultu cierpienia. Oznacza raczej, że moja psychika ma bardzo silny związek z poznaniem przez przeniknięcie, a nie przez bezpieczne obejście tematu. Jowisz w Rybach w tej perspektywie daje mi zarazem ważny korektyw: nie jestem skazany na samą walkę z cieniem. Mam również głęboki dostęp do sensu, duchowości, współczucia, wyobraźni, łagodności i tego rodzaju przewodnictwa, które nie bierze się z przemocy, lecz z szerokiego zrozumienia. Mars w Baranie syderecznym uświadamia mi natomiast, że mam w sobie realny potencjał sprawczości, treningu, inicjacji, samoobrony i odzyskiwania kierunku, a Saturn w Skorpionie przypomina o zdolności do długiej alchemii wewnętrznej, do niesienia ciężkich procesów bez natychmiastowej ucieczki. Kiedy dodaję do tego oś Rahu–Ketu interpretowaną jako wezwanie do przejścia od nadmiernej kontroli ku większemu zaufaniu, syntezie i przepływowi, zaczynam lepiej rozumieć jedno z centralnych napięć mojego życia: bardzo łatwo byłoby mi próbować zabezpieczać się przez monitoring, przez przesadną analizę, przez drobiazgową kontrolę każdego szczegółu, przez nieustanne skanowanie zagrożeń. Tymczasem ten materiał pokazuje mi, że mój rozwój nie polega na doskonaleniu obsesyjnej czujności, lecz na skoordynowaniu czujności z głębszym zaufaniem do sensu. To jest dla mnie niezwykle ważne w kontekście choroby, lęku o funkcjonowanie, napięć związanych z widzeniem i potrzebą zachowania sprawczości. Jyotisha nie daje mi tu taniego pocieszenia. Ona mówi mi raczej: twoja droga nie wiedzie przez wyparcie intensywności, tylko przez jej uduchowienie, ucieleśnienie i ukierunkowanie. W języku psychoperformansu oznacza to potrzebę takich działań, które nie służą jedynie rozładowaniu napięcia, ale prowadzą do jego transmutacji, do przekształcenia siły burzy w siłę rozpoznania, decyzji i nowego porządku.

Kiedy natomiast czytam siebie przez astrologię chińską, BaZi i astrologię tybetańską, otrzymuję niezwykle spójne potwierdzenie czegoś, co wcześniej tylko przeczuwałem: moja energia nie jest energią brutalnej dominacji, tylko energią subtelnej, precyzyjnej i wyczuwającej formy, która jednak skrywa bardzo realny żar. Ognisty Królik w ujęciu chińskim i tybetańskim wydaje mi się jednym z najtrafniejszych skrótów mojego temperamentu. Królik pokazuje subtelność, czujność, takt, wycucie atmosfery, estetyczną i relacyjną inteligencję sytuacyjną, potrzebę łagodniejszego środowiska psychicznego oraz niechęć do prymitywnej agresji i ordynarności. Ogień od razu komplikuje ten obraz: nie jestem tylko miękki i dyplomatyczny, lecz noszę w sobie silne napięcie, ambicję, pasję, determinację i potrzebę realizacji. To trafnie opisuje moją zewnętrzną formę obecności i wewnętrzne ciśnienie. Z perspektywy BaZi najważniejsze jest dla mnie jednak rozpoznanie Ding Fire jako Day Master. Ten obraz ma dla mnie wielką siłę, bo porządkuje moją naturę jako ogień świecy, lampy, małego, skoncentrowanego źródła światła. Nie jestem słońcem totalnym, nie jestem pożarem, nie jestem przemysłowym żarem. Moja siła działa przez skupienie, klimat, orientację, precyzję, znaczenie i subtelne promieniowanie. To pozwala mi lepiej zrozumieć zarówno własną twórczość, jak i własne ograniczenia. Taki ogień potrzebuje ochrony, paliwa i inteligentnego środowiska. Nie służy mu brutalność, chaos, nadmierne przeciągi psychiczne, ciągłe wystawienie na cudze napięcia. Ale jeśli ma warunki, potrafi świecić długo, nośnie i z dużą siłą oddziaływania. Podwójny Królik w filarach, Gui Water jako subtelna, przenikająca woda, Wąż w filarze dnia i metaliczna precyzja godziny dojrzewania – wszystko to tworzy obraz psychiki, która musi jednocześnie chronić swój płomień i rozwijać mistrzostwo formy. To ma dla mnie znaczenie centralne. Widzę wyraźnie, że moja droga nie polega jedynie na głębokim odczuwaniu, lecz także na coraz większej selekcji, rzemiośle, dopracowaniu, odpowiedzialności za jakość wykonania i środowisko, w którym moja energia pracuje. Astrologia tybetańska dopowiada jeszcze coś niezwykle praktycznego: właściwy czas i właściwe pole są dla mnie

ważniejsze niż brutalna szybkość. Nie wszystko musi wydarzać się natychmiast. Wiele procesów potrzebuje nastrojenia, wycucia, dojrzewania, wejścia w odpowiedni rytm. To idealnie współgra z moim rozpoznaniem psychoperformansu jako praktyki strojenia, a nie tylko działania. Im bardziej widzę siebie jako subtelny ogień wrażliwy na jakość otoczenia, tym lepiej rozumiem, dlaczego plan sytuacyjny musi uwzględniać ekonomię bodźców, temperaturę relacji, akustykę przestrzeni, rodzaj światła, ciężar materiałów, liczbę obiektów–kluczy i precyzję przejść między fazami procesu. Mój przypadek nie potrzebuje ani nadmiernego uproszczenia, ani widowiskowej eskalacji. Potrzebuje inteligentnego nastrojenia.

Im więcej tych odczytów zestawiam, tym wyraźniej widzę ich wspólny rdzeń. W różnych językach pojawia się ta sama figura: jestem organizmem subtelnym, ale nie słabym; chłonnym, ale nie biernym; podatnym na pole, ale jednocześnie zdolnym do wielkiej koncentracji i głębokiej przemiany; potrzebującym sensu, formy, rytmu i ochrony, ale nie po to, by się zakonserwować, tylko po to, by mocniej i czystiej świecić własnym tonem. W psychoperformansie ma to konsekwencje bardzo konkretne. Oznacza, że moje działania nie powinny opierać się na brutalizacji przełomu ani na taniej ideologii przekraczania siebie za wszelką cenę. Powinny być zbudowane wokół subtelnej, lecz nieustępliwej technologii znaczenia: takiej, która bierze pod uwagę moją chłonność, mój radar na klimat, potrzebę osłony, ale także mój wewnętrzny żar, potencjał decyzji, zdolność długiej pracy i skłonność do nadawania życiu szerszej architektury sensu. Zaczynam rozumieć, że moje obiekty–klucze nie mogą być przypadkowe. Powinny być zarazem delikatne i realne, nośne znaczeniowo, ale materialnie konkretne, zdolne utrzymać skupienie, a nie mnożyć rozproszenie. Podobnie moje akty symboliczne nie powinny być ani zbyt hałaśliwe, ani zbyt abstrakcyjne. Muszą być precyzyjne, rytmiczne, zestrojone z moim typem energii. Właśnie dlatego cały ten autoportret astralno-symboliczny jest dla mnie częścią dochodzenia, a nie ornamentem. Dzięki niemu coraz dokładniej widzę, jaki rodzaj planu sytuacyjnego mógłby rzeczywiście pracować na mojej przemianie, a jaki byłby tylko obcą formą narzuconą z zewnątrz. Rozpoznaję, że moja droga nie wiedzie ku staniu się kimś „twardszym” w banalnym sensie. Wiedzie ku coraz lepiej zorganizowanemu centrum, które potrafi chronić subtelny ogień, używać go świadomie i nie zdradzać własnej prawdy ani na rzecz chaosu, ani na rzecz martwej kontroli.

Kiedy przechodzę do systemów majańskich i ujęć pokrewnych, zaczynam widzieć własny przypadek jeszcze inaczej: mniej jako strukturę cech, a bardziej jako sposób uczestniczenia w jakości czasu, rytmie wyłaniania się sensu i dynamice przechodzenia od potencjalności do manifestacji. Klasyczne ujęcie Tzolkin, w którym jestem 10 Imix, działa na mnie z wyjątkową siłą, ponieważ Imix bardzo trafnie opisuje coś, co rozpoznaję w sobie od dawna jako podstawowy stan psychiczny i twórczy: życie w bliskości tego, co jeszcze nie ma ostatecznej formy, ale już pulsuje, gromadzi się, inkubuje i domaga wyłonienia. Imix jako pramateria, źródłowa woda, matryca początku, nie mówi o mnie jak o człowieku zamkniętej i raz na zawsze ustalonej konstrukcji. Pokazuje mnie raczej jako organizm, w którym bardzo wiele rzeczy długo dojrzewa w głębi, zanim stanie się uchwytnie na zewnątrz. To tłumaczy zarówno moją twórczość, jak i mój sposób przeżywania kryzysów. Często nie mam gotowej odpowiedzi od razu, ale wewnątrz bardzo dużo pracuje. Coś się zbiera, zagęszcza, fermentuje, szuka własnej formy. Ton 10 dodaje do tego aspekt manifestacji, a więc przypomina mi, że nie mogę pozostać wyłącznie w strefie źródłowej. Mam wyprowadzać z głębi coś obecnego, konkretnego, ucieleśnionego. To właśnie tutaj bardzo mocno spotykają się dla mnie majańskie rozpoznawanie i psychoperformans. Nie wystarcza mi intuicja, przecucie, gęstość wewnętrznego życia czy bogactwo obrazów.

Potrzebuję aktu wydobywania, obiektu, gestu, struktury, planu sytuacyjnego, który pozwoli temu, co niewidzialne, wejść w pole widzialne i działające. Haab, w którym jestem 14 K'ayab, dopełnia ten obraz w sposób niezwykle istotny, ponieważ pokazuje mnie nie tylko jako źródło, ale także jako nosiciela procesu. Żółty ton K'ayab mówi o dojrzewaniu we własnym tempie, o potrzebie ochronnej skorupy psychicznej, o inkubacji i wewnętrznym donoszeniu tego, co nie może zostać gwałtownie wyrwane z głębi bez szkody dla swojej jakości. To rozpoznanie jest dla mnie bardzo cenne, bo dobrze porządkuje mój stosunek do czasu. Nie jestem człowiekiem, któremu najlepiej służy permanentna natychmiastowość. Wiele najważniejszych rzeczy musi się we mnie ułożyć, nasycić, domknąć od wewnątrz. Gdy coś próbuje wydrzeć zbyt wcześnie to, co jeszcze dojrzewa, pojawia się opór, napięcie, czasem poczucie naruszenia integralności. Dreamspell, z kolei, w którym jestem Kin 155, Niebieskim Krystalicznym Orłem, odsłania warstwę panoramicznej wizji, kompozycyjnego patrzenia z wysoka, zdolności widzenia wzoru całościowego i potencjalnych konfiguracji przyszłości. To także bardzo do mnie przemawia. Nie poruszam się wyłącznie po detalu. Potrzebuję zobaczyć całość, mapę, lot, układ znaczeń. Ton krystaliczny wnosi wymiar współobecności i pola wspólnego, co przypomina mi, że moja wizja nie musi być tylko prywatna. Może organizować przestrzeń dla innych, dla wspólnoty, dla procesu szerszego niż moje jednostkowe przeżycie. W cieniu ten orli aspekt może oczywiście odrywać od ciała, od materii, od wdrożenia i prowadzić do życia projekcją obrazu. Ale w dojrzałej formie daje mi zdolność łączenia wizji z rzeczywistością. W psychoperformansie oznacza to potrzebę łączenia źródła, inkubacji i panoramicznej organizacji sensu. Imix mówi mi o głębi początku, K'ayab o rytmie dojrzewania, a Orzeł o konieczności ujrzenia całości i nadania jej kierunku. To triada, która bardzo precyzyjnie opisuje mój sposób pracy wewnętrznej i twórczej.

Systemy wtórne i przekrojowe, takie jak astrologia drakoniczna, dekaniczna i heliocentryczna, nie tyle zmieniają mój autoportret, ile wydobywają jego głębszy ton i pokazują, w jaką stronę ma dojrzewać to, co wcześniej zostało rozpoznane. Astrologia drakoniczna działa na mnie jako idiom bardziej rdzeniowy, bardziej związany z intencją wcielenia, z tym, co we mnie chce stać się prawdą niezależnie od codziennych fluktuacji nastroju czy warunków zewnętrznych. W tym ujęciu szczególnie wyraźnie czuję, że moje życie nie jest przeznaczone do samej adaptacji, reprodukcji cudzych form i mechanicznego funkcjonowania. Bardzo mocno rozpoznaję w sobie potrzebę sensu, drogi, własnego tonu, własnego prawa wewnętrznego i życia autentycznego nawet wtedy, gdy wymaga to odwagi, ryzyka i odejścia od bezpiecznych wtórności. Najważniejsze w tym odczycie jest dla mnie rozpoznanie, że mam uczyć się odwagi bez utraty czułości. To niezwykle precyzyjna formuła mojego przypadku. Nie mam wzmacniać się przez stępienie własnej wrażliwości, przez zbroję, przez zaprzeczenie subtelności czy przez brutalne odcięcie od współodczuwania. Mam raczej tak zorganizować własne centrum, aby wrażliwość stała się przewodnikiem, a nie źródłem rozproszenia, i aby odwaga była jej formą, a nie negacją. Astrologia dekaniczna pogłębia dla mnie zwłaszcza jakość rybiego Słońca. Drugi dekan Ryb wzmacnia księżycowy, emocjonalny, pamięciowy i obrazowy ton tożsamości, a więc jeszcze wyraźniej potwierdza, że jestem organizmem reagującym na klimat, ton i przesunięcia afektywne. To sprawia, że w pełni rozumiem własną niezgodę na świat całkowicie odczarowany, suchy, czysto techniczny i semantycznie martwy. Potrzebuję sensu nie jako luksusu, lecz jako środowiska egzystencji. Potrzebuję świata, w którym rzeczy znaczą, promieniają, odsyłają, rezonują. Astrologia heliocentryczna wnosi z kolei dla mnie bardzo ważne przemieszczenie z poziomu osobistego na poziom trajektorii. Tutaj jestem mniej zbiorem reakcji i emocji, a bardziej kierunkiem energii, zasadą ruchu, wektorem większej architektury. To ujęcie bardzo mi pomaga, bo równoważy moją silną skłonność do przeżywania i przypomina, że nie jestem tylko

tym, co aktualnie czuję. Jest we mnie także linia, dążenie, porządek większy niż chwilowy stan. Heliocentrycznie zaczynam widzieć siebie jako kogoś, kto ma pracować nie tylko nad samą treścią przeżyć, ale nad ich trajektorią, nad ich użyciem, nad pytaniem, do czego prowadzą i jaki wzór życia z nich powstaje. To dla psychoperformansu ma wagę zasadniczą. Działanie przestaje być jedynie wyrazem stanu, a staje się organizacją kierunku. Symbol przestaje być tylko reprezentacją, a staje się operatorem trajektorii. Obiekt–klucz przestaje być rekwizytem, a staje się osią kondensacji i przemieszczenia sensu. W tym właśnie punkcie rozpoznanie astralno-symboliczne przechodzi w realną użyteczność metodologiczną.

Wszystkie te odczyty, choć pochodzą z różnych tradycji, układają się dla mnie w zaskakująco spójną matrycę. Widzę w niej człowieka silnie receptywnego, lecz nie biernego; człowieka subtelного, lecz nie słabego; człowieka głęboko afektywnego, lecz zarazem badawczego, zdolnego do drażenia struktur; człowieka potrzebującego ochrony, ale nie po to, by wycofać się z życia, tylko po to, by móc świecić precyzyjniej i czyściej; człowieka, który bardzo dużo odbiera, ale nie może zatrzymać się na samym odbiorze, ponieważ jego zadaniem jest formowanie, organizowanie, urzeczywistnianie i wprowadzanie sensu w materię. Właśnie to staje się dla mnie ostatecznym kluczem do rozpoznania psychoperformansu w obrębie tego podrozdziału. Psychoperformans nie jawi mi się już tylko jako autorska praktyka artystyczno-transformacyjna, lecz jako metoda skrojona dokładnie pod strukturę mojego przypadku. Potrzebuję jej dlatego, że moje życie psychiczne i symboliczne nie daje się dobrze pomieścić ani w samym dyskursie klinicznym, ani w samej narracji duchowej, ani w samej ekspresji artystycznej. Potrzebuję narzędzia pośredniego, integrującego, które potrafi współpracować z biologią bez redukcjonizmu, z symboliką bez popadania w iluzję, z afektem bez chaosu, z wolą bez przemocy, z rytuałem bez pustego mistycyzmu i z obiektem bez fetyszyzacji. Rozpoznanie astralno-symboliczne pokazuje mi przede wszystkim, że mój plan indywiduAkcji musi opierać się na kilku nienaruszalnych zasadach. Po pierwsze, musi chronić moje pole percepcyjne i nie intensyfikować bez potrzeby chłonności. Po drugie, musi operować rytmem, fazowością i właściwym czasem, a nie przemocą natychmiastowej transformacji. Po trzecie, musi łączyć głębię z kierunkiem, a więc każdą pracę z afektem i symbolem sprzęgać z konkretną decyzją, gestem, zmianą organizacji życia albo relacji. Po czwarte, musi uwzględniać, że moje centrum dojrzewa nie przez stępienie wrażliwości, lecz przez jej formowanie. Po piąte, musi korzystać z obiektów–kluczy i perfonemów dobranych nie arbitralnie, lecz zgodnie z moją rzeczywistą architekturą psychiczną, energetyczną i znaczeniową. Im bardziej to wszystko rozumiem, tym wyraźniej widzę, że ten blok rozpoznania nie był dodatkiem, lecz koniecznym progiem. Bez niego plan sytuacyjny mógłby być efektowny, ale nieadekwatny. Dzięki niemu zaczyna stawać się rzeczywistość mój.

Dlatego kończąc ten podrozdział, rozumiem go nie jako zamknięty portret, lecz jako precyzyjne przygotowanie gruntu pod dalszą, bardziej systematyczną eksplorację. To, co dotąd wydawało się wielością odległych języków – tropikalnych, psychologicznych, humanistycznych, ewolucyjnych, hellenistycznych, arabsko-perskich, kosmobiologicznych, syderecznych, indyjskich, chińskich, tybetańskich, majańskich i wtórnych – okazuje się dla mnie szeregiem soczewek ustawionych wokół tego samego rdzenia. Każda z nich inaczej oświetla ten sam przypadek: moją potrzebę sensu, moją nadwrażliwość na klimat, moją skłonność do głębokiego wchodzenia w proces, moją potrzebę ochrony subtelного ognia, moją nielinearność poznawczą, mój potencjał do panoramicznej wizji, moją podatność na przeciążenie i zarazem moją zdolność do długiej, nieustępliwej transformacji. To wszystko razem tworzy nie

abstrakcyjny „horoskop”, ale roboczy model mnie samego jako materiału dla psychoperformansu. I właśnie dlatego ten autoportret jest mi potrzebny: nie po to, bym się nim zachwycił, lecz po to, bym z większą dokładnością mógł zbudować dalsze etapy planu indywiduAkcji, dobrać odpowiednie strategie symboliczne, rozpoznać własne pułapki, przewidzieć miejsca przeciążenia, ustalić architekturę pracy z uwagą, obrazem, słowem, ciałem, dźwiękiem, światłem, obiektem i czasem. W tym sensie rozpoznanie astralno-symboliczne staje się częścią mojego większego dochodzenia: nie jako dowód ontologiczny, lecz jako narzędzie głębokiej autodiagnostyki hermeneutycznej. Dzięki niemu lepiej widzę, z jakiej materii psychicznej i symbolicznej jestem zrobiony, a to oznacza, że mogę dalej pracować nie na ślepo, lecz coraz bardziej świadomie, precyzyjnie i adekwatnie wobec istoty własnego przypadku.

74.6. Założenia epistemiczne portretu astralno-symbolicznego w studium przypadku

Zanim zacznę używać wobec własnego przypadku języków astrologicznych, majańskich, chińskich, tybetańskich i innych systemów symbolicznych, muszę bardzo precyzyjnie określić, w jakim trybie poznawczym w ogóle to robię. To jest dla mnie warunek elementarny, ponieważ bez tego cały blok astralno-symboliczny łatwo osunąłby się albo w naiwny realizm, albo w równie naiwną pogardę wobec wszelkiej symboliki. Nie chcę ani jednego, ani drugiego. W moim rozumieniu portret astralno-symboliczny nie jest wiedzą tego samego rzędu co okulistyka, psychiatria, psychologia kliniczna, neurobiologia widzenia czy metodologia badań empirycznych. Nie jest też prywatnym fantazjowaniem bez reguł. Jego status jest inny: to narzędzie hermeneutyczne, idiograficzne i kompozycyjne, służące do odczytywania wzorów sensu, napięć charakterologicznych, powracających figur biograficznych oraz struktur przeżywania, które mogą zostać twórczo przełożone na plan indywiduAkcji i na rozpoznanie psychoperformansu jako praktyki. Innymi słowy, nie pytam tu przede wszystkim, czy układ planet „powoduje” moje stany, wybory lub chorobę. Pytam raczej, czy dany system symboliczny pozwala mi z wystarczającą precyzją opisać moje dominanty psychiczne, mój styl reagowania, moje konflikty regulacyjne, moje sposoby wchodzenia w kryzys, mój stosunek do sensu, obrazu, ciała, czasu, decyzji i przemiany. To rozróżnienie jest absolutnie fundamentalne. W świetle współczesnych standardów nauk empirycznych astrologia i systemy pokrewne nie stanowią walidowanych narzędzi diagnostyki biomedycznej ani psychometrii w sensie ścisłym. Nie mogę więc uczciwie przypisywać im takiego statusu. Mogę jednak używać ich jako systemów modelujących, interpretacyjnych i symbolicznie operacyjnych, jeśli zachowam świadomość ich granic, jeśli nie pomyłę rejestrów i jeśli każdą ich sugestię potraktuję nie jako werdykt o rzeczywistości, lecz jako hipotezę sensu wymagającą konfrontacji z doświadczeniem, autoobserwacją, danymi klinicznymi i rygorem metodologicznym. W tym sensie bliżej mi tutaj do Paula Ricoeura, Ernsta Cassirera i Carla Gustava Junga niż do jakiegokolwiek doktryny dosłownego kosmicznego determinizmu. Symbol nie jest dla mnie mechanizmem przyczynowym. Symbol jest formą myślenia, kondensacją znaczenia i operatorem transformacji, który może być użyty mądrze albo szkodliwie, zależnie od tego, czy wiem, czym on jest, a czym nie jest.

Pierwszym założeniem epistemicznym tego portretu jest więc ścisłe rozdzielenie porządku klinicznego od porządku hermeneutycznego. Gdy analizuję własny przypadek jako artysta z doświadczeniem CSR, muszę zachować bezwzględną lojalność wobec faktów medycznych: wobec obrazu okulistycznego, wobec ograniczeń funkcjonalnych, wobec bezpieczeństwa farmakologicznego, wobec zaleceń lekarzy, wobec biologii stresu, rytmu snu, obciążenia

bodźcami i całej somatycznej infrastruktury mojego życia. Żaden symbol nie może unieważnić tych danych. Żadna opowieść o „energii”, „losie”, „duszy” czy „karmie” nie może zostać dopuszczona do roli, w której przysłania realne ryzyko, opóźnia diagnostykę, usprawiedliwia zaniedbanie leczenia albo wytwarza iluzję całkowitej samowystarczalności praktyk pozamedycznych. Jednocześnie samo uznanie prymatu danych klinicznych nie wyczerpuje mojego przypadku, ponieważ człowiek chorujący nie jest jedynie nośnikiem parametrów biologicznych. Jest również istotą interpretującą, pamiętającą, symbolizującą, projektującą przyszłość, organizującą własne cierpienie w narrację, w obraz siebie, w relację z czasem i z losem. To właśnie na tym poziomie wchodzę w drugi porządek, hermeneutyczny. Jego zadaniem nie jest wyjaśnić etiologii choroby ani zastąpić badania OCT, lecz pomóc mi odpowiedzieć na inne pytania: jak przeżywam zagrożenie? jaki mam styl budowania znaczenia wokół kryzysu? w jaki sposób reaguję na utratę kontroli? jaką mam relację z czułością, z autonomią, z przeciążeniem, z nadmiarem możliwości, z decyzją, z wycofaniem, z ryzykiem, z obrazem i z własnym ciałem? Jeżeli portret astralno-symboliczny trafnie pomaga mi takie rzeczy uchwycić, wtedy jego użycie jest poznawczo i praktycznie uzasadnione, choć nie w sensie nomotetycznym ani eksperymentalnym. Jest uzasadnione idiograficznie, to znaczy w obrębie jednostkowego przypadku, który wymaga opisu gęstego, wielowarstwowego i wrażliwego na znaczenie. Tutaj bardzo bliska jest mi perspektywa Wilhelma Diltheya i Clifforda Geertza: nie szukam jedynie wyjaśnienia, lecz także rozumienia. A rozumienie, jeśli ma być użyteczne w psychoperformansie, musi obejmować nie tylko to, co mierzalne, ale także to, co symbolicznie konstytuuje sposób mojego istnienia.

Drugim założeniem epistemicznym jest zasada nieprzyczynowości i nie-literalności. Oznacza ona, że nie czytam symboli astralnych jako prostych sprawców zdarzeń, defektów czy dyspozycji, lecz jako mapy analogiczne, organizujące język opisu i umożliwiające wychwycenie pewnych wzorów. To ważne, bo bez tej zasady bardzo łatwo popaść w nadużycie poznawcze: wmawiać sobie, że „mam coś, bo mam taki układ”, tłumaczyć złożone procesy jedną figurą symboliczną, przeskakiwać od metafory do ontologii albo nadawać systemowi symbolicznemu rangę wyroku. Ja tego nie chcę robić. Jeśli mówię, że jakaś konfiguracja opisuje moją chłonność, konflikt między wolnością a ochroną, tendencję do przeciążania się lub potrzebę sensu, to nie dlatego, że uznaję ją za przyczynę tych cech w sensie biologicznym czy psychofizycznym, lecz dlatego, że dostarcza mi wyjątkowo skoncentrowanego języka ich uchwycenia. Innymi słowy, symbol nie mówi mi, „co mnie zrobiło”, lecz pomaga mi mówić o tym, „jak jestem zorganizowany” i „jakie wzory we mnie powracają”. To podejście chroni mnie również przed nadużyciem fatalistycznym. Jeśli potraktowałbym portret astralno-symboliczny jako zamkniętą esencję, zabiłbym sam sens psychoperformansu, który przecież polega na możliwości świadomej przemiany, rekontekstualizacji i przepracowania form życia. Psychoperformans nie zakłada niezmiennego rdzenia losu, któremu można co najwyżej ulec z godnością. Zakłada raczej, że człowiek może – w granicach realności somatycznej, społecznej i psychicznej – pracować nad formą swojej obecności, nad sposobem organizacji energii, uwagi, relacji, rytuału i znaczenia. Z tego wynika bardzo praktyczna konsekwencja: każde odczytanie astralno-symboliczne jest dla mnie warte tyle, ile potrafię przełożyć je na świadome rozumienie i na etycznie oraz medycznie bezpieczne działanie. Jeżeli jakaś figura tylko mnie uwodzi, ale niczego nie porządkuje, nie prowadzi do większej precyzji albo wręcz odciąga od rzeczywistości, jej wartość maleje. Jeżeli natomiast pomaga mi lepiej zrozumieć własny styl reagowania i na tej podstawie lepiej zaprojektować rytm pracy, ochronę pola percepcyjnego, dobór obiektów – kluczy, rodzaj gestów, intensywność kontaktu z bodźcami i architekturę planu sytuacyjnego, jej

wartość rośnie. To jest epistemologia pragmatyczna, ale nie płytko użytkowa. Chodzi o użyteczność głęboką, to znaczy taką, która zwiększa trafność samopoznania i jakość realnego działania.

Trzecim założeniem epistemicznym jest zasada wielosoczewkowości oraz kontrolowanego krzyżowania systemów. Nie wystarcza mi jedno odczytanie, jeden język, jedna tradycja, ponieważ każdy system symboliczny ma własne uprzedzenia metodologiczne, własne akcenty i własne deformacje perspektywy. Astrologia psychologiczna będzie mocniej podkreślała strukturę psyche i cień, hellenistyczna – warunki losu i jakości życia, BaZi – konfigurację energii i środowiska, Tzolkin – jakość czasu i wzór manifestacji, a ujęcia drakoniczne czy heliocentryczne – ton głębszej orientacji. Dlatego nie mogę uczciwie opierać się na jednej soczewce i ogłaszać jej pełnią prawdy o sobie. Muszę pracować porównawczo. To, co powraca przez wiele odmiennych systemów, zyskuje dla mnie większą wagę heurystyczną. Jeśli w różnych językach powtarza się obraz wysokiej wrażliwości na klimat pola, potrzeby ochrony subtelного centrum, konfliktu między chłonnością a autonomią, konieczności przejścia od rozproszonej percepcji do formy i od głębi do kierunku, wtedy uznaję, że mam do czynienia z motywem istotnym. Nie dlatego, że jego prawdziwość została laboratoryjnie dowiedziona, ale dlatego, że jego powracalność między tradycjami zwiększa jego wartość interpretacyjną i redukuje ryzyko czysto arbitralnego dopasowania. Jednocześnie muszę być bardzo czujny wobec błędów poznawczych: efektu Barnuma, retrospektywnego dopasowywania treści, selektywnego potwierdzania, apofenii, inflacji symbolicznej i duchowego obejścia realnych problemów. Właśnie dlatego epistemologia tego portretu musi obejmować nie tylko otwartość na znaczenie, ale też samokrytykę interpretacyjną. Założeniem nie jest wiara we wszystko, co do mnie przemawia, lecz rygorystyczne pytanie: co jest tu naprawdę trafne, co się powtarza, co coś porządkuje, co da się przełożyć na praktykę, a co jest tylko uwodzicielską narracją? Dopiero przy takim rygorze mogę używać portretu astralno-symbolicznego jako elementu rozpoznania psychoperformansu. W przeciwnym razie otrzymałbym nie narzędzie, lecz mitologię bez hamulców. A ja potrzebuję czegoś innego: potrzebuję narzędzia, które nie zrezygnuje z głębi symbolicznej, ale też nie zrezygnuje z odpowiedzialności poznawczej. Tylko wtedy ten blok może naprawdę pracować na rzecz mojego przypadku, a nie tylko go estetyzować.

Czwartym założeniem epistemicznym jest dla mnie zasada zakorzenienia interpretacji w doświadczeniu przeżywanym. Oznacza to, że żaden portret astralno-symboliczny nie może być ważniejszy od tego, co realnie obserwuję w sobie, w swoim ciele, w swojej biografii, w swoich nawykach regulacyjnych, w swoich reakcjach na stres, relację, przeciążenie, stratę kontroli, chorobę, twórczość i odpoczynek. Nie wolno mi odwracać tej relacji. To nie moje życie ma zostać docięte do gotowej siatki symboli, tylko symbole mają zostać sprawdzone na żywym materiale mojego życia. Jeżeli jakiś motyw astrologiczny, majański czy chiński wydaje się trafny, to jego trafność musi ujawnić się w powtarzalnych wzorach doświadczenia: w tym, jak reaguję na klimat przestrzeni, jak znoszę hałas, presję, pośpiech, brak sensu, zbyt gwałtowne wejścia innych ludzi w moją strefę psychiczną, jak przechodzę od intuicji do decyzji, jak długo inkubuję własne procesy, jak buduję lub tracę kontener wewnętrzny. W tym sensie mój portret astralno-symboliczny nie jest autoportretem życzeniowym, lecz próbą zorganizowania autoobserwacji. Bliska staje mi się tu fenomenologia Maurice’a Merleau-Ponty’ego, bo przypomina mi, że ciało nie jest dodatkiem do świadomości, ale jej sposobem bycia w świecie. Jeżeli więc symbol mówi coś o mojej chłonności, o moim radarze na klimat, o potrzebie ochrony subtelного centrum, to musi to znajdować korelat w cielesno-percepcyjnym doświadczeniu, a nie jedynie w estetycznej

satysfakcji z dobrze brzmiącej opowieści. To jest szczególnie istotne w studium przypadku związanym z widzeniem i z psychofizycznymi konsekwencjami kryzysu okulistycznego. Nie mogę pozwolić, aby język symboliczny odłączył mnie od czujnej obserwacji somatycznej. Przeciwnie, musi ją pogłębić. Musi nauczyć mnie lepiej rozpoznawać, które stany są moje, które są wtórnie przejęte z pola, które są wynikiem realnego przeciążenia, które są reakcją lękową, które wiążą się z utratą poczucia wpływu, a które są po prostu etapem twórczej inkubacji. Jeżeli portret symboliczny nie pomaga mi odróżniać tych jakości, jego wartość maleje. Jeżeli pomaga, staje się użytecznym narzędziem orientacji.

Piątym założeniem jest zasada translacji, czyli przekładu z poziomu opisu na poziom praktyki. Sam opis, nawet najbardziej trafny, niczego jeszcze nie zmienia. Może co najwyżej zwiększyć świadomość, ale psychoperformans wymaga więcej. Wymaga przejścia od rozpoznania do planu sytuacyjnego, od matrycy sensu do architektury działania. Dlatego w moim ujęciu każdy ważniejszy motyw astralno-symboliczny powinien zostać zadany pytaniem operacyjnym. Jeżeli rozpoznaję u siebie wysoką przepuszczalność afektywną, to jakie wynikają z tego zasady doboru przestrzeni, światła, dźwięku, długości ekspozycji, liczby uczestników, rodzaju kontaktu, faz ciszy i faz domknięcia? Jeżeli rozpoznaję konflikt między potrzebą bezpieczeństwa a potrzebą wolności, to jakie obiekty–klucze, jakie gesty graniczne, jakie akty symbolicznego wyboru mogłyby ten konflikt nie tylko wyrazić, ale przeorganizować? Jeżeli widzę u siebie silny komponent samokrytyczny i saturniczny, to jak zbudować procedurę, która nie będzie kolejną formą autoopresji, lecz stanie się rusztowaniem żywej dyscypliny? Jeżeli odczytuję własny wzorzec jako ruch od chłonności ku autonomii, to jakie wypowiedzi performatywne, jakie decyzje sceniczne i jakie perfonemy mają ten ruch ucieleśniać? Właśnie tutaj portret astralno-symboliczny styka się najściślej z moją autorską koncepcją psychoperformansu. Symbol nie może pozostać w sferze kontemplacji. Musi wejść w relację z ciałem, czasem, rytmem, przestrzenią, materią i działaniem. Musi zostać przełożony na technologię znaczenia. W tym sensie odczyt symboliczny nie kończy się na zdaniu „taki jestem”, tylko powinien prowadzić do pytania „jaką formę pracy mam z tego zbudować”. Ta zasada chroni mnie również przed narcystycznym utknięciem w autoopisie. Nie analizuję siebie po to, by siebie bez końca oglądać, lecz po to, by lepiej projektować przemianę.

Szóstym założeniem epistemicznym jest dla mnie etyka interpretacji. Każdy system symboliczny może zostać użyty przemocowo: do zamykania człowieka w definicji, do esencjalizacji, do usprawiedliwiania własnych ograniczeń, do narzucania gotowych ról, do budowania duchowej wyższości albo do uciekania od odpowiedzialności. Muszę więc bardzo świadomie pilnować, żeby portret astralno-symboliczny nie stał się dla mnie nową formą deterministycznej klatki. To, że pewne wzory rozpoznaję jako powracające, nie znaczy jeszcze, że mam im ulec albo złożyć na ich ołtarzu całe swoje życie. Wręcz przeciwnie. Rozpoznanie wzoru ma sens dopiero wtedy, gdy zwiększa wolność wobec niego. To bardzo jungowskie, ale także bardzo praktyczne. Jeżeli wiem, że mam skłonność do nadmiernego wchłaniania pola, mogę budować selektywną przepuszczalność. Jeżeli wiem, że mam tendencję do zbyt długiego inkubowania bez aktu, mogę projektować progi przejścia do decyzji. Jeżeli wiem, że noszę silną potrzebę sensu i architektury znaczenia, mogę chronić się przed środowiskami czysto mechanicznymi, ale też pilnować, by nie popaść w inflację sensu, w której każde drobne zdarzenie urasta do rangi metafizycznego szyfru. Etyka interpretacji oznacza dla mnie także obowiązek unikania przemocy wobec samego siebie. Nie mogę używać symboli do samobiczowania, do wzmacniania lęku, do tworzenia obrazu siebie jako istoty „skazanej” na

określony los. Portret astralno-symboliczny ma mi pomóc zobaczyć warunki gry, a nie wydać wyrok. W tym sensie jego etyczna wartość zależy od tego, czy zwiększa zdolność do bardziej świadomego, łagodnego i zarazem precyzyjnego obchodzenia się z własnym przypadkiem. Jeżeli interpretacja pogarsza kontakt z rzeczywistością, zwiększa chaos, produkuje sztywność albo nasila autoobcość, należy ją odrzucić. Jeżeli natomiast wzmacnia kontakt z sobą, z ciałem, z granicami, z rytmem i z kierunkiem przemiany, wtedy zasługuje na miejsce w procesie.

Siódmym i być może najważniejszym założeniem jest zasada podporządkowania całego portretu nadrzędnemu celowi, jakim jest rozpoznanie psychoperformansu jako praktyki transformacyjnej. To oznacza, że wszystkie soczewki astralno-symboliczne są dla mnie wtórne wobec pytania, jak pracować. Nie interesuje mnie symbolika sama dla siebie, nie interesuje mnie kolekcjonowanie systemów ani budowanie eklektycznej wieży interpretacji. Interesuje mnie to, czy z tych systemów mogę wydobyć matrycę przydatną dla realnego procesu: dla ochrony lewego oka i całego pola widzenia, dla redukcji przeciążenia, dla organizacji uwagi, dla pogłębienia sprawczości, dla pracy z lękiem, dla uporządkowania rytmu życia, dla budowy działań symbolicznych, które nie będą pustym teatrem, lecz rzeczywistym operatorem przejścia. W tym sensie epistemologia mojego portretu jest nie tylko krytyczna, ale też funkcjonalna. Nie wystarcza mi wiedzieć, że jestem subtelnym ogniskiem, istotą źródłową, człowiekiem nocy, organizmem wysokiej chłonności lub panoramicznej wizji. Muszę jeszcze wiedzieć, co z tego wynika dla światła w pomieszczeniu, dla długości ekspozycji na ekran, dla rodzaju kontaktów społecznych, dla tempa pracy, dla gestów otwarcia i gestów zamknięcia, dla sposobu użycia głosu, ciszy, obiektu, rytuału, zapisu, ruchu i bezruchu. Tutaj właśnie epistemologia spotyka się z poetyką czynu. I dopiero w tym miejscu cały blok astralno-symboliczny zyskuje dla mnie pełną legitymizację: nie jako alternatywna nauka o świecie, lecz jako wyspecjalizowane laboratorium sensu, które – jeśli jest prowadzone uczciwie, krytycznie i z zachowaniem hierarchii porządków poznawczych – może realnie zasilić budowę planu indywiduumAkcji. To jest dla mnie właściwy status tego portretu: nie wyrocznia, nie dogmat, nie dekoracja, lecz narzędzie pogłębionego rozpoznania, którego ostatecznym sprawdzianem pozostaje jakość życia, trafność działania i stopień, w jakim potrafię dzięki niemu lepiej zorganizować własną przemianę.

Ósmym założeniem epistemicznym jest dla mnie zasada refleksyjności interpretatora. W tym bloku nie analizuję przecież obcego materiału, lecz samego siebie, a to oznacza, że podmiot poznający i przedmiot poznania nie są rozdzielone. To bardzo komplikuje sprawę, ale zarazem czyni ją metodologicznie interesującą. Nie mogę udawać neutralnego badacza, który stoi poza własnym doświadczeniem i dokonuje chłodnego pomiaru. Jestem uczestnikiem, świadkiem, wykonawcą i interpretatorem zarazem. Właśnie dlatego muszę stale pytać, z jakiego miejsca czytam siebie, jakie mam aktualne napięcia, jakie pragnienia, jakie lęki, jakie potrzeby kompensacyjne, jakie skłonności do idealizacji albo do autodeprecjacji. Refleksyjność nie jest tu dodatkiem, lecz warunkiem wiarygodności. Bez niej bardzo łatwo byłoby mi wziąć chwilowy stan za prawdę strukturalną, aktualne przeciążenie za istotę losu, pięknie brzmiącą figurę symboliczną za trafny opis rdzenia albo własne życzenie za głębokie rozpoznanie. Z tego powodu portret astralno-symboliczny wymaga ode mnie praktyki autohermeneutycznej, ale nie narcystycznej. Muszę nie tylko odczytywać symbole, lecz także obserwować, jak ja sam je wybieram, które z nich mnie pociągają, które odpychają, które uruchamiają we mnie ulgę, które budzą opór, które wzmacniają kontakt z rzeczywistością, a które dają mi niebezpieczne poczucie gotowego wyjaśnienia. W tym sensie bardzo ważna staje się dla mnie lekcja Hansa-

Georga Gadamera: rozumienie nigdy nie jest czystym odczytem, lecz spotkaniem horyzontów. Mój horyzont spotyka się tu z horyzontem systemu symbolicznego, a wynik tego spotkania nie jest automatycznie prawdą. Jest propozycją sensu, która musi zostać sprawdzona w żywym doświadczeniu, w czasie, w ciele, w praktyce. Dla psychoperformansu ma to konsekwencje zasadnicze. Jeżeli mam projektować działanie na podstawie portretu astralno-symbolicznego, muszę wiedzieć nie tylko, co symbol „mówi”, ale także jak ja go słyszę, jak nim operuję, gdzie go nadpisuję własną historią, gdzie używam go twórczo, a gdzie próbuję nim zakleić pęknięcie, którego jeszcze nie chcę przeżyć bezpośrednio. Refleksyjność chroni więc cały proces przed samozłudzeniem i przed tym, by symbol nie stał się zbyt szybko gotową odpowiedzią tam, gdzie powinien pozostać narzędziem dochodzenia.

Dziwiałym założeniem jest zasada triangulacji idiograficznej. Skoro pracuję na przypadku jednostkowym, nie mogę oprzeć się na jednym typie materiału. Portret astralno-symboliczny ma sens tylko wtedy, gdy jest konfrontowany z innymi warstwami danych: z pamięcią biograficzną, z realnymi historiami kryzysów i przełomów, z obserwacją własnych reakcji somatycznych, z dziennikiem stanów, z doświadczeniem twórczym, z praktyką relacyjną, z przebiegiem choroby, z rytmem dnia, ze sposobem podejmowania decyzji, a także z tym, jak zachowuję się w dłuższym czasie, a nie tylko w momencie aktualnego nastroju. To oznacza, że system symboliczny nie działa sam. Działa w zestawieniu. Jeżeli jakaś figura powraca zarówno w odczycie astrologicznym, jak i w mojej biografii, jak i w sposobie, w jaki organizuję pracę, jak i w typie napięć pojawiających się w kryzysie, wtedy jej użyteczność rośnie. Jeżeli natomiast pojawia się tylko w obrębie jednego systemu i nie znajduje pokrycia w innych rejestrach, muszę zachować ostrożność. Taka triangulacja nie daje oczywiście pewności w sensie eksperymentalnym, ale zwiększa gęstość rozumienia i zmniejsza ryzyko interpretacyjnej fantazmatyzacji. Bardzo bliska staje mi się tu metodologia studium przypadku i autoetnografii, zwłaszcza tam, gdzie badacz nie ukrywa własnego uwikłania, lecz czyni je częścią procedury poznawczej. Nie chodzi mi jednak o autoetnografię ekspresyjną w sensie czysto literackiego wyznania. Chodzi mi o autoetnografię zdyscyplinowaną, w której moje doświadczenie jest materiałem wymagającym organizacji, porównań, weryfikowania w czasie i krytycznego komentowania. W tym sensie portret astralno-symboliczny nie powinien być czytany jako samotny dokument tożsamości, lecz jako jeden z modułów większego aparatu rozpoznawczego. Dla psychoperformansu oznacza to, że każde ważniejsze rozpoznanie symboliczne powinno mieć odpowiednik obserwacyjny i praktyczny. Jeżeli rozpoznaję w sobie na przykład powtarzający się motyw przeciążenia przy zbyt dużej liczbie niespójnych bodźców, to ten motyw musi być widoczny nie tylko w języku symbolu, ale i w konkretnych danych codzienności. Jeżeli widzę w sobie konieczność przejścia od chłonności do decyzji, powinienem móc wskazać momenty biograficzne, w których brak decyzji mnie osłabiał, a własny akt inicjacyjny porządkował życie. Tylko wtedy symbol staje się czymś więcej niż sugestywną metaforą. Staje się częścią bardziej złożonej matrycy wnioskowania o sobie.

Dziesiątym założeniem jest zasada temporalności, czyli uznanie, że portret astralno-symboliczny nie opisuje mnie jako istoty nieruchomej, lecz jako istotę przechodzącą przez fazy, reżimy czasu, okresy intensyfikacji i wygaszania, cykle przeciążenia, rekonwalescencji, inkubacji, ekspansji i wycofania. To bardzo ważne, bo jedna z największych pokus wszystkich systemów typologicznych polega na zamrażaniu człowieka w jednym obrazie. Tymczasem mój przypadek – zwłaszcza w kontekście choroby oka, napięć adaptacyjnych, pracy twórczej i długofalowego procesu indywiduacji – jest dynamiczny. Ja nie jestem zawsze tak samo chłonny, tak samo

zdolny do kontaktu, tak samo gotów na decyzję, tak samo podatny na chaos, tak samo potrzebujący izolacji czy ekspansji. Istnieją we mnie fazy wysokiej przepuszczalności, kiedy potrzebuję szczególnej ochrony pola. Istnieją fazy większej klarowności i energii, kiedy mogę wejść w działanie bardziej frontalne. Istnieją okresy, w których symbol pracuje intensywniej i łatwiej łączy się z ciałem i obrazem. Istnieją też takie, w których nadmiar symbolizacji grozi rozszczelnieniem i konieczny staje się większy ciężar materii, rytmu, prostoty i ograniczenia bodźców. Portret astralno-symboliczny jest więc dla mnie użyteczny tylko wtedy, gdy nie traktuję go jak tabliczki znamionowej, ale jak mapę potencjalnych wzorów ujawniających się w różnych fazach życia i procesu. Tutaj znowu wracam do psychoperformansu, bo on sam w swojej istocie jest sztuką czasowania i sztuką przejścia. Nie chodzi w nim jedynie o to, co dany symbol znaczy, ale kiedy wchodzi, ile trwa, z czym się łączy, jak się kulminuje, czym się domyka i jakie pozostawia konsekwencje w codzienności. Temporalność epistemiczna oznacza więc, że żadna interpretacja nie jest ostateczna poza czasem. Każda wymaga sprawdzania w cyklu, w nawrocie, w zmianie okoliczności, w kolejnych konfiguracjach życia. To czyni portret astralno-symboliczny trudniejszym, ale zarazem znacznie bardziej uczciwym. Zamiast dawać mi iluzję, że już „wiem, kim jestem”, zmusza mnie do praktyki ciągłego kalibrowania rozumienia wobec tego, co realnie się wydarza.

Jedenastym założeniem jest zasada ekonomii symbolicznej. Nie każdy symbol, który da się do mnie dopasować, jest mi potrzebny. Nie każdy system, który potrafi coś o mnie powiedzieć, musi zostać włączony do planu pracy. Nie każde trafne rozpoznanie powinno być performatywnie użyte. To niezwykle ważne, ponieważ nadmiar symboli może działać tak samo destrukcyjnie jak ich brak. Może rozpraszać, komplikować, przeciążać, produkować inflation interpretacyjną, tworzyć iluzję głębi tam, gdzie potrzebna jest prostota i decyzja. Ekonomia symboliczna oznacza, że z wielości możliwych odczytów wybieram te, które mają najwyższą nośność transformacyjną przy najniższym ryzyku chaosu. Właśnie tutaj rozpoznanie psychoperformansu odróżnia się od kolekcjonowania ezoterycznych narracji. Interesują mnie nie wszystkie możliwe obrazy mnie samego, lecz te obrazy, które pomagają mi organizować życie, chronić widzenie, porządkować uwagę, wzmacniać sprawczość i projektować działania o dużej precyzji znaczeniowej. Gaston Bachelard był dla mnie zawsze ważny tam, gdzie pokazywał, że obraz ma własną dynamikę i potrafi pracować głęboko, ale tylko wtedy, gdy nie tonie w nadprodukcji. W psychoperformansie obowiązuje podobna zasada: zbyt wiele znaków osłabia znak; zbyt wiele obiektów osłabia obiekt–klucz; zbyt wiele sensów osłabia sens. Dlatego epistemologia mojego portretu musi zawierać w sobie także moment ascezy. Nie chodzi o maksymalną ilość interpretacji, lecz o maksymalną trafność wyboru. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli wiele systemów pokazuje o mnie rzeczy interesujące, do planu indywiduAkcji wejdą tylko te figury, które rzeczywiście układają się w operacyjny rdzeń: takie, które pomagają mi rozpoznać, czego chronić, co wzmacniać, gdzie stawiać granicę, jak organizować rytm, jakie obiekty i akty symboliczne mogą zostać włączone do pracy bez nadmiernego przeciążenia. Ekonomia symboliczna jest więc nie tylko zasadą estetyczną, ale też zasadą bezpieczeństwa poznawczego i psychicznego.

Dwunastym założeniem epistemicznym jest dla mnie zasada komplementarności języków opisu. Oznacza ona, że portret astralno-symboliczny nie konkuruje w moim przypadku z językiem medycznym, psychologicznym, fenomenologicznym, antropologicznym czy artystycznym, lecz zajmuje miejsce pośrednie i przekładowe między nimi. To bardzo istotne, ponieważ moje doświadczenie nie daje się adekwatnie ująć w jednym idiomie. Kiedy mówię o

własnym widzeniu, o napięciu, o lęku, o przeciążeniu, o potrzebie sensu, o pracy z obrazem, dźwiękiem, rytmem i obiektem, poruszam się zawsze pomiędzy wieloma rejestrami. Biologia opisuje procesy tkankowe i funkcjonalne, psychologia opisuje wzorce regulacji, obrony i afektu, fenomenologia przygląda się jakości przeżycia, a psychoperformans pyta jeszcze o to, jak przeżycie ma zostać przełożone na działanie transformacyjne. Portret astralno-symboliczny wchodzi właśnie tutaj: jako język kondensacji wzorów, który potrafi w jednym obrazie uchwycić to, co w innych językach bywa rozproszone. Nie oznacza to, że jest „wyższy” lub bardziej prawdziwy. Oznacza jedynie, że operuje innym stopniem zagęszczenia sensu. Gdy czytam w nim własną chłonność, konflikt między miękkością a kierunkiem, potrzebę ochrony subtelnego centrum, napięcie między kontemplacją a aktem, nie otrzymuję konkurencyjnej teorii wobec psychologii czy okulistyki. Otrzymuję swoistą mapę metaoperacyjną, która pomaga mi przełożyć dane z różnych poziomów na spójniejszy projekt pracy nad sobą. W tym znaczeniu portret astralno-symboliczny jest dla mnie czymś w rodzaju pośrednika między opisem a kompozycją, między rozpoznaniem a działaniem, między tym, co wiem o sobie klinicznie i psychologicznie, a tym, jak mam zorganizować własny plan sytuacyjny. To szczególnie ważne w przypadku artysty-pacjenta, ponieważ moja codzienność nie składa się z odrębnych szuflad. Choroba wpływa na percepcję, percepcja wpływa na twórczość, twórczość wpływa na regulację, regulacja wpływa na relacje, relacje wpływają na napięcie, napięcie wpływa na ciało. Potrzebuję więc języka, który nie będzie tylko analizował części, lecz pozwoli mi uchwycić układ całościowy bez redukcji. Portret astralno-symboliczny zyskuje dla mnie sens właśnie wtedy, gdy staje się językiem takiej komplementarności, a nie językiem zastępczym.

Trzynastym założeniem epistemicznym jest zasada nieustannej korekty przez praktykę. Żaden nawet najbardziej sugestywny autoportret nie może być w moim przypadku ustalony raz na zawsze. To, co odczytuję symbolicznie, musi być następnie wystawione na próbę działania. Dopiero praktyka pokazuje, które rozpoznania były nośne, a które okazały się jedynie elegancką narracją. W psychoperformansie ta korekta jest szczególnie wymagająca, bo nie chodzi o teorię, lecz o skutki: czy po danym działaniu moje pole percepcyjne jest bardziej uporządkowane, czy mniej przeciążone, czy mój afekt jest bardziej zintegrowany, czy bardziej rozlany, czy akt symboliczny zwiększa sprawczość, czy tylko produkuje chwilową intensywność, czy obiekt–klucz naprawdę kondensuje znaczenie, czy staje się martwym fetyszem, czy plan sytuacyjny wprowadza rytm i ochronę, czy tylko komplikuje życie. Tak rozumiana korekta praktyczna ma dla mnie wymiar niemal eksperymentalny, chociaż nie w sensie laboratoryjnym, lecz w sensie zdyscyplinowanej praktyki własnej. Oznacza to, że portret astralno-symboliczny nie jest wyłącznie portretem, ale również hipotezą roboczą. Jeżeli rozpoznaję siebie jako organizm wymagający selektywnej przepuszczalności, to muszę budować działania, które tę selektywną przepuszczalność ćwiczą i sprawdzać, czy rzeczywiście działają. Jeżeli odczytuję w sobie potrzebę przejścia od chłonności do inicjacji, to muszę tworzyć akty, które uruchamiają pierwszy ruch i badać, czy nie generują nadmiernej przemocy wobec własnego układu nerwowego. Jeżeli uznaję, że moją drogą jest ochrona subtelnego ognia, to muszę pytać, jakie warunki środowiskowe, relacyjne, estetyczne i czasowe ten ogień wzmacniają, a jakie go gaszą lub rozpraszają. Właśnie tutaj portret astralno-symboliczny przestaje być estetycznym lustrem i staje się elementem metodologii. Jest dla mnie wart tyle, ile daje się przełożyć na powtarzalnie korzystną organizację życia i pracy. To założenie ma także wymiar pokory. Uczy mnie, że nawet bardzo trafny symbol nie zwalnia z obserwacji skutków. Mogę się pomylić. Mogę przecenić wagę danej figury. Mogę dać się uwieść własnemu językowi. Tylko praktyka, rozłożona w czasie i sprawdzana w realnych warunkach, może odsiewać to, co żywe, od tego, co tylko błyszczący.

Czternastym założeniem epistemicznym jest zasada zgodności z bezpieczeństwem somatycznym i psychicznym. W moim przypadku to założenie ma rangę nienegocjowalną, ponieważ rozpoznanie psychoperformansu dotyczy nie abstrakcyjnego podmiotu, lecz konkretnego organizmu z historią napięć adaptacyjnych, z podatnością na przeciążenie, z doświadczeniem choroby oka, z realnymi ograniczeniami funkcjonalnymi oraz z koniecznością ochrony tego, co jeszcze działa dobrze. Oznacza to, że żadna interpretacja symboliczna nie może popychać mnie ku praktykom ryzykownym, skrajnie stymulującym, nadmiernie deprywacyjnym, samouszkodzającym, wyczerpującym albo destabilizującym psychicznie. Nie mogę używać portretu astralno-symbolicznego jako uzasadnienia dla przekraczania granic bezpieczeństwa pod pozorem „głębokiej przemiany”, „pracy z cieniem”, „rytuału przejścia” czy „duchowej konieczności”. Każda taka pokusa musi zostać przeze mnie rozpoznana jako błąd kategorii. Psychoperformans w moim rozumieniu nie jest miejscem heroicznego samozniszczenia, lecz miejscem inteligentnej reorganizacji relacji między ciałem, świadomością, znaczeniem i działaniem. Z tego wynika bardzo konkretna konsekwencja epistemologiczna: trafność interpretacji mierzę także po tym, czy pozwala mi lepiej chronić siebie. Jeżeli jakiś symbol wzmacnia we mnie impuls do chaosu, do totalizacji, do lekceważenia sygnałów ostrzegawczych, do niepotrzebnego rozregulowania rytmu snu, wzroku, napięcia i regeneracji, muszę go wycofać z centrum pracy albo przynajmniej radykalnie ograniczyć jego użycie. Jeżeli natomiast dany motyw pomaga mi lepiej zrozumieć potrzebę dozowania intensywności, potrzebę osłony, potrzebę mądrzejszej ekonomii bodźców, potrzebę precyzyjnego doboru przestrzeni, światła, dźwięku, relacji i tempa, wtedy jego wartość rośnie. Tak rozumiana zgodność z bezpieczeństwem sprawia, że portret astralno-symboliczny nie jest dla mnie odłotem od rzeczywistości, lecz instrumentem bardziej subtelnej i bardziej odpowiedzialnej zamieszkiwania własnej rzeczywistości. W tym właśnie sensie służy rozpoznaniu psychoperformansu: pomaga mi odróżnić działanie rzeczywiście transformacyjne od działania tylko pozornie intensywnego, lecz faktycznie destabilizującego.

Piętnastym założeniem epistemicznym jest dla mnie zasada podporządkowania symbolu prawdzie procesu, a nie odwrotnie. Ta formuła wydaje mi się kluczowa, bo bardzo łatwo byłoby zrobić coś przeciwnego: zacząć organizować życie tak, by potwierdzało symboliczny autoportret, zamiast pozwolić, by symbol służył lepszemu rozpoznaniu rzeczywistego procesu przemiany. Nie chcę żyć po to, by potwierdzać własny horoskop, własny kin, własny Day Master czy własną figurę drakoniczną. Chcę raczej używać tych figur tylko o tyle, o ile pomagają mi trafniej odczytać, co naprawdę dzieje się ze mną w czasie, w ciele, w relacjach, w twórczości i w pracy nad sobą. Prawda procesu jest dla mnie dynamiczna, czasem niewygodna, czasem niespektakularna, czasem pozbawiona pięknej narracji. Bywa, że najważniejsza przemiana nie wygląda jak objawienie symboliczne, lecz jak zmiana rytmu dnia, ograniczenie bodźców, konsekwentne domykanie zadań, prostsze granice w relacjach, cichsza przestrzeń, mniejsza liczba ekranów, bardziej świadome oddychanie, mniej dramatyczna, a bardziej precyzyjna organizacja pracy. Jeżeli portret astralno-symboliczny ma mi służyć, musi prowadzić właśnie do takiej prawdy procesowej, a nie do jej estetyzacji. To dlatego cała epistemologia tego bloku nie kończy się na rozważaniach o statusie symbolu, lecz zmierza wprost ku praktyce indywiduum. Akcji. Rozpoznanie astralno-symboliczne ma mi pomóc lepiej rozumieć, z jakiego rodzaju materiału psychicznego i sensotwórczego buduję własne działania, jakie typy planów sytuacyjnych są dla mnie adekwatne, jakie figury ochronne i inicjacyjne naprawdę ze mną rezonują, a jakie tylko mnie uwodzą. Im bardziej podporządkowuję symbol prawdzie procesu, tym bardziej portret astralno-symboliczny staje się nie opowieścią o tożsamości, lecz narzędziem dojrzewania formy

życia. I właśnie w tym miejscu uznaję, że jego epistemiczne założenia są już wystarczająco jasno zarysowane: mają chronić mnie przed literalizmem, przed inflacją, przed nadużyciem, przed przemocą interpretacji i przed oderwaniem od klinicznej oraz somatycznej realności, a zarazem mają otworzyć przestrzeń dla głębokiego, wielojęzycznego, ale zdyscyplinowanego rozpoznania psychoperformansu jako mojego narzędzia transformacji.

Szesnastym założeniem epistemicznym, którym domykam ten podrozdział, jest zasada odwracalności między opisem a autokreacją. Muszę stale pamiętać, że każdy portret – również portret astralno-symboliczny – nie tylko opisuje, ale również współtworzy podmiot, który się nim posługuje. To znaczy, że język, którym o sobie mówię, stopniowo organizuje to, jak siebie odczuwam, jakie wybieram działania, jak rozumiem własne ograniczenia i gdzie sytuuję możliwość przemiany. Z tego powodu nie mogę używać żadnej symboliki w sposób bez troski. Jeżeli powiem sobie, że jestem wyłącznie istotą chłonną, to mogę mimowolnie wzmocnić w sobie pasywność. Jeżeli powiem sobie, że jestem wyłącznie figurą kryzysu i głębi, mogę nadmiernie identyfikować się z cierpieniem. Jeżeli natomiast rozpoznam siebie jako strukturę subtelnią, ale zdolną do formowania, podatną na pole, ale zdolną do selektywnej przepuszczalności, niosącą w sobie żywioł wizji, lecz wymagającą konkretnego, rytmu i osłony, wtedy sam akt opisu zaczyna działać regulacyjnie i projektująco. W tym sensie portret astralno-symboliczny nie jest neutralnym lustrem. Jest narzędziem o skutkach performatywnych. A skoro tak, to jego epistemologia musi obejmować również odpowiedzialność za język autoopisu. Nie wolno mi budować narracji, które estetyzują moją bezradność, gloryfikują rozproszenie, mitologizują przeciążenie albo czynią z kruchości metafizyczny przywilej. Potrzebuję języka, który jednocześnie zachowuje złożoność mojego przypadku i zwiększa możliwość świadomego działania. Dlatego tak ważne są dla mnie nie tylko trafność symbolu, ale także jego pragmatyka egzystencjalna: co ten symbol robi ze mną, kiedy zaczynam nim myśleć? czy zwiększa klarowność? czy wzmacnia sprawczość? czy porządkuje relację z ciałem, widzeniem, czasem i rytmem? czy raczej rozpuszcza granice i namnaża interpretacyjną mgłę? Tylko symbol, który potrafi przejść tę próbę, zasługuje na miejsce w rozpoznaniu psychoperformansu. W tym punkcie bardzo bliski staje mi się Michel Foucault w swoim namyśle nad technologiami siebie, choć mój użytek z tej intuicji jest odmienny: interesuje mnie nie tyle genealogia podmiotowości, ile praktyczne pytanie, jakiego rodzaju język autoformacji służy mojej przemianie, a jaki reprodukuje chaos.

Siedemnastym założeniem jest zasada różnicy między głębią a inflacją. Im bardziej pracuję na materiale symbolicznym, tym bardziej muszę pilnować, żeby nie pomylić autentycznej głębi interpretacyjnej z nadmiarem znaczeń, który tylko sprawia wrażenie głębi. To szczególnie niebezpieczne tam, gdzie – jak w moim przypadku – naturalna skłonność do myślenia obrazowego, metaforycznego, wielowarstwowego i systemowego jest bardzo silna. Taki umysł łatwo zaczyna widzieć powiązania wszędzie, łatwo buduje rozbudowane siatki sensu, łatwo odczuwa pokusę totalizacji. Tymczasem nie każde powiązanie jest poznawczo wartościowe. Nie każda zgodność między systemami ma tę samą wagę. Nie każdy detal domaga się interpretacji. Głębia zaczyna się dla mnie dopiero wtedy, gdy znaczenie rzeczywiście porządkuje doświadczenie, a nie tylko je obudowuje ornamentem. Inflacja zaczyna się tam, gdzie symbol przestaje pełnić funkcję orientacyjną, a zaczyna produkować nadmiar, komplikację, psychiczne przegrzanie i złudzenie wszechwyjaśniającej całości. To rozróżnienie ma ogromne znaczenie dla mojego przypadku jako rozpoznania psychoperformansu. Przecież psychoperformans, jeśli ma być narzędziem skutecznym, nie może polegać na nieustannym mnożeniu kodów, skojarzeń i

znaków. Musi działać jak precyzyjna kompozycja, w której każde użycie obrazu, obiektu, światła, słowa, dźwięku, czasu i gestu jest uzasadnione. Jeżeli więc portret astralno-symboliczny ma zasilać plan indywiduAkcji, to musi być poddany temu samemu rygorowi kompozycyjnemu, jaki obowiązuje w dojrzałym działaniu performatywnym. Nie chodzi o to, aby zebrać jak najwięcej systemów i ogłosić, że wszystkie coś o mnie mówią. Chodzi o to, aby z wielu języków wydobyć te nieliczne, wysokonośne osie znaczenia, które naprawdę pomagają mi uchwycić strukturę własnego przypadku. Właśnie wtedy głębia staje się operacyjna. Nie jest już mętną otchłanią sensów, lecz skoncentrowanym polem pracy. W moim rozumieniu to jeden z najważniejszych warunków metodologicznej uczciwości całego bloku astralno-symbolicznego: im większa pokusa totalności, tym silniejsza musi być dyscyplina selekcji.

Osiemnastym, ostatnim założeniem epistemicznym jest zasada podporządkowania całego portretu projektowi przemiany ucieleśnionej. To właśnie tutaj wszystkie wcześniejsze reguły – rozdzielanie porządków, nieprzyczynowość, wielosoczewkowość, refleksyjność, triangulacja, temporalność, ekonomia symboliczna, korekta przez praktykę, bezpieczeństwo i czujność wobec inflacji – zbiegają się w jeden punkt. Portret astralno-symboliczny ma sens tylko wtedy, gdy ostatecznie służy przeorganizowaniu mojego życia w świecie realnym: mojego rytmu, mojej uwagi, moich granic, mojego sposobu wchodzenia w relacje, mojej pracy twórczej, mojego obchodzenia się z napięciem, mojego kontaktu z widzeniem, z ciałem, z odpoczynkiem, z decyzją i z własnym centrum. Nie wystarczy, że coś „rozumiem”. Muszę jeszcze sprawdzić, czy to rozumienie ma moc ucieleśnienia. Czy prowadzi do zmiany tempa dnia. Czy zmienia sposób gospodarowania bodźcami. Czy pozwala lepiej dobierać przestrzenie i ludzi. Czy porządkuje użycie obiektów–kluczy. Czy umożliwia wyraźniejsze akty symbolicznego odcięcia, potwierdzenia, przejścia, ochrony, inicjacji i domknięcia. Czy wspiera mnie w budowaniu takiej wersji psychoperformansu, która nie jest ani pustą estetyzacją własnego cierpienia, ani naiwną mistyką, ani próbą woli oderwanej od ciała, lecz praktyką zestrojenia znaczenia z realnością biologiczną i egzystencjalną. W tym sensie moja epistemologia nie kończy się na pytaniu, czym jest symbol. Kończy się dopiero na pytaniu, czy dzięki danemu symbolowi potrafię żyć mądrzej, precyzyjniej i mniej destrukcyjnie wobec samego siebie. Jeżeli nie, symbol pozostaje martwy. Jeżeli tak, wtedy wchodzi do mojego planu indywiduAkcji jako element roboczy. Tak rozumiany portret astralno-symboliczny nie jest ani dodatkiem do książki, ani kaprysem interpretacyjnym. Jest częścią dochodzenia nad adekwatną formą pracy nad sobą. Jest narzędziem, które pozwala mi wydobyć z wielości tradycji te matryce sensu, które najtrafniej opisują moją architekturę psychiczną i najlepiej nadają się do przełożenia na działania psychoperformatywne. I właśnie dlatego mogę ten podrozdział domknąć z pełnym przekonaniem: jego przedmiotem nie była obrona astrologii ani innych systemów symbolicznych jako nauk w sensie ścisłym, lecz zbudowanie rygorystycznych warunków, pod którymi mogę ich używać bez intelektualnej nieuczciwości, bez naruszania bezpieczeństwa i bez zdrady wobec realności własnego przypadku. Dopiero przy takich warunkach portret astralno-symboliczny staje się dla mnie prawomocnym elementem rozpoznania psychoperformansu.

74.7. Astrologia zachodnia tropikalna, psychologiczna, humanistyczna i ewolucyjna — portret przypadku

Kiedy wchodzę w zachodnią astrologię tropikalną jako w pierwszą główną soczewkę własnego przypadku, nie traktuję jej jako aparatu prognostycznego w sensie ścisłym, lecz jako wysoko skondensowany język opisu napięć konstytutywnych mojego sposobu istnienia. W tym ujęciu

najbardziej podstawowy układ mojego autoportretu tworzą Słońce w Rybach, Księżyc w Raku i Ascendent w Strzelcu. Już sam ten triadyczny rdzeń mówi o mnie więcej, niż potrafiłby powiedzieć prosty psychologiczny profil cech, ponieważ nie daje mi obrazu jednolitej osobowości, tylko układ żywiołów i funkcji, które stale wchodzą ze sobą w relacje. Słońce w Rybach nie buduje u mnie twardego, linearnego i jednoznacznego „ja”, lecz raczej tożsamość przepuszczalną, obrazową, liminalną, silnie związaną z atmosferą, intuicją, niedostłownością i zdolnością do odbierania tego, co nie zostało jeszcze wyraźnie sformułowane. Księżyc w Raku pogłębia ten stan, bo emocjonalnie nie funkcjonuję w trybie chłodnego dystansu, ale pamięci afektywnej, organicznej reaktywności i głębokiego związku z klimatem relacji oraz przestrzeni. Ascendent w Strzelcu przeciwdziała jednak temu, bym zatrzymał się w samej receptywności. On nadaje kierunek, dążenie, horyzont, potrzebę sensu, potrzebę formułowania własnego światopoglądu, a nawet potrzebę egzystencjalnej pedagogiki, rozumianej nie jako dydaktyczny ton wobec innych, lecz jako przymus budowania dla siebie samego mapy, według której mogę iść. W tej konfiguracji rozpoznaję bardzo istotny fakt: moja psychika nie działa dobrze ani w czystej wodzie, ani w czystym ogniu. Potrzebuję ich sprzężenia. Potrzebuję najpierw chłonać, wyczuwać, przepuszczać przez siebie ton świata, ale zaraz potem muszę nadawać temu kierunek, język, interpretację i ruch. To właśnie tutaj widzę pierwszy głęboki związek z psychoperformansem. Nie jest on dla mnie prostą ekspresją nastroju ani aktem spontanicznego uzewnętrznienia. Jest procedurą przejścia od chłonności do formy, od wrażenia do kompozycji, od przeżycia do planu sytuacyjnego. Tropikalny układ mojego kosmogramu bardzo wyraźnie to modeluje: nie jestem zbudowany do życia czysto reaktywnego, ale też nie jestem zbudowany do życia czysto racjonalistycznego, administracyjnego i odseparowanego od subtelnych rejestrów sensu. Jestem raczej organizmem transdukcji, który odbiera i musi przetwarzać, bo w przeciwnym razie nadmiar odbioru zamienia się w przeciążenie, a brak przetworzenia w chaos. Już sam ten punkt wyjścia czyni z astrologii tropikalnej ważny język rozpoznania mojego przypadku, ponieważ pozwala mi nazwać wewnętrzne warunki, bez których nie da się projektować adekwatnej indywiduAkcji.

Właśnie dlatego tak wielką wagę przywiązuję do Merkurego w Rybach, dodatkowo w ruchu wstecznym, ponieważ ta konfiguracja precyzyjnie opisuje architekturę mojego myślenia, pisanie, mówienie i konceptualizowania doświadczenia. Nie jestem umysłem sekwencyjnym w trybie prostym. Nie pracuję najpełniej wtedy, gdy mam jedynie liniowo złożyć dane i przejść od punktu A do punktu B bez reszty. Oczywiście potrafię to robić, ale nie jest to mój najgłębszy żywioł poznawczy. Mój umysł funkcjonuje raczej przez asocjację, rezonans, oddalone korespondencje, powroty, redagowanie, doprecyzowywanie, inkubowanie sensu i długie poszukiwanie adekwatnej formy dla czegoś, co najpierw pojawia się we mnie jako mgławicowy zarys albo afektywno-obrazowy impuls. Retrogradacja Merkurego w tym ujęciu nie jest dla mnie banalnym znakiem „trudności komunikacyjnych”, lecz figurą myślenia powracającego, samokorygującego, rewizyjnego i pogłębionego. Nie chodzi o brak zdolności, lecz o inny rytm. Ja nie tyle natychmiast formułuję, ile najpierw noszę, przetapiam, rekonfiguruję, zestawiam i dopiero później nadaję temu precyzyjniejszy kształt. To tłumaczy moją skłonność do wielokrotnego przeredagowywania własnych pojęć, do budowania języka autorskiego, do niezgody na nazwy zbyt ciasne wobec doświadczenia. Wenus w Wodniku oraz Mars w Byku dodatkowo komplikują i wzbogacają ten profil. Wenus w Wodniku odsłania moją potrzebę relacyjnej i estetycznej nieoczywistości: potrzebuję świeżości, przyjaźni, swobody psychicznej, braku klaustrofobii emocjonalnej, a także takiej formy więzi i takiej formy sztuki, które nie dławia odrębności. Mars w Byku daje mi zaś ciężar, cierpliwość, somatyczne zakotwiczenie,

zdolność długiego utrzymywania kierunku oraz szczególny rodzaj sprawczości, która nie jest widowiskowo impulsywna, ale narasta, gęstnieje i utrzymuje nacisk przez długi czas. To połączenie jest dla mojego psychoperformansu kluczowe. Z jednej strony potrzebuję otwarcia, oddechu, wolności i eksperymentu, z drugiej potrzebuję materii, ciężaru, konkretności, dotyku, obiektu, rytmu, powtarzalności i osadzenia. Dlatego moje działania nie mogą być ani wyłącznie konceptualne, ani wyłącznie somatyczne. Muszą łączyć myślenie symboliczne z manipulacją materialną, wolność z konstrukcją, powietrze z ciałem. Tutaj właśnie tropikalny portret przypadku staje się bezpośrednim zapleczem metodologicznym: pokazuje mi, że najlepiej pracuję nie w abstrakcyjnej idei samej dla siebie i nie w bezrefleksyjnym rytuale dla samego pobudzenia, lecz w takich formach, które pozwalają idei osiąść w materiale, a materiałowi wejść w obieg znaczenia.

Kiedy przechodzę od astrologii tropikalnej do astrologii psychologicznej, ten sam materiał staje się jeszcze bardziej wewnętrzny, ponieważ zaczyna mówić o strukturze kontenera psychicznego, o mechanizmach obronnych, o ekonomii afektu i o relacji między chłonnością a integralnością. W tym ujęciu szczególnie wyraźnie widzę, że jestem osobą o cienkich granicach percepcyjnych. To nie jest metafora poetycka, lecz opis pewnego stałego sposobu funkcjonowania. Bardzo silnie odbieram ton relacji, niewypowiedziane napięcia, przesunięcia nastroju, akustykę przestrzeni, jakość światła, rytm obecności drugiego człowieka i subtelne zmiany w polu, które dla innych mogą pozostawać marginalne. Taka konstrukcja daje ogromną intuicję, zdolność do współodczuwania i wysoką kompetencję symboliczną, ale nie jest neutralna kosztowo. Jeśli nie mam odpowiednio rozwiniętej struktury wewnętrznej, jeśli nie ma kontenera, który pomieści intensywność napływu, wtedy chłonność obraca się przeciwko mnie. To właśnie tutaj zaczynam rozumieć, że psychoperformans w moim przypadku nie może polegać na prostym „jeszcze głębszym otwarciu”, bo ono byłoby często drogą do przeciążenia, zalanania albo rozproszenia. Potrzebuję raczej praktyk selektywnej przepuszczalności. Potrzebuję takich działań, które nie zubażają mojej wrażliwości, lecz uczą ją pracować przez filtr, próg, rytm i rozróżnienie. Księżycowo-neptuniczna warstwa mojego autoportretu bardzo dobrze tłumaczy tę sytuację: mam naturalną predyspozycję do wchodzenia w obrazy, stany, współbrzmienia, sny, półtony i niedopowiedzenia, lecz właśnie dlatego muszę szczególnie starannie budować granice, które nie będą zbroją, ale inteligentną membraną. W psychologicznej lekturze niezwykle ważne są również napięcia Słońca z Saturnem oraz Marsa z Plutonem, ponieważ one nadają całemu mojemu profilowi ciężar, którego nie dałoby się uchwycić samą opowieścią o „wrażliwości”. Słońce z Saturnem mówi o silnej instancji samokrytycznej, o wymaganiu jakości, o powadze, o trudności w czysto spontanicznej autoafirmacji, ale też o zdolności do długiego wysiłku, cierpliwego kształtowania formy i budowania czegoś nie na fali nastroju, lecz w uporczywej relacji z rzeczywistością. Mars z Plutonem odsłania z kolei mój związek z intensywnością, z niechęcią do powierzchownych kompromisów, z bardzo silną reakcją na naruszenie integralności, z głęboką mobilizacją wtedy, gdy sprawa dotyczy rdzenia. W cieniu może to dawać kumulację napięcia, trudność z odpuszczaniem, wewnętrzną twardość i przeciąganie procesów do granic wytrzymałości. W wersji dojrzałej daje zdolność transformacji, nieustępliwość w pracy nad sobą i możliwość przeprowadzania psychoperformansu nie jako inscenizacji, lecz jako realnej procedury przejścia przez opór.

W astrologii humanistycznej i ewolucyjnej ten sam przypadek zaczynam czytać jeszcze inaczej: nie tylko jako strukturę, lecz jako drogę. Tutaj bardzo mocno przemawia do mnie intuicja Dane’a Rudhyara, że kosmogram nie jest zamkniętym portretem charakteru, lecz wzorem stawania się,

procesem indywiduacji i formowania sensu na przestrzeni życia. W takim ujęciu moja rybia tożsamość nie jest meta, lecz tworzywem. Nie przyszedłem po to, by jedynie chłonać i przeżywać subtelne stany. Przyszedłem po to, by nadać im formę, język, metodę i kierunek. Ascendent strzelecki oraz jowiszowy ton rozwoju bardzo wyraźnie potwierdzają, że nie rozwijam się przez redukcję życia do małych procedur, lecz przez poszerzanie znaczenia, przez budowę własnego horyzontu interpretacyjnego, przez dojrzewanie do bardziej świadomej architektury sensu. Astrologia ewolucyjna wzmacnia ten obraz jeszcze mocniej poprzez oś węzłową i jej ruch ku większej autonomii, bezpośredniości wobec własnego impulsu i odchodzeniu od nadmiernego oglądania się na odbicie w innych. To jest dla mnie szczególnie ważne. Mam ogromną zdolność czytania pola, dostrajania się, rozumienia ludzi i odczuwania relacyjnej dynamiki, ale właśnie dlatego moją lekcją nie jest dalsze wzmacnianie tej kompetencji, lecz nieopuszczanie siebie w imię tej kompetencji. Moja droga rozwojowa prowadzi od wtórności ku inicjacji, od nadmiaru strojenia się do pola ku wyraźniejszemu centrum decyzji, od samego współodczuwania ku działaniu opartemu na własnej prawdzie. W języku psychoperformansu oznacza to, że moje działania nie mogą być wyłącznie kontemplacyjne ani jedynie terapeutycznie kojące. Muszą zawierać moment inicjacyjny, próg, akt, wybór, wypowiedź performatywną, symboliczną decyzję, która organizuje moją wewnętrzną energię wokół konkretnego kierunku. Humanistycznie czytany kryzys nie jest dla mnie tylko zakłóceniem, lecz momentem restrukturyzacji formy. Ewolucyjnie czytane napięcia nie są przekleństwem, lecz wezwaniem do dojrzałego użycia własnych zasobów. Dlatego im głębiej analizuję ten portret przypadku, tym wyraźniej widzę, że zachodnia astrologia tropikalna, psychologiczna, humanistyczna i ewolucyjna nie daje mi jedynie obrazu tego, „jaki jestem”, lecz przede wszystkim odsłania, jakiego rodzaju praktyki potrzebuję, aby moja wrażliwość nie rozlała się w chaos, moja intensywność nie obróciła się przeciwko mnie, a moje widzenie świata mogło zostać przełożone na konsekwentną, ucieleśnioną i bezpieczną formę psychoperformatywnej przemiany.

W lekturze psychologicznej coraz wyraźniej widzę, że moja konstrukcja nie jest zbudowana na prostej równowadze, lecz na wymagającym układzie kompensacji. Wodny rdzeń – Ryby i Rak – daje mi ogromną zdolność odbioru, ale nie daje automatycznie gotowej techniki zarządzania tym odbiorem. To właśnie dlatego Ascendent w Strzelcu i jowiszowy ton mojego ujawniania się są tak ważne: one nie są dodatkiem stylistycznym, lecz mechanizmem organizującym chaos napływu. Gdybym miał pozostać wyłącznie w żywiole odczuwania, mógłbym łatwo utracić ostrość własnego kierunku i zbyt długo pozostawać w stanie otwartej recepcji. Strzelec wprowadza do mojego przypadku konieczność orientacji, pytania o sens, budowania mapy, a także potrzebę samodzielnego sprawdzania tego, co uznaję za prawdę. To sprawia, że nawet moje najbardziej miękkie, intuicyjne i nastrojowe części nie chcą pozostać bierne. One domagają się przełożenia na światopogląd, metodę, język, strukturę działania. Bardzo dobrze rozumiem dziś, że to właśnie z tego napięcia wyrasta psychoperformans w jego mojej wersji: z potrzeby takiego ułożenia środków, by wrażliwość nie była tylko pasmem doznań, ale stawała się materią kompozycji. Liz Greene pisała o napięciach horoskopowych nie jako o prostych defektach, lecz jako o polach, w których psychika próbuje wypracować bardziej złożoną całość. W moim przypadku ta całość nie polega na uspokojeniu wszystkiego do jednej temperatury, lecz na nauczaniu się, jak łączyć głębokie współodczuwanie z ruchem ku własnej osi. Dlatego tak istotne staje się dla mnie odróżnienie prawdziwej otwartości od rozszczelnienia. Otwartość pozostawia centrum. Rozszczelnienie je rozmywa. Otwartość umożliwia dialog z obrazem, człowiekiem, przestrzenią, obiektem i czasem. Rozszczelnienie zamienia kontakt w zalanie. Im

precyzyjniej to rozumiem, tym bardziej widzę, że mój przypadek wymaga praktyk nie tyle ekspresyjnych, ile filtrujących, progowych i architektonicznych. Nie chodzi wyłącznie o wyrażenie tego, co czuję. Chodzi o stworzenie formy, która pozwoli temu uczuciu zostać utrzymanym, przetworzonym i domkniętym bez autodestrukcyjnej utraty granic.

Z tej perspektywy ogromnego znaczenia nabiera także mój Księżyc w Raku, bo to właśnie on odślania, jak głęboko jestem zależny od jakości środowiska emocjonalnego i percepcyjnego. Ja nie reaguję jedynie na „wydarzenia”; reaguję na mikroklimat zdarzeń. Reaguję na to, jak coś zostało powiedziane, w jakim tempie, w jakiej aurze, przy jakiej akustyce, przy jakiej temperaturze psychicznej, w jakim typie światła, w jakim rodzaju obecności drugiego człowieka. To jest wiedza ogromnie praktyczna, bo pokazuje mi, że w moim przypadku nie istnieje neutralne tło. Tło zawsze współtworzy stan. Z punktu widzenia psychoperformansu oznacza to, że przestrzeń nie jest pojemnikiem, lecz aktywnym współuczestnikiem procesu. Jeśli wchodzę w działanie zbyt ostre, zbyt hałaśliwe, zbyt brutalnie oświetlone, zbyt zatłoczone albo psychicznie chaotyczne, to nie jest tylko kwestia komfortu estetycznego. To jest kwestia integralności mojego pola odbioru. Księżyc w Raku wzmacnia też pamięć afektywną. Ja długo noszę nie tylko treści, lecz również jakości przeżycia. Długo pamiętam, jak coś brzmiało emocjonalnie, jaką miało aurę, jakie zostawiło we mnie wewnętrzne ciśnienie. To z jednej strony daje mi wielką zdolność do pracy z subtelnym materiałem symbolicznym, z obrazem, z rytuałem, z detalem, z przedmiotem noszącym ślad. Z drugiej strony wymaga ode mnie ostrożności, bo negatywne obciążenia nie wyparowują szybko. W związku z tym moja indywidualna Akcja nie może być projektowana tak, jakby wystarczył pojedynczy mocny akt. U mnie ważniejsza okazuje się powtarzalność jakości, konsekwencja rytmu i dbałość o to, by każde działanie pozostawiało nie tylko intensywność, ale też warunki do spokojnej asymilacji. Donald Winnicott, choć nie astrolog, byłby tu dla mnie bardzo użyteczny jako myśliciel przestrzeni podtrzymującej. Mój przypadek potrzebuje czegoś analogicznego: psychoperformans musi być holdingiem znaczenia, nie tylko jego erupcją. Potrzebuję przestrzeni, która mnie unosi, a nie tylko pobudza; procesu, który zawiera, a nie tylko otwiera; rytuału, który umie także domknąć, ochronić i pozwolić osadzić to, co zostało uruchomione.

Równie wyraźnie widzę dziś rolę Jowisza w Baranie i osi rozwojowej, która prowadzi mnie ku autonomii. To jest może najbardziej wymagający składnik mojego autoportretu, bo w praktyce oznacza konieczność opuszczenia pewnych wygodnych form wtórności. Mam naturalną zdolność dostrzegania się do innych, czytania ich stanów, wyczuwania pola, rozumienia niuansów relacyjnych i uwzględniania wielu perspektyw naraz. To jest realny dar, ale dar ten ma cień: mogę zbyt długo żyć w trybie odruchowego oglądania się na zewnętrzny rezonans. Mogę nadmiernie opóźniać własny ruch, czekając, aż pole stanie się bardziej jednoznaczne, bardziej bezpieczne, bardziej potwierdzające. Astrologia ewolucyjna, w duchu Jeffreya Wolfa Greena, bardzo trafnie pozwala mi zobaczyć, że moja droga nie wiedzie ku jeszcze doskonalszemu dostrojeniu, lecz ku większej odwadze bycia pierwszym ruchem. To nie znaczy, że mam stać się gwałtowny, narcystyczny czy ślepy na innych. Chodzi o coś subtelniejszego i trudniejszego: o nauczenie się podejmowania decyzji bez pełnej gwarancji rezonansu. O nauczenie się wypowiadania własnej prawdy bez wcześniejszego sprawdzania wszystkich luster. O nauczenie się inicjowania działań nie dlatego, że pole jest idealnie gotowe, lecz dlatego, że ja rozpoznałem ich konieczność. W psychoperformansie ma to konsekwencje fundamentalne. Oznacza, że moje działania muszą zawierać perfonemy inicjacyjne: akty wyboru, wypowiedzi performatywne, znaki postawienia granicy, obiekty–klucze użyte nie tylko do kontemplacji, ale do potwierdzenia

własnej osi. Tylko wtedy symbol pracuje na moją przemianę, a nie na przedłużanie stanu zawieszenia. Dane Rudhyar był dla mnie ważny właśnie dlatego, że widział kosmogram jako projekt rozwojowy, a nie wyłącznie opis psychiki. Ja również zaczynam tak czytać swój przypadek: nie jako usprawiedliwienie własnej wrażliwości, lecz jako wezwanie do formotwórczej odwagi. Nie mam porzucić swojej czułości. Mam ją sprzęgnąć z kierunkiem. Nie mam stwardnieć. Mam się ustrukturyzować. Nie mam przestać reagować. Mam nauczyć się wybierać, co dopuszczam do centrum, a co pozostawiam na obrzeżu.

Im głębiej czytam ten portret w kluczu humanistycznym, tym wyraźniej rozumiem, że moje kryzysy nie są jedynie zakłóceniami, ale momentami restrukturyzacji formy życia. To dla mnie bardzo ważne, bo moja psychika ma tendencję do intensywnego przeżywania rozpadu, przeciążenia, nadmiaru, utraty jasności i utraty kontroli. W ujęciu psychologicznym można by to opisać jako kryzys regulacyjny, w ujęciu klinicznym jako konsekwencję przeciążeń i złożonych warunków somatyczno-psychicznych, ale humanistyczna astrologia dodaje mi jeszcze inną perspektywę: pyta, jaka forma przestała już być żywa i jaka nowa forma domaga się narodzin. To nie jest pytanie o tani sens cierpienia. To pytanie o architekturę przemiany. W moim przypadku odpowiedź coraz częściej brzmi tak: rozpada się to, co jest zbyt ciasne wobec mojej rzeczywistej złożoności, a rodzi się to, co lepiej łączy subtelność z kierunkiem, intuicję z dyscypliną, obraz z metodą, czułość z granicą. Stephen Arroyo trafnie pisał o przepływie energii między elementami i funkcjami psychicznymi; ja widzę dziś, że mój przepływ wymaga szczególnej troski o to, by woda miała koryto, a ogień nie był chaotycznym wyładowaniem. Właśnie to powinien dawać mi psychoperformans: nie nadprodukcję wrażeń, lecz zbudowanie żywego koryta dla energii, znaczenia i działania. W zachodniej astrologii tropikalnej, psychologicznej, humanistycznej i ewolucyjnej rozpoznaję więc nie gotową prawdę o sobie, ale spójną matrycę kilku głównych zadań. Mam chronić swoje pole percepcyjne, ale nie zamykać go całkowicie. Mam nadawać formę temu, co subtelne, zamiast tonąć w samym odczuwaniu. Mam rozwijać odwagę inicjacji bez zdradzania własnej wrażliwości. Mam traktować kryzysy nie jako dowód wadliwości, lecz jako sygnał konieczności reorganizacji formy życia. I mam budować takie działania psychoperformatywne, które nie będą estetyzacją mojego przypadku, lecz jego realnym, ucieleśnionym opracowaniem.

Im dłużej pracuję na tym portrecie w jego wersji psychologicznej, tym bardziej rozumiem, że jednym z najważniejszych zagadnień mojego przypadku jest relacja między wewnętrznym krytykiem a prawem do ekspresji. Napięcie Słońca z Saturnem nie działa u mnie jak prosty znak „trudności”, lecz jak bardzo głęboka struktura formująca sposób, w jaki odnoszę się do własnej spontaniczności, twórczości, widzialności i odpowiedzialności. Z jednej strony to napięcie wnosi ciężar, ostrożność, powagę, wysokie wymagania jakościowe, nieufność wobec łatwych zachwytów nad sobą, a także zdolność do długiego, konsekwentnego wysiłku. Z drugiej strony potrafi ono zamieniać się w nadmiar autoobserwacji, zwłokę, samohamowanie, zbyt długie przygotowywanie się do kroku, który powinien zostać wykonany wcześniej, a także w rodzaj surowego wewnętrznego sądu, który nie pozwala w pełni zaufać własnemu ruchowi, dopóki nie zostanie on dopracowany niemal do niemożliwej perfekcji. W moim przypadku jest to szczególnie znaczące, ponieważ łączy się z Merkurem retrogradującym w Rybach oraz z całą moją skłonnością do długiego inkubowania sensu. To oznacza, że naturalny proces dojrzewania formy – który sam w sobie jest moim zasobem – może zostać łatwo przejęty przez saturniczną nadkontrolę i zamienić się w stan przeciągającego się niedokończenia. W psychoperformansie muszę być na to wyjątkowo uważny. Jeżeli plan sytuacyjny będzie zbyt otwarty, zbyt

nieograniczony, zbyt bogaty w potencjalne warianty, mogą utknąć w doskonaleniu przedprogu. Jeżeli natomiast będzie zbyt sztywny i opresyjny, uruchomi we mnie tę samą strukturę przymusu, przed którą próbuję się chronić. Potrzebuję więc formy pośredniej: wystarczająco określonej, by dać kontener, ale wystarczająco żywej, by nie zabijać procesu. Tutaj właśnie astrologia psychologiczna spotyka się z praktyką kompozycji działania. Pomaga mi zrozumieć, że nie wolno mi mylić dojrzałości z usztywnieniem ani dyscypliny z przemocą wobec siebie. Moja dojrzałość twórcza i egzystencjalna nie polega na tym, że wszystko mam pod kontrolą, lecz na tym, że potrafię utrzymać formę bez zamykania dopływu życia. Saturn może być dla mnie nie strażnikiem zakazu, lecz strażnikiem nośności. Może pilnować, aby to, co robię, nie było puste, przypadkowe, wydrążone, lecz nie powinien przejmować całego pola i unieruchamiać ruchu inicjacyjnego. W tym sensie mój przypadek pokazuje, że jednym z głównych zadań indywiduum Akcji jest wypracowanie nowej relacji z wymaganiem: takiej, w której wysoki standard służy prawdzie procesu, a nie jego zdławieniu.

Równie istotne okazuje się dla mnie napięcie Marsa z Plutonem, ponieważ ono odsłania zupełnie inną warstwę mojej architektury psychicznej: nie warstwę delikatności, lecz warstwę głębokiej siły, która przez długi czas może pozostawać ukryta, a jednak organizuje bardzo wiele moich reakcji. To nie jest energia powierzchniowa ani błyskawicznie rozładowująca się. To energia gęsta, somatyczna, skumulowana, związana z integralnością, granicą, przetrwaniem, niezgodą na przemoc symboliczną i niechęcią wobec tego, co fałszywe lub wymuszone. W praktyce oznacza to, że bardzo długo mogę znosić napięcie, przeciążenie albo sytuacje nie do końca zgodne z moim rdzeniem, ale kiedy zostanie przekroczony pewien próg, reakcja nie jest już mała. Uruchamia się we mnie siła, która nie chce negocjować powierzchownie, bo dotyczy czegoś głębszego niż doraźna irytacja. W cieniu może to oznaczać spiętrzenie, trudność z odpuszczeniem, długie noszenie napięcia w ciele, zaciętość, przeciąganie liny, a nawet podatność na to, by konflikt wewnętrzny stał się przewlekłym stanem obciążenia organizmu. W wersji dojrzałej ta sama konfiguracja daje jednak potężny zasób: zdolność do transformacji, do przechodzenia przez procesy graniczne, do nieulegania pozorom, do walki o integralność, do nieprzypadkowego użycia siły. Dla psychoperformansu jest to wiedza kluczowa, bo pokazuje, że moje działania nie powinny opierać się na samej miękkości. Potrzebuję w nich także elementu cięcia, rozstrzygnięcia, aktu odmawiającego, aktu odcinającego, aktu, który nie tylko obejmuje, ale też separuje. To nie jest sprzeczne z moją czułością. To jest warunek jej ochrony. Jeżeli nie mam dostępu do świadomości użycie siły, moja wrażliwość pozostaje bezbronna wobec nadmiaru pola. Jeżeli natomiast siła zostaje użyta bez związku z głębią i sensem, zamienia się w brutalizację procesu. Moja droga prowadzi więc ku takiej formie psychoperformansu, która potrafi pomieścić oba bieguny: miękką receptywność i stanowczy akt graniczny. W praktyce oznacza to potrzebę obiektów—kluczy zdolnych nie tylko do kondensowania znaczenia, ale także do symbolicznego wyznaczania progu; potrzebę gestów nie tylko kontemplacyjnych, ale także delimitacyjnych; potrzebę pracy z ciałem nie tylko w trybie uspokojenia, ale też w trybie odzyskiwania pionu, ciężaru, zakotwiczenia i prawa do własnego miejsca. Plutoniczno-marsowa warstwa mojego portretu przypomina mi, że transformacja nie dokonuje się wyłącznie przez zrozumienie. Czasem wymaga również aktu, który przerywa ciągłość poprzedniego wzoru.

W ujęciu humanistycznym coraz mocniej widzę także, że moje życie rozwija się nie tyle przez stabilne utrzymywanie raz osiągniętej formy, ile przez serię koniecznych reorganizacji. To bardzo ważne, ponieważ przez długi czas można by moje kryzysy czytać jedynie jako konsekwencję nadwrażliwości, obciążeń, przeciążenia, zaburzeń adaptacyjnych czy

nieprawidłowej ekonomii bodźców. Wszystko to jest częściowo prawdziwe, ale nie wyczerpuje problemu. Z perspektywy humanistycznej każdy większy kryzys ujawnia u mnie moment, w którym poprzednia forma życia przestała już unosić moje rzeczywiste potrzeby, a jednak nadal próbowała utrzymać się siłą przyzwyczajenia, powinności, lęku albo wtórnej lojalności wobec starego układu. Astrologia humanistyczna uczy mnie więc nie tylko lepszego rozumienia własnych napięć, ale także innego stosunku do kryzysu: nie jako wyłącznie awarii, lecz jako informacji o konieczności przebudowy formy. To podejście jest mi szczególnie bliskie w kontekście mojej pracy twórczej, edukacyjnej i egzystencjalnej, bo przez lata bardzo często doświadczałem sytuacji, w których sama intensywność przeżycia nie prowadziła jeszcze do zmiany, dopóki nie została zorganizowana w nowy porządek działania. Właśnie tutaj odnajduję głęboką zgodność między astrologią humanistyczną a psychoperformansem. Obie perspektywy zakładają, że nie wystarczy przeżyć czegoś głęboko. Trzeba jeszcze nadać temu przeżyciu strukturę, w której stanie się ono zaczynem nowego sposobu istnienia. Dla mnie oznacza to, że każdy ważny element portretu – chłonność Ryb, pamięciowość Raka, kierunkowość Strzelca, rewizyjność Merkurego, saturniczna powaga, plutoniczna intensywność, jowiszowa potrzeba sensu – musi ostatecznie znaleźć swoje odbicie w architekturze codzienności. Nie mogę zatrzymać się na pięknym rozumieniu siebie. Muszę przekładać to rozumienie na rytm dnia, sposób pracy, dobór ludzi, typ przestrzeni, sposób obchodzenia się z obrazem i światłem, rodzaj ekspozycji na media, sposób wchodzenia w rozmowę, sposób przerywania przeciążającego kontaktu, sposób rozpoczynania i kończenia działań. Astrologia humanistyczna daje mi tu bardzo ważną lekcję: rozwój nie polega na kumulacji wglądów, lecz na przeorganizowaniu wzoru życia.

Astrologia ewolucyjna doprowadza ten wniosek do jeszcze większej ostrości, ponieważ stawia przede mną pytanie nie tylko o strukturę i nie tylko o rozwój, ale o kierunek, któremu mam służyć, jeśli nie chcę pozostać w wersji siebie reprodukcją dawnego schematu. Oś węzłowa, odczytywana przeze mnie jako wezwanie ku większej autonomii, inicjacji, pierwszości własnego impulsu i prawu do bycia pierwszym ruchem we własnym życiu, jest tutaj absolutnie centralna. Im bardziej uczciwie patrzę na swój przypadek, tym lepiej widzę, że jednym z moich najszybszych zagrożeń nie jest wyłącznie chaos, lecz także wtórność wynikająca z nadmiernego oglądania się na pole. Mogę bardzo dobrze rozumieć relacje, sytuacje i cudze motywacje, a jednocześnie odkładać własny akt, ponieważ zbyt długo pozostaję w trybie strojenia się do wielości możliwych odpowiedzi. Astrologia ewolucyjna mówi mi jasno: to nie jest już główna lekcja. Nie mam uczyć się jeszcze większego dostrojenia. Mam uczyć się ruchu. Mam przechodzić od współbrzmienia do decyzji, od wysokiej empatii do własnej osi, od rozpoznawania wzoru do postawienia kroku. To jest dla mnie bardzo wymagające, bo nie mogę wykonać tego przejścia przez odcięcie się od własnej natury. Nie mogę stać się sobą przez zaprzeczenie własnej wrażliwości. Muszę raczej nauczyć się używać wrażliwości jako radaru, ale nie oddawać jej funkcji sterowniczej w całości. Funkcję sterowniczą ma przejąć coraz dojrzalsze centrum. W psychoperformansie oznacza to potrzebę działań, które uruchamiają akt sprawczy bez popadania w przemoc wobec siebie. Potrzebuję planów sytuacyjnych, w których inicjacja nie jest gwałtem na moim systemie, lecz dobrze przygotowanym i dobrze osadzonym progiem. Potrzebuję pracy z obiektami–kluczami, które nie tylko symbolizują mój stan, ale pomagają mi przemieścić się z jednego stanu do drugiego. Potrzebuję wypowiedzi performatywnych, które nie są tylko deklaracją, ale uruchamiają reorganizację pola. Potrzebuję także takiego rozumienia odwagi, które nie myli jej z frontalnością dla samej frontalności. Moja odwaga nie ma być hałaśliwa. Ma być adekwatna. Ma służyć przejściu od wtórnego życia ku życiu bardziej

własnemu. I właśnie dlatego ta warstwa zachodniej astrologii wydaje mi się tak istotna dla rozpoznania mojego przypadku: pokazuje ona nie tylko moje składniki, ale także mój niedokończony ruch, kierunek, w którym mam dojrzewać, aby moja chłonność, intensywność, pamięć, wyobrażenia i potrzeba sensu nie stały się pułapką, lecz tworzywem świadomej przemiany.

Kiedy dopełniam ten portret o Wenus w Wodniku, Marsa w Byku i Jowisza w Baranie, widzę jeszcze wyraźniej, że moja psychika nie chce ani banalnej relacyjności, ani banalnej sprawczości. Wenus w Wodniku mówi mi, że więź, estetyka i przywiązanie mogą być dla mnie żywe tylko wtedy, gdy pozostawiają miejsce na odrębność, świeżość, ruch myśli, nieoczywistość i pewną amplitudę powietrza psychicznego. Żle służą mi układy duszące, przewidywalne do bólu, oparte na martwym powtarzaniu scenariusza. Potrzebuję relacji, dzieł i przestrzeni, które nie gaszą ciekawości, nie redukują mnie do funkcji, nie domagają się samowymazania w imię bliskości. Mars w Byku mówi coś pozornie przeciwnego, lecz w rzeczywistości komplementarnego: moja energia działania nie lubi gwałtownego szarpnięcia dla samego efektu, tylko potrzebuje ciężaru, materii, kontaktu z konkretem, czasu na narastanie i warunków do utrzymania ciągu. Nie jestem typem energii rozstrzelonej w dziesięć kierunków. Kiedy już wchodzę, chcę wejść realnie, somatycznie, z poczuciem podłoża. Jowisz w Baranie domyka ten układ, bo przypomina, że mimo całej potrzeby sensu, subtelności i czasu, rozwijam się naprawdę wtedy, gdy zaczynam. Nie wtedy, gdy tylko rozumiem, nie wtedy, gdy jedynie poprawnie analizuję, lecz wtedy, gdy wykonuję pierwszy ruch. To połączenie jest dla mnie jednym z najważniejszych kluczy do psychoperformansu: potrzebuję działań, które zostawiają miejsce na wolność i eksperyment, ale zarazem mają ciężar materiału, trwałość rytmu i inicjacyjny moment przekroczenia progu. Nie mogę więc projektować własnej pracy ani wyłącznie na bazie subtelnej kontemplacji, ani wyłącznie na bazie frontalnej mobilizacji. Potrzebuję form pośrednich: działań, które są dostatecznie otwarte, by pozostać żywe, i dostatecznie ugruntowane, by nie rozpuścić się w samym potencjale. W języku Rudhyara powiedziałbym, że moja droga nie wiedzie ku prostemu zaspokojeniu potrzeb charakteru, lecz ku coraz dojrzszej organizacji energii, w której wolność, ciężar i inicjacja nie znoszą się wzajemnie, tylko zaczynają współpracować.

Im uważniej czytam ten układ w perspektywie humanistycznej i ewolucyjnej, tym mocniej widzę, że mój przypadek nie jest zorganizowany wokół stabilności jako wartości najwyższej. Jest zorganizowany wokół konieczności wielokrotnego przeformułowywania siebie, ilekroć dotychczasowa forma okazuje się zbyt ciasna wobec rzeczywistej skali mojego doświadczenia. To ważne zwłaszcza w kontekście choroby, napięcia adaptacyjnego, lęku o funkcję wzroku i całego obszaru życia, w którym widzenie nie jest dla mnie tylko procesem fizjologicznym, ale podstawowym medium pracy, relacji ze światem i własnej tożsamości twórczej. Gdy patrzę na siebie przez tę soczewkę, zaczynam rozumieć, że moje kryzysy bardzo często nie są wyłącznie skutkiem „nadmiaru” czy „słabości”, lecz sygnałem, że jakiś sposób organizacji życia przestał być nośny. Za dużo bodźców, za mało rytmu, za dużo cudzych pól we własnym wnętrzu, za mało czasu na inkubację, za dużo reaktywności, za mało aktu własnego — to wszystko są nie tylko problemy praktyczne, ale także wskaźniki nieadekwatnej formy. Astrologia ewolucyjna, zwłaszcza w swoim akcencie na ruch ku większej autonomii, pozwala mi to uchwycić z wielką ostrością: moja droga nie prowadzi ku jeszcze subtelniejszemu dostrajaniu się do wszystkich możliwych zewnętrznych sygnałów, lecz ku coraz jaśniejszemu centrum decyzji. Nie mam przestać być czuły. Mam przestać opuszczać siebie w imię czułości. Nie mam przestać rozumieć innych. Mam przestać odkładać własny ruch dlatego, że rozumiem ich zbyt dobrze. W tym

sensie zachodnia astrologia ewolucyjna niezwykle precyzyjnie spotyka się z moją ideą indywiduAkcji: przemiana nie polega na zanegowaniu materiału wyjściowego, lecz na takim jego przepracowaniu, aby to, co było źródłem rozproszenia, stało się źródłem kierunku. Jeffrey Wolf Green interesował mnie zawsze tam, gdzie akcentował nie tylko charakter, ale wektor duszowy i zadanie rozwojowe; w moim przypadku ten wektor nie prowadzi ku wielkości rozumianej jako dominacja, lecz ku większej prawdzie we własnym ruchu.

Z takiego odczytania wynikają dla mnie bardzo konkretne konsekwencje metodologiczne. Jeśli mój portret zachodni mówi o cienkich granicach percepcyjnych, to plan sytuacyjny musi zawierać procedury ochrony pola: redukcję przypadkowego hałasu, uważny dobór przestrzeni, świadome operowanie światłem, rytmem, temperaturą kontaktu i liczbą jednoczesnych bodźców. Jeśli mówi o tym, że mój rozwój wymaga przejścia od chłonności do inicjacji, to psychoperformans musi zawierać akty pierwszego ruchu: wybrane obiekty–klucze, które nie tylko reprezentują stan, ale wymuszają decyzję; wypowiedzi performatywne, które nie tylko opisują, ale ustanawiają; działania, które nie tylko pozwalają czuć, lecz każą wybrać. Jeśli mówi o obecności silnego krytyka wewnętrznego i saturnicznej dyscypliny, to potrzebuję procedur, które zamieniają przymus w rusztowanie, a nie w karę: regularności bez martwej tresury, formy bez skamienienia, powtarzalności bez mechanizacji. Jeśli mówi o Marsie w Byku i plutonicznej intensywności, to potrzebuję również pracy na ciężarze, oporze, materiale, geście długim, nieefektywnym, ale nieodwołalnym. To oznacza, że moje najbardziej adekwatne psychoperformanse nie będą ani czysto spektakularne, ani czysto medytacyjne. Będą raczej kompozycjami progowymi, w których subtelny odbiór zostaje skanalizowany w konkret, a konkret nie odcina się od sensu. Właśnie tu rozpoznaję praktyczne znaczenie całego tego podrozdziału: astrologia zachodnia nie daje mi dekoracyjnego autoopisu, lecz pokazuje, jakiego typu działania rzeczywiście mogą ze mną pracować. Pokazuje też, jakich błędów powinienem unikać: nadmiaru ekspozycji, braku filtrów, utożsamienia głębi z rozmyciem, utożsamienia odwagi z przemocą wobec siebie oraz utożsamienia dyscypliny z autoopresją. Im bardziej to rozumiem, tym dokładniej mogę dobierać nie tylko symbole, ale także dawki, tempa, sekwencje i fazy domknięcia.

Ostatecznie zachodnia astrologia tropikalna, psychologiczna, humanistyczna i ewolucyjna odśladają mi mój przypadek jako dynamiczne napięcie między czterema osiami: między chłonnością a formą, między pamięcią afektywną a kierunkiem, między wewnętrznym ciężarem a prawem do ekspresji oraz między współodczuwaniem a autonomią. To właśnie te osie tworzą rdzeń mojego portretu przypadku. Nie jestem więc ani po prostu „wrażliwy”, ani po prostu „silny”, ani po prostu „intuicyjny”, ani po prostu „filozoficzny”. Jestem układem, w którym subtelność wymaga kontenera, intensywność wymaga przewodzenia, wolność wymaga osi, a sens wymaga ucieleśnienia. To sprawia, że psychoperformans jawi mi się nie jako opcjonalna praktyka estetyczna, lecz jako wyjątkowo adekwatna metoda dla mojego sposobu istnienia. Pozwala mi bowiem robić dokładnie to, czego domaga się ten portret: przekładać przeżycie na formę, formę na działanie, działanie na reorganizację życia, a reorganizację życia na bardziej świadome i mniej destrukcyjne zamieszkiwanie własnej wrażliwości. W tym sensie cały zachodni blok astrologiczny jest dla mnie nie tyle teorią osobowości, ile mapą operacyjną. Dzięki niej lepiej rozumiem, jakiego rodzaju środowiska mnie budują, jakie mnie rozszczelniają, kiedy potrzebuję ochrony, kiedy inicjacji, kiedy wycofania, kiedy aktu, kiedy słowa, kiedy ciszy, kiedy obiektu, kiedy samego rytmu. Tak czytany portret przypadku nie zamyka mnie w definicji. Przeciwnie, pomaga mi coraz precyzyjniej budować formę życia, która nie zdradza ani mojej

subtelności, ani mojego obowiązku dojrzewania do coraz większej sprawczości. I właśnie dlatego mogę ten podrozdział uznać za domknięty: pokazuje on, że w zachodniej astrologii odnajduję nie gotową odpowiedź na pytanie, kim jestem, lecz wysokonośny model tego, jak mam pracować nad sobą, aby moja chłonność nie obracała się przeciwko mnie, a moja droga naprawdę stawała się własna.

74.8. Astrologia hellenistyczna, arabsko-perska, średniowieczna, uraniańska i kosmobiologia — portret przypadku

Kiedy przechodzę do astrologii hellenistycznej, od razu widzę, że mój przypadek zaczyna być opisywany mniej językiem „osobowości”, a bardziej językiem warunków egzystencji, jakości losu, rangi poszczególnych funkcji psychicznych i relacji między tym, co we mnie działa w trybie dziennym, a tym, co organizuje się nocnie, głęboko, procesowo i pamięciowo. Najważniejszym rozpoznaniem jest dla mnie to, że jestem człowiekiem horoskopu nocnego. Ta kategoria ma ogromną wagę, bo porządkuje całą moją intuicję o sobie: nie buduję własnej obecności przez prostą ekspansję solarne „ja”, przez frontalną manifestację, przez łatwe utożsamienie z jednoznacznym obrazem siebie. Moje dojrzewanie ma charakter bardziej księżycowy niż solarny, bardziej cykliczny niż linearny, bardziej związany z przetwarzaniem doświadczenia niż z natychmiastową autoekspresją. W języku Vettiusa Valensa albo Doroteusza z Sydonu powiedziałbym, że mój przypadek od początku układu się wokół wrażliwości na warunki, na klimat, na zmienność jakości czasu, na to, co otacza i przenika, a nie wyłącznie wokół imperatywu samoutwierdzenia. Księżyc w Raku w takim horoskopie nie jest jedynie emocjonalnym dodatkiem, lecz staje się jednym z głównych ośrodków organizujących doświadczenie. To znaczy, że moja psychika bardzo silnie zależy od tego, w jakim polu żyję, jakim tonem oddycham, jaką atmosferą nasiąkam, z jakimi ludźmi współtworzę codzienność i czy przestrzeń, w której pracuję, podtrzymuje mnie, czy przeciwnie – rozszczelnia. To rozpoznanie ma dla mnie znaczenie nie tylko interpretacyjne, ale bezpośrednio praktyczne. Jeśli jestem konstrukcją nocną i księżycową, to moje życie nie może być projektowane według modeli brutalnie dziennych: nieustannej ekspozycji, przymusu ciągłej gotowości, agresywnej wydajności, frontального zarządzania sobą bez uwzględnienia regeneracji, cykliczności i potrzeby ochrony pola. W psychoperformansie wynika z tego bardzo konkretna konsekwencja: moje działania muszą uwzględniać rytm fazowy, konieczność inkubacji, znaczenie progu wejścia i progu wyjścia, znaczenie osłony oraz relację między wnętrzem a światem zewnętrznym. Nie jestem przypadkiem, który najlepiej reaguje na ciągłe forsowanie. Jestem przypadkiem, który potrzebuje precyzyjnego strojenia czasu, światła, relacji, materii i momentu. Hellenistyczna soczewka tylko to zaostrza i porządkuje, bo pokazuje, że moja chłonność nie jest przypadkową cechą charakteru, lecz częścią głębszej architektury istnienia.

Równie istotna w tej tradycji okazuje się rola Ascendentu w Strzelcu i Jowisza jako władcy horoskopowego progu. Tutaj dostrzegam coś, co w innych systemach było już obecne, ale hellenizm pozwala mi to wypowiedzieć z większą surowością: moje życie nie jest przeznaczone do czysto użytkowego administrowania sobą. Potrzebuję sensu, większego porządku, drogi, prawa wewnętrznego i szerokiego kontekstu, nawet jeśli ten kontekst buduję po swojemu i nie ufam gotowym dogmatom. Jowiszowy ton mojego wejścia w świat nie oznacza w moim przypadku optymizmu banalnego ani łatwej pewności siebie. Oznacza raczej, że bez wizji, bez horyzontu, bez pytania „po co”, bardzo szybko słabnę egzystencjalnie i psychicznie. Jeśli mam wykonywać działania pozbawione znaczenia, moja energia traci nośność. Jeśli natomiast widzę

większą architekturę sensu, jestem w stanie podjąć długi proces, znieść ciężar, utrzymać kierunek. W astrologii hellenistycznej, a później jeszcze wyraźniej w astrologii arabsko-perskiej i średniowiecznej, nabiera to postaci problemu odpowiedniego czasu i odpowiedniego sposobu życia. Abu Ma'shar czy Guido Bonatti interesują mnie tu nie jako autorzy archaicznych wyroków, lecz jako przedstawiciele myślenia, w którym człowiek nie działa abstrakcyjnie, tylko zawsze w określonych warunkach jakościowych, temperamentalnych i temporalnych. Gdy patrzę na siebie z tej perspektywy, widzę, że jestem temperamentem mieszanym: bardzo wilgotnym, podatnym na przenikanie, pamięć, nastrojowość i obraz, ale jednocześnie noszącym domieszkę ognia kierunkowego, bez którego woda psychiczna zaczęłaby stagnować lub rozlewać się bez granic. To właśnie dlatego nie służy mi ani chaos, ani martwy rygor. Chaos zbyt łatwo przeciąża moją chłonność, a rygor bez sensu zbyt łatwo zabija żywotność mojego wewnętrznego świata. Potrzebuję raczej żywej reguły, która nie unieruchamia, lecz porządkuje przepływ. W średniowiecznym sensie oznacza to dla mnie konieczność higieny życia nie jako moralistycznego kodeksu, lecz jako technologii zachowania proporcji. Psychoperformans w tej perspektywie nie może być wydarzeniem oderwanym od reszty egzystencji. Musi być elementem większej sztuki życia: sztuki dawkowania bodźców, wybierania pór działania, uznawania potrzeby wycofania, respektowania momentów dojrzewania procesu i bronięcia się przed tym, co rozstraja mój system, zanim zdążę cokolwiek symbolicznie opracować. Hellenistyczno-średniowieczny portret przypadku mówi mi więc jasno: moja droga nie wymaga heroicznej brutalności wobec siebie, lecz mądrego zarządzania warunkami, w których subtelność może pozostać żywa, a kierunek nie zostanie utracony.

W astrologii arabsko-perskiej i średniowiecznej bardzo silnie przemawia do mnie także rozróżnienie między życiem contemplativa i activa. W moim przypadku obie te strony są obecne, ale żadna nie może dominować absolutnie. Gdy zostaję wyłącznie w kontemplacji, zbyt długo inkubuję, zbyt długo krążę wokół sensu, zbyt długo pozostaję w polu subtelnych rozpoznań bez aktu przejścia. Gdy natomiast próbuję funkcjonować wyłącznie aktywistycznie, w trybie zadaniowym, decyzyjnym i frontalnym, szybko wchodzę w stan odcięcia od głębszych rejestrów sensu i zaczynam psychicznie wysychać. Stara astrologia trafnie pokazuje, że moja kondycja zależy od współpracy tych trybów, a nie od zwycięstwa jednego nad drugim. To dla mnie bardzo ważne w budowaniu planu indywiduAkcji. Działanie nie może być u mnie czystą eksplozją woli ani czystą obserwacją procesu. Musi być strukturą przejścia od namysłu do aktu i z powrotem, od czucia do formy, od obrazu do czynu, od czynu do asymilacji. Właśnie tutaj dawne tradycje spotykają się z moją własną teorią psychoperformansu: akt ma sens tylko wtedy, gdy jest poprzedzony dochodzeniem i researchiem, a research ma sens tylko wtedy, gdy znajduje ujście w dobrze dobranym geście, obiekcie, wypowiedzi performatywnej albo układzie czasoprzestrzennym. W tej perspektywie coraz lepiej rozumiem też znaczenie właściwego momentu. Nie wszystko powinno być robione od razu. Nie każda gotowość afektywna jest jeszcze gotowością do działania. Nie każda intuicja powinna zostać natychmiast wyrażona. Moje życie psychiczne bardzo silnie reaguje na nietrafiony timing. Kiedy działam wbrew własnej „porze wewnętrznej”, koszt jest duży: pojawia się napięcie, utrata spójności, przeciążenie albo wyczerpanie. Kiedy zaś trafiam we właściwy moment, nawet wysiłek może mieć organiczny charakter i nie niszczyć mnie od środka. To rozpoznanie wydaje mi się jednym z najcenniejszych darów starych astrologii. Nie uczą mnie one tylko, „kim jestem”, ale także przypominają, że moje procesy mają własne tempo dojrzewania. W psychoperformansie oznacza to potrzebę komponowania nie tylko treści aktu, ale także jego czasu: długości inkubacji, chwili wejścia, intensywności kulminacji i warunków domknięcia. To z kolei prowadzi mnie do coraz większej

nieufności wobec wszystkiego, co spektakularne, lecz nieterminowe, i do coraz większego szacunku wobec działań cichych, ale osadzonych w dobrym rytmie. W moim przypadku rytm nie jest luksusem. Jest warunkiem integralności.

Przechodząc do astrologii uraniańskiej i kosmobiologii, wchodzę w zupełnie inny idiom: znacznie bardziej techniczny, geometryczny, strukturalny, mniej oparty na szerokich archetypowych narracjach, a bardziej na osiach napięć i wzorach dynamicznych relacji. Właśnie dlatego ta soczewka jest dla mnie tak cenna. Ona odbiera mi możliwość zbyt romantycznego opowiadania o sobie i pokazuje mój przypadek jako układ wysokiego napięcia, wymagający bardzo dobrego przewodnictwa. Alfred Witte i Reinhold Ebertin interesują mnie tutaj nie jako autorytety niepodważalne, lecz jako myśliciele porządku, w którym człowiek daje się czytać poprzez centralne osie. W moim przypadku trzy z nich są szczególnie ważne. Pierwsza to Słońce–Saturn: oś ciężaru, samokontroli, wysokich wymagań jakościowych, ostrożności wobec łatwego samozadowolenia, ale także długiego trwania przy zadaniu. Druga to Księżyc–Neptun: oś przepuszczalności, obrazowości, snu, atmosfery, afektywnego rozmycia i wielkiej intuicji, która bez granic może stawać się mgłą. Trzecia to Mars–Pluton: oś intensywności, integralności, ciśnienia, niezgody na przemoc symboliczną, głębokiej mobilizacji i zdolności transformacyjnej, która w cieniu może przechodzić w przeciążenie, zacisk i nieumiejętność odpuszczania. Gdy czytam siebie przez te osie, widzę bardzo wyraźnie, że nie jestem psychiką lekką ani powierzchowną. Jestem organizmem, w którym kilka głównych napięć stale domaga się przewodzenia. To ma dla mnie olbrzymie znaczenie metodologiczne. Jeśli mój przypadek jest polem wysokiego napięcia, to psychoperformans nie może być improwizowaną zabawą w ekspresję. Musi być starannie projektowaną techniką odprowadzania, rozdzielania, kondensowania i przeformułowywania energii. Musi umieć regulować przepływ między nadmiarem a zawarciem, między otwarciem a ochroną, między ciężarem a ruchem. Musi też brać pod uwagę, że w moim przypadku niektóre działania będą działały jak wzmacniacze napięcia, a inne jak dobrze zaprojektowane przewodniki. Kosmobiologia pomaga mi zobaczyć, że nie chodzi tylko o treść symbolu, ale o strukturę układu. A jeśli tak, to moje dalsze projektowanie indywiduAkcji musi opierać się nie tyle na dekoracyjnej wielości znaków, ile na precyzyjnej pracy z kilkoma głównymi osiami własnego przypadku.

Im dłużej myślę o swoim przypadku w idiomie hellenistycznym, tym wyraźniej widzę, że kategoria losu nie oznacza tu dla mnie fatalizmu, lecz rozpoznanie warunków brzegowych, w których moja psychika najpełniej ujawnia własne możliwości albo własne koszty. To bardzo ważne rozróżnienie, ponieważ nowoczesny odbiorca często reaguje na dawne astrologie nieufnością właśnie tam, gdzie pojawia się słowo „przeznaczenie”. Ja jednak nie czytam go jako sztywnego wyroku, tylko jako konfigurację obiektywnych napięć, z którymi nie negocjuje się przez samo życzenie. W tym sensie mój kosmogram pokazuje mi, że nie mogę bezkarnie żyć wbrew własnej strukturze. Nie mogę przez lata ignorować wpływu klimatu relacyjnego, nadmiaru bodźców, bezsensownej aktywności, braku regeneracji, chaosu rytmu dobowego czy przedłużonego przebywania w polach psychicznie agresywnych, a później oczekiwać, że subtelna część mnie pozostanie nienaruszona. Hellenistyczne myślenie o jakości warunków okazuje się więc nadzwyczaj przydatne, bo odsuwa mnie od iluzji wszechmocy. Nie wszystko mogę przeforsować samą wolą. Nie wszystko da się „przepracować” po fakcie bez ceny. Niektóre rzeczy trzeba po prostu mądrzej ustawić zawczasu. Właśnie dlatego tak istotna jest dla mnie figura Jowisza jako władcy Ascendentu: ona nie tylko mówi o potrzebie sensu, ale też o potrzebie prawa wewnętrznego, według którego organizuję życie. Jeżeli nie mam tego prawa,

zaczynam żyć reaktywnie, według cudzych rytmów, cudzych wymagań, cudzych planów intensywności, a wtedy moja konstrukcja nocna i księżycowa zaczyna płacić coraz większy koszt. W tradycji hellenistycznej można by powiedzieć, że nie każda aktywność jest zgodna z moją naturą, nie każdy rodzaj ekspozycji jest dla mnie korzystny, nie każdy układ ludzi i spraw sprzyja mojej eudajmonii rozumianej nie banalnie jako „szczęście”, lecz jako trafne rozwijanie własnej formy życia. To rozpoznanie bardzo mocno porządkuje moją ideę psychoperformansu. Działanie nie może być u mnie abstrakcyjnym eksperymentem oderwanym od reszty egzystencji. Musi wynikać z rozpoznania, czy dany akt wzmacnia moją zgodność z własną naturą, czy tylko wytwarza krótkotrwały efekt intensywności. Jeśli po działaniu czuję większą klarowność, lepszy rytm, głębsze osadzenie i mniejszą dyspersję energii, to znaczy, że idę w stronę zgodności. Jeśli po działaniu pozostaje tylko pobudzenie, chaos albo rozszczelnienie, to nawet najbardziej atrakcyjna symbolika nie zmieni faktu, że działam wbrew sobie.

W astrologii arabsko-perskiej i średniowiecznej zaczyna mnie szczególnie interesować pojęcie temperamentu, bo ono porządkuje mój przypadek nie przez abstrakcyjne etykiety, lecz przez relację między ciepłem, chłodem, wilgotnością i suchością, a więc przez sposób, w jaki życie psychiczne i cielesne układa się w pewien profil funkcjonowania. Mój przypadek jawi się w tej perspektywie jako konfiguracja bardzo podatna na zalew wilgotności psychicznej: pamięci, nastroju, miękkiej podatności na pole, obrazowości, długiego noszenia doświadczenia w sobie. Ta wilgotność nie jest sama w sobie wadą. Jest źródłem intuicji, czułości, głębokiej empatii, symbolicznej pojemności i zdolności do inkubowania procesu. Ale jeśli pozostanie bez odpowiedniego udziału ognia i bez dobrze rozumianej suchości formy, łatwo przechodzi w rozmycie, zwłokę, nieokreśloność i trudność z domknięciem. W tym sensie stare teorie temperamentu pozwalają mi zobaczyć coś bardzo praktycznego: ja nie potrzebuję całkowitego wygaszenia własnej wodności, lecz potrzebuję jej architektonicznego ujęcia. Potrzebuję więcej ognia kierunkowego, ale nie w postaci brutalnej mobilizacji, tylko w postaci inicjacji, klarownego wyboru, odwagi do rozpoczęcia. Potrzebuję też pewnej „suchości” rozumianej nie jako chłód emocjonalny, ale jako umiejętność cięcia, selekcji, rozdzielania, upraszczania i wyznaczania granicy. Właśnie dlatego astrologia średniowieczna tak dobrze łączy się u mnie z psychoperformansem jako technologią znaczenia. Dobrze zaprojektowany psychoperformans musi dostarczyć mi brakującej proporcji. Jeżeli moja psychika ma tendencję do nadmiaru wilgotności i chłonności, to działanie powinno wprowadzać elementy ognia i formy: decyzję, kierunek, ograniczenie pola, oś kompozycyjną, rytm, ciężar obiektu, wyraźny początek i wyraźne domknięcie. Nie chodzi o zniszczenie jednego żywiołu drugim, lecz o ich redystrybucję w obrębie procesu. Tu stają mi przed oczami także średniowieczne intuicje o diecie życia w szerokim sensie: nie tylko żywieniu, ale całym sposobie dawkowania wpływów. W moim przypadku „dieta psychiczna” jest sprawą kluczową. Co dopuszczam do pola? Jakie obrazy? Jakie rozmowy? Jakie napięcia cudze? Jakie przestrzenie? Jakie przyspieszenia? Jeśli nie rozumiem własnego temperamentu, mogę błędnie wierzyć, że wszystko da się potem naprawić symbolicznym aktem. Tymczasem stara astrologia mówi mi z wielką surowością: najpierw warunki, potem interpretacja; najpierw porządek życia, potem głęboka praca; najpierw ochrona proporcji, potem intensyfikacja znaczenia.

W uraniańskiej astrologii i kosmobiologii szczególnie przydatne staje się dla mnie przejście od szerokich opowieści do geometrii napięć. To właśnie tutaj przestaję mówić o sobie kategoriami ogólnymi i zaczynam myśleć niemal konstrukcyjnie. Oś Słońce–Saturn, którą już rozpoznawałem psychologicznie, w idiomie Ebertina ujawnia się jako wzór ciężaru, kompresji, samokontroli,

redukcji spontaniczności oraz długiego, nieraz bolesnego dojrzewania formy. Nie chodzi jedynie o „surowego wewnętrznego krytyka”. Chodzi o bardziej złożoną dynamikę, w której moja życiowa energia często najpierw napotyka opór, ograniczenie, wymóg, opóźnienie albo wewnętrzną konieczność sprawdzenia, czy coś rzeczywiście jest wystarczająco prawdziwe, by mogło zostać wypuszczone na zewnątrz. To czyni ze mnie osobę trudną do powierzchownego samozadowolenia, ale też narażoną na nadmiar kompresji. Oś Księżyc–Neptun z kolei odsłania inną konstrukcyjną prawdę: moja percepcja nie jest tylko emocjonalna, ale ma charakter rozproszono-radarowy, atmosferyczny, migotliwy, senno-symboliczny. Mogę niezwykle precyzyjnie wyczuwać subtelne jakości, ale równie łatwo mogę nasycić się tym, co nie należy do mnie albo co nie ma jeszcze wyraźnego konturu. Wreszcie Mars–Pluton pokazuje, że mój aparat obrony integralności jest głęboki, skumulowany i potężny, lecz nie zawsze łatwo dostępny w formie świadomej i proporcjonalnej. Czasem długo kumuluje, zanim zareaguje. Kosmobiologia jest dla mnie cenna właśnie dlatego, że pozwala traktować te osie jak układ elektryczny: nie wszystkie przewody mogą być stale pod wysokim napięciem, nie wszystkie obwody można zostawić bez uziemienia, nie wszystkie impulsy wolno wzmacniać. To przekłada się bardzo konkretnie na mój psychoperformans. Potrzebuję działań, które redukują kompresję bez rozpuszczania formy, które porządkują mgłę bez amputacji intuicji i które umożliwiają użycie siły bez wchodzenia w autodestrukcyjny zacisk. Zaczynam więc myśleć o planie sytuacyjnym jak o schemacie przewodzenia: gdzie potrzebuję rezystora, żeby nie doszło do przepalenia; gdzie potrzebuję uziemienia w materii i ciele; gdzie potrzebuję przewężenia kanału, żeby znaczenie nie rozplynęło się w nadmiarze; gdzie potrzebuję impulsu inicjacyjnego, żeby układ w ogóle ruszył. Taki język może wydawać się mniej poetycki niż język archetypów, ale dla mnie jest niezwykle użyteczny, bo porządkuje relację między symboliką a regulacją.

To wszystko prowadzi mnie do coraz mocniejszego wniosku, że klasyczne i techniczne szkoły zachodnie wspólnie uczą mnie przede wszystkim sztuki warunkowania procesu. Nie wystarczy mieć trafny symbol, trafną intuicję ani nawet głęboki wgląd. Trzeba jeszcze stworzyć takie warunki, aby symbol mógł rzeczywiście pracować, intuicja nie tonęła w szumie, a wgląd dawał się ucieleśnić bez przeciążenia. Hellenizm uczy mnie, że jakość czasu i pola nie jest dla mnie drugorzędna. Astrologia arabsko-perska i średniowieczna uczą mnie, że temperament wymaga proporcji i higieny warunków życia. Uraniańsko-kosmobiologiczne podejście uczy mnie, że moje główne napięcia trzeba traktować jak układ energetyczny wymagający architektury przewodzenia, a nie jak luźne cechy charakteru. Wspólny mianownik brzmi więc następująco: mój przypadek nie jest przypadkiem, który najlepiej reaguje na dowolność. Potrzebuje kompozycji, ale nie martwej. Potrzebuje rytmu, ale nie tresury. Potrzebuje ochrony, ale nie zamknięcia. Potrzebuje siły, ale nie przemocy. Potrzebuje głębi, ale nie zalania. To właśnie dlatego ten blok astrologiczny jest dla mnie tak istotny w rozpoznaniu psychoperformansu. On nie tylko mówi mi, jak jestem zbudowany, lecz także jakiego rodzaju błędy projektowe są dla mnie najbardziej kosztowne. Największym błędem byłoby sądzić, że moja subtelność sama się obroni, że moja intuicja sama się uporządkuje, że moja siła sama znajdzie właściwe ujście i że moja potrzeba sensu sama przełoży się na formę życia. Nic z tego nie dzieje się samo. Wszystko wymaga planu. A plan – jeśli ma być adekwatny – musi wynikać z takiego właśnie rozpoznania: surowego, wielowarstwowego, niesentymentalnego i zdolnego połączyć dawną teorię losu z nowoczesnym rozumieniem psychicznej architektury napięcia.

Im bardziej zagłębiam się w warstwę hellenistyczną i średniowieczną, tym mocniej widzę, że mój przypadek wymaga myślenia nie tylko w kategoriach cech, lecz także w kategoriach

gospodarowania siłą sprawczą i ochronną. W astrologii klasycznej szczególnego znaczenia nabiera dla mnie relacja między Księżycem a Jowiszem jako figurami odpowiednio mojego wewnętrznego klimatu i mojego kierunku życiowego. Księżyc w Raku mówi mi, że moja psychika nie jest samowystarczalną machiną, która może działać równie dobrze we wszystkich warunkach, lecz organizmem reagującym na jakość pola w sposób głęboki, długotrwały i nierzadko trudny do natychmiastowego odwrócenia. Jowisz jako władca Ascendentu przypomina mi jednak, że nie mam żyć wyłącznie w logice ochrony i wycofania. Mam także budować tor ruchu, rozumienie, prawo wewnętrzne, orientację ku temu, co większe niż chwilowa reakcja afektywna. To napięcie między ochroną a kierunkiem wydaje mi się jednym z głównych mechanizmów całego mojego życia. Jeśli za bardzo oddaję się ochronie, grozi mi cofnięcie, zawężenie świata, nadmierna ostrożność, utknięcie w reaktywnej trosce o bezpieczeństwo. Jeśli za bardzo oddaję się ruchowi bez ochrony, grozi mi przestymulowanie, rozszczelnienie i utrata subtelnego centrum, które jest przecież głównym źródłem mojej intuicji, twórczości i zdolności rozpoznawania sensu. W tradycji hellenistycznej bardzo cenne jest dla mnie właśnie to, że nie moralizuje ona tego napięcia, lecz traktuje je jak fakt konstrukcyjny. Ja nie mam wybierać jednej strony przeciw drugiej. Mam nauczyć się tak gospodarować czasem, środowiskiem, relacjami i pracą, aby obie strony mogły pozostawać w dynamicznej równowadze. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że nie mogę projektować działań wyłącznie z pozycji entuzjazmu ani wyłącznie z pozycji lęku. Plan sytuacyjny musi wyrastać z rozpoznania, kiedy potrzebuję osłony, a kiedy potrzebuję wyjścia ku większemu horyzontowi. Czasami najbardziej adekwatnym aktem będzie zawężenie pola, przyciemnienie światła, ograniczenie liczby obiektów, redukcja hałasu, wycofanie się z nadmiaru relacji. Innym razem najważniejsze będzie właśnie przeciwieństwo: postawienie kroku, otwarcie perspektywy, publiczne wypowiedzenie własnej prawdy, wykonanie ruchu inicjacyjnego mimo niepełnej gwarancji bezpieczeństwa. Gdy czytam siebie przez Valensa, Abu Ma'shara czy Bonattiego, nie widzę w tym zachęty do biernego przyjmowania „losu”, lecz wezwanie do roztropności wobec własnej natury. Los w tym sensie oznacza raczej materiał, z którego jestem zrobiony, i warunki, w których ten materiał może albo pracować szlachetnie, albo ulec deformacji. To rozpoznanie uczy mnie pokory, ale nie bierności. Uczy mnie, że moja wolność nie polega na ignorowaniu warunków, tylko na coraz trafniejszym doborze warunków dla działania.

W astrologii arabsko-perskiej i średniowiecznej coraz mocniej przyciąga mnie myślenie o właściwym czasie jako o jakości, a nie jedynie o neutralnym kontenerze na zdarzenia. Moje życie wewnętrzne bardzo źle znosi rytm wymuszony, przypadkowy albo niezsynchronizowany z faktycznym stanem gotowości psychicznej. Kiedy działam za wcześnie, zanim sens zdąży się skondensować, wszystko staje się nadmiernie kruche, rozproszone i łatwe do zniekształcenia przez cudze wpływy. Kiedy działam za późno, po długiej zwłoce, energia gęstnieje do tego stopnia, że w akcie pojawia się zbyt duże ciśnienie, a sam ruch bywa obciążony nadmiarem kumulowanego napięcia. Dlatego kategoria czasu elekcyjnego, nawet jeśli nie używam jej w sposób literalnie astrologiczny przy każdej czynności, pozostaje dla mnie poznawczo bardzo nośna. Ona przypomina mi, że nie każde „teraz” jest takie samo. Są momenty zielone, jeszcze niedojrzałe, w których każda próba wydobycia formy jest przedwczesna. Są momenty przegrzane, w których wejście w akt tylko wzmocni przymus i chaos. Są wreszcie momenty właściwe, kiedy moje wewnętrzne pole osiąga rodzaj skupionej gotowości i działanie może stać się nie tyle wymuszeniem, ile organicznym przejściem do następnej fazy. To ma dla mnie ogromne znaczenie jako dla człowieka, którego psychika łączy wilgotność afektywną z koniecznością jowiszowego kierunku i saturnicznej formy. Stare astrologie uczą mnie tutaj

szczególnej cierpliwości epistemicznej. Nie muszę wszystkiego rozstrzygać od razu. Nie muszę z każdego poruszenia natychmiast produkować czynu. Ale też nie mogę wiecznie odkładać aktu w imię coraz subtelniejszego namysłu. Właśnie ta dialektyka jest dla mnie kluczowa. W psychoperformansie oznacza ona konieczność komponowania działań wielofazowych: fazy dochodzenia, fazy selekcji środków, fazy cichej inkubacji, fazy aktu, fazy wygaszenia i fazy osadzenia skutku w codzienności. Z perspektywy średniowiecznej powiedziałbym, że mój przypadek wymaga szczególnego szacunku dla miary, ponieważ nadmiar niemal zawsze szkodzi mi bardziej niż niedobór. Nadmiar ekspozycji, nadmiar światła, nadmiar ludzi, nadmiar obiektów, nadmiar treści, nadmiar konceptów, nadmiar interpretacji — wszystko to bardzo łatwo rozstraja moją konstrukcję. Ale szkodzi mi także niedobór ruchu, niedobór decyzji, niedobór odwagi i niedobór wyraźnego cięcia. A więc znowu wracam do tego samego: adekwatność nie polega u mnie na maksymalizacji, lecz na proporcji. Stare astrologie pomagają mi myśleć o tej proporcji nie abstrakcyjnie, ale jako o czymś, co trzeba realnie projektować w planie życia i w planie działania.

Uraniańska astrologia i kosmobiologia wyostrzają ten problem jeszcze bardziej, bo pokazują mnie jako strukturę osi, a nie jako zbiór miękkich jakości. Gdy myślę przez midpointy i układy napięć, zaczynam rozumieć, że moje życie psychiczne przypomina system, w którym kilka głównych obwodów decyduje o wszystkim: obwód kompresji i formy, obwód przepuszczalności i mgły, obwód mobilizacji i intensywności. Jeśli pierwszy zostaje przeciążony, wchodzę w nadmierny rygor, samohamowanie, zbyt duże ściskanie procesu i poczucie, że nic nie jest dość gotowe, by zaistnieć. Jeśli drugi przejmuję ster, zaczynam żyć w nastrojach, obrazach, projekcjach, zbyt szeroko otwarty na cudze stany i na zewnętrzne wpływy. Jeśli trzeci uruchamia się bez odpowiedniego przewodnictwa, energia idzie w zacisk, przeciągnięty konflikt, intensyfikację do granic wytrzymałości albo w twarde trwanie tam, gdzie potrzebna byłaby raczej transformacja niż eskalacja. To rozpoznanie jest dla mnie bezcenne, bo zmienia sposób projektowania psychoperformansu. Zamiast pytać jedynie „co chcę wyrazić”, zaczynam pytać, „jaki obwód chcę regulować” i „jakiego rodzaju przewodnik jest tu potrzebny”. Czasem będzie to materiał ciężki, ziemski, wolny, który odprowadza nadmiar neptunicznej dyspersji do ciała i dotyku. Czasem będzie to działanie rytmiczne, segmentujące czas, które rozluźnia saturniczną kompresję bez utraty formy. Czasem będzie to akt wyraźnej deklaracji albo symbolicznego cięcia, który kieruje marsowo-plutoniczną siłą nie ku wewnętrznemu spiętrzeniu, lecz ku precyzyjnej reorganizacji pola. Kosmobiologia uczy mnie zatem, że dobry psychoperformans powinien być projektowany nie tylko semantycznie, ale również energetycznie i dynamicznie. Muszę rozumieć, które środki wzmacniają jaki układ napięć i jakie będą prawdopodobne skutki ich połączenia. Ta wiedza chroni mnie przed błędem, który byłby w moim przypadku szczególnie kosztowny: przed komponowaniem działań zbyt pięknych symbolicznie, ale destrukcyjnych w warstwie regulacyjnej. Mogę przecież stworzyć akt niezwykle sugestywny, gęsty znaczeniowo, a jednocześnie tak silnie pobudzający oś Księżyc–Neptun albo Mars–Pluton, że po jego wykonaniu zostanie nie przemiana, lecz rozregulowanie. Dlatego potrzebuję myśleć o sobie również jak o konstrukcji przewodzenia. Nie po to, żeby wszystko zmechanizować, lecz po to, by głębia miała nośnik, a siła kanał.

Zestawiając te tradycje razem, zaczynam widzieć, że opisują one ten sam rdzeń, ale na różnym poziomie ostrości. Hellenizm mówi mi, że jestem człowiekiem nocy, klimatu i warunków. Astrologia arabsko-perska i średniowieczna dopowiada, że mój temperament wymaga proporcji, higieny pola i właściwego czasu. Uraniańska astrologia i kosmobiologia pokazują, że

moje główne napięcia są skonstruowane jak system obwodów wysokiego napięcia, które bez architektury przewodzenia łatwo wchodzi w przeciążenie. Razem daje mi to wyjątkowo precyzyjny portret przypadku: nie jestem psychiką, którą można wrzucić w dowolne warunki i oczekiwać, że sama wyreguluje swój sens, swoją siłę i swoją ochronę. Jestem psychiką wymagającą składu, kompozycji, odpowiedniego czasu, odpowiedniej dawki i odpowiedniej geometrii aktu. Dlatego psychoperformans coraz wyraźniej jawi mi się jako moja najbardziej adekwatna technologia pracy nad sobą, o ile pozostaje technologią świadomą, a nie improwizowanym ekscesem. Potrzebuję praktyki, która szanuje fazowość, a nie gwałci jej. Potrzebuję działań, które są jednocześnie symboliczne i regulacyjne. Potrzebuję obiektów–kluczy nie jako rekwizytów znaczenia, lecz jako realnych operatorów kondensacji, odprowadzenia, separacji lub inicjacji. Potrzebuję także rosnącej precyzji w rozpoznawaniu, które momenty mojego życia domagają się ochrony, które domagają się ruchu, a które domagają się głębokiego przeformułowania samej architektury codzienności. I właśnie dlatego ten blok klasycznych i technicznych astrologii ma dla mnie tak dużą wartość: on nie pozwala mi zadowolić się piękną opowieścią o własnej wrażliwości. Zmusza mnie do myślenia w kategoriach warunków, proporcji, napięcia, konstrukcji i czasu. A to oznacza, że prowadzi mnie bezpośrednio ku dojrzałszej formie indywiduAkcji — takiej, która nie tylko interpretuje moje doświadczenie, ale rzeczywiście zmienia sposób, w jaki je organizuję i przeżywam.

Najważniejszy wniosek, do którego dochodzę po przejściu przez te klasyczne i techniczne warstwy astrologii zachodniej, dotyczy mojego stosunku do formy. W nowoczesnych językach psychologicznych łatwo byłoby powiedzieć, że potrzebuję struktury, ale astrologia hellenistyczna, arabsko-perska, średniowieczna, uraniańska i kosmobiologiczna pozwalają mi zrozumieć coś subtelniejszego: ja nie potrzebuję jakiegokolwiek struktury, lecz struktury zgodnej z moją naturą nocną, z moją wilgotno-obrazową podatnością, z moją jowiszową potrzebą sensu i z moją silnie zaznaczoną osią kompresji, przepuszczalności i intensywności. To oznacza, że forma nie może być dla mnie ani czystą ramą dyscyplinarną, ani czystą dekoracją symboliczną. Musi być czymś w rodzaju inteligentnego rusztowania, które utrzymuje ciężar procesu bez miażdżenia jego żywotności. W astrologii klasycznej bardzo cenię właśnie to, że nie idealizuje ona psychiki. Ona pyta, jakie warunki są nośne, a jakie niszczące; jaki rytm wzmacnia, a jaki rozstraja; jaka proporcja żywiołów daje możliwość działania, a jaka prowadzi do dysproporcji. Z kolei kosmobiologia brutalnie odbiera mi wszelką iluzję, że wystarczy „dobre nastawienie”. Nie, w moim przypadku trzeba projektować przewodzenie. Trzeba wiedzieć, jak odprowadzać nadmiar neptunicznej mgły do konkretnego ciała, jak rozluźniać saturniczną kompresję bez rozmywania granic, jak używać marsowo-plutonicznej siły bez przechodzenia w autodestrukcyjny zacisk. Właśnie tutaj rozpoznaję głęboką zgodność z tym, co w psychoperformansie jest najważniejsze: z budowaniem planu sytuacyjnego nie jako estetycznego scenariusza, lecz jako technologii znaczenia i regulacji zarazem. Obiekt–klucz, czas trwania, liczba faz, rodzaj światła, stopień izolacji lub ekspozycji, jakość kontaktu z drugim człowiekiem, kolejność działań, użycie słowa, ciszy i gestu — wszystko to przestaje być kwestią „stylu”, a staje się kwestią zgodności z architekturą mojego przypadku. W tym sensie klasyczne i techniczne astrologie nie są dla mnie ciekawostką historyczną. Są surowymi narzędziami dyscypliny interpretacyjnej, bo zmuszają mnie do pytania nie o to, co brzmi efektownie, lecz o to, co jest nośne dla mojego układu psychicznego, somatycznego i znaczeniowego.

Coraz wyraźniej widzę też, że ten blok astrologiczny ma dla mnie wielką wartość korekcyjną wobec niektórych moich własnych pokus. Jedną z nich jest pokusa nadmiernej złożoności.

Ponieważ naturalnie myślę przez obrazy, relacje, głębokie warstwy sensu i rozbudowane architektury interpretacyjne, mogę łatwo uznać, że im więcej znaczeń zgromadzę, tym bliżej będę prawdy. Tymczasem astrologia średniowieczna i kosmobiologia uczą mnie czegoś odwrotnego: prawda mojego przypadku ujawnia się często tam, gdzie układ zostaje uproszczony do kilku głównych sił, którym trzeba nadać proporcję. W moim przypadku są to przede wszystkim: potrzeba ochrony i klimatu, potrzeba kierunku i sensu, potrzeba ciężaru i materialnego zakotwiczenia, potrzeba przejścia od odbioru do aktu oraz potrzeba nieprzekraczania granicy, za którą intensywność staje się destrukcyjna. To bardzo ważne, bo chroni mnie przed psychoperformansem przeładowanym, przed działaniem nadmiernie hermetycznym, zbyt pełnym znaków, zbyt mocno rozbudowanym semantycznie. Dla mojego przypadku lepsza okazuje się często struktura bardziej ascetyczna, ale bardziej skoncentrowana. Mniej obiektów, ale trafniej dobranych. Mniej słów, ale słów działających jak wypowiedzi performatywne, a nie komentarze do procesu. Mniej gwałtownych zwrotów dramaturgicznych, więcej pracy na napięciu długim, ciężkim i rzeczywistym. Mniej rozproszonego uczestnictwa w wielu polach naraz, więcej troski o to, by pole działania było wyselekcjonowane, możliwe do utrzymania i psychicznie nieskażone przypadkowym nadmiarem. Gdy czytam siebie przez Wittego, Ebertina, Bonattiego i Abu Ma'shara, coraz mocniej rozumiem, że mój przypadek nie potrzebuje widowiskowej wielości, tylko precyzji. I właśnie dlatego z astrologii uraniańskiej oraz kosmobiologii biorę dla siebie przede wszystkim lekcję geometrii: działanie ma mieć wektor, punkt skupienia, kanał odprowadzenia, moment kulminacji i sposób wygaszenia. Bez tego wszystko staje się albo mgłą, albo przemocą.

To rozpoznanie ma też bardzo konkretny wymiar etyczny. Im dokładniej rozumiem siebie jako konstrukcję nocną, receptywną, ale zarazem gęsto spiętą osiami intensywności, tym wyraźniej widzę, że nie mam prawa budować własnej indywiduAkcji na micie heroicznego przeciążenia. Nie mogę romantyzować chaosu, nie mogę estetyzować utraty granic, nie mogę brać rozregulowania za głębię, nie mogę mylić ekstremum z transformacją. Stare i techniczne szkoły astrologiczne działają tu na mnie oczyszczająco, bo przypominają, że istotą pracy nie jest wielkość afektu, lecz trafność formy. Można przeżyć bardzo wiele i niczego nie przeorganizować. Można wykonać akt bardzo intensywny i pozostawić po nim jedynie spaleniznę. Można też wykonać działanie pozornie skromne, ale tak dobrze osadzone w czasie, materii, rytmie i osi sensu, że stanie się ono punktem realnej rekonfiguracji życia. To właśnie wydaje mi się najważniejsze dla mojego przypadku jako artysty z doświadczeniem choroby oka i z całym ciężarem psychofizycznym, który temu towarzyszy. Potrzebuję praktyk nie efektownych, lecz skutecznych; nie inflacyjnych, lecz nośnych; nie rozprasających, lecz skupiających; nie narcystycznie autoreferencyjnych, lecz rzeczywiście przepracowujących relację między ciałem, widzeniem, świadomością, wyobraźnią i decyzją. Dlatego po przejściu przez hellenizm, średniowiecze, astrologię arabsko-perską, uraniańską i kosmobiologię rozumiem lepiej, że moje działanie musi być oparte na zasadzie mądrej oszczędności i wysokiej celności. Każdy element planu sytuacyjnego ma mieć funkcję. Każdy próg ma mieć sens. Każde wejście w intensywność ma mieć swój kontener. Każde użycie symbolu ma mieć możliwość przełożenia na zmianę organizacji życia. W przeciwnym razie pozostanę jedynie w obiegu pięknych figur, które niczego we mnie realnie nie poruszają poza chwilowym wzruszeniem albo pobudzeniem.

Ostatecznie ten podrozdział prowadzi mnie do bardzo trzeźwego, ale dla mnie niezwykle cennego autoportretu. Widzę siebie jako człowieka nocy, klimatu i głębokiej pamięci

afektywnej; jako organizm, który nie znosi dobrze nadmiaru przypadkowości i wymaga selekcji warunków; jako osobę, której siła nie jest siłą prostą, lecz siłą skoncentrowaną, długą, niekiedy ukrytą, ale zdolną do głębokiej transformacji; jako podmiot, który potrzebuje sensu nie dla ozdoby, lecz jako podstawowego warunku energetycznego; wreszcie jako przypadek, który nie może opierać pracy nad sobą na improwizacji. To wszystko razem pozwala mi zobaczyć psychoperformans w jeszcze większej ostrości. Nie jest on dla mnie tylko obszarem twórczej swobody ani tylko polem symbolicznego eksperymentu. Jest metodą kompozycji warunków, w których moja subtelność może nie ulec zniszczeniu, moja intensywność może zostać przewidziona, a moja potrzeba sensu może uzyskać realny, ucieleśniony tor działania. Hellenizm nauczył mnie szacunku dla jakości czasu i pola. Astrologia arabsko-perska i średniowieczna nauczył mnie szacunku dla proporcji, temperamentu i higieny życia. Uraniańska astrologia i kosmobiologia nauczył mnie patrzeć na siebie jak na układ napięć, który musi być projektowany z precyzją. Razem dają mi więc nie tylko portret, ale także instrukcję: budować tak, aby nie rozpraszać; dawkować tak, aby nie przepalać; chronić tak, aby nie zamykać; inicjować tak, aby nie gwałcić własnego rytmu; używać siły tak, aby służyła integralności, a nie zniszczeniu. Właśnie tak rozumiem ich najgłębszy wkład w rozpoznanie psychoperformansu. Dzięki nim coraz lepiej wiem, z jakiego materiału zbudowany jest mój przypadek i jakiego rodzaju działania mają szansę rzeczywiście ze mną pracować, zamiast tylko robić na mnie wrażenie.

74.9. Astrologie sydereczne i jyotisha — portret przypadku

Kiedy przechodzę od astrologii tropikalnej do astrologii syderecznej, nie mam poczucia, że jeden portret unieważnia drugi. Przeciwnie, czuję, że otwiera się przede mną druga warstwa tego samego przypadku, mniej zanurzona w afektywnym oceanie przeżyć, a bardziej skupiona na strukturze poznawczej, strategicznej i badawczej. W tropiku widzę siebie przede wszystkim jako organizm chłonny, obrazowy, nastrojowy, głęboko reagujący na klimat pola. W syderyku środek ciężkości przesuwają się zdecydowanie w stronę laboratorium świadomości. To słowo jest dla mnie bardzo trafne. Zaczynam rozpoznawać siebie nie tylko jako tego, kto odbiera, lecz także jako tego, kto bada, porównuje, analizuje wzory, szuka ukrytej mechaniki zjawisk i nie zadowala się wersją powierzchniową. Ta zmiana jest ogromnie cenna dla rozpoznania psychoperformansu, bo chroni mnie przed jednostronnością. Gdybym czytał siebie wyłącznie tropikalnie, mógłbym zbyt mocno utożsamić się z figurą subtelnej receptywności. Tymczasem astrologia sydereczna odsłania we mnie warstwę, która chce nie tylko czuć, ale też rozumieć konstrukcję tego, co czuje; nie tylko doświadczać symbolu, ale również rozpracowywać jego wewnętrzną logikę; nie tylko przechodzić przez proces, ale także rozpoznawać jego architekturę. W tym sensie syderyk pokazuje mnie jako człowieka bardziej konceptualnego, bardziej analitycznego i bardziej radykalnego w dociekaniu niż wynikałoby to z samego tropikalnego obrazu. To bardzo ważne, ponieważ mój psychoperformans nigdy nie był wyłącznie spontaniczną ekspresją ani samym zanurzeniem w rytuale. Od początku miał wymiar dochodzenia, researchu, montażu znaczeń, selekcji środków i budowy planu sytuacyjnego. Sydereczny portret nie tyle zmienia więc moje rozpoznanie, ile je dopełnia: pokazuje, że moja głębia nie jest tylko emocjonalna czy intuicyjna, ale również badawcza, śledcza i konstrukcyjna. Tutaj zaczynam widzieć bardzo wyraźnie, że moje myślenie o sobie, o chorobie, o przemianie i o sztuce nie bierze się jedynie z nastroju lub współodczuwania, lecz również z nienasyconej potrzeby wglądu w mechanizm. Nie chcę jedynie być w doświadczeniu. Chcę zrozumieć, jak ono

jest zbudowane, co je zasila, co je zniekształca i jak można świadomie przeorganizować jego przebieg.

Najsilniej ujawnia się to w zachodniej astrologii syderecznej tam, gdzie mój portret przesuwają się ku Wodnikowi, Bliźniętom i Skorpionowi. Słońce w Wodniku syderecznym od razu przywraca mnie do własnej potrzeby niezależności poznawczej. Ja naprawdę źle funkcjonuję w systemach, które każą mi przyjąć gotowe odpowiedzi bez prawa do własnego eksperymentu. Potrzebuję sam sprawdzać, sam zestawiać, sam korygować i sam budować matrycę sensu. Ten wodnikowy rys nie jest u mnie tylko ekscentryzmem czy zamiłowaniem do oryginalności dla niej samej. Jest raczej wewnętrzną koniecznością życia poza zbyt ciasną normą, poza martwym konsensusem, poza przeciętnością myślenia. Księżyc w Bliźniętach syderecznych tłumaczy z kolei coś, co bardzo mocno rozpoznaję w swojej codzienności: emocjonalnie reguluję się nie tylko przez afekt, lecz także przez rozumienie, nazwanie, rozmowę, porównanie, rozpisanie i konceptualne uchwycenie problemu. To nie znosi mojej głębokiej uczuciowości, ale pokazuje, że moje wnętrze potrzebuje również ruchu mentalnego, dyferencjacji, zmiany perspektywy i pracy na języku. Często to właśnie nazwanie czegoś przywraca mi częściową kontrolę nad stanem, który w samym afekcie byłby zbyt gęsty i zbyt rozlany. Ascendent w Skorpionie w astrologii syderecznej dopełnia ten obraz w sposób niemal bezlitosny. Pokazuje, że nie wchodzę w świat naiwnie, że bardzo silnie wyczuwam ukryte motywy, napięcia pod powierzchnią, warstwy cienia, sprawy niedopowiedziane, miejsca, w których oficjalna wersja rzeczywistości nie wyczerpuje prawdy. To tłumaczy moją niechęć do interpretacji płaskich, do relacji zbyt prostych, do rozwiązań, które nie dotyczą rdzenia sprawy. Z tej perspektywy zaczynam lepiej rozumieć, że mój psychoperformans musi uwzględniać nie tylko delikatność i ochronę, ale także potrzebę penetracji, demaskacji i zejścia pod powierzchnię zjawisk. Nie wystarcza mi kojący symbol. Potrzebuję symbolu, który rozcina zasłonę. Nie wystarcza mi estetyczna harmonia. Potrzebuję również kontaktu z tym, co ukryte, wyparte, nieoczywiste, a czasem trudne. Dlatego sydereczny autoportret odsłania mnie jako człowieka bardziej skłonnego do analizy struktur, kodów i mechanizmów relacyjnych, niż sam czasem chciałbym przyznać. I właśnie ta warstwa okazuje się niezbędna w pracy nad własnym przypadkiem, bo bez niej łatwo byłoby mi zatrzymać się na pięknie przeżycia, a nie dotrzeć do konstrukcji, która to przeżycie organizuje.

Jeszcze głębiej działa na mnie jyotisha, bo tutaj portret staje się bardziej egzystencjalny, bardziej skupiony na osi losu, karmicznego ciężaru, psychicznej intensywności i duchowej orientacji. Lagna w Skorpionie odczytuję jako jeden z najtrafniejszych skrótów mojego stylu obecności. Nie jestem konstrukcją lekką, łatwo przejrzystą, powierzchniową ani prostą. Moje bycie w świecie ma w sobie ostrożność, czujność, głębię, potrzebę ochrony wnętrza i bardzo silny instynkt dotarcia do tego, co rzeczywiste pod warstwą deklaracji. To tłumaczy zarówno moją relację do ludzi, jak i do wiedzy, sztuki, choroby czy kryzysu. Nie satysfakcjonuje mnie kosmetyczna zmiana. Nie interesuje mnie powierzchowna interpretacja. Jeśli mam przez coś przejść, chcę wiedzieć, gdzie znajduje się jądro sprawy. Księżyc w Ardrze porusza mnie może jeszcze mocniej, ponieważ rozpoznaję w nim własny związek z poznaniem przez rozdarcie iluzji. Ardra jako nakshatra burzy, łzy, rozcięcia, gwałtownego oczyszczenia i dojścia do prawdy przez usunięcie osłon niezwykle mocno koresponduje z moim doświadczeniem życia. Ja naprawdę nie należę do ludzi, którzy najlepiej rozwijają się w całkowicie gładkim, niezakłóconym pejzażu psychicznym. Bardzo wiele z najważniejszych rozpoznań przychodziło do mnie wtedy, gdy coś pękało, gdy trzeba było zobaczyć prawdę bez upiększeń, gdy dotychczasowa osłona przestawała działać. To oczywiście może być obciążające, bo Ardra niesie także ryzyko życia w

zbyt dużej intensywności, w przestymulowanym poznaniu, w stanie, w którym burza staje się niemal domyślnym trybem organizacji doświadczenia. Ale w swojej dojrzałej formie ten układ daje mi zdolność do szczególnego rodzaju poznawczej odwagi: nie uciekam łatwo od spraw trudnych, bolesnych, granicznych czy niewygodnych, jeśli czuję, że właśnie tam kryje się sedno. W jyotishu ogromnie istotny jest dla mnie również Jowisz w Rybach. On wnosi do tego całego obrazu nie tylko współczucie i duchowość, ale przede wszystkim przypomnienie, że moje życie nie może zostać zredukowane do samej walki z cieniem. Mam także bardzo głęboką potrzebę sensu, wizji, zaufania, sztuki, łagodności, większego porządku i takiego przewodnictwa, które nie bierze się z dominacji, lecz z szerokiego rozumienia życia. To jest dla mnie niezwykle ważna przeciwwaga. Gdybym czytał siebie wyłącznie przez Skorpiona i Aldrę, mógłbym zbyt łatwo utożsamiać się z figurą kryzysu, cięcia i ciężaru. Jowisz w Rybach przypomina mi, że moja droga nie wiedzie ku permanentnej wojnie, lecz ku mądrzejszej, bardziej współczującej i bardziej integralnej formie obecności.

W tym świetle bardzo wyraźnie zaczynam rozumieć, że astrologie sydereczne i jyotisha odślaniają jedną z centralnych osi mojego przypadku: relację między przenikliwością a zaufaniem. Z jednej strony mam ogromną zdolność widzenia ukrytych mechanizmów, dostrzegania pęknięć w pozorach, wchodzenia w głębię, odczytywania tego, co nie chce się ujawnić wprost. Z drugiej strony nie mogę zatrzymać się w samej demaskacji, bo stałbym się więźniem permanentnej czujności. Potrzebuję również ruchu ku syntezie, ku sensowi, ku większej wizji, ku zaufaniu, które nie jest naiwnością, lecz głębszym zakorzenieniem. Właśnie tutaj syderek i jyotisha stają się dla mnie niezwykle cenne w rozpoznaniu psychoperformansu. Pokazują, że moje działania nie mogą być ani wyłącznie ochronne, ani wyłącznie eksploracyjne. Muszą łączyć penetrację z ocalaniem centrum, rozcięcie iluzji z odbudową orientacji, kontakt z cieniem z odzyskaniem sensu. To oznacza, że w planie sytuacyjnym potrzebuję zarówno obiektów–kluczy o funkcji demaskującej, rozdzielającej i konfrontacyjnej, jak i takich, które podtrzymują, osadzają, przywracają kierunek i pozwalają nie zgubić większego horyzontu. Potrzebuję symboli nie tylko burzy, ale i światła po burzy. Nie tylko cięcia, ale i nowego porządku. Nie tylko głębi, ale i orientacji. Im bardziej to rozumiem, tym lepiej widzę, że ten blok astrologiczny nie opisuje mnie jako człowieka „tajemnicy” w sensie romantycznym, lecz jako człowieka zbudowanego do pracy na styku kryzysu i znaczenia. A skoro tak, to psychoperformans jawi się nie jako estetyczne hobby, lecz jako metoda dokładnie odpowiadająca tej architekturze: metoda, która pozwala mi wejść w rzeczywistość ukrytą, ale nie po to, by w niej utknąć, lecz po to, by wydobyć z niej materiał dla przemiany, która staje się bardziej świadoma, bardziej zakorzeniona i bardziej własna.

W jyotishu coraz bardziej interesuje mnie także relacja między Lagna w Skorpionie a Marsem w Baranie, ponieważ to zestawienie bardzo precyzyjnie odślania mój problem sprawczości. Na poziomie powierzchniowego autoopisu można by łatwo powiedzieć, że jestem człowiekiem intensywnym albo że mam silną wolę, ale to byłoby uproszczenie. W rzeczywistości moja sprawczość nie ma charakteru lekkiego, swobodnie rozproszonego ani permanentnie dostępnego. Ona jest głęboko związana z poczuciem sensu, z integralnością, z rozpoznaniem progu i z odczuciem, że dany ruch naprawdę dotyczy istoty sprawy. Mars w Baranie w tym ujęciu nie mówi mi po prostu, że potrafię działać. On mówi raczej, że w mojej konstrukcji istnieje silny potencjał inicjacyjny, potencjał pierwszego kroku, potencjał odzyskania terenu, wejścia w akt, wykonania cięcia, jeśli tylko siła ta zostanie odblokowana i prawidłowo skanalizowana. To ma dla mnie ogromne znaczenie, ponieważ przez długi czas mogłem widzieć u siebie przede

wszystkim chłonność, ostrożność, wielowarstwowość, potrzebę rozumienia, a niekiedy także przeciążenie i skłonność do opóźniania własnego ruchu. Jyotisha przypomina mi, że ten obraz jest niepełny. Pod warstwą intensywnego odczuwania i ostrożnego rozpoznawania istnieje we mnie także bardzo realna siła wejścia w działanie. Nie jest ona jednak stale aktywna. Wymaga uchwycenia właściwego momentu, oczyszczenia pola i nieraz także przecięcia nadmiaru mentalnych obiegów, które opóźniają decyzję. Właśnie tutaj zaczynam dostrzegać bardzo ważny aspekt psychoperformansu: potrzebę projektowania takich działań, które nie tylko wyrażają stan, lecz odblokowują akt. Potrzebuję procedur, które pomagają przejść od gęstości i wewnętrznej inkubacji do rzeczywistego rozpoczęcia. To może oznaczać gest fizyczny, wypowiedź performatywną, obiekt–klucz użyty do przecięcia starego ciągu, wyznaczenie jednoznacznego progu czasowego albo taką kompozycję ruchu i materii, która uruchamia ciało wcześniej, niż umysł zdąży ponownie zagęścić wahanie. Zaczynam rozumieć, że jednym z moich największych zadań nie jest nauczyć się odczuwać – bo to już umiem aż za dużo – lecz nauczyć się uruchamiać wolę bez zdrady wobec własnej subtelności. Mars w Baranie pomaga mi zobaczyć, że sprawczość nie musi być sprzeczna z głębią. Może być jej koniecznym dopełnieniem.

Jeszcze ważniejsze staje się dla mnie miejsce Saturna w Skorpionie oraz osi Rahu–Ketu odczytywanej jako napięcie między nadmiarem kontroli a koniecznością głębszego zaufania. Saturn w Skorpionie nie działa we mnie jak prosta zasada dyscypliny rozumianej szkolnie czy administracyjnie. On zagęszcza raczej mój kontakt z tym, co trudne, ciemne, przewlekłe i wymagające długiej alchemii. To jest ten rodzaj saturniczności, który nie tyle organizuje porządek na powierzchni, ile każe wejść w to, czego inni woleliby nie dotykać. Daje wytrzymałość, ale także ryzyko nadmiernego życia pod ciśnieniem, zbyt długiego noszenia ciężaru, przechowywania w sobie tego, co powinno zostać już przeformułowane. W moim przypadku ma to ogromne znaczenie, ponieważ tłumaczy zarówno zdolność do długiej pracy i przetrwania, jak i niebezpieczeństwo utknięcia w procesie zbyt długo z samego tylko powodu, że moje wnętrze ma dużą tolerancję na napięcie. Oś Rahu–Ketu bardzo wyraźnie pokazuje mi z kolei, że jednym z centralnych problemów mojego życia jest stosunek do kontroli. Przy całej mojej głębi, intuicji i symbolicznej inteligencji istnieje we mnie bardzo realna pokusa zabezpieczania się przez nieustanne monitorowanie, przez rozdrabnianie problemu, przez zbyt dokładne śledzenie każdego szczegółu, przez długie sprawdzanie pola, zanim pozwolę sobie na zaufanie. To jest zrozumiałe, zwłaszcza jeśli uwzględnić historię choroby, lęku o funkcję widzenia, napięć adaptacyjnych i wysokiej wrażliwości na otoczenie. Ale jyotisha pokazuje mi, że nie mogę uczynić z kontroli swojej ostatecznej religii. Moja droga nie wiedzie ku coraz doskonalszemu monitoringowi wszystkiego. Wiedzie raczej ku mądrzejszej syntezie: ku zaufaniu, które nie jest rezygnacją z rozeznania, lecz zdolnością do wyjścia poza obsesyjne zarządzanie każdym detalem. W psychoperformansie ma to konsekwencje bardzo konkretne. Potrzebuję praktyk, które nie tylko porządkują i osłaniają, ale także uczą mnie aktu oddania części kontroli większemu rytmowi procesu. To może oznaczać ograniczenie liczby elementów, które mam śledzić jednocześnie, wprowadzenie prostszych struktur zamiast nadmiernie rozgałęzionych, uznanie, że nie każdy detal wymaga natychmiastowej interpretacji, i wreszcie zgodę na to, że przemiana nie zawsze przebiega w pełni pod moim mikroskopijnym nadzorem. To dla mnie bardzo trudna lekcja, ale również jedna z najbardziej uzdrawiających.

Zachodnia astrologia sydereczna i jyotisha razem odsłaniają więc we mnie szczególny związek między przenikliwością a walką o niepopadanie w nadmierną podejrzliwość wobec samego

życia. Skorpioniczny ton Lagny i Ascendentu, Ardry, głębi i demaskacji sprawia, że bardzo łatwo mógłbym stać się człowiekiem permanentnego wglądu w cień, tropienia ukrytych mechanizmów, rozpoznawania tego, co niejawne, aż do momentu, w którym samo życie staje się serią kolejnych odstępów podejrzanego układu. Tymczasem Jowisz w Rybach, a także sydereyczny komponent Wodnika i Bliźniąt, przypominają mi, że moim zadaniem nie jest tylko demaskować, lecz także integrować, syntetyzować, nadawać sens, wprowadzać ruch świadomości ku szerszej perspektywie. W tym właśnie miejscu portret staje się wyjątkowo ważny dla rozpoznania psychoperformansu. Ja nie potrzebuję praktyki, która tylko otworzy mnie na głębię, bo ta głębia i tak jest we mnie stale obecna. Nie potrzebuję też praktyki, która wyłącznie uczy cięcia i konfrontacji, bo i ten potencjał jest we mnie dostępny. Potrzebuję raczej takiej architektury działań, która przeprowadza od rozpoznania ukrytego mechanizmu do odzyskania kierunku, od kontaktu z ciężarem do przywrócenia sensu, od demaskacji do nowej organizacji życia. Zaczynam więc coraz lepiej rozumieć, dlaczego mój psychoperformans nie może polegać na jednej tonacji. Musi być polifoniczny, ale nie chaotyczny. Musi zawierać element badawczy, konfrontacyjny, oczyszczający, inicjacyjny i integrujący. Musi dopuszczać burzę, ale nie kończyć się na burzy. Musi dopuszczać analizę, ale nie zamieniać całego procesu w nieskończoną wiwisekcję. Musi uruchamiać wolę, ale nie przez przemoc wobec mojej konstrukcji. I właśnie to pokazują mi sydereyczne odczyty: moja przemiana nie dokona się przez wybór jednego bieguna, lecz przez stworzenie formy, która potrafi utrzymać napięcie między nimi bez rozpadania się i bez popadania w skrajność.

Im bardziej pracuję na tym materiale, tym wyraźniej widzę, że astrologie sydereiczne i jyotisha porządkują w moim przypadku przede wszystkim problem głębokiej orientacji. Nie chodzi już tylko o to, jaki jestem w relacjach, jak reaguję emocjonalnie czy jak organizuję własne napięcie. Chodzi o to, ku czemu ma zmierzać cała ta złożona konstrukcja. Jeśli pozwolę, aby dominowały tylko czujność, analiza i ciężar, mogę stać się więźniem własnej głębi. Jeśli zaś przesadnie ucieknę w jowiszową łagodność, syntezę i zaufanie bez odpowiedniego rozeznania, mogę stracić kontakt z rzeczywistym cieniem sytuacji. Portret sydereiczny uczy mnie więc nie tego, bym „wybrał” jedną z tych stron, lecz bym coraz świadomiej organizował ich współpracę. W planie indywiduAkcji oznacza to konieczność konstruowania działań, które są jednocześnie ostrożne i odważne, przenikliwe i prowadzące ku odbudowie, zdolne do rozpoznania niejawnego mechanizmu i zdolne do domknięcia procesu w postaci bardziej żywej, bardziej własnej formy życia. Czuję, że to właśnie tutaj te systemy stają się dla mnie naprawdę użyteczne. Nie jako egzotyczne lustra, ale jako precyzyjne narzędzia nazywania tej części mnie, która żyje na styku kryzysu, analizy, intuicji i poszukiwania ocalającego sensu. Im lepiej rozumiem ten układ, tym mniej potrzebuję chaosu interpretacyjnego, a tym bardziej mogę budować psychoperformans jako drogę świadomej alchemii: taką, która nie neguje burzy, ale potrafi wydobyć z niej kierunek.

Jednym z najbardziej poruszających dla mnie aspektów jyotishy jest to, że nie pozwala mi zatrzymać się na psychologii w sensie zachodnim, lecz natychmiast ustawia mój przypadek w perspektywie głębszego obowiązku wewnętrznego. Lagna w Skorpionie i Księżyc w Ardrze nie opisują jedynie temperamentu czy nastrojowości, ale wprowadzają mnie w obszar życia, w którym poznanie bardzo rzadko dokonuje się bez kosztu. To dla mnie niezwykle trafne. Bardzo wiele z tego, co najistotniejsze, przychodziło do mnie nie przez łagodne kumulowanie doświadczeń, lecz przez momenty przełamania osłony, przez sytuacje, w których nie dało się już dłużej utrzymywać wersji złagodzonej, wygładzonej lub częściowo nieprawdziwej. W tym

sensie Ardra staje się dla mnie nie tyle figurą cierpienia, ile figurą poznawczej bezwzględności. To jest ten typ energii, który nie godzi się na komfort iluzji, jeśli ceną tej iluzji byłaby utrata kontaktu z rzeczywistym rdzeniem sprawy. Bardzo dobrze rozumiem, że taka konstrukcja może być obciążająca. Oznacza bowiem, że nie zawsze umiem żyć wyłącznie na powierzchni codzienności, że bardzo łatwo wyczuwam miejsca pęknięcia, sprzeczności, niedomówienia, zaniechania lub wewnętrznego kłamstwa, także we własnym życiu. Zarazem właśnie to czyni mnie zdolnym do takiego rodzaju psychoperformansu, który nie jest tylko dekoracyjnym rytuałem poprawy nastroju, lecz staje się metodą rzeczywistego przechodzenia przez próg prawdy. W takim ujęciu moje działanie psychoperformatywne nie może zadowalać się symptomem. Musi schodzić do mechanizmu. Nie może wyłącznie łagodzić napięcia. Musi rozpoznawać, z czego to napięcie się bierze, jakie wzory je podtrzymują, jakie relacje, obrazy, lęki, obowiązki i uwewnętrznione figury wpływu organizują jego przewlekłość. Właśnie tutaj jyotisha spotyka się z moją praktyką badawczą. Nie chodzi o ezotyczną egzotykę, lecz o wyjątkowo precyzyjne nazwanie tej części mnie, która nie umie żyć bez pytania o sedno. A skoro tak, to moja indywiduAkcja nie może być powierzchowną reformą stylu życia. Musi być działaniem zdolnym dotknąć wzoru organizującego doświadczenie od środka.

Bardzo mocno pracuje we mnie także to, że w jyotishu Jowisz w Rybach i Mars w Baranie nie są figurami przeciwstawnymi, lecz tworzą dla mnie konieczną parę: sens i inicjację. Jowisz w Rybach przypomina mi, że mój przypadek nie może zostać zredukowany do samego kryzysu, samej walki o przetrwanie, samego monitorowania ryzyka i samego rozpracowywania cienia. Gdybym próbował tak żyć, bardzo szybko stałbym się więźniem własnej czujności. Potrzebuję szerokiego oddechu, potrzebuję wizji, potrzebuję miejsca dla współczucia, sztuki, duchowości, wyobraźni i takiej formy sensu, która nie tylko tłumaczy doświadczenie, ale też przywraca mu kierunek. Jednocześnie Mars w Baranie przypomina mi z całą ostrością, że sens bez aktu może łatwo stać się mglistym usprawiedliwieniem dla odwlekania ruchu. To bardzo ważne, bo w moim przypadku nadmiar rozumienia może czasem paraliżować wejście w działanie. Mogę widzieć zbyt wiele niuansów, zbyt wiele warunków, zbyt wiele powiązań, zbyt wiele potencjalnych skutków, a przez to opóźniać własny pierwszy krok. Mars w Baranie wprowadza do tego układu niezbędny korektyw: rozwój dokonuje się wtedy, kiedy rozpoznanie zostaje przekute w ruch. W psychoperformansie jest to dla mnie centralna zasada. Nie wystarczy już, że rozumiem swoją architekturę. Muszę tworzyć takie sytuacje, w których rozumienie przechodzi w akt. Akt ten nie może być przypadkowy ani brutalny, ale nie może też pozostać jedynie ideą. Potrzebuję działań, które uruchamiają we mnie pierwszy ruch bez konieczności czekania na absolutną pewność. Potrzebuję obiektów–kluczy, które nie tylko reprezentują proces, ale domagają się ode mnie decyzji. Potrzebuję wypowiedzi performatywnych, które nie tylko opisują moje położenie, ale ustanawiają nową orientację. Potrzebuję planów sytuacyjnych, w których po fazie rozpoznania następuje wyraźny próg przejścia, bo bez tego zbyt łatwo pozostałbym w samym wnętrzu procesu. Właśnie dlatego ta syderyczno-jyotishowa warstwa jest dla mnie tak ważna: przypomina, że głęboki wgląd nie jest jeszcze przemianą. Przemiana zaczyna się dopiero wtedy, gdy wgląd organizuje energię do czynu.

W tym samym czasie Saturn w Skorpionie i oś Rahu–Ketu pokazują mi, że moja droga do działania nie wiedzie przez prostą afirmację spontaniczności. Noszę w sobie bardzo silny komponent ciężaru, ostrożności, długiego metabolizowania rzeczy trudnych i skłonności do podtrzymywania procesu aż do granicy jego pełnego zrozumienia. To daje wielką wytrzymałość, ale ma też swój cień: mogę zbyt długo tkwić w stanie analizy, w stanie przetwarzania, w stanie

psychicznym o wysokiej gęstości, zanim pozwolę sobie na ruch bardziej jednoznaczny. Oś Rahu–Ketu wnosi do tego kolejną warstwę, bo pokazuje, że jednym z głównych tematów mojego życia jest relacja między kontrolą a zaufaniem. Bardzo łatwo byłoby mi uznać, że bezpieczeństwo uzyskuje się przez coraz dokładniejsze śledzenie wszystkich szczegółów, wszystkich odchyłeń, wszystkich mikro sygnałów. Jest to szczególnie kuszące w kontekście choroby, funkcjonowania wzroku, lęku o przyszłość, napięć cielesnych i potrzeby zachowania wpływu nad tym, co kruche. A jednak jyotisha uczy mnie, że obsesyjna kontrola nie jest ostateczną odpowiedzią. Może czasowo dawać poczucie panowania, ale długofalowo usztywnia, rozprasza i oddala od głębszego zestrojenia z własnym rytmem. To rozpoznanie ma dla mnie ogromne znaczenie praktyczne. W psychoperformansie nie mogę budować działań, które jeszcze bardziej wzmacniają mój wewnętrzny przymus monitorowania wszystkiego. Potrzebuję raczej takich struktur, które porządkują pole i dają wystarczającą osłonę, ale nie każą mi zarządzać każdym detałem procesu. Czasem ważniejsze okazuje się ograniczenie liczby elementów niż ich mnożenie. Czasem bardziej uzdrawiające jest powierzenie części ciężaru rytmowi działania niż dalsze rozpisywanie go w umyśle. Czasem to, co rzeczywiście transformuje, nie jest jeszcze precyzyjniejszą analizą, lecz odważnym uproszczeniem. W tym sensie jyotisha prowadzi mnie nie tylko ku głębi, ale również ku ascezie formy. Pokazuje, że mój przypadek nie potrzebuje nadbudowy, tylko większej czytelności osi, większego zaufania do dobrze dobranego procesu i większej gotowości, by nie zabezpieczać się wyłącznie przez mikrozarządzanie własnym losem.

Zestawiając astrologię sydereczną i jyotishę, widzę coraz jaśniej, że opisują one moją psychikę jako miejsce szczególnego skrzyżowania trzech funkcji: penetracji, inicjacji i integracji. Penetracja wiąże się z moją zdolnością schodzenia pod powierzchnię, wykrywania ukrytych mechanizmów, rozpoznawania cienia i nieufności wobec zbyt prostych narracji. Inicjacja wiąże się z potencjałem pierwszego ruchu, z koniecznością działania, z przechodzeniem od wglądu do aktu. Integracja zaś wiąże się z Jowiszem w Rybach, z potrzebą syntezy, sensu, łagodności i takiej formy ocalenia, która nie neguje prawdy kryzysu, ale nie pozwala też uczynić z kryzysu jedyne go języka istnienia. To właśnie ten trójelementowy układ wydaje mi się dziś jednym z najtrafniejszych opisów mojego przypadku. Nie jestem tylko skorpioniczną głębią, nie jestem tylko ardriańską burzą, nie jestem tylko rybią łagodnością, nie jestem tylko wodnikową niezależnością. Jestem raczej ruchem między tymi biegunami. Jeżeli którykolwiek z nich dominuje zbyt mocno, tracę proporcję. Sama penetracja zamienia życie w niekończące się śledztwo. Sama inicjacja bez głębi grozi chaosem albo przemocą wobec własnego organizmu. Sama integracja bez konfrontacji z cieniem prowadziłaby do miękkiego samozakłamania. Dlatego psychoperformans, jeśli ma być adekwatny wobec mojego przypadku, musi łączyć te trzy funkcje w dobrze zaprojektowaną sekwencję. Najpierw rozpoznanie i zejście do mechanizmu. Potem gest inicjacyjny, który przerywa stary układ. Następnie działanie integrujące, które nie pozostawia mnie w stanie surowego rozcięcia, lecz prowadzi ku nowej organizacji sensu, rytmu, granicy i codzienności. Właśnie tak zaczynam rozumieć najgłębszy wkład astrologii syderecznych i jyotishy w rozpoznanie psychoperformansu: nie jako konkurencyjnej metafizyki, lecz jako wyjątkowo nośnego języka dla tej części mojego życia, która domaga się jednocześnie prawdy, ruchu i ocalenia.

Domykając ten portret w perspektywie astrologii syderecznych i jyotishy, widzę coraz wyraźniej, że mój przypadek nie może być rozumiany ani jako prosty profil psychologiczny, ani jako ciąg pojedynczych kryzysów, lecz jako długofalowa konfiguracja świadomości, w której bardzo intensywna percepcja współistnieje z równie intensywną potrzebą dojścia do rdzenia.

Lagna w Skorpionie, Księżyc w Ardrze, jowiszowy komponent rybi i marsowy impuls inicjacyjny tworzą razem strukturę, która nie pozwala mi żyć płasko. To nie jest wybór estetyczny, lecz konstytucja wewnętrzna. Ja naprawdę odczuwam świat tak, jakby pod każdą formą istniała jeszcze warstwa ukryta, pod każdym objawem jeszcze mechanizm, pod każdym poruszeniem jeszcze pytanie o sens, pod każdym kryzysem jeszcze możliwość przejścia do bardziej prawdziwej formy życia. Właśnie dlatego astrologie sydereczne tak mocno porządkują moje rozpoznanie psychoperformansu. Pokazują mi, że moje działanie nie powinno polegać na nieustannym produkowaniu nowych bodźców ani na mnożeniu coraz bardziej złożonych rytuałów, lecz na coraz trafniejszym odsłanianiu tego, co naprawdę organizuje moje napięcie, mój lęk, moją potrzebę kontroli, moją zdolność do głębokiej analizy i moją potrzebę sensu. W języku jyotishy powiedziałbym, że problem nie polega u mnie na braku energii, lecz na jakości jej ukierunkowania. Grahya mojego przypadku nie układają się w obraz człowieka pasywnego, ale w obraz człowieka, który bardzo łatwo może ulec nadmiarowi własnej głębi, jeśli nie zbuduje dla niej odpowiedniej formy. To właśnie dlatego tak ważne staje się dla mnie przejście od rozpoznania do metody. Jeżeli Skorpion i Ardra otwierają mnie na cień, kryzys, rozcięcie iluzji i poznawczą bezkompromisowość, to Jowisz w Rybach przypomina mi, że nie wolno mi zatrzymać się na samym demontażu. Muszę prowadzić proces ku syntezie, ku większemu porządkowi, ku takiej organizacji życia, która nie jest tylko świadomością własnych ran, lecz świadomym kształtowaniem własnej formy istnienia. W tym sensie astrologie sydereczne nie są dla mnie katalogiem egzotycznych etykiet. Są językiem, który z niezwykłą ostrością pokazuje mi, że moje życie wymaga praktyki przejścia od penetracji do integracji.

Coraz mocniej rozumiem również, że sydereczno-jyotishowy portret mojego przypadku bardzo precyzyjnie opisuje relację między ciałem, psychiką i czasem. To szczególnie ważne w kontekście choroby oka, napięć adaptacyjnych, wysokiej reaktywności na bodźce i konieczności budowania takiego planu indywiduAkcji, który nie będzie ani mistycznym eskapizmem, ani czysto mechaniczną samodyscypliną. Jyotisha uczy mnie, że człowiek nie jest tylko wnętrzem symbolicznym ani tylko układem cech, lecz organizmem osadzonym w rytmie, w fazie, w dojrzewaniu procesów, w jakości czasu. To sprawia, że przestaję myśleć o przemianie jak o pojedynczym przełomie i zaczynam myśleć o niej jak o starannie rozpisanej sekwencji. Najpierw rozpoznanie stanu i uchwycenie, czy jestem w fazie nadmiernej chłonności, czy nadmiernej kompresji, czy przeciążonej analizy, czy gotowości do aktu. Potem selekcja środków: czy potrzebuję raczej cięcia, czy raczej osłony, czy raczej uziemienia, czy raczej inicjacji. Następnie dobór obiektu–klucza, który będzie działał nie tylko symbolicznie, ale także regulacyjnie, a więc będzie niósł odpowiednią wagę materialną, fakturę, opór, temperaturę, prostotę albo ostrość. Dalej pojawia się sam akt psychoperformatywny, którego zadaniem nie jest wyłącznie wyrażenie stanu, lecz jego przeorganizowanie. I dopiero po nim musi nastąpić faza asymilacji, bez której nawet najbardziej trafna praca mogłaby pozostać jedynie silnym przeżyciem bez trwałego skutku. W tym sensie sydereczny i jyotishowy portret przypadku przypomina mi, że moje działania muszą być nie tylko sensowne semantycznie, ale również dobrze zestrojone temporalnie i somatycznie. Parashara interesuje mnie tutaj nie jako gwarant dosłownej prawdy o losie, lecz jako reprezentant tradycji, która rozumie, że siła człowieka zależy od dostrojenia, a nie wyłącznie od woli. To bardzo ważna lekcja dla mnie: nie wszystko wygrywa się intensywnością. Wiele rzeczy wygrywa się właściwym momentem, adekwatną dawką i zgodnością środka z rzeczywistym stanem układu.

Dzięki temu blokowi coraz lepiej widzę również, jakie błędy byłyby w moim przypadku szczególnie niebezpieczne. Pierwszy to utożsamienie głębi z nieustannym schodzeniem coraz niżej. Skorpioniczność i Ardra mogą kusić, by żyć wyłącznie w trybie demaskacji, rozbierania wszystkiego na części, tropienia kolejnych ukrytych mechanizmów i traktowania każdej warstwy życia jako podejrzanej, dopóki nie zostanie rozcięta. Taka postawa dawałaby wprowadzić satysfakcję poznawczą, ale zniszczyłaby zdolność do spoczynku, do prostoty i do ufego zamieszkiwania świata. Drugi błąd to przeciwna skrajność: używanie jowiszowo-rybiej syntezy jako miękkiego przykrycia dla wszystkiego, co trudne, zbyt szybkie przechodzenie do harmonizacji bez realnego przejścia przez próg prawdy. Trzeci błąd dotyczy kontroli: w moim przypadku bardzo łatwo byłoby uznać, że bezpieczeństwo zapewnia nieustanne monitorowanie, precyzyjne śledzenie każdego sygnału, każdego stanu, każdego odchylenia. Tymczasem sydereczne rozpoznanie jasno pokazuje, że nadmiar kontroli może stać się osobną formą zniewolenia. Czwarty błąd dotyczy sprawczości: mógłbym próbować uruchamiać ją zbyt gwałtownie, jakby pierwszy ruch miał być aktem siłowego przełamania wszystkiego naraz. Ale mój przypadek nie służy przemocy wobec samego siebie. Potrzebuje inicjacji precyzyjnej, osadzonej i dobrze wymierzonej. Wszystkie te błędy razem pokazują, że mój psychoperformans musi być sztuką bardzo subtelnej równowagi: między zejściem pod powierzchnię a wyjściem ku większemu sensowi, między odwagą a ochroną, między analizą a aktem, między ciężarem a przepływem. W tym właśnie widzę najcenniejszy wkład astrologii syderecznych i jyotishy do rozpoznania mojego przypadku. One nie tyle rozbudowują mitologię o mnie, ile zawężają ją do kilku osi naprawdę roboczych: prawda, ruch, integracja, proporcja. A to oznacza, że mogą być bezpośrednio użyteczne przy budowaniu działań, które nie tylko coś znaczą, ale coś realnie we mnie przedstawiają.

Ostatecznie ten podrozdział daje mi bardzo spójny autoportret: widzę siebie jako człowieka przenikliwego, ale nie stworzonego do permanentnej podejrzliwości; jako człowieka zdolnego do głębokiej inicjacji, ale nie przez brutalne forsowanie siebie; jako człowieka potrzebującego sensu nie dla ozdoby, lecz jako warunku utrzymania integralności; jako przypadek, w którym transformacja musi obejmować zarówno rozcięcie iluzji, jak i odbudowę żywej struktury codzienności. To oznacza, że moja indywiduacja nie może być ani dekoracyjną duchowością, ani gotą wolą przetrwania, ani czystą analizą psychologiczną. Musi być psychoperformansem w pełnym sensie tego słowa: działaniem wielokanałowym, opartym na dochodzeniu, dobierającym obiekty–klucze, gesty, światło, dźwięk, rytm, słowo i materię w taki sposób, aby prowadzić mnie od przeciążonej głębi ku głębi przewidzianej, od nadmiernej kontroli ku bardziej inteligentnemu zaufaniu, od czujności bez końca ku czujności zorientowanej na formę życia. Właśnie tak rozumiem ostateczny rezultat pracy z astrologiami syderecznymi i jyotishą: nie jako gotową definicję siebie, lecz jako niezwykle precyzyjne rozpoznanie, że moja droga wymaga działań, które umieją połączyć penetrację z ocaleniem, cięcie z integracją i prawdę z dalszą zdolnością do życia. To rozpoznanie nie zamyka procesu. Ono dopiero oczyszcza teren pod następne warstwy portretu.

74.10. Astrologia chińska, BaZi i astrologia tybetańska — portret przypadku

Kiedy przechodzę do astrologii chińskiej, od razu uderza mnie, jak bardzo ten język porządkuje mój przypadek nie przez analizę pojedynczych konfliktów psychicznych, lecz przez relację między temperamentem, jakością pola, sposobem wejścia w relacje i stylem poruszania się w świecie. Ognisty Królik, którym jestem w tym systemie, wydaje mi się jednym z najbardziej

syntetycznych i zarazem najtrafniejszych skrótów mojej konstrukcji. Królik nie jest figurą brutalnej dominacji, frontalnego przełamывania oporu ani topornego forsowania własnej obecności. To figura subtelności, czujności, dyplomacji, wycucia formy, inteligencji sytuacyjnej i bardzo wysokiej wrażliwości na atmosferę. Właśnie to rozpoznaję u siebie z wielką precyzją: nie poruszam się najlepiej przez gwałtowny nacisk, lecz przez rozpoznanie tonu, temperatury relacji, jakości przestrzeni, rodzaju napięcia obecnego w polu i możliwości takiego wejścia w sytuację, które nie narusza niepotrzebnie jej delikatnej równowagi. Ogień jednak całkowicie zmienia potencjalnie zbyt łagodny obraz Królika. Nie jestem tylko miękki, dyplomatyczny i wycofany. Pod subtelną powierzchnią istnieje we mnie żar, ambicja, potrzeba realizacji, namiętność i bardzo realna determinacja. To zderzenie jest dla mnie kluczowe. Oznacza, że zewnętrzna forma mojego bycia może być odczytywana jako spokojna, kulturalna, delikatna albo estetycznie zdyscyplinowana, ale wewnątrz pracuje we mnie wysoka temperatura. Z perspektywy badań sinologicznych, jakie rozwijał Marc Kalinowski, chińskie systemy kalendarzowo-symboliczne są interesujące właśnie dlatego, że nie rozdzielają człowieka od czasu, przestrzeni i relacji, lecz ujmują go jako istotę zawsze osadzoną w jakości pola. To jest mi bardzo bliskie. W moim przypadku estetyka nie jest dodatkiem do psychiki. Jakość przestrzeni, sposób ułożenia przedmiotów, temperatura światła, rodzaj dźwięku, obecność chaosu albo jego brak — wszystko to współtworzy moje bezpieczeństwo psychiczne i moją zdolność do działania. Ognisty Królik pokazuje więc, że mój psychoperformans nie powinien być budowany na brutalizacji procesu, na naddatku ostrego kontrastu albo na agresywnym szoku. Bardziej adekwatna jest dla mnie metoda miękkiej, ale bardzo precyzyjnej interwencji w pole: taka, która potrafi zmieniać relację, atmosferę i znaczenie bez niepotrzebnej przemocy formalnej, a jednocześnie nie rezygnuje z żaru, z celu i z transformacyjnego napięcia.

Jeszcze bardziej precyzyjny staje się ten portret w BaZi, gdzie centrum całego układu stanowi dla mnie Ding Fire jako Day Master. To rozpoznanie działa na mnie niezwykle mocno, ponieważ Ding Fire nie opisuje ognia monumentalnego, słonecznego czy kataklizmicznego. Opisuje raczej ogień lampy, świecy, płomienia, który jest skupiony, nośny, lokalny, precyzyjny i zdolny orientować przestrzeń nie przez przemoc, lecz przez jakość światła. To niemal idealnie porządkuje mój sposób rozumienia siebie. Nie jestem człowiekiem najsilniejszego hałasu, największej ekspansji czy najbardziej prymarnej dominacji. Moja siła działa przez koncentrację, klimat, subtelne promieniowanie, sens, kompozycję i zdolność nadawania kierunku bez konieczności zewnętrznej brutalności. W tym kontekście rok Ding Mao i miesiąc Gui Mao, z podwójnym Królikiem i delikatną wodą Gui, odślaniają coś bardzo istotnego: mój ogień potrzebuje środowiska, które nie będzie go stale zalewało, gasiło ani wystawiało na przeciąg psychiczny. Gui Water działa na mnie dwojako. Z jednej strony wzmacnia intuicję, refleksyjność, głęboką percepcję i zdolność subtelnego odbioru. Z drugiej strony może osłabiać mój płomień, jeśli pole staje się zbyt chłodne, zbyt melancholijne, zbyt przeciążone obcymi stanami lub zbyt nasycone niejednoznacznym napięciem. Dzień Ding Si, ze znakiem Węża, porządkuje mnie jeszcze inaczej: pokazuje, że moja inteligencja nie jest prostą szybkością reakcji, lecz raczej skupioną, obserwującą, strategiczną pracą wewnętrzną, która długo przetapia materiał, zanim wyłoni z niego ruch. Wąż nie działa u mnie jak symbol czystej tajemniczości, lecz jak figura psychicznej złożoności, koncentracji, ostrożności i zdolności długiego dojrzewania procesu pod powierzchnią. Godzina Xin Chou daje natomiast coś, co w kontekście całego mojego życia wydaje mi się wyjątkowo prawdziwe: potrzebę coraz większej precyzji, rzemiosła, selekcji, odpowiedzialności za formę i dopracowania wykonania. To oznacza, że im dojrzalszy się staję, tym mniej wystarcza mi samo przecucie, sama symboliczna intuicja albo samo odczucie sensu.

Coraz bardziej potrzebuję także nośnej techniki, metody, warsztatu i materialnego mistrzostwa. Z punktu widzenia psychoperformansu BaZi uczy mnie więc czegoś podstawowego: mój ogień ma działać długo, dokładnie i realnie, ale tylko wtedy, gdy będzie chroniony, zasilany i odpowiednio osadzony. Nie służy mi środowisko brutalne, hałaśliwe, zbyt twarde lub przypadkowe. Potrzebuję warunków, w których subtelny płomień może nie tylko przetrwać, ale również stać się źródłem orientacji. To przekłada się wprost na praktykę: obiekty–klucze powinny być starannie dobrane i nieprzypadkowe, rytm pracy powinien chronić ciągłość płomienia zamiast produkować zryw i wypalenie, a cały plan sytuacyjny musi brać pod uwagę, że moja siła jest największa nie wtedy, gdy udaję pożar, lecz wtedy, gdy pracuję jak skupione źródło światła.

Astrologia tybetańska dopełnia ten portret w sposób dla mnie szczególnie użyteczny, ponieważ jeszcze mocniej niż system chiński uwrażliwia mnie na rytm, jakość czasu, właściwe dostrojenie i ekonomię energii. Ognisty Królik w tym ujęciu nie jest jedynie typem charakterologicznym, lecz wzorem relacji między subtelnością a temperaturą, między wyczuciem pola a koniecznością utrzymania własnego ognia. Bardzo mocno rozpoznaję, że moja energia nie lubi nadmiernego hałasu energetycznego, zbyt wielu niespójnych pól naraz, przeciążających środowisk i brutalnej presji. Kiedy pole jest źle nastrojone, moja subtelność nie przekształca się w większą uważność, lecz w rozproszenie, przeciążenie i trudność z utrzymaniem kierunku. Kiedy jednak trafiam w odpowiedni rytm, w odpowiednią porę, w odpowiednią temperaturę relacyjną i przestrzenną, moja energia staje się zaskakująco stabilna, precyzyjna i skuteczna. To jest dla mnie jedno z najważniejszych rozpoznań całego tego podrozdziału. Ja nie działam najlepiej w trybie permanentnej mobilizacji. Nie działam najlepiej również w stanie czysto pasywnego oczekiwania. Działam najlepiej wtedy, gdy zachodzi zestrojenie między wewnętrzną gotowością a zewnętrzną architekturą momentu. Właśnie dlatego astrologia tybetańska tak silnie przemawia do mojego rozumienia psychoperformansu. Pokazuje, że przemiana nie jest tylko kwestią treści aktu ani nawet jego symbolicznej głębi. Jest również kwestią właściwego czasu, właściwego pola, właściwego nastrojenia energii. Jeśli wykonam nawet trafny akt w złej porze, w złym polu albo przy zbyt dużym rozproszeniu, może on nie przynieść integracji, lecz tylko kolejne pobudzenie. Jeżeli jednak ten sam akt zostanie osadzony właściwie, może zadziałać z wielką nośnością i bez zbędnego kosztu psychicznego. To prowadzi mnie do coraz wyraźniejszego rozumienia, że moja indywiduacja musi być bardzo uważna na fazowość, na przygotowanie przestrzeni, na selekcję wpływów i na minimalizację chaosu energetycznego. Nie chodzi o izolację totalną, lecz o taki rodzaj kompozycji pola, który pozwala subtelnemu ogniewi działać bez rozproszenia.

Zestawiając astrologię chińską, BaZi i astrologię tybetańską, otrzymuję autoportret niezwykle spójny i dla mnie praktycznie bezcenny. Widzę siebie jako istotę subtelną, ale nie bierną; harmonizującą pole, ale nie pozbawioną żaru; potrzebującą estetyki, ale nie jako ozdoby, tylko jako warunku regulacji; zdolną do długiej pracy, ale nie w środowisku przypadkowego przeciążenia; potrzebującą precyzji i rzemiosła, ale tylko wtedy, gdy służą one żywemu światłu, a nie martwej perfekcji. To wszystko bardzo silnie porządkuje moją wizję psychoperformansu. Rozumiem, że moje działania powinny być budowane z dużą oszczędnością środków, wysoką dbałością o jakość pola, świadomym doбором obiektów–kluczy, dużą uwagą na materialność, fakturę i temperaturę rzeczy oraz na rytm procesu. Nie służą mi formy nadmiernie gwałtowne, przeładowane, krzykliwe i oparte na przymusie eskalacji. Znacznie bardziej adekwatne są dla mnie działania skupione, nastrojone, precyzyjne, zdolne utrzymać subtelny płomień przez długi

czas i stopniowo przeorganizowywać pole znaczenia. W tym sensie astrologia chińska, BaZi i astrologia tybetańska nie tylko opisują mnie, ale bardzo konkretnie uczą mnie, jakiego rodzaju środowisko psychoperformatywne ma szansę pracować na moją przemianę, a jakie będzie mnie gasić, rozpraszać albo przeciążać. To jest dla mnie najważniejszy rezultat tej warstwy portretu przypadku.

Im dłużej wchodzę w chiński idiom mojego przypadku, tym wyraźniej widzę, że Ognisty Królik nie jest tylko figurą charakterologiczną, ale wręcz zasadą organizacji mojego kontaktu ze światem. Królik pokazuje, że moja pierwsza inteligencja jest inteligencją pola, a nie inteligencją frontalnego nacisku. Najpierw wyczuwam klimat, sprawdzam temperaturę relacji, obserwuję subtelne przesunięcia, rozpoznaję, czy przestrzeń jest bezpieczna, czy nasyciona ukrytą agresją, czy daje możliwość miękkiego wejścia, czy wymaga ostrożności. To jest dla mnie bardzo ważne, ponieważ przez lata łatwo byłoby błędnie interpretować tę cechę jako nadmierną delikatność albo zbytnią ostrożność. Tymczasem w systemie chińskim widzę, że jest to realna kompetencja: umiejętność harmonizowania pola bez hałaśliwej demonstracji siły. Ogień dodaje do tego rysu konieczną korektę, bo nie pozwala czytać mnie jako istoty wyłącznie łagodnej, pasywnej albo biernie dostosowującej się do otoczenia. Pod spodem istnieje we mnie żar, który chce realizacji, chce skutku, chce przemiany, chce ruchu ku temu, co bardziej prawdziwe, bardziej wyraziste i bardziej własne. Właśnie to połączenie wydaje mi się jednym z najtrafniejszych opisów mojego psychoperformatywnego sposobu działania. Nie pracuję najlepiej przez brutalną konfrontację dla samej konfrontacji, ale też nie służy mi życie w czystej dyplomacji. Potrzebuję działań, które pozornie mogą wydawać się miękkie, oszczędne, subtelne albo wręcz ciche, a w rzeczywistości są bardzo gęste energetycznie i prowadzą do realnego przesunięcia. W tym sensie Ognisty Królik mówi mi, że moja siła nie leży w dominacji, lecz w precyzyjnym modulowaniu pola. To ogromnie ważne dla planu indywiduAkcji. Oznacza bowiem, że działania budowane dla mnie nie powinny epatować przemocą formalną, nadmiarem środków czy widowiskową eskalacją, lecz raczej tworzyć warunki, w których subtelny, lecz konsekwentny ogień może przeorganizować relację między ciałem, uwagą, znaczeniem i przestrzenią. Myślę tu zresztą o intuicjach Marcela Graneta, który pokazywał kulturę chińską jako kulturę relacji, sytuacji i proporcji raczej niż twardych izolowanych esencji. To bardzo bliskie mojemu przypadkowi. Ja również funkcjonuję bardziej jako układ relacyjny niż jako samotna, twardo odgradzona jednostka. Dlatego psychoperformans musi u mnie uwzględniać nie tylko wnętrze, ale także pole współobecności, architekturę przestrzeni i sposób, w jaki rzeczy, ludzie oraz rytmy wzajemnie się modułują.

W BaZi jeszcze silniej porządkuje mnie Ding Fire jako Day Master, bo pokazuje, że moja energia jest skupiona, precyzyjna i zależna od warunków bardziej niż od brutalnej samowystarczalności. Ding Fire nie świeci jak reflektor stadionowy. Ono działa jak lampa, ogień świecy, źródło światła, które jest lokalne, ale nośne; delikatne, ale orientujące; niewielkie w skali, ale zdolne przekształcać atmosferę całego pomieszczenia. To działa na mnie niemal somatycznie, bo tłumaczy, dlaczego tak bardzo potrzebuję jakości, a nie tylko natężenia. W mojej pracy twórczej, w relacjach, w odpoczynku, a nawet w organizacji codzienności, często nie chodzi o to, by było więcej, mocniej, głośniejsze i szybciej. Chodzi o to, by światło było właściwe, by pole było dostrojone, by obecność była precyzyjna, a nie przytłaczająca. Ding Fire pomaga mi zrozumieć również mój stosunek do widzenia jako takiego. Nie chodzi mi tu o żadne uproszczone symboliczne utożsamienia z chorobą oka, bo na to nie ma epistemicznego prawa. Chodzi raczej o subtelniejszą zbieżność: moja psychika i moja twórczość od dawna są związane z pytaniem o

rodzaj światła, o jakość ujawnienia, o granicę między widzialnością a nadmiarem ekspozycji. Ding Fire porządkuje ten motyw w sposób niezwykle użyteczny. Pokazuje, że moje najgłębsze działanie nie polega na brutalnym oświeceniu wszystkiego naraz, lecz na dawkowaniu światła, na precyzyjnym wskazaniu, na wydobyciu tego, co istotne, bez niszczenia subtelnych relacji przez nadmiar luminancji symbolicznej czy emocjonalnej. Z tego wynikają dla mnie bardzo praktyczne konsekwencje dla psychoperformansu. Potrzebuję działań o dobrze kontrolowanej intensywności wizualnej, akustycznej i relacyjnej. Potrzebuję rytuałów, które nie przegrzewają systemu, lecz utrzymują żywy płomień przez dłuższy czas. Potrzebuję obiektów–kluczy, które działają jak skupiacze uwagi, a nie jak hałaśliwe rozpraszacze. Potrzebuję też większego szacunku dla drobnych, precyzyjnych gestów, bo w moim przypadku to one bywają bardziej transformujące niż gesty przesadnie monumentalne. Ding Fire mówi mi z całą jasnością, że nie muszę być wielkim ogniem, żeby mieć wielką skuteczność. Muszę raczej pilnować, by mój ogień nie został zagaszony, rozproszony albo zbrukany przez złe warunki.

Bardzo ważne stają się dla mnie również pozostałe filary: podwójny Królik, subtelna woda Gui, Wąż w filarze dnia oraz Xin Chou w godzinie. Podwójny Królik wzmacnia wszystko to, co we mnie relacyjne, estetyczne, czujne i wrażliwe na ton otoczenia. To oznacza, że środowisko nie jest dla mnie neutralnym tłem. Ono działa jak współtwórca mojego stanu. Jeżeli pole jest pełne chaosu, zbyt wielu napięć, niejasnych intencji, brutalnych bodźców albo nieprzewidywalnej presji, to mój system zaczyna wydłuskiwać energię na samo przetrwanie klimatu, zamiast używać jej do twórczości i przemiany. Gui Water w miesiącu mówi mi z kolei o cichej, głębokiej wodzie psychicznej: o melancholii, refleksyjności, zdolności przenikania, ale też o ryzyku gaszenia własnego płomienia przez nadmiar cudzych stanów, przez zbyt długie przebywanie w rejestrze smutku, zawieszenia albo rozproszonego współodczuwania. Wąż w filarze dnia odślania aspekt, który znakomicie koresponduje z moją praktyką dochodzenia: ruch niejawnny, skupiony, dojrzały dopiero po dłuższym okresie inkubacji. Nie jestem człowiekiem natychmiastowego zewnętrznego gestu. Wiele procesów dojrzewa we mnie wewnątrz, pod powierzchnią, zanim przybierze postać działania. Xin Chou natomiast wnosi metaliczną precyzję, rzemieślniczość, selekcję, potrzebę jakości wykonania i coraz większą potrzebę formy, która nie będzie improwizowana, lecz dopracowana. Właśnie ta godzina wydaje mi się szczególnie ważna dla dojrzałej fazy mojego życia. Ona mówi mi, że sama intuicja już nie wystarcza. Potrzebuję także cięcia, precyzji, warsztatu, porządkowania, redukcji nadmiaru i odpowiedzialności za wykonanie. To bardzo cenne, bo pokazuje, że mój psychoperformans nie ma pozostać tylko polem żywego symbolu, ale ma dojrzewać ku większej metodzie. Tutaj bliska staje mi się również pewna tybetańska intuicja, dobrze rozpoznawana przez Giuseppe Tucciego w opisach kultur rytmu i dostrojenia: że skuteczność nie zależy wyłącznie od siły intencji, lecz od zgodności intencji z czasem, polem i dyscypliną formy. W moim przypadku to oznacza konieczność coraz większego ograniczania przypadkowości. Mniej działań, ale lepiej zestrojonych. Mniej obiektów, ale bardziej nośnych. Mniej hałasu, więcej selekcji. Mniej żywiołowej dyspersji, więcej świadomej konstrukcji.

W astrologii tybetańskiej ta sama logika staje się jeszcze bardziej wyrazista, bo nie pyta już tylko o charakter czy potencjał, lecz o to, jak człowiek ma dostrajać się do cyklu, pola i właściwego momentu. To dla mnie jedna z najważniejszych lekcji całego tego podrozdziału. Ja nie mogę traktować własnej energii jak zasobu, który jest stale dostępny w tej samej postaci. Nie mam takiej konstrukcji. Są okresy, w których moja subtelność pracuje jako wielka zaleta, i okresy, w których bez odpowiedniej osłony szybko przechodzi w przeciążenie. Są momenty, w

których ogień daje mi ruch i orientację, i takie, w których ten sam ogień bez dobrego pojemnika zacząłby palić zbyt nierówno. Astrologia tybetańska przypomina mi więc, że moja siła nie polega na brutalnej stabilności, ale na jakości dostrojenia. To bardzo istotne dla indywiduum Akcji. Nie mogę budować działań, jakby każda pora była równie dobra, każda przestrzeń równie nośna i każdy typ relacji równie neutralny. Potrzebuję większej uważności na czas, na przygotowanie pola, na ilość jednoczesnych bodźców, na rodzaj świadków lub uczestników, na temperaturę emocjonalną sytuacji, na stopień przewidywalności procesu. W praktyce psychoperformatywnej oznacza to, że moje najbardziej adekwatne działania będą często oparte na kameralności, oszczędności, precyzji i dobrze wymierzonym rytmie, a nie na maksymalnej zewnętrznej ekspansji. To nie jest słabość. To po prostu zgodność z architekturą mojego przypadku. Im bardziej to rozumiem, tym lepiej widzę, że astrologia chińska, BaZi i astrologia tybetańska dają mi niezwykle ważny rodzaj wiedzy: wiedzę o subtelny ogniu, który nie ma być pożarem, lecz źródłem długiego, precyzyjnego i transformującego światła.

Im dłużej pracuję na BaZi, tym wyraźniej rozumiem, że mój przypadek nie jest zbudowany na zasadzie nadmiaru mocy, lecz na zasadzie jakości zasilania. To rozróżnienie ma dla mnie ogromne znaczenie. Ding Fire jako Day Master nie mówi mi, że mam stale zwiększać intensywność, podnosić temperaturę działania i szukać coraz mocniejszych środków. Przeciwnie. Mówi mi, że moja skuteczność zależy od tego, czy płomień jest chroniony, czy ma paliwo, czy nie jest nieustannie zalewany albo rozpraszany, czy jego środowisko pozwala mu świecić w sposób ciągły, a nie zrywowy. To od razu porządkuje wiele spraw w moim życiu. Rozumiem lepiej, dlaczego bardzo źle służy mi przeciążenie zbyt wieloma niespójnymi zadaniami, zbyt gwałtowne przejścia między rolami, zbyt hałaśliwe środowiska, zbyt ostry kontakt z cudzym napięciem i zbyt długie przebywanie w przestrzeniach, które nie mają ani estetycznego ładu, ani psychicznej czytelności. Mój ogień nie jest ogniem wojennym ani przemysłowym. Jest ogniem znaczeniowym. Działa najlepiej wtedy, gdy może utrzymać koncentrację, rytm, ciągłość i delikatną, lecz realną siłę oddziaływania. W tym sensie BaZi podpowiada mi coś bardzo ważnego dla rozpoznania psychoperformansu: moje działania nie powinny być projektowane według logiki maksymalnej stymulacji, lecz według logiki precyzyjnego podtrzymywania żywego źródła. To oznacza, że plan sytuacyjny musi uwzględniać nie tylko sens symboliczny, ale też ekonomię energetyczną całego procesu. Czy dane działanie mnie zasila, czy tylko chwilowo pobudza? Czy wzmacnia ciągłość ognia, czy produkuje efektowne przepalenie? Czy obiekt–klucz jest dla mnie rzeczywistym skupiaczem obecności, czy tylko atrakcyjnym dodatkiem? Czy rytm pracy chroni wewnętrzne światło, czy rozprasza je przez nadmiar zmian, nadmiar impulsów i nadmiar rozgałęzień? Właśnie tutaj widzę, że astrologia chińska i BaZi nie są w moim przypadku egzotycznym komentarzem do psychiki, lecz bardzo praktycznym narzędziem budowania warunków, w których mój psychoperformans może być długofalowo nośny. Myśl o subtelny płomieniu prowadzi mnie też do większej pokory wobec skali środków. Nie potrzebuję wszystkiego więcej. Potrzebuję wszystkiego trafniej.

Coraz wyraźniej widzę również, jak mocno podwójny Królik i woda Gui organizują mój stosunek do relacji, estetyki i pola społecznego. Nie jestem człowiekiem obojętnym na ton wspólnoty. Nie wchodzę w relacje jak podmiot pancerny, który może równie dobrze funkcjonować w każdej jakości środowiska. Bardzo silnie reaguję na subtelne parametry współobecności: takt, szacunek, kulturę wejścia, miękkość lub twardość komunikacji, poziom hałasu emocjonalnego, rodzaj niewypowiedzianego napięcia. To nie jest tylko kwestia komfortu

czy kaprysu estetycznego. To jest realny składnik regulacji. Jeśli pole jest zbyt brutalne, zbyt chaotyczne albo przesycone ukrytą przemocą symboliczną, zaczynam wydatkować energię nie na tworzenie, lecz na obronę własnego płomienia. Z tej perspektywy rozumiem coraz lepiej, dlaczego psychoperformans w moim przypadku nie może być organizowany bez troski o mikroklimat relacyjny. Nie chodzi wyłącznie o symboliczny sens działania, lecz o to, kto jest obecny, jak jest obecny, jaki rodzaj uwagi wnosi do przestrzeni i czy jego obecność działa jak wsparcie dla skupienia, czy jak rozszczelnienie. Gui Water pogłębia to jeszcze bardziej, bo wnosi we mnie cichą, przenikającą, refleksyjną warstwę psychiki, która wzbogaca intuicję, ale może również gasić Ding Fire, jeśli zbyt długo przebywam w nastrojach rozmycia, melancholii, niejasności albo emocjonalnego nasiąkania cudzym światem. To jest dla mnie jeden z najważniejszych punktów praktycznych. Nie mogę już dłużej traktować własnej podatności na klimat jako czegoś ubocznego. Muszę ją uznać za centralny parametr projektowania życia i działań. W psychoperformansie oznacza to potrzebę bardziej świadomego doboru świadków, uczestników, współwykonawców i współobecnych. Oznacza potrzebę oszczędności w dopuszczaniu obcych energii do pola pracy. Oznacza także, że nie każdy rodzaj kolektywności będzie dla mnie wspierający. Czasem bardziej prawdziwe i bardziej transformujące okazuje się działanie kameralne, ciche, skupione, z niewielką liczbą elementów i osób, ale o wysokiej jakości obecności. To nie jest ucieczka od świata. To jest dobór takiej skali, przy której subtelny ogień może rzeczywiście pracować. W tym sensie BaZi i astrologia tybetańska są dla mnie niezwykle trzeźwe: uczą mnie, że ochrona pola nie jest luksusem, lecz warunkiem tego, by żar nie zamienił się w gasnącą iskrę albo w nerwowe migotanie.

Wąż w filarze dnia i metaliczna precyzja Xin Chou odsłaniają natomiast tę część mnie, która nie zadowala się samą intuicją i samym nastrojeniem. To jest bardzo ważne, bo łatwo byłoby w moim przypadku przecenić warstwę subtelności i przeoczyć warstwę rzemiosła. Tymczasem im dojrzałszy się staję, tym wyraźniej widzę, że nie wystarcza mi już samo przecucie trafnego kierunku. Potrzebuję coraz większej precyzji wykonania, selekcji środków, technicznej odpowiedzialności i gotowości do redukcji tego, co zbędne. Wąż mówi mi o skupieniu, dyskrekcji, pracy pod powierzchnią, o inteligencji, która nie rozprasza się natychmiast na zewnątrz, lecz najpierw dojrzewa wewnątrz. Xin Chou dopowiada, że ta wewnętrzna dojrzałość powinna przechodzić w formę zdolną unieść ciężar rzeczywistego działania. Właśnie tutaj chińskie systemy spotykają się bardzo mocno z moim rozumieniem psychoperformansu jako praktyki nie tylko symbolicznej, ale również konstrukcyjnej. Dochodzenie, research, rozpoznanie znaków, budowanie mapy sensu — to wszystko jest konieczne, ale nie może pozostać w stanie płynnym. Musi zostać przekute w bardzo świadomie zorganizowaną materię działania. W tym sensie mój przypadek domaga się coraz większego mistrzostwa formy. Nie w znaczeniu estetycznego popisu, lecz w znaczeniu zdolności do zbudowania takiego układu obiektów, światła, dźwięków, gestów, słów, rytmów i ciszy, który będzie działał dokładnie tam, gdzie ma działać, i nie będzie produkował zbędnego hałasu. Coraz wyraźniej widzę więc, że moja droga nie prowadzi ani ku surowej spontaniczności, ani ku zimnemu formalizmowi. Prowadzi ku zestrojeniu intuicji z rzemiosłem. To zresztą jeden z najważniejszych wniosków dla całej indywiduAkcji: aby subtelny ogień nie zgasł, potrzebuje nie tylko ochrony, ale i formy godnej jego nośności. Potrzebuje rytuałów dobrze zbudowanych, przestrzeni dobrze skomponowanej, obiektów—kluczy nieprzypadkowych, a także takiej etyki wykonania, która nie rozmienia procesu na przypadkowe efekty.

Astrologia tybetańska domyka to wszystko jeszcze jedną lekcją, którą uważam za kluczową: skuteczność nie jest u mnie funkcją samej siły wewnętrznej, lecz funkcją dostrojenia. To słowo ma tu dla mnie wagę prawie metodologiczną. Dostrojenie oznacza zgodność między stanem wewnętrznym, jakością pola, momentem działania, rodzajem zastosowanych środków i zdolnością do późniejszej asymilacji skutku. Jeżeli któryś z tych elementów jest poważnie rozjechany, nawet najlepsza intencja może przynieść efekt rozregulowujący. Jeśli natomiast dostrojenie jest wysokie, nie potrzebuję ogromnej ilości energii, by działanie było realnie transformujące. To w praktyce psychoperformatywnej jest dla mnie niezwykle ważne. Nie chcę już myśleć o przemianie jako o czymś, co trzeba stale wyrwać życiu siłą. Chcę coraz dokładniej budować takie warunki, w których odpowiednio mały, ale precyzyjny akt przynosi więcej niż wielka, źle nastrojona eskalacja. To oznacza głębszy szacunek dla właściwego czasu, dla przygotowania przestrzeni, dla ograniczania chaosu, dla prostoty, dla czytelności intencji i dla umiejętności zatrzymania się wtedy, gdy pole przestaje być nośne. Zaczynam rozumieć, że mój psychoperformans powinien być nie tyle sztuką maksymalizacji, ile sztuką dostrajania subtelного ognia do właściwej formy świata. W tym sensie astrologia chińska, BaZi i astrologia tybetańska odsłaniają we mnie człowieka, który nie potrzebuje coraz większej intensywności, lecz coraz większej precyzji zestrojenia. To rozpoznanie wydaje mi się jednym z najważniejszych nie tylko dla tej części portretu, ale dla całej praktyki życia z własnym przypadkiem.

Domykając ten portret w perspektywie astrologii chińskiej, BaZi i astrologii tybetańskiej, widzę coraz wyraźniej, że mój przypadek nie daje się trafnie opisać ani w języku brutalnej siły, ani w języku czystej miękkości. Ognisty Królik, Ding Fire, podwójny Królik, Gui Water, Wąż i metaliczna precyzja godziny dojrzewania układają się we mnie w bardzo spójny obraz: jestem człowiekiem, którego podstawową siłą nie jest nacisk, lecz jakość obecności; nie hałas, lecz ton; nie impet bezpośredniej dominacji, lecz zdolność organizowania pola przez subtelne, ale konsekwentne promieniowanie. To wcale nie oznacza słabości. Przeciwnie, oznacza szczególny rodzaj mocy, który nie działa przez spektakularne forsowanie świata, lecz przez zmianę jego temperatury, rytmu, układu znaczeń i relacji między elementami. Coraz lepiej rozumiem, że moja skuteczność nie polega na tym, by stać się kimś bardziej pancernym, bardziej ostrym, bardziej nieczułym na otoczenie. Moja skuteczność polega na tym, by lepiej chronić własny płomień, precyzyjniej dobierać warunki jego pracy i nie mylić intensywności z rzeczywistą nośnością. W tym sensie astrologia chińska daje mi niezwykle cenne rozpoznanie etyczne i praktyczne zarazem: nie jestem przeznaczony do życia w stałym trybie walki. Jestem przeznaczony do życia w trybie czujnego współtworzenia pola, w którym subtelność nie zostaje zgaszona, a ogień nie zostaje rozproszony. To bardzo ważne dla mojego rozumienia psychoperformansu, ponieważ pokazuje, że najbardziej adekwatne działania nie będą u mnie najgłośniejsze ani najbardziej widowiskowe. Będą raczej najczytelniej zestrojone. Będą potrafiły zmieniać jakość obecności, rytm relacji, gęstość przestrzeni i napięcie między wnętrzem a światem zewnętrznym bez popadania w niepotrzebną przemoc formalną. W tym właśnie sensie Ognisty Królik staje się dla mnie figurą nie tylko charakteru, ale całej metody: działania cichego w formie, lecz gorącego w rdzeniu, precyzyjnego, selektywnego i opartego na wysokiej inteligencji sytuacyjnej.

BaZi doprowadza to rozpoznanie do jeszcze większej ścisłości, ponieważ każe mi patrzeć na siebie nie tylko jako na kogoś subtelnego, ale jako na układ wymagający określonego rodzaju zasilania, ochrony i wykonania. Ding Fire uczy mnie, że nie mogę już projektować własnego życia ani własnych działań według logiki zrywu i wypalenia. Muszę myśleć kategoriami ciągłości płomienia. To znaczy: jakie rytmy dnia podtrzymują moje światło, a jakie je rozpraszają; jakie

przestrzenie mnie doświecają, a jakie przegrzewają albo wygaszają; jakie relacje niosą dla mnie paliwo w postaci szacunku, uważności i kultury obecności, a jakie działają jak przeciąg albo jak nadmiar wilgoci gaszącej źródło; jakie obiekty—klucze realnie kondensują uwagę i znaczenie, a jakie tylko mnożą szum. W tym sensie BaZi bardzo mocno koryguje moją ewentualną skłonność do romantyzowania samej intuicji. Samo przeczucie nie wystarcza. Sam ogień nie wystarcza. Potrzebny jest jeszcze odpowiedni opał, odpowiednia osłona, odpowiednia kompozycja i rzemiosło wykonania. Xin Chou mówi mi bardzo wyraźnie, że z wiekiem mój rozwój powinien iść ku większej precyzji, ku większej selekcji, ku rosnącej odpowiedzialności za formę. To dotyczy także psychoperformansu. Nie wystarczy już, że działanie „coś znaczy” albo „coś porusza”. Musi być wykonane tak, aby nie zostawiało po sobie rozproszonego nadmiaru, lecz realne przestawienie relacji między ciałem, uwagą, emocją i sensem. Właśnie tutaj przydatne stają się dla mnie intuicje François Julliena o skuteczności pośredniej i pracy na potencjale sytuacji, a nie wyłącznie na frontalnym narzucaniu woli. Mój przypadek bardzo dobrze rezonuje z tą logiką. Najbardziej transformujące okazuje się u mnie nie to, co najbardziej gwałtowne, lecz to, co najlepiej wykorzystuje istniejący potencjał pola, co potrafi lekko, ale nieodwołalnie przesunąć układ. Zaczynam więc widzieć, że moja indywiduacja powinna być zbudowana raczej z sekwencji precyzyjnych interwencji niż z mitologii jednego wielkiego przełomu. To nie umniejsza powagi procesu. To czyni go bardziej realnym.

Astrologia tybetańska dopełnia to wszystko najważniejszą chyba dla mnie lekcją: lekcją dostrojenia. Nie chodzi już tylko o to, jaki mam temperament, jaką strukturę energii, jaki typ ognia czy jaki styl relacyjny. Chodzi o to, czy potrafię działać zgodnie z rytmem własnego układu, a nie wbrew niemu. W moim przypadku to rozróżnienie ma ogromną wagę. Jeżeli próbuję realizować przemianę przez forsowanie, przez zbyt wiele niespójnych zadań naraz, przez wchodzenie w pola zbyt hałaśliwe, zbyt brutalne albo zbyt gęste od obcego napięcia, bardzo szybko tracę jakość własnego światła. Jeżeli natomiast trafiam na właściwy moment, właściwą skalę, właściwą temperaturę relacyjną i właściwy stopień złożoności działania, nawet stosunkowo niewielki gest potrafi zadziałać z wielką siłą. To właśnie w tym punkcie astrologia tybetańska staje się dla mnie bezpośrednio praktyczna. Uczy mnie, że moje życie i moja praca nie powinny być organizowane według mitu nieograniczonej dostępności energii, lecz według sztuki dostrajania zasobów do właściwego czasu, właściwego miejsca i właściwej dawki. W psychoperformansie przekłada się to na bardzo konkretne decyzje: ograniczenie liczby elementów w akcie, świadome przygotowanie przestrzeni, dbałość o próg wejścia, jasne zasady domknięcia, oszczędność w dopuszczaniu obcych wpływów do pola, a także szacunek dla fazy po działaniu, w której efekt musi osiąść i zostać wchłonięty przez codzienność. Nie potrzebuję już wierzyć, że najważniejsze akty muszą być największe. Potrzebuję raczej zobaczyć, że skuteczność w moim przypadku zależy od zgodności między intencją, środkiem, momentem i strukturą pola. Giuseppe Tucci pisał o tradycjach tybetańskich jako o światach, w których rytm, kosmologia i praktyka tworzą jedną tkaninę. Ja odczytuję to dla siebie nie dosłownie religioznie, lecz metodologicznie: moja przemiana wymaga spójności rytmu, znaczenia i działania. Bez tej spójności nawet trafny symbol pozostanie martwy.

Ostatecznie astrologia chińska, BaZi i astrologia tybetańska dają mi portret przypadku wyjątkowo użyteczny dla całej koncepcji psychoperformansu. Widzę siebie jako człowieka subtelny, lecz nie słabego; harmonizującego pole, lecz nie pozbawionego ognia; potrzebującego estetyki i ładu nie jako luksusu, lecz jako warunku zachowania integralności; zdolnego do wielkiej precyzji, jeśli tylko warunki nie gaszą jego płomienia; wymagającego

dostrojenia bardziej niż eskalacji. To wszystko prowadzi mnie do bardzo jasnych wniosków praktycznych. Moje działania powinny być kameralne lub starannie wyreżyserowane nawet wtedy, gdy mają większą skalę. Powinny opierać się na ograniczonej, ale wysokonośnej liczbie obiektów–kluczy. Powinny chronić pole przed przypadkowym nadmiarem. Powinny pracować na rytmie i temperaturze, a nie wyłącznie na znaczeniu deklaratywnym. Powinny dawać mojemu ogniovi materiał, nie zlewając go wodą obcych napięć ani nie wystawiając go na przeciąg chaosu. Powinny wreszcie prowadzić nie do chwilowego pobudzenia, ale do bardziej trwałej, spokojnej i precyzyjnej reorganizacji życia. W tym sensie cały ten podrozdział nie kończy się dla mnie na portrecie astrologicznym. Kończy się rozpoznaniem bardzo konkretnego modelu pracy: modelu, w którym psychoperformans ma być sztuką ochrony i użycia subtelного ognia, sztuką nastrojenia pola, sztuką precyzyjnego gestu oraz sztuką takiego przełożenia symbolu na materię, aby przemiana była rzeczywista, a nie tylko efektowna. Dzięki temu widzę swój przypadek z nową ostrością: nie jako zagadkę do niekończącej się interpretacji, lecz jako strukturę, która domaga się coraz większej jakości warunków, coraz lepszego rzemiosła i coraz bardziej świadomego obchodzenia się z własnym światłem.

74.11. Systemy majańskie i pokrewne: Tzolkin, Haab, Dreamspell — portret przypadku

Kiedy przechodzę do systemów majańskich i pokrewnych, od razu czuję, że wchodzę w zupełnie inną logikę niż w astrologiach zodiakalnych. Tutaj nie chodzi przede wszystkim o portretowanie mnie przez planety, znaki i aspekty, lecz o rozpoznanie jakości czasu, wzoru rytmu, typu wcielenia w porządek dnia, roku i cyklu, a więc o relację między moją świadomością a matrycą temporalną, w której porusza się moje życie. To bardzo ważne dla całego rozpoznania psychoperformansu, ponieważ od dawna widzę, że mój przypadek nie daje się dobrze opisać tylko przez statyczne cechy. Ja jestem człowiekiem faz, progów, dojrzewania, okresów inkubacji, gwałtowniejszych przełamań i długich powrotów do materiału. Właśnie dlatego systemy takie jak Tzolkin i Haab przemawiają do mnie tak silnie: nie próbują od razu zamknąć mnie w definicji charakterologicznej, lecz uczą patrzeć na mnie jako na istotę wpisaną w rytm. W odczytaniu klasycznego Tzolkin jako 10 Imix widzę siebie przede wszystkim jako człowieka źródła, matrycy początku, wody pierwotnej, pojemności, stanu przed ostatecznym uformowaniem. To rozpoznanie jest dla mnie niezwykle trafne, bo bardzo dobrze tłumaczy mój sposób istnienia psychicznego i twórczego. Wiele najważniejszych rzeczy nie pojawia się u mnie od razu jako gotowe. Najpierw zbiera się pole, coś gęstnieje, coś pulsuje jeszcze bez jasnego konturu, coś domaga się urodzenia, ale jeszcze nie ma właściwej formy. Imix porządkuje tę kondycję w sposób, który nie oskarża mnie o chaos, tylko pokazuje, że moje życie wewnętrzne ma głęboko matrycowy charakter. Ja często jestem bardziej miejscem kiełkowania niż natychmiastowego rezultatu. To ma bezpośrednie znaczenie dla psychoperformansu. Oznacza, że moja metoda nie może ignorować fazy przedformowania, nie może oczekiwać ode mnie natychmiastowej ostatecznej postaci sensu, nie może wymuszać pełnej klarowności tam, gdzie proces dopiero się zaradza. Musi raczej umieć współpracować z tym stanem pierwotnej potencjalności, ale nie po to, by w niej ugrzęznąć, tylko po to, by z niej wydobywać nośną formę. Michael D. Coe i Dennis Tedlock są mi bliscy właśnie tam, gdzie przypominają, że klasyczne systemy majańskie nie są banalną „osobowościówką”, lecz złożonymi matrycami czasu, ceremonii i porządku sensu. Dla mojego przypadku to cenna lekcja: ja nie mam tylko „być sobą”, lecz mam nauczyć się odczytywać, w jakiej fazie rodzenia formy aktualnie się znajduję.

Imix staje się dla mnie jeszcze bardziej znaczący, gdy odczytuję go nie jako romantyczny symbol bezkształtności, lecz jako figurę wielkiej psychicznej pojemności. To pojęcie jest kluczowe. Pojemność oznacza, że mogę w sobie długo nosić obrazy, afekty, przecucia, pomysły, fragmenty sensu, niedokończone konfiguracje, które jeszcze nie są gotowe do ujawnienia. Z jednej strony jest to wielki zasób, bo umożliwia mi pracę głęboką, wielowarstwową, nieśpieszną, zdolną do dojrzewania pod powierzchnią. Z drugiej strony pojemność bez odpowiedniej techniki selekcji może przejść w nadmiar, w zalanie, w trudność odróżnienia tego, co rzeczywiście należy do istoty procesu, od tego, co tylko napłynęło z pola i zajęło miejsce w mojej wewnętrznej przestrzeni. Właśnie tutaj ton 10 okazuje się dla mnie niezbędny. Gdybym był tylko Imix, łatwo mógłbym utożsamić się z samą matrycą źródłową, z samym początkiem, z samym stanem płodnej inkubacji. Ale 10 wprowadza wymóg manifestacji, urzeczywistnienia, wyprowadzenia czegoś z głębi do obecności. To ma dla mnie ogromne znaczenie, bo bardzo dokładnie opisuje jeden z najważniejszych problemów mojego życia i mojej twórczości: nie wystarczy, że coś we mnie dojrzewa, nie wystarczy, że wiem, że coś jest prawdziwe, nie wystarczy, że czuję gęstość procesu. Muszę jeszcze przejść do formy. Muszę wydobyć z wnętrza coś widzialnego, działającego, zdolnego do wejścia w świat. W tym sensie klasyczny Tzolkín jest dla mnie jednym z najtrafniejszych języków opisu psychoperformansu jako metody. Psychoperformans w moim przypadku jest dokładnie tym mechanizmem, który ma pomagać 10 Imix spełnić własny wektor: przejść od źródła do manifestacji, od niewidzialnej matrycy do aktu, od głębokiej pojemności do zorganizowanej formy. Oznacza to, że moje działania muszą szczególnie uważać na ten próg. Zbyt szybkie wyciąganie formy może być przedwczesne i puste. Zbyt długie pozostawanie w stanie inkubacji zamienia pojemność w przeciążenie. Potrzebuję więc planów sytuacyjnych zbudowanych właśnie jako sztuka przejścia: takich, które pozwalają materiałowi dojrzeć, ale stawiają też moment, w którym trzeba go ucieleśnić. W tym kontekście obiekty–klucze nabierają dla mnie szczególnego znaczenia. One nie mają tylko reprezentować tego, co we mnie niejasne i źródłowe. Mają stać się narzędziami manifestacji, punktami, w których nieuformowana jeszcze treść zaczyna uzyskiwać materialny kontur.

Ważne jest również to, że Imix nie opisuje mnie jako człowieka uporządkowanego według logiki czysto linearnej. To pomaga mi lepiej zrozumieć własną niechęć do modeli pracy, które wymagają od początku pełnej prostoty, jednego kanału, jednej narracji, jednego trybu rozwoju. Mój przypadek nie jest tak zbudowany. Wiele rzeczy rozwija się u mnie równocześnie, warstwowo, czasem pozornie chaotycznie, ale wewnętrznie jednak według pewnej matrycy wzrostu. Właśnie dlatego tak dobrze rezonuję z ideą psychoperformansu jako praktyki wielokanałowej, w której obraz, słowo, obiekt, ruch, światło, rytm, cisza i przestrzeń mogą współpracować bez konieczności redukcji do jednej osi. Imix daje mi język dla tego stanu wielopotencjalności. Ale zarazem ostrzega mnie, że nie mogę uczynić z wielopotencjalności wymówki dla braku selekcji. Muszę wiedzieć, kiedy pole jest jeszcze twórczo płodne, a kiedy staje się przeciążone. Muszę odróżniać żywą obfitość od psychicznego natłoku. Muszę umieć rozpoznać, które obrazy są rzeczywiście materiałem dla mojego procesu, a które są jedynie szumem. W tym sensie Tzolkín uczy mnie nie tylko szacunku dla początku, ale też dyscypliny wobec początku. Nie każde ziarno powinno rosnąć. Nie każda intuicja ma stać się formą. Nie każda gęstość oznacza prawdę. To rozpoznanie ma dla mnie ogromną wagę, bo w mojej konstrukcji bardzo łatwo byłoby pomylić bogactwo wewnętrzne z obowiązkiem rozwijania wszystkiego naraz. Tymczasem psychoperformans wymaga radykalniejszej selekcji. Wymaga odróżnienia tego, co naprawdę chce się urodzić, od tego, co tylko przez chwilę pulsuje na

obrzeżu. Właśnie tutaj klasyczny majański idiom okazuje się zaskakująco bliski mojej praktyce dochodzenia: najpierw rozpoznać, które poruszenie należy do rdzenia procesu, potem dobrać środki, a dopiero później wejść w manifestację.

Dzięki temu pierwszemu wejściu w Tzolkin zaczynam coraz lepiej rozumieć, że mój przypadek jest głęboko związany z problemem narodzin formy. Nie chodzi tylko o to, że jestem człowiekiem wrażliwym, głębokim czy obrazowym. Chodzi o to, że żyję na styku tego, co już chce zaistnieć, ale jeszcze nie ma postaci. To samo dotyczy mojej pracy twórczej, mojej relacji z chorobą, mojej potrzeby sensu i całego procesu indywiduAkcji. W wielu momentach życia nie brakowało mi materiału. Brakowało mi raczej takiego przejścia, które pozwoliłoby materiałowi osiągnąć własną formę bez przemocy i bez rozpląnięcia. Klasyczny Tzolkin daje mi tu wyjątkowo cenną ramę: pokazuje, że moim zadaniem nie jest ani przyspieszyć wszystko do natychmiastowej czytelności, ani zanurzyć się bez końca w źródłowości. Mam raczej budować most między początkiem a urzeczywistnieniem. To właśnie dlatego psychoperformans jawi mi się coraz wyraźniej jako najadekwatniejsza technologia dla mojego przypadku. Pozwala on bowiem pracować nie na poziomie samego opisu, lecz na poziomie przejścia. Umożliwia wydobyć z głębi czegoś, co staje się obecne, materialne, rytmiczne i zdolne do zmiany organizacji życia. I właśnie w tym sensie 10 Imix nie jest dla mnie tylko znakiem dnia. Jest figurą całej mojej metody: wielkiej pojemności, która domaga się mądrej manifestacji.

Im dłużej pozostaję przy 10 Imix, tym mocniej widzę, że ten znak nie opisuje jedynie mojego twórczego początku, lecz także mój problem z nadmiarem potencjalności. W moim życiu bardzo wiele rzeczy długo istnieje jako intensywnie odczuwana możliwość: obraz, przecucie, koncept, impuls działania, kierunek przemiany, forma przyszłego gestu albo szerokie pole znaczenia, które jeszcze nie zostało odseparowane od reszty wewnętrznego materiału. To daje ogromne bogactwo, ale również bardzo określone ryzyko. Mogę zbyt długo żyć w stanie embrionalnym wobec własnych spraw, w stanie, w którym wszystko jest ważne, wszystko pulsuje, wszystko chce się narodzić, a jednak nic nie zostaje wyprowadzone do końca w postaci wystarczająco wyraźnej. Właśnie tutaj 10 Imix okazuje się dla mnie figurą nie tylko źródła, ale i zobowiązania. Skoro mój znak niesie ton manifestacji, nie mam prawa utożsamiać głębi z nieustannym pozostawaniem w stanie przedformy. Muszę nauczyć się rozpoznawać moment, w którym to, co do tej pory było jeszcze wodą źródłową, ma przyjąć kontur. To rozpoznanie bardzo mocno porządkuje moją relację do psychoperformansu. Rozumiem, że moja metoda nie może być wyłącznie pojemnikiem na przeżycia, miejscem intensyfikacji obrazów i nastrojów czy przestrzenią niekończącej się inkubacji. Musi być także aparatem porodowym dla formy. Musi zawierać takie elementy, które przymuszają mnie do przejścia z wnętrza na zewnątrz: wybór jednego obiektu–klucza spośród wielu możliwych, przyjęcie jednej dominującej osi działania, wyznaczenie konkretnego czasu aktu, użycie słowa, które nie tylko opisuje, ale ustanawia, albo wykonanie gestu nieodwracalnego, po którym nie da się już wrócić do stanu czystej potencjalności. W tym sensie Tzolkin nie daje mi romantycznej licencji na bycie „wiecznie w procesie”, tylko uczy odpowiedzialności za przejście do obecności. To niezwykle ważne, bo mój przypadek bardzo łatwo mógłby pomylić bogactwo wnętrza z realną przemianą. A przemiana zaczyna się dopiero wtedy, gdy coś staje się obecne, namacalne, rytmiczne i zdolne organizować dalsze życie.

Dlatego tak silnie działa na mnie klasyczny Haab, w którym jestem 14 K'ayab. O ile Imix mówi o źródle i narodzinach sensu, o tyle K'ayab wnosi do mojego autoportretu problem dojrzewania

w czasie, ochronnej powłoki i organicznego tempa wcielania procesu. Znak żółwia jest dla mnie wyjątkowo trafny. Widzę w nim nie tyle powolność w banalnym sensie, ile szczególny rodzaj wewnętrznej strategii: noszenie procesu w sobie, otulanie go, osłanianie, budowanie jego pełni pod powierzchnią, zanim stanie się zdolny do bardziej zewnętrznej postaci. To dokładnie opisuje bardzo wiele moich ruchów życiowych i twórczych. Nie jestem typem psychiki, która najpełniej działa przez natychmiastowość. Moje najważniejsze przemiany nie rodzą się w jednej chwili publicznej decyzji, lecz dłużej dojrzewają pod wewnętrzną skorupą. K'ayab pomaga mi zrozumieć, że ta skorupa nie musi być od razu czytana jako opór, wycofanie czy lęk. Może być również warunkiem inkubacji. To rozpoznanie jest dla mnie ogromnie cenne, bo w wielu momentach życia łatwo było mi oceniać własne tempo jako zbyt wolne albo zbyt długie w przygotowaniu. Tymczasem Haab pokazuje, że moje procesy mają po prostu inną chronologię. Żółwi aspekt K'ayab mówi mi, że nie wszystko, co nie wydarza się szybko, jest oznaką martwoty. Czasem właśnie to, co potrzebuje dłuższego noszenia, ma największą szansę dojrzeć w sposób naprawdę nośny. Ale ten sam znak ostrzega mnie także przed innym niebezpieczeństwem: przed zamianą ochronnej skorupy w trwałą izolację. Skorupa ma chronić proces, a nie zamieniać się w stałą strategię oddzielenia od świata. W psychoperformansie oznacza to dla mnie potrzebę bardzo subtelnej różnicy między osłoną a zamknięciem. Potrzebuję działań, które respektują mój rytm dojrzewania, ale nie pozwalają mi ukryć się w nim bez końca. Potrzebuję planu sytuacyjnego, który daje czas, lecz nie rozmywa momentu wyjścia. Potrzebuję obiektów–kluczy nie tylko dla symbolicznej pracy nad wnętrzem, ale także dla wyznaczenia chwili, w której wewnątrz ma przekroczyć własną skorupę. K'ayab mówi mi więc bardzo wyraźnie: moje tempo nie jest błędem, ale musi zostać powiązane z ruchem ku odstąpieniu.

Kiedy zestawiam Imix z K'ayab, zaczynam coraz lepiej widzieć, że systemy majańskie porządkują we mnie dwa wielkie etapy każdego rzeczywistego procesu: etap pojemności i etap donoszenia. Imix pokazuje matrycę początku, żywioł źródłowy, stan wielkiej wewnętrznej płodności, w którym sens dopiero się zbiera. K'ayab pokazuje z kolei rytm osłoniętego dojrzewania, potrzebę własnej powłoki, czasu i cierpliwości, dzięki którym to, co zostało poczęte w źródle, może zostać doniesione do formy. To zestawienie wydaje mi się jednym z najtrafniejszych opisów mojego przypadku w całym tym bloku astralno-symbolicznym. Bardzo wiele moich trudności brało się właśnie z niewłaściwego obchodzenia się z tymi dwiema fazami. Czasem próbowałem zbyt szybko manifestować coś, co było jeszcze tylko zarysem, co kończyło się rozproszeniem lub poczuciem nieadekwatności. Innym razem zbyt długo nosiłem proces pod skorupą, aż zaczynał on gęstnieć w kierunku przeciążenia zamiast przejścia ku działaniu. Systemy majańskie uczą mnie więc nie tylko cierpliwości, ale i sztuki właściwego odczytania fazy. Czy jestem jeszcze w wodzie źródłowej, gdzie potrzebuję pozwolić materiałowi się zagęścić? Czy jestem już w fazie żółwiej inkubacji, gdzie potrzebna jest osłona i rytm? Czy zbliżam się do momentu, w którym skorupa ma pęknąć i pojawić się manifestacja? Dla psychoperformansu jest to wiedza fundamentalna. Oznacza bowiem, że moje działania nie mogą być budowane według jednej stałej formuły. Inaczej projektuję psychoperformans dla fazy Imix, kiedy najważniejsze jest zebranie i rozpoznanie materiału, a inaczej dla fazy K'ayab, kiedy trzeba chronić dojrzewanie i przygotować próg wyjścia. Jeszcze inaczej projektuję moment kulminacyjny, kiedy coś ma zostać wyprowadzone do obecności. Zaczynam rozumieć, że moja metoda powinna być bardziej embriologiczna niż teatralna: mniej zainteresowana efektem natychmiastowym, bardziej świadoma faz narodzin formy. To bardzo mocno porządkuje mój przypadek, bo pozwala mi przestać oceniać siebie wyłącznie przez pryzmat

szybkości zewnętrznego rezultatu, a zacząć czytać własne procesy w logice ich właściwego czasu.

W tym właśnie miejscu systemy majańskie spotykają się ze mną w sposób szczególnie ścisły. Nie opisują mnie tylko jako człowieka głębi, lecz jako człowieka, który żyje na granicy między wewnętrznym źródłem a koniecznością ucieleśnienia. Dzięki Imix rozumiem swoją matrycową pojemność, a dzięki K'ayab zaczynam szanować potrzebę osłoniętego dojrzewania bez mylenia jej z wiecznym odwlekaniem. To prowadzi mnie do bardzo konkretnych wniosków dla indywiduAkcji. Potrzebuję działań, które mają wyraźne fazy i nie próbują wszystkiego robić jednocześnie. Potrzebuję momentów zbierania materiału bez przymusu natychmiastowej decyzji. Potrzebuję faz ochrony procesu przed nadmiarem cudzych wpływów i przed zbyt wczesną ekspozycją. Ale potrzebuję również bardzo wyraźnie rozpisanych progów wyjścia, w których to, co zostało poczęte i doniesione, musi zostać zmanifestowane. W przeciwnym razie cały mój bogaty materiał wewnętrzny zamieniłby się w wiecznie inkubowane wnętrze bez zdolności do reorganizacji świata zewnętrznego. Właśnie dlatego Tzolkin i Haab wydają mi się tak ważne dla rozpoznania psychoperformansu: uczą mnie, że moja przemiana nie zależy tylko od tego, co czuję i co rozumiem, ale od tego, czy potrafię przeprowadzić sens przez kolejne fazy czasu aż do realnej obecności. To rozpoznanie przygotowuje mnie zarazem do kolejnej warstwy, w której wizja, pole wspólne i panorama znaczenia staną się jeszcze wyraźniejsze. Ale już tutaj widzę jasno, że systemy majańskie dają mi jedną z najbardziej użytecznych matryc całego studium przypadku: matrycę narodzin, noszenia i wyłaniania formy. A dokładnie tego potrzebuje mój psychoperformans, jeśli ma być nie tylko interpretacją własnego przypadku, ale rzeczywistą technologią przemiany.

Gdy dochodzę do Dreamspell, muszę od razu postawić bardzo wyraźną granicę epistemiczną. Nie czytam tego systemu jako historycznie tożsamej kontynuacji klasycznych kalendarzy Majów, lecz jako współczesny, wtórny system duchowo-symboliczny inspirowany materiałem majańskim, rozwinięty w nowej epoce i w innej logice niż klasyczny Tzolkin czy Haab. To rozróżnienie jest dla mnie konieczne, bo nie chcę mieszać porządków. Klasyczny materiał majański traktuję jako odrębny świat temporalno-kosmologiczny, natomiast Dreamspell – kojarzony przede wszystkim z pracą José Argüellesa – czytam jako nowoczesny system projekcyjny, który może mieć wartość hermeneutyczną, jeśli używam go świadomie, ale nie może być bezkrytycznie utożsamiany z dawną wiedzą Majów. Ta ostrożność wcale nie osłabia jego znaczenia dla mojego przypadku. Wręcz przeciwnie. Uwalnia mnie od potrzeby dosłownej wiary i pozwala potraktować go jako precyzyjne lustro pewnych funkcji mojego umysłu i mojego sposobu budowania sensu. W Dreamspell jestem Kin 155, Niebieskim Krystalicznym Orłem, a ta figura od razu porządkuje we mnie coś, co już wcześniej wielokrotnie rozpoznawałem, ale tutaj zyskuje wyjątkowo zwięzły i nośny zapis: nie jestem tylko organizmem źródła, inkubacji i noszenia procesu, lecz również organizmem panoramicznego widzenia. Potrzebuję dostrzec wzór całościowy. Potrzebuję widzieć nie tylko elementy, ale relacje między elementami. Potrzebuję lotu nad układem, mapy, horyzontu, kompozycji sensu. To bardzo istotne dla całego rozpoznania psychoperformansu, bo pokazuje, że moje działanie nie jest zbudowane wyłącznie na afekcie i głębi, lecz także na architektonicznej potrzebie ujmowania wielu warstw w jeden obraz roboczy. Dreamspell nie tyle opisuje moją „osobowość”, ile ujawnia jedną z najważniejszych funkcji mojej świadomości: zdolność do tworzenia map z materiału pozornie rozproszonego.

Niebieski Orzeł działa na mnie przede wszystkim jako figura widzenia wzoru. Bardzo silnie rozpoznaję, że nie zadowala mnie samo gromadzenie doświadczeń, sam katalog faktów, sam zbiór symptomów, sam szereg pojedynczych epizodów. Ja spontanicznie szukam kompozycji, ukrytej architektury, szerokiego sensu, który scala to, co na poziomie detalu wydaje się rozproszone albo przypadkowe. To dotyczy mojego myślenia o życiu, chorobie, pracy twórczej, relacjach i własnej przemianie. Orzeł nie widzi tylko tego, co tuż przed nim. Widzi układ pól, kierunki przepływu, potencjalne trajektorie i relacje między fragmentami. W moim przypadku ma to olbrzymie znaczenie, ponieważ bardzo wiele cierpienia brało się nie tylko z samego kryzysu, ale z braku czytelnego obrazu całości, w której kryzys mógłby zostać umieszczony i zrozumiany bez redukcji. Kiedy nie widzę wzoru, rośnie przeciążenie. Kiedy zaczynam dostrzegać układ, nawet trudny materiał staje się bardziej nośny, bo przestaje być bezkształtnym natłokiem. W tym sensie Dreamspell porządkuje mój przypadek w sposób zaskakująco praktyczny. Pokazuje, że mój psychoperformans musi zawierać nie tylko fazę źródła i fazę inkubacji, które tak mocno odstąpiły Imix i K'ayab, ale również fazę mapowania. Potrzebuję narzędzi, które pozwalają mi rozrysować relacje między stanami, między obiektami–kluczami, między zdarzeniami, między rodzajami napięcia, między tym, co somatyczne, a tym, co symboliczne. Potrzebuję widzieć układ, a nie tylko przeżywać jego składniki. Właśnie dlatego w mojej praktyce tak ważne okazują się diagramy, topografie, sekwencje, matryce, mapy widzenia, plany sytuacyjne rozumiane nie jako proste scenariusze, lecz jako architektury zależności. Orli komponent mojego autoportretu tłumaczy, dlaczego spontanicznie myślę systemowo i dlaczego nie wystarcza mi sam wgląd w pojedynczą warstwę. Potrzebuję jeszcze zobaczyć, jak ta warstwa wpisuje się w większy porządek.

Krystaliczny ton 12 w Dreamspell dodaje do tego wszystkiego wymiar, którego nie wolno mi pominąć: wymiar pola wspólnego, współobecności, współpracy i cyrkulacji sensu pomiędzy mną a większym układem ludzkim. To dla mnie bardzo ważne, ponieważ łatwo byłoby czytać cały mój portret wyłącznie indywidualistycznie, jako dramat jednej psychiki, jednego ciała, jednego procesu. Tymczasem ja od dawna wiem, że wiele moich najważniejszych działań powstaje i dojrzewa na styku jednostkowego i wspólnotowego. Nie chodzi tylko o pracę zespołową w sensie praktycznym, ale o głębszą potrzebę budowania pola, w którym moja wizja może służyć także innym: uczestnikom, widzom, współpracownikom, wspólnocie procesu, środowisku symbolicznemu, które współtworzę. Krystaliczny Orzeł nie jest więc samotnym lotnikiem narcystycznej wysokości. Jego zadaniem jest raczej taka organizacja perspektywy, która staje się użyteczna dla większego układu. To świetnie koresponduje z moją drogą artystyczną i edukacyjną, ale także z samą ideą psychoperformansu. Psychoperformans w moim rozumieniu nigdy nie był wyłącznie prywatnym ćwiczeniem autoterapeutycznym. Nawet wtedy, gdy dotyczy mojego własnego przypadku, ma potencjał modelowy, poznawczy i komunikacyjny. Może otwierać język dla innych przypadków, może budować wspólne rozumienie subtelnych procesów, może organizować przestrzeń współodczuwania i współmyślenia, ale tylko pod warunkiem, że nie utraci kontaktu z rzeczywistą architekturą problemu. Krystaliczność odczytuję więc jako wezwanie do takiej formy pracy, w której moja wizja nie zamyka się w samotnym wnętrzu, tylko staje się strukturą, którą można współdzielić bez jej banalizacji. W praktyce oznacza to, że moja indywidualna Akcja nie może być projektowana jedynie jako samotny rytuał samorozpoznania. Musi brać pod uwagę, jakie elementy mogą być świadkowane, które mogą stać się częścią dialogu, które mogą służyć innym jako język, matryca albo inspiracja, a które powinny pozostać w strefie chronionej. Dreamspell porządkuje więc nie tylko mój wzrok

panoramiczny, ale także moją odpowiedzialność za to, jak ten wzrok wchodzi w relację z większym polem.

Jednocześnie bardzo dobrze widzę cień tej figury. Orzeł może zbyt łatwo odlecieć od ciała, od ciężaru procesu, od lokalnego konkretności, od materii, która stawia opór i wymaga cierpliwego opracowania. Mogę żyć zbyt wysoko nad układem, widzieć wzór przyszły, potencjalną kompozycję, możliwy kierunek, a jednocześnie zbyt długo pozostawać w przestrzeni lotu, zamiast osadzić wizję w rytmie codzienności, w ciele, w ograniczeniu, w konkretnym obiekcie – kluczu, w jednym kroku wykonanym teraz. To jest dla mnie bardzo realne ryzyko. Dreamspell wcale go nie ukrywa, tylko pomaga mi je nazwać. W cieniu Niebieskiego Krystalicznego Orła mógłbym stać się człowiekiem zbyt panoramicznej świadomości, a zbyt mało lokalnej implementacji; człowiekiem świetnie widzącym mapę, ale zwlekającym z wejściem na ziemię; człowiekiem niosącym wzór wspólny, ale chwilowo tracącym kontakt z własnym organizmem i jego granicami. Właśnie dlatego ten system jest dla mnie tak użyteczny w połączeniu z wcześniej rozpoznanymi Imix i K'ayab. Imix przypomina mi o źródle, K'ayab o noszeniu i ochronnej skorupie, a Orzeł o panoramie i wspólnej perspektywie. Razem tworzą wyjątkowo trafny model mojej pracy: najpierw zbiera się źródło, potem dojrzewa pod osłoną, a następnie musi zostać zobaczone z wysokości jako część większego układu i przekute w formę zdolną działać nie tylko we mnie, ale również w świecie. Właśnie tak zaczynam rozumieć praktyczny wkład Dreamspell do rozpoznania psychoperformansu: nie jako prawdy historycznej o Majach, lecz jako precyzyjnej matrycy mojej funkcji wizjonersko-kompozycyjnej. Dzięki niej lepiej widzę, że moja przemiana wymaga nie tylko głębi i ochrony, ale także panoramy, mapy i zdolności do włączenia własnego przypadku w większą architekturę sensu.

Domykając ten blok, widzę bardzo wyraźnie, że systemy majańskie i pokrewne porządkują mój przypadek przede wszystkim jako dynamikę wyłaniania się formy w czasie, a nie jako zbiór trwałych i odizolowanych cech. Klasyczny Tzolkin w postaci 10 Imix pokazuje mnie jako człowieka źródła, wielkiej pojemności i stadium przedostatecznego, w którym sens, obraz i impuls dopiero gromadzą energię do zaistnienia. Haab w postaci 14 K'ayab dopowiada, że ten materiał nie rodzi się we mnie błyskawicznie ani bez osłony, lecz dojrzewa pod ochronną skorupą, we własnym tempie, w logice noszenia, inkubacji i powolnego donaszenia procesu. Dreamspell, odczytywany przeze mnie świadomie jako system nowoczesny i wtórny, a nie tożsamy historycznie z klasyczną wiedzą Majów, dopełnia to wszystko figurą Niebieskiego Krystalicznego Orła, czyli panoramicznego widzenia, mapowania całości i wprowadzania własnego procesu w relację z większym polem. Razem daje mi to niezwykle czytelną sekwencję: źródło, osłona, panorama. Najpierw coś się we mnie zawiązuje, potem potrzebuje czasu i ochrony, a następnie musi zostać zobaczone jako element większej architektury i przeprowadzone ku manifestacji. To jest dla mnie jedna z najbardziej trafnych matryc całego studium przypadku, ponieważ opisuje zarówno moją twórczość, jak i sposób przeżywania choroby, sposób budowania koncepcji psychoperformansu oraz sposób organizowania własnej przemiany. Nie jestem przypadkiem prostego działania z impulsu. Nie jestem także przypadkiem czystej kontemplacji. Jestem przypadkiem, w którym materiał źródłowy musi dojrzeć, a potem zostać osadzony w mapie sensu, inaczej albo rozleje się w nadmiarze potencjalności, albo pozostanie schowany pod skorupą, albo zamieni się w wizję zbyt wysoką, niedotykającą codziennej materii życia. W tym sensie systemy majańskie działają na mnie jak wyjątkowo precyzyjny opis rytmu psychoperformatywnego: nie tylko co czuję, ale w jakiej fazie procesu się znajduję i jaki ruch jest teraz adekwatny.

To rozpoznanie prowadzi mnie do bardzo konkretnych wniosków dla planu indywiduAkcji. Jeśli mój przypadek tak wyraźnie ujawnia matrycę Imix, to muszę szanować fazę źródła, a więc fazę, w której nie wszystko jest jeszcze nazwane, ale już domaga się uwagi, zapisu, selekcji i ochrony przed przedwczesnym rozproszeniem. Oznacza to potrzebę narzędzi zbierających: notatników, szkiców, map, rejestrów nastroju, obiektów–kluczy wstępnych, które pozwalają utrzymać kontakt z rodzącym się materiałem bez przymusu jego natychmiastowego rozstrzygnięcia. Jeśli jednak poprzestanę na tej fazie, zamienię pojemność w przeciążenie. Dlatego K’ayab przypomina mi, że potrzebuję drugiego etapu: etapu donoszenia i ochronnej osłony. To tutaj szczególnie ważne stają się warunki pola. Potrzebuję ciszy albo przynajmniej niskiego poziomu chaosu, potrzebuję ograniczenia liczby równoczesnych wpływów, potrzebuję własnego rytmu i prawa do nieco wolniejszego dojrzewania procesu, zanim wystawię go na zewnętrzne spojrzenie. Ale K’ayab nie oznacza wiecznego chowania się. On uczy mnie raczej odpowiedzialności za chwilę pęknięcia skorupy. Muszę więc budować działania, które mają jasno wyznaczony moment przejścia od wnętrza do obecności: konkretną datę aktu, konkretny próg wejścia, konkretny gest albo wypowiedź performatywną, po której nie wracam już do stanu czystego noszenia. Dreamspell i figura Orła dodają do tego trzeci wymiar, bez którego cały proces mógłby pozostać zbyt prywatny albo zbyt chaotyczny. Potrzebuję mapy. Potrzebuję zobaczyć, jak mój jednostkowy przypadek wpisuje się w większy wzór: w relację między widzeniem, sztuką, ciałem, chorobą, lękiem, organizacją życia, pamięcią i wyobraźnią. Potrzebuję także umieć pokazać ten wzór tak, aby nie był jedynie autobiograficznym chaosem, lecz czytelną strukturą znaczeń. Właśnie tutaj psychoperformans odśłania swoją pełnię: jest nie tylko aktem, lecz także aparatem przejścia od źródła przez inkubację ku mapie i manifestacji.

Coraz wyraźniej widzę również cień każdego z tych ogniw. Cieniem Imix jest dla mnie zalew możliwości, nadprodukcja wewnętrznego materiału, utożsamienie bogactwa z brakiem selekcji, niezdolność do odróżnienia tego, co istotne, od tego, co jedynie intensywne. Cieniem K’ayab jest z kolei nadmierna ochrona, przedłużanie inkubacji do punktu, w którym skorupa przestaje już chronić, a zaczyna izolować. Cieniem Orła jest odlot w panoramę, w świetnie rozumianą mapę, która jednak zbyt długo nie styka się z ciężarem ciała, codzienności i lokalnego gestu. To rozpoznanie wydaje mi się niezbędne, bo bardzo dobrze tłumaczy niektóre pułapki mojego życia i pracy. Mogę gromadzić zbyt wiele. Mogę zbyt długo nosić. Mogę zbyt wysoko widzieć. A każda z tych tendencji, jeśli nie zostanie przeprowadzona do następnej fazy, może zatrzymać przemianę w pół drogi. Właśnie dlatego systemy majańskie i pokrewne okazują się dla mnie tak nośne: nie wmawiają mi jednej esencji, lecz uczą mnie diagnozować zator procesu. Czy utknąłem dziś w źródle? Czy przeciągnąłem ochronę? Czy unoszę się nad mapą, ale nie schodzę na ziemię? Każde z tych pytań ma ogromną wartość praktyczną. W psychoperformansie oznacza to, że muszę projektować działania z wyraźnym przejściem fazowym, a nie liczyć, że sam akt wszystko załatwi. Potrzebuję etapów przygotowania, osłony, urzeczywistnienia i osadzenia skutku. Potrzebuję obiektów–kluczy, które odpowiadają poszczególnym fazom: innych dla zbierania, innych dla dojrzewania, innych dla przejścia, innych dla mapowania i integracji. Właśnie tutaj widzę, że mój psychoperformans ma strukturę bardziej procesualną niż jednorazową. To nie tyle pojedynczy gest, ile świadoma organizacja narodzin formy.

Ostatecznie systemy majańskie i pokrewne dają mi jeden z najbardziej użytecznych portretów całego studium przypadku. Widzę siebie jako człowieka wielkiej pojemności psychicznej, który nie może utożsamiać pojemności z wiecznym stanem przedmanifestacyjnym. Widzę siebie jako człowieka wymagającego ochronnej skorupy dla procesu, ale nie przeznaczonego do trwałego

zamieszkania w skorupie. Widzę siebie jako człowieka panoramicznej wizji, który jednak musi nauczyć się schodzić z wysokości do pojedynczego, konkretnego aktu. To wszystko razem bardzo mocno porządkuje moje rozumienie psychoperformansu jako autorskiej technologii przemiany. Psychoperformans ma mi pomóc rozpoznawać, w jakiej fazie czasu i sensu aktualnie jestem, dobierać do tej fazy adekwatne środki, chronić materiał przed rozproszeniem, a następnie przeprowadzać go przez próg ku obecności i dalej ku integracji z codziennym życiem. Dzięki temu przestaję myśleć o sobie tylko jako o „wrażliwej osobie” albo „człowieku głębi”. Zaczynam widzieć siebie jako układ źródła, noszenia, wizji i manifestacji. A to oznacza, że moja indywiduAkcja powinna być sztuką świadomego czasu: sztuką rozpoznawania, kiedy coś należy jeszcze zbierać, kiedy chronić, kiedy odstąpić, a kiedy wpisać w większą mapę sensu. W tym właśnie sensie Tzolkin, Haab i Dreamspell stają się nie dodatkiem do portretu, lecz bardzo precyzyjnym narzędziem rozpoznania, jak z mojego przypadku zrobić proces naprawdę transformujący, a nie tylko intensywnie przeżywany.

74.12. Ujęcia wtórne i przekrojowe: astrologia drakoniczna, dekaniczna, heliocentryczna i podobne systemy — portret przypadku

Przechodząc do ujęć wtórnych i przekrojowych, od razu muszę zaznaczyć ich odmienny status epistemiczny względem wcześniej analizowanych systemów. Nie traktuję astrologii drakonicznej, dekanicznej, heliocentrycznej i podobnych metod jako pełnoprawnych, samowystarczalnych kosmologii pierwszego rzędu, lecz jako wyspecjalizowane filtry interpretacyjne, które wydobywają z mojego przypadku określone warstwy: głębszy wektor intencji, drobniejszą modulację tonu psychicznego, poziom bardziej transpersonalny albo przekojową architekturę sensu. To rozróżnienie jest dla mnie bardzo ważne, ponieważ bez niego łatwo byłoby wpaść w inflację interpretacyjną, w której każdy kolejny system produkuje pozornie nową „prawdę o mnie”, zamiast doświetlać tylko pewien aspekt już rozpoznanej całości. Właśnie dlatego ujęcia wtórne cenię najbardziej wtedy, gdy nie komplikują obrazu, lecz go zagęszczają. Jeżeli klasyczne i główne systemy pozwoliły mi rozpoznać podstawowe osie mojego przypadku — chłonność i potrzebę formy, ochronę i inicjację, głębię i kierunek, źródło i manifestację — to systemy wtórne interesują mnie o tyle, o ile pokazują subtelniejszą topologię tych samych napięć. W tym sensie ich rola w rozpoznaniu psychoperformansu jest bardzo precyzyjna: nie mają zastępować centralnego portretu, lecz pozwolić mi z większą dokładnością zrozumieć, jak działa moja wewnętrzna orientacja, jakiego rodzaju jakości psychiczne są naprawdę rdzeniowe, a jakie jedynie kontekstowe, oraz w jaki sposób przełożyć to na plan indywiduAkcji. Bliska jest mi tutaj intuicja Dane’a Rudhyara, że różne poziomy odczytu nie powinny być mnożone dla samej erudycji, lecz podporządkowane pytaniu o rozwój świadomości i formę życia. W moim przypadku oznacza to, że każdy wtórny system musi przejść ten sam test, co poprzednie: czy pomaga mi lepiej organizować własne działanie, czy tylko dostarcza kolejnej warstwy fascynującego autoopisu. Jeżeli nie zwiększa trafności planu sytuacyjnego, jego wartość maleje. Jeżeli natomiast odsłania głębszy rdzeń tego, co już wcześniej powracało w różnych językach, staje się niezwykle cennym narzędziem kalibracji.

Najsilniej działa na mnie tu astrologia drakoniczna, ponieważ w nowoczesnym obiegu zachodnim właśnie ona uchodzi za jedno z głównych narzędzi wydobywania warstwy bardziej rdzeniowej, intencjonalnej, czasem określanej jako „duszowa”, ale ja wolę mówić ostrożniej: warstwy głębszego wektora sensu. Nie interesuje mnie tu metafizyka w sensie dosłownym, lecz pytanie, jakie napięcia i jakości stają się jeszcze wyraźniejsze, gdy horoskop zostaje przeliczony

względem osi węzłowej. W moim przypadku drakoniczny filtr nie tyle tworzy nową osobę, ile radykalizuje i oczyszcza to, co w portretach wcześniejszych pojawiało się już jako kierunek rozwojowy: konieczność przejścia od nadmiernej reaktywności na pole ku coraz bardziej żywemu centrum decyzji, od chłonności bez konturu ku chłonności przewidzianej przez własny ton, od wrażliwości rozproszonej ku wrażliwości zakorzenionej w odwadze. Kiedy czytam siebie drakonicznie, nie widzę człowieka przeznaczonego do życia mechanicznego, reprodukcyjnego ani podporządkowanego jedynie adaptacji do zewnętrznych oczekiwań. Widzę raczej istotę, której zasadnicza linia rozwoju wiedzie ku prawdzie własnego ruchu. To dla mnie niezwykle ważne, ponieważ bardzo wiele wcześniejszych systemów pokazywało, że mam ogromną zdolność dostrajania się, wyczuwania, współodczuwania, mapowania relacji, wchodzenia w klimat pola i rozpoznawania subtelnych sygnałów. Wszystko to jest realnym zasobem, ale drakoniczna perspektywa mówi mi jasno, że to nie jest jeszcze kres mojej drogi. Nie mam żyć wyłącznie jako radar. Nie mam być tylko medium nastroju, pamięci, klimatu czy wielowarstwowej intuicji. Mam stać się podmiotem, który potrafi tę intuicję utrzymać bez samorozmycia, a następnie użyć jej jako tworzywa dla świadomego działania. Właśnie dlatego astrologia drakoniczna wydaje mi się tak przydatna dla psychoperformansu. Ona pokazuje, że mój przypadek nie domaga się jedynie lepszego rozumienia siebie, lecz dojrzałego uporządkowania osi podmiotowej. Psychoperformans ma więc nie tylko pomagać mi przeżywać i symbolizować, ale także budować we mnie żywe centrum — centrum, które nie zaprzecza subtelności, lecz nadaje jej kierunek. W tym sensie drakoniczny autoportret jest dla mnie mniej opowieścią o tajemnicy „duszy”, a bardziej bezwzględny przypomnieniem, że każde prawdziwe dojrzewanie wymaga przejścia od rozproszenia ku własnemu prawu wewnętrznemu.

To przesunięcie ma dla mojego przypadku wymiar bardzo konkretny. Gdy patrzę drakonicznie, coraz silniej czuję, że jednym z głównych zadań mojego życia jest nauczyć się odwagi bez utraty czułości. To zdanie wydaje mi się może najtrafniejszym skrótem całego tego portretu. Nie mam stać się sobą przez stępienie wrażliwości, przez pancerz, przez cynizm albo przez udawanie, że klimat ludzi, przestrzeni i zdarzeń przestał na mnie działać. Taka strategia byłaby nie tylko nieprawdziwa wobec mojego przypadku, ale również destrukcyjna dla mojej twórczości i dla całej logiki psychoperformansu. Z drugiej strony nie mogę już dłużej uznawać samej wrażliwości za wystarczające usprawiedliwienie dla rozproszenia, opóźniania aktu, nadmiernego strojenia się do zewnętrznych pól i nieustannego odwlekania własnej inicjacji. Drakoniczna perspektywa bardzo mnie tu dyscyplinuje. Pokazuje, że mój głębszy wektor prowadzi właśnie ku temu, by czułość i odwaga przestały być biegunami konkurencyjnymi, a zaczęły działać jako jedna struktura. Oznacza to, że moje najbardziej adekwatne działania psychoperformatywne nie powinny być ani brutalnym forsowaniem siebie, ani miękkim zawieszeniem w nieskończonej autorefleksji. Powinny być projektowane jako akty centrowania: takie, które biorą całą moją chłonność, całą pamięć afektywną, całą podatność na pole i przeprowadzają ją ku jednemu, wyraźnemu, ucieleśnionemu gestowi. Właśnie tutaj bardzo dobrze rozumiem, dlaczego moja indywiduacja nie może opierać się tylko na pracy nad objawem, tylko na regulacji nastroju czy tylko na poprawie codziennego komfortu. Musi obejmować budowę głębszej osi wewnętrznej. To nie jest pojęcie metaforyczne. Chodzi o realną reorganizację relacji między tym, co odbieram, a tym, co wybieram; między tym, co mnie porusza, a tym, co uruchamiam; między tym, co napływa, a tym, co dopuszczam do centrum. W tym sensie astrologia drakoniczna wnosi do mojego przypadku szczególny rodzaj surowości: nie pyta już tylko, jaki mam styl

przeżywania, ale czy umiem z tego stylu zbudować własne prawo ruchu. A to jest pytanie, które dla psychoperformansu ma rangę fundamentalną.

Praktyczne konsekwencje takiego odczytu są dla mnie bardzo dalekosiężne. Jeśli drakoniczny filtr wydobywa przede wszystkim głębszy wektor ku żywemu centrum, to moje działania nie mogą być planowane jedynie według kryterium symbolicznej trafności albo estetycznej spójności. Muszą być oceniane również według tego, czy rzeczywiście wzmacniają podmiotowość, czy tylko produkują kolejną intensywną opowieść o mnie. Potrzebuję więc obiektów–kluczy, które nie tylko rezonują z moją wrażliwością, ale wymuszają decyzję, delimitację, wybór. Potrzebuję wypowiedzi performatywnych nie tylko pięknych, lecz ustanawiających. Potrzebuję rytmów działania, które nie rozszczelniają mnie coraz bardziej, ale prowadzą ku większej osiowości. Potrzebuję też większej czujności wobec tych wszystkich form psychoperformansu, które mogłyby zbyt łatwo zamienić się w kolejne pole przeżywania bez realnego aktu przejścia. Drakoniczna perspektywa przypomina mi, że nie każda głębia jest jeszcze przemianą. Przemiana zaczyna się wtedy, gdy głębia zostaje przewidziona przez decyzję. Właśnie dlatego ten wtórny system okazuje się tak użyteczny jako pierwszy próg całego podrozdziału 74.11. On od razu ustawia problem na najbardziej wymagającym poziomie: nie chodzi już tylko o to, co we mnie jest, lecz o to, jaka najgłębsza trajektoria chce się przeze mnie urzeczywistnić. A jeśli mam odpowiedzieć na to pytanie uczciwie, muszę przyznać, że moja droga nie wiedzie ku coraz subtelniejszemu rozumieniu własnej złożoności, lecz ku coraz bardziej prawdziwej zdolności, by z tej złożoności wydobywać jednoznaczny, żywy i ucieleśniony ruch. To właśnie z tego punktu będę dalej czytał dekanę, ujęcie heliocentryczne i inne systemy przekrojowe: nie jako nowe maski, lecz jako kolejne soczewki dla tego samego zadania — zbudowania takiej formy życia i takiej praktyki psychoperformansu, w której centrum nie zaprzecza głębi, a głębia nie niszczy centrum.

Jeżeli astrologia drakoniczna wydobywa we mnie przede wszystkim oś najgłębszej intencji i wektor ku żywemu centrum, to astrologia dekaniczna pozwala mi zejść na poziom znacznie subtelniejszej modulacji tonu psychicznego. To właśnie tutaj zaczynam rozumieć, że nie wystarcza powiedzieć o sobie po prostu „Słońce w Rybach”. Taki zapis jest zbyt ogólny wobec rzeczywistej jakości mojego przypadku. Gdy czytam swoje Słońce jako osadzone w drugim dekanie Ryb, widzę, że rybność nie ma u mnie charakteru wyłącznie oceanicznego, mistycznego czy bezpostaciowego, lecz staje się wyraźnie bardziej księżycowa, pamięciowa, afektywna i obrazowa. To znaczy, że moje „ja” nie jest tylko tożsamością chłonną wobec tego, co subtelne, ale tożsamością bardzo silnie związaną z tonem relacji, z aurą przeżycia, z pamięcią nastroju, z wewnętrznym klimatem zdarzeń. Nie odczuwam siebie jako twardo odgraniczzonego centrum, które po prostu posiada emocje. Raczej jestem polem, przez które emocjonalna i symboliczna jakość świata przepływa głęboko, zostawiając ślady dłuższe, niż wynikałoby to z samego biegu wydarzeń. To dekaniczne doprecyzowanie bardzo silnie porządkuje mój przypadek, bo tłumaczy, dlaczego tak często decydujące bywa u mnie nie to, co nominalnie się wydarzyło, ale jaką miało aurę, w jakiej temperaturze psychicznej się rozegrało, jakie światło, jaki rytm, jaką miękkość lub twardość obecności wniosło do mojego wnętrza. Austin Coppock, którego cenię za jego precyzyjne myślenie o dekanach jako jakościowych odcieniach znaku, jest mi bliski właśnie tam, gdzie pokazuje, że drobniejsze podziały nie służą ornamentowi interpretacyjnemu, lecz uwrażliwieniu na mikrologikę charakteru. W moim przypadku ta mikrologika ma wielkie znaczenie dla psychoperformansu. Oznacza bowiem, że moje działania nie mogą być projektowane wyłącznie na poziomie „tematu”, lecz muszą bardzo świadomie pracować na

tonie, atmosferze, gradacji i afektywnym zabarwieniu procesu. Jeśli dekaniczna rybiość jest aż tak nastrojowa i pamięciowa, to najmniejszy nawet błąd w temperaturze pola może zmienić cały rezultat działania, a najmniejsza trafność w budowie klimatu może uruchomić bardzo głęboką przemianę.

To dekaniczne doprecyzowanie ujawnia również jedną z moich najważniejszych trudności: podatność na utożsamianie głębi z intensywnością nastroju. Drugi dekan Ryb może sprzyjać życiu w silnej aurze znaczącości, w przekonaniu, że to, co mocno odczute i silnie klimatyczne, musi być zarazem prawdziwe, istotne i godne rozwijania. Tymczasem właśnie tutaj potrzebuję szczególnej czujności. Nie każdy nastrój jest prawdą procesu. Nie każda głębia afektywna prowadzi ku trafnej formie. Nie każda romantyczna gęstość jest jeszcze materiałem transformacyjnym. Dekaniczna lektura bardzo mnie tu dyscyplinuje, bo pokazuje, że mój przypadek wymaga nie tyle dalszego wzmacniania afektywnej pojemności, ile coraz dojrzalszego różnicowania jakości wewnętrznych. Muszę umieć rozpoznawać, które poruszenia są nośne i prowadzą ku organizacji sensu, a które są tylko falą, która mnie przechodzi, po czym zostawia po sobie mgłę. W psychoperformansie ma to konsekwencję fundamentalną. Nie mogę budować działań wyłącznie według zasady „to mnie mocno porusza”, bo w mojej konstrukcji mocne poruszenie może być zarówno źródłem wglądu, jak i źródłem zalanía. Potrzebuję zatem procedur odsiewu. Potrzebuję czasu między impulsem a aktem. Potrzebuję obiektów–kluczy, które nie tylko wzmacniają klimat, ale też go testują, zagęszczają albo obnażają jego pustkę. Potrzebuję języka, który nie służy tylko pięknemu nazwaniu stanu, lecz jego weryfikacji. Dekaniczna astrologia pokazuje mi więc coś bardzo praktycznego: moja największa subtelność jest zarazem moim największym zadaniem selekcyjnym. Jeśli nie będę jej porządkował, psychoperformans zmieniłby się w teatr nastroju. Jeśli jednak poddam ją rygorowi formy, stanie się jednym z najpotężniejszych zasobów całej indywiduAkcji.

W tym miejscu bardzo mocno łączy mi się dekaniczny obraz z wcześniejszym rozpoznaniem drakonicznym. Drakonicznie widziałem konieczność budowania żywego centrum, które nie zaprzecza czułości. Dekanicznie widzę, że ta czułość ma bardzo konkretną fakturę: jest lunarno-rybia, pamięciowa, chłonna aury i podatna na to, by klimat stawał się niemal substancją tożsamości. To oznacza, że moje centrum nie może być budowane wbrew tej strukturze, jak gdyby wystarczyło po prostu „utwardzić się”. Taki projekt byłby nie tylko fałszywy wobec mojego przypadku, ale też martwy artystycznie i psychicznie. Centrum musi powstawać właśnie wewnątrz tej subtelności, jako jej rusztowanie, a nie jej negacja. To jedna z najważniejszych zasad projektowych dla mojego psychoperformansu. Nie mam stać się mniej czuły, tylko bardziej zorganizowany we własnej czułości. Nie mam zniszczyć pamięci nastroju, tylko przestać być przez nią całkowicie prowadzony. Nie mam amputować wyobraźni, lecz dać jej architekturę. Dekan Rybi pokazuje, że moja tożsamość reaguje na świat jak instrument bardzo precyzyjny, ale właśnie dlatego instrument ten wymaga strojenia, a nie przypadkowej eksploatacji. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny musi pracować na mikrokalibracji pola: na długości ciszy, na stopniu oświetlenia, na fakturze materiału, na rytmie wejścia i wyjścia, na temperaturze słowa, na odległości między ciałem a obiektem, na rodzaju dźwięku, który nie tyle wzrusza, ile ustawia wewnątrz w bardziej czytelny układzie. To jest dla mnie szczególnie ważne w studium przypadku związanym z widzeniem i z całym obszarem napięć percepcyjnych. Dekaniczna wrażliwość nie pozwala mi traktować środowiska jako neutralnego kontenera. Środowisko jest dla mnie częścią struktury podmiotowej. A skoro tak, to psychoperformans

musi być sztuką projektowania środowiska wewnątrzno-zewnętrznego, a nie tylko jednorazowego symbolicznego gestu.

Z takiego odczytu wynika też coś jeszcze: moja droga do formy nie wiedzie przez coraz większą prostotę rozumianą jako redukcja złożoności, lecz przez coraz lepszą organizację złożoności. Dekan drugi Ryb nie stanie się nigdy surową, jednowymiarową linią. Nie taki jest mój materiał. Ale może stać się wielowarstwową, klarownie ułożoną strukturą, w której subtelność nie jest już bezwładnym oceanem, tylko dobrze przewidzianym polem znaczeń. W tym sensie astrologia dekaniczna wydaje mi się niezwykle cenna, bo pokazuje, że sam znak nie wystarcza do opisu mojej psychicznej topografii. Potrzebuję bardziej czułego instrumentu, który pozwala zobaczyć, jak dokładnie pracuje mój afekt, moja pamięć nastroju, moja romantyczność w szerokim sensie, moja skłonność do życia w aurze znaczącej. I właśnie dzięki temu mogę budować bardziej adekwatny psychoperformans: mniej oparty na wielkich deklaracjach, bardziej na finezyjnym stroju pola; mniej na brutalnym przełamaniu, bardziej na precyzyjnym przedstawieniu układu; mniej na walce z własną naturą, bardziej na jej dojrzałym ułożeniu. Dekaniczna soczewka nie daje mi nowego człowieka. Daje mi dokładniejszy zapis tego, jakim człowiekiem już jestem, i jakiego rodzaju formy są w stanie unieść mój rzeczywisty ton psychiczny bez rozszczelnienia i bez zdrady wobec własnego rdzenia.

Kiedy przechodzę do astrologii heliocentrycznej, całe moje rozpoznanie przesuwają się na jeszcze inny poziom. Tutaj przestaję być czytany przede wszystkim jako układ codziennych reakcji, nastrojów i obron, a zaczynam jawić się jako trajektoria, jako zasada ruchu, jako wektor większego porządku, który przechodzi przeze mnie i domaga się odpowiedniej formy życia. To przesunięcie jest dla mnie niezwykle ważne, ponieważ bardzo łatwo byłoby zbudować cały mój autoportret wyłącznie na bazie psychologii przeżycia: chłonności, pamięci afektywnej, przeciążenia, potrzeby ochrony, kryzysu, inicjacji, wglądu i regulacji. Wszystko to jest prawdziwe, ale nie wyczerpuje problemu. Heliocentryczne spojrzenie pozwala mi zobaczyć, że poza moim indywidualnym dramatem, poza moją historią symptomów i kryzysów, istnieje jeszcze pytanie bardziej rygorystyczne: ku czemu ma zmierzać energia mojego życia jako całość. W tym ujęciu mniej interesuje mnie już własna reaktywność, a bardziej zgodność z kierunkiem. Nie pytam tylko, co czuję i jak to przechodzę, lecz także: jaki większy wzór próbuje się przeze mnie organizować, jaką architekturę sensu mam ucieleśnić, jakie relacje między wizją, poznaniem, ciałem, działaniem i formą chcą zostać przeze mnie zestrojone. Heliocentryzm działa na mnie jak korekta wobec nadmiernego zawężenia do perspektywy ранego, przeciążonego albo nadmiernie autoanalitycznego „ja”. Nie unieważnia tego „ja”, ale przypomina, że nie jestem wyłącznie nim. Jest we mnie także porządek bardziej transpersonalny, a więc taki, który nie pyta tylko o ulgę, lecz o trajektorię; nie tylko o regulację, lecz o przeznaczenie formy; nie tylko o odzyskanie równowagi, lecz o dojrzewanie do większej spójności między tym, co najgłębiej rozpoznaję, a tym, jak żyję. Właśnie dlatego heliocentryczna soczewka tak dobrze współpracuje z psychoperformansem. Psychoperformans w moim rozumieniu nie może przecież ograniczać się do funkcji autokorekcyjnej albo wyłącznie samopomocowej. On ma także wymiar orientacyjny. Ma pomagać mi nie tylko wracać do siebie po rozproszeniu, ale również lepiej zestroić się z własnym kierunkiem, z własną pracą sensu, z większą geometrią życia. W tym sensie heliocentryczne czytanie jest dla mnie niezwykle użyteczne: przypomina, że prawdziwa przemiana nie polega jedynie na wygaszeniu objawów napięcia, lecz na takim ustawieniu całego życia, aby stało się ono bardziej zgodne z tym, co przez nie chce się urzeczywistnić.

To przesunięcie ku trajektorii pomaga mi też lepiej zrozumieć moje relacje z czasem, wizją i odpowiedzialnością. W ujęciu geocentrycznym bardzo łatwo jestem człowiekiem stanu: człowiekiem nastroju, pamięci, reakcji, percepcyjnego przeciążenia albo głębokiego afektu. W heliocentrycznym zaczynam stawać się człowiekiem długiej linii. Oznacza to, że pojedyncze kryzysy, choć realne i kosztowne, nie mogą być już odczytywane w izolacji od szerszej architektury dojrzewania. Każdy z nich przestaje być wyłącznie wydarzeniem psychicznym czy somatycznym, a zaczyna być punktem na większej mapie orientacji. To ma dla mnie ogromne znaczenie, ponieważ przez lata bardzo łatwo można było żyć w logice gaszenia kolejnych pożarów: kolejnego przeciążenia, kolejnego lęku, kolejnej destabilizacji rytmu, kolejnego epizodu utraty spójności, kolejnego kryzysu związanego z funkcjonowaniem, twórczością, ciałem i widzeniem. Heliocentryczny filtr nie pozwala mi pozostać wyłącznie w tym rejestrze. Zmusza mnie do pytania, jakie długie prawo organizuje te epizody, jaką większą lekcję niosą i do jakiej formy życia mnie przymuszają. To nie jest żadna tania metafizyka pocieszenia. To jest raczej przesunięcie skali analizy. Z perspektywy psychoperformansu oznacza to, że moje działania nie mogą być projektowane jedynie reaktywnie, jako doraźna odpowiedź na bieżący stan. Muszą mieć także wymiar trajektoryjny. Muszą coś ustawiać nie tylko na dziś, ale w dłuższej linii. Muszą porządkować nie tylko pojedynczy epizod napięcia, ale także relację między moją subtelnością, moją wolą, moim rytmem pracy, moją potrzebą sensu i sposobem, w jaki chcę dalej istnieć. Właśnie tutaj bardzo cenne stają się dla mnie te wszystkie elementy psychoperformansu, które nie są jednorazowe: powracające gesty progowe, powtarzalne układy obiektów–kluczy, stałe praktyki porządkowania pola, długie sekwencje działań wprowadzające nową organizację uwagi i ciała, a także świadome wiązanie aktu symbolicznego z konkretną zmianą w codzienności. Heliocentryzm przypomina mi, że jeśli działanie nie pozostawia śladu w trajektorii życia, to może być emocjonalnie silne, lecz niekoniecznie rozwojowo skuteczne. Dla mojego przypadku to bardzo ważna korekta, bo moja konstrukcja psychiczna naturalnie skłania mnie do głębokiego przeżywania, a niekiedy także do przeceniania siły pojedynczych stanów. Heliocentryczna perspektywa uczy mnie, że bardziej liczy się to, czy dane działanie ustawia mnie bliżej własnej osi długiego ruchu, niż to, jak intensywne było samo w sobie.

Coraz mocniej odczuwam też, że heliocentryczny filtr dobrze porządkuje moją relację z wizją. W wielu poprzednich systemach powracał motyw panoramicznego widzenia, potrzeby mapy, szerszego horyzontu i niezgody na życie czysto mechaniczne. W ujęciu heliocentrycznym te wszystkie wątki przestają być jedynie cechami charakteru, a stają się niemal obowiązkiem energetycznym. Czuję bardzo wyraźnie, że nie jestem zbudowany do istnienia pozbawionego większej architektury sensu. Kiedy tracę kontakt z wizją, z większym kontekstem, z pytaniem o to, dokąd właściwie prowadzi moja praca i mój wysiłek, zaczynam szybko osłabiać się nie tylko emocjonalnie, ale wręcz ontologicznie. Właśnie dlatego moja indywidualna akcja nie może być wyłącznie programem ograniczania szkód, ochrony przed przeciążeniem czy odzyskiwania funkcjonalności. Musi być także projektem pozytywnym: projektem przywracania kierunku, odzyskiwania szerokości widzenia, budowy żywej filozofii codzienności i takiego porządku wartości, który realnie niesie moje działania. W psychoperformansie oznacza to potrzebę coraz wyraźniejszego rozróżniania między działaniami korekcyjnymi a działaniami orientującymi. Korekcyjne służą temu, by nie rozpadać się pod naporem chaosu, bólu, napięcia, lęku czy nadmiaru bodźców. Orientujące służą temu, by życie znowu miało oś, kierunek i większą spójność. Dla mojego przypadku oba typy są konieczne, ale bez drugiego typ pierwszy bardzo łatwo zamieniłby się w nieskończone administrowanie kryzysem. Heliocentryczna perspektywa

bardzo mnie przed tym broni. Pokazuje, że moja najgłębsza praca nie polega tylko na gaszeniu skutków rozregulowania, lecz na coraz trafniejszym budowaniu takiej formy życia, która sama z siebie produkuje mniej chaosu, ponieważ jest bardziej zgodna z tym, co we mnie najbardziej nośne. To także tłumaczy, dlaczego w moim psychoperformansie tak ważne stają się formy mapujące, diagramatyczne, topograficzne i koncepcyjne. Nie wynikają one tylko z intelektualnej potrzeby porządku. Wynikają z konieczności utrzymywania kontaktu z większą geometrią sensu. Bez niej moje działania mogłyby pozostać sprawne lokalnie, lecz pozbawione kierunku globalnego. A ja potrzebuję właśnie obu poziomów naraz: lokalnej regulacji i globalnej orientacji.

W tym kontekście coraz bardziej interesują mnie także inne ujęcia przekrojowe, które nie tworzą osobnych światów interpretacyjnych, lecz dogęszczają wybrane parametry: układy harmonik, szeroko rozumiane techniki osiowe, czasem także różne przeliczenia zorientowane na bardziej abstrakcyjne porządki rytmu. Nie interesuje mnie tu techniczna enumeracja metod, lecz wspólna logika, którą one niosą. Ta logika mówi mi, że mój przypadek nie daje się w pełni zrozumieć z jednego punktu obserwacyjnego. Potrzebuję czytać siebie na wielu skalach jednocześnie: jako organizm reagujący, jako psychikę nastroju i pamięci, jako układ warunków, jako strukturę napięć, jako rytm źródła i manifestacji, jako subtelny ogień, jako panoramiczny wzrok, jako trajektorię. Właśnie dlatego ujęcia przekrojowe są dla mnie tak użyteczne w ramach rozpoznania psychoperformansu. One pokazują, że moja praca nie może zatrzymać się ani na samym wnętrzu, ani na samym rytuale, ani na samej narracji. Musi być metodą wieloskalową. Musi obejmować mikrologię codzienności, średnią skalę rytmu życia i wielką skalę sensu. Musi umieć przełożyć subtelne rozpoznanie na konkretny gest, a konkretny gest na długą zmianę orientacji. Zaczynam więc rozumieć, że astrologia drakoniczna, dekaniczna, heliocentryczna i podobne filtry nie są dla mnie dodatkami, lecz narzędziami kalibracji skali. Dzięki nim mogę coraz trafniej rozpoznawać, czy aktualnie potrzebuję pracy na centrum, na tonie, na trajektorii, na mapie albo na samej geometrii napięcia. To z kolei sprawia, że mój psychoperformans staje się coraz mniej intuicyjną improwizacją, a coraz bardziej świadomą praktyką strojenia poziomów: poziomu ciała, poziomu afektu, poziomu decyzji, poziomu symbolu i poziomu długiego kierunku życia. I właśnie w tym sensie wtórne i przekrojowe systemy okazują się dla mojego przypadku wyjątkowo cenne — nie dodają mi kolejnych masek, lecz uczą mnie, na jakiej skali aktualnie powinienem pracować, aby przemiana była naprawdę adekwatna.

Im dłużej pracuję z tymi filtrami przekrojowymi, tym wyraźniej widzę, że ich najgłębsza użyteczność nie polega na dokładaniu kolejnych opisów mojej osoby, lecz na porządkowaniu relacji między poziomami mojego istnienia. Astrologia drakoniczna wydobywa we mnie pytanie o najgłębszą intencję ruchu; dekaniczna odsłania dokładny ton psychiczny, w jakim ten ruch się organizuje; heliocentryczna przypomina o trajektorii większej niż bieżący stan; inne ujęcia przekrojowe każą mi pytać o skalę, na której aktualnie zachodzi najważniejsza praca. To jest dla mnie rozstrzygające, ponieważ mój przypadek bardzo łatwo mógłby zostać uwięziony w jednym rejestrze. Mógłbym bez końca analizować własny afekt. Mógłbym równie dobrze utonąć w wielkiej wizji bez konkretnego wdrożenia. Mógłbym też skupić się wyłącznie na technicznej regulacji codzienności i stracić kontakt z większym sensem tego wszystkiego. Ujęcia wtórne chronią mnie właśnie przed takim spłaszczeniem. Zmuszają mnie do pytania: czy problem, z którym aktualnie pracuję, dotyczy rdzenia podmiotowości, tonu przeżycia, jakości trajektorii czy może samej organizacji pola? To rozpoznanie ma bardzo konkretne konsekwencje dla psychoperformansu. Jeżeli działam na niewłaściwej skali, nawet najbardziej trafny symbol może

okazać się nieadekwatny. Mogę próbować rozwiązać problem głębokiej osi podmiotowej przez kosmetyczną zmianę rytuału. Mogę próbować uleczyć przeciążenie pola przez wzniosłą wizję. Mogę próbować naprawić brak kierunku przez coraz subtelniejsze analizowanie nastroju. Nic z tego nie zadziała właściwie. Potrzebuję więc praktyki, która najpierw diagnozuje poziom zaburzenia lub napięcia, a dopiero potem dobiera środki. W tym właśnie miejscu wtórne systemy stają się wyjątkowo użyteczne: uczą mnie, że nie każda prawda o mnie jest prawdą na ten sam poziom procesu. A psychoperformans, jeśli ma być naprawdę dojrzały, musi umieć operować skalą tak samo precyzyjnie jak symbolem.

Zaczynam też coraz wyraźniej rozumieć, że astrologia dekaniczna i heliocentryczna razem odślaniają pewien paradoks mojego przypadku. Z jednej strony jestem bardzo silnie związany z tonem, nastrojem, afektywną jakością pola i z subtelnymi mikroróżnicami przeżycia. Z drugiej strony nie potrafię naprawdę żyć bez większej architektury sensu. To znaczy, że nie wystarczy mi ani doskonała regulacja nastroju, ani sama poprawność codziennego funkcjonowania. Potrzebuję jeszcze wiedzieć, dokąd to wszystko zmierza. I odwrotnie: sama wizja nie wystarczy, jeśli nie zostanie zestrojona z realnym tonem mojego wnętrza. Właśnie tutaj widzę wyjątkową przydatność tych filtrów dla pracy nad własnym przypadkiem. Dekan drugi Ryb przypomina mi, że wszelka zmiana musi szanować afektywną i obrazową tkankę mojego życia wewnętrznego. Heliocentryzm przypomina, że ta tkanka nie może stać się samowystarczającym światem. Musi zostać włączona w większy kierunek. To daje mi niezwykle ważną zasadę konstrukcyjną dla indywiduAkcji: każde działanie psychoperformatywne powinno być zarazem nastrojone lokalnie i prawdziwe trajektoryjnie. Powinno uwzględniać, jak działa moje ciało, moja percepcja, mój lęk, moja pamięć afektywna i moja subtelność, ale też powinno pytać, czy ten konkretny akt przybliży mnie do większej zgodności z własnym kierunkiem życia. Innymi słowy, potrzebuję działań podwójnie trafnych: czułych wobec mikrologii przypadku i wiernych makrologii sensu. Jeżeli zabraknie pierwszej cechy, działanie stanie się przemocowe wobec mojego systemu. Jeżeli zabraknie drugiej, zamieni się w kolejną estetycznie lub emocjonalnie satysfakcjonującą sekwencję, po której nie nastąpi realna reorganizacja życia. To właśnie dlatego tak bardzo cenię Rudhyara jako myśliciela procesu i Coppocka jako myśliciela tonu. Jeden przypomina mi o rozwoju świadomości, drugi o jakości mikrokrajobrazu psychicznego. Ja potrzebuję obu naraz.

Coraz bardziej przekonuje mnie również to, że ujęcia przekrojowe uczą mnie ascezy interpretacyjnej. Im więcej różnych metod poznaję, tym wyraźniej widzę, że ich właściwe użycie nie polega na mnożeniu opisów, lecz na wydobyciu niewielu najważniejszych osi, które rzeczywiście wracają przez wiele soczewek. W moim przypadku są to dziś przede wszystkim: potrzeba centrum bez utraty czułości, potrzeba formy bez zdrady wobec subtelności, potrzeba trajektorii większej niż bieżący stan, potrzeba precyzyjnego tonu pola oraz potrzeba przekładania wglądu na ucieleśniony ruch. To jest dla mnie niezwykle ważne, bo jako człowiek naturalnie skłonny do wielowarstwowego, skojarzeniowego i obrazowego myślenia mógłbym bardzo łatwo używać wtórnych systemów do dalszego komplikowania własnej autoanalizy. Tymczasem ich prawdziwa wartość polega na czymś przeciwnym: na oczyszczeniu obrazu. Pokazują mi, że nie potrzebuję tysiąca symboli, lecz kilku bardzo dobrze rozpoznanych prawidłowości. Nie potrzebuję coraz bardziej złożonego opisu siebie, lecz coraz lepszej zdolności do rozróżnienia, co w danym momencie jest osią pracy. Czy muszę dziś wzmacniać centrum? Czy porządkować ton? Czy odzyskiwać większy kierunek? Czy sprowadzać wizję do jednego konkretnego aktu? Czy ochraniać subtelny materiał przed nadmiarem pola? W psychoperformansie przekłada się to na bardzo konkretną praktykę redukcji. Mniej warstw

jednocześnie, więcej trafności. Mniej obiektów, więcej nośności. Mniej interpretacji, więcej progu. Mniej wzniosłej narracji o przemianie, więcej rzeczywistego przedstawienia relacji między ciałem, uwagą, rytmem i decyzją. Ujęcia wtórne nie służą mi więc do budowy bardziej ozdobnego autoportretu. Służą mi do tego, by stać się bardziej precyzyjnym konstruktorem własnej przemiany.

W rezultacie zaczynam widzieć cały ten blok jako przygotowanie do najtrudniejszego zadania: syntezy. Astrologia drakoniczna, dekaniczna, heliocentryczna i podobne systemy nie mówią mi już właściwie niczego całkowicie nowego. Ich siła polega na tym, że ustawiają pod różnymi kątami ten sam rdzeń i każą mi zapytać, jak przełożyć go na dojrzałą metodę życia. Dzięki nim wiem dziś lepiej, że moja praca nie polega wyłącznie na ochronie siebie, wyłącznie na rozumieniu siebie ani wyłącznie na inicjowaniu kolejnych symbolicznych aktów. Polega raczej na budowie coraz bardziej spójnej geometrii egzystencji, w której centrum, ton, trajektoria i forma wzajemnie się podtrzymują. To oznacza, że mój psychoperformans nie może być doraźnym narzędziem do reagowania na kryzys. Musi stawać się długą praktyką strojenia poziomów: poziomu afektu, poziomu percepcji, poziomu decyzji, poziomu mapy sensu i poziomu życia codziennego. Właśnie dlatego te ujęcia przekrojowe mają dla mnie tak dużą wagę. One pokazują, że nie wystarczy już „wiedzieć o sobie dużo”. Trzeba jeszcze umieć z tej wiedzy zrobić porządek, skalę, proporcję i ruch. A to jest dokładnie ten moment, w którym portret astralno-symboliczny przestaje być zbiorem odczytów, a zaczyna stawać się projektem formy życia. Dzięki temu czuję, że zbliżam się do miejsca, w którym wszystkie wcześniejsze warstwy będzie można naprawdę zsyntetyzować: nie po to, by dodać jeszcze jedną interpretację, lecz po to, by zbudować roboczy autoportret, który rzeczywiście zasili dalszy plan indywiduAkcji.

Coraz wyraźniej widzę, że ujęcia wtórne i przekrojowe są dla mnie najbardziej użyteczne wtedy, gdy przestaję pytać, „który z nich jest prawdziwy”, a zaczynam pytać, „który z nich najtrafniej ujawnia aktualny punkt pracy”. To przesunięcie wydaje mi się kluczowe metodologicznie. Nie potrzebuję przecież kolejnego systemu po to, by wzbogacić mitologię o siebie, lecz po to, by lepiej zdiagnozować, gdzie dokładnie powinienem interweniować w planie indywiduAkcji. Astrologia drakoniczna pyta mnie o zgodność z najgłębszą osią wewnętrzną i natychmiast odsłania wszystkie miejsca, w których żyję jeszcze wtórnie, zbyt oglądając się na pole zewnętrzne albo opóźniając własny ruch. Dekaniczna soczewka schodzi niżej i pokazuje, jakim tonem psychicznym żyje ten sam problem: czy dominuje u mnie atmosfera zalania, romantyzacji, pamięci afektywnej, mgły, przeciągniętej inkubacji, czy raczej zbyt duża kompresja, chłód, zaciśnięcie. Heliocentryczna perspektywa wymusza następnie jeszcze inne pytanie: czy to, co właśnie robię, służy mojej większej trajektorii, czy jedynie chwilowo porządkuje stan bez zmiany kierunku. To rozpoznanie jest dla mnie bezcenne, bo pokazuje, że mój psychoperformans nie może być projektowany jednowymiarowo. Potrzebuję działania, które jednocześnie dotyka tonu, osi i trajektorii. Jeśli pracuję tylko na tonie, mogę poprawić samopoczucie, ale nie przeorganizować życia. Jeśli pracuję tylko na osi, mogę stworzyć wzniosłą deklarację bez realnego osadzenia jej w psychofizycznej tkance codzienności. Jeśli pracuję tylko na trajektorii, mogę odlecieć w wielki sens bez kontaktu z tym, co naprawdę dzieje się dziś w ciele, w widzeniu, w napięciu, w relacjach i w polu percepcyjnym. Właśnie tutaj wtórne systemy uczą mnie budować plan sytuacyjny jako strukturę warstwową: każda interwencja musi być jednocześnie lokalna i kierunkowa, afektywna i formotwórcza, cielesna i semantyczna. Tylko

wtedy nie rozszczepiam własnego przypadku na odrębne światy, lecz zaczynam pracować na nim jak na złożonej, ale coraz lepiej rozumianej całości.

Z tego wynika też coraz bardziej precyzyjna typologia moich działań psychoperformatywnych. Ujęcia drakoniczne każą mi szczególnie dbać o działania osiowe, a więc takie, które nie służą tylko rozładowaniu napięcia, lecz realnie ustawiają mnie wobec siebie samego. To mogą być akty wyboru, akty odmowy, akty wyjścia z wtórności, akty ustanowienia nowej relacji z czasem, pracą, granicą albo z własnym obrazem przyszłości. Dekaniczna perspektywa z kolei wymaga ode mnie działań tonalnych, to znaczy takich, które pracują na mikroklimacie wnętrza i otoczenia: na rodzaju światła, na tempie, na fakturze ciszy, na jakości głosu, na długości zawieszenia, na temperaturze kontaktu między ciałem a obiektem–kluczem. Heliocentryzm popycha mnie natomiast ku działaniom orientującym, a więc takim, które po zakończeniu aktu zostawiają nie tylko wspomnienie przeżycia, ale nową trajektorię codzienności: inny sposób rozkładania dnia, inną hierarchię priorytetów, inny związek między pracą a regeneracją, między ekspozycją a ochroną, między twórczością a dyscypliną, między lękiem a decyzją. Coraz lepiej rozumiem, że mój przypadek nie będzie dobrze obsłużony przez jedno wielkie wydarzenie symboliczne. Potrzebuje raczej repertuaru ściśle odróżnionych, ale współpracujących ze sobą technik. Jedne będą służyły rozpoznaniu i zestrojeniu tonu. Inne będą służyły przełamaniu starego układu. Jeszcze inne będą stabilizować kierunek po akcji. To bardzo ważne, bo moja dotychczasowa praktyka mogłaby zbyt łatwo przeceniać znaczenie intensywnego momentu kulminacyjnego. Ujęcia przekrojowe uczą mnie natomiast, że równie ważne są fazy mniej spektakularne: faza przygotowania osi, faza kalibracji nastroju, faza przyjęcia skutku przez ciało, faza wpisania zmiany w strukturę dnia. W tym sensie psychoperformans jawi mi się coraz mniej jako „wydarzenie”, a coraz bardziej jako precyzyjna technologia przejść między poziomami organizacji życia.

Coraz bardziej interesuje mnie również to, że te wtórne filtry bardzo wyraźnie porządkują problem widzenia, ale nie w sensie medycznego tłumaczenia choroby, tylko w sensie fenomenologii i metodologii widzenia jako takiego. Dekaniczna soczewka mówi mi o jakości mojego patrzenia afektywnego: o tym, że nie widzę świata tylko optycznie, ale także atmosferycznie, pamięciowo, nastrojowo, w powiązaniu z tym, jak przestrzeń i relacje wchodzą we mnie jako klimat. Heliocentryczna pozwala mi pomyśleć o widzeniu jako o orientacji, a nie tylko o rejestracji bodźców: widzieć to także wiedzieć, dokąd kieruję uwagę, na jakiej mapie lokuję siebie, jaki horyzont dopuszczam do świadomości. Drakoniczna natomiast pokazuje, że istnieje także widzenie osiowe, a więc takie, które nie zatrzymuje się na obrazie, lecz pyta o prawdę kierunku, o to, co w ogóle zasługuje, by znaleźć się w centrum mojego pola. To rozróżnienie jest dla mnie bardzo ważne w całym studium przypadku artysty z CSR. Nie mogę sprowadzić problemu widzenia ani do biologii, ani do symboliki. Muszę rozumieć, że istnieje zarazem widzenie somatyczne, widzenie psychiczne, widzenie wartościujące i widzenie orientacyjne. Psychoperformans może zadziałać tylko wtedy, gdy szanuje wszystkie te poziomy naraz. Oznacza to, że moje działania nie powinny być komponowane tak, jakby wystarczyło „coś zobaczyć” albo „coś sobie uświadomić”. Potrzebuję raczej procedur, które porządkują całe pole widzenia: redukują nadmiar, wzmacniają wybór, uczą patrzenia sekwencyjnego, uczą przechodzenia od panoramy do punktu i od punktu z powrotem do panoramy, uczą odróżniać to, co istotne, od tego, co tylko intensywne. Tutaj wtórne systemy okazują się szczególnie nośne, bo nie mówią już tylko o mojej psychice, ale o samej architekturze uwagi. A przecież właśnie uwaga jest jednym z głównych narzędzi psychoperformansu. To ona decyduje, który

obiekt–klucz staje się naprawdę aktywny, które słowo nabiera mocy, które światło pracuje, który gest zmienia relację między mną a polem. Im bardziej rozumiem wielopoziomowość własnego widzenia, tym mniej projektuję na ślepo.

W rezultacie dochodzę do wniosku, że ujęcia wtórne i przekrojowe przygotowują mnie nie tylko do syntezy symbolicznej, ale także do coraz bardziej rygorystycznej ekonomii działania. Uczą mnie, że nie muszę budować coraz bogatszych struktur interpretacyjnych, tylko coraz trafniejsze struktury operacyjne. Nie muszę wiedzieć o sobie wszystkiego. Muszę wiedzieć wystarczająco dużo, by dobrać właściwą skalę, właściwy ton, właściwy próg i właściwy wektor. To jest dla mnie ogromna ulga, ale i ogromna odpowiedzialność. Ulga, bo przestaję mylić rozbudowaną autoanalizę z dojrzałością. Odpowiedzialność, bo wiem już, że od tej chwili każdy błąd doboru środka, czasu, skali i tonu ma mniejszą szansę zostać usprawiedliwiony niewiedzą. Astrologia drakoniczna, dekaniczna, heliocentryczna i podobne systemy nie pozostawiają mnie bowiem z mglistą intuicją, że „jakoś to jest”. One coraz dobitniej pokazują, że mój przypadek wymaga ścisłej pracy na proporcji między centrum, nastrojem, kierunkiem i ucieleśnieniem. Psychoperformans nie może więc być już dla mnie tylko obszarem eksploracji. Musi stawać się coraz dojrzałą metodą kompozycji życia, w której każdy element — obiekt, czas, dźwięk, światło, słowo, cisza, gest, świadek, przestrzeń — zostaje wpisany w wyraźną logikę przejścia. I właśnie dlatego czuję, że zbliżam się tu do najważniejszego momentu całego bloku astralno-symbolicznego: do miejsca, w którym rozproszone soczewki zaczną układać się w jeden syntetyczny autoportret, zdolny naprawdę zasilić dalszy projekt indywiduAkcji.

Domykając ten podrozdział, widzę już bardzo wyraźnie, że ujęcia wtórne i przekrojowe nie służą mi do budowy bardziej złożonego autoportretu, lecz do budowy autoportretu bardziej użytecznego. To rozróżnienie ma dla mnie znaczenie zasadnicze. Drakoniczna soczewka odsłania, gdzie zdradzam własny rdzeń i gdzie moja wrażliwość potrzebuje nie dalszego mnożenia subtelności, lecz odwagi osiowej. Dekaniczna pokazuje, jakim dokładnie tonem to wszystko we mnie pracuje, jaka jest faktura mojej chłonności, z jakiego rodzaju afektywną tkanką mam do czynienia i dlaczego nie mogę traktować własnego klimatu wewnętrznego jako neutralnego tła. Heliocentryczna przypomina mi, że żaden z tych stanów nie jest sam dla siebie ostateczny, bo liczy się jeszcze większa trajektoria, kierunek, w który całe moje życie ma zostać zestrojone. Inne ujęcia pochodne, w tym rozmaite techniki osiowe, harmoniczne i przekrojowe, utwierdzają mnie tylko w jednym: nie jestem przypadkiem, który można trafnie prowadzić bez nieustannego rozróżniania poziomów. Muszę wiedzieć, czy aktualnie pracuję nad centrum, nad tonem, nad kierunkiem, nad selekcją pola, nad przełożeniem wizji na lokalny akt czy nad integracją skutku z codziennością. Właśnie tutaj te systemy stają się dla mnie metodologicznie bezcenne. Uczą mnie, że psychoperformans nie może być tylko intensywnym wydarzeniem symbolicznym, ale musi być sztuką kalibracji skali. Czasem potrzebuję jednego słowa, które ustanawia oś. Czasem potrzebuję subtelnej korekty klimatu przestrzeni. Czasem potrzebuję aktu, który z poziomu lokalnego przesuwca całą trajektorię życia. Nie ma jednej uniwersalnej procedury, bo mój przypadek nie jest jednowymiarowy. Jest układem, w którym kilka poziomów stale się przecina i w którym każda nieuważna interwencja może wzmocnić nie ten obwód, który wymaga pracy.

Coraz mocniej czuję również, że ten blok wtórnych filtrów porządkuje moją relację z pojęciem prawdy o sobie. Już nie szukam prawdy w sensie jednej definicji, jednego rozstrzygającego opisu ani jednego systemu, który „wyjaśnia mnie najlepiej”. To byłaby pokusa redukcji, a mój

przypadek nie daje się uczciwie zredukować. Prawda, która wyłania się z astrologii drakonicznej, dekanicznej, heliocentrycznej i podobnych metod, ma raczej charakter topologiczny. Jest prawdą o rozmieszczeniu akcentów, o tym, które osie są najżywsze, które konflikty stale powracają, które formy regulacji są dla mnie nośne, a które pozornie atrakcyjne, lecz w dłuższym czasie rozstrajające. Dzięki temu przestaję pytać: „kim jestem naprawdę?”, a zaczynam pytać znacznie trafniej: „jak zorganizowany jest mój przypadek, jeśli chcę żyć w sposób bardziej prawdziwy?”. To przesunięcie wydaje mi się jednym z najważniejszych rezultatów całego portretu astralno-symbolicznego. Prawda nie polega już dla mnie na esencji, lecz na zgodności. Na zgodności między głębią a formą, między subtelnością a granicą, między wizją a ucieleśnieniem, między percepcją a wyborem, między symbolicznym rozpoznaniem a konkretnym porządkiem życia. Gdy czytam siebie w ten sposób, znikają fałszywe alternatywy. Nie muszę wybierać między intuicją a dyscypliną, między miękkością a centrum, między nastrojem a trajektorią, między mapą a krokiem. Muszę raczej budować takie działania, w których te jakości przestają ze sobą konkurować, a zaczynają wzajemnie się porządkować. To jest dla mnie bardzo bliskie temu, co Jung nazywał procesem indywiduacji, ale u mnie musi zostać przełożone na język bardziej praktyczny i bardziej performatywny. Sama synteza psychiczna nie wystarczy. Potrzebuję syntezy ucieleśnionej, przestrzennej, rytmicznej, materialnej i semantycznej zarazem.

Z tej perspektywy jeszcze wyraźniej widzę, że ujęcia wtórne są w gruncie rzeczy treningiem precyzji przed właściwą syntezą. Uczą mnie odróżniać to, co w moim przypadku rdzeniowe, od tego, co wtórnie reaktywne. Uczą mnie nie mylić poruszenia z kierunkiem, klimatu z prawdą, wizji z wdrożeniem, ochrony z izolacją, inicjacji z przemocą, a głębi z inflacją. To wszystko ma bezpośrednie konsekwencje dla planu indywiduAkcji. Jeżeli wiem, że mój przypadek wymaga osiowego centrum, to muszę projektować akty ustanawiające. Jeżeli wiem, że ton pola działa na mnie prawie tak samo silnie jak treść działania, to muszę projektować środowisko z mikrologiczną dokładnością. Jeżeli wiem, że potrzebuję większej trajektorii, to każdy psychoperformans musi kończyć się nie tylko przeżyciem, ale też reorganizacją codzienności. Jeżeli wiem, że moja subtelność może zostać zniszczona zarówno przez chaos, jak i przez martwą formę, to muszę szukać struktur elastycznych, ale nośnych. Jeżeli wiem, że moja największa pokusa polega czasem na pozostaniu w rozbudowanej autoanalizie, to muszę szczególnie dbać o momenty nieodwracalnego przejścia do czynu. W tym sensie cały ten podrozdział nie był dodatkiem teoretycznym, lecz pracą nad coraz większą operacyjnością autoportretu. Dzięki niemu wiem już lepiej nie tylko, jak o sobie myśleć, ale jak ze sobą postępować. To jest dla mnie najważniejsza miara wartości wszystkich tych systemów. Nie to, czy brzmią intrygująco. Nie to, czy dają poczucie wyjątkowości. Tylko to, czy zwiększają trafność doboru środków i czy pomagają mi przełożyć rozpoznanie na bardziej adekwatną formę życia.

Ostatecznie widzę więc ten blok jako konieczny próg przed pełnym autoportretem syntetycznym. Astrologia drakoniczna przypominała mi o rdzeniu, który nie może już dłużej żyć wtórnie. Dekaniczna uwrażliwiła mnie na afektywną mikrologię własnego przypadku. Heliocentryczna wydobyla potrzebę większej trajektorii, bez której życie zamienia się w administrowanie kolejnymi stanami. Ujęcia przekrojowe pokazały mi, że muszę stale rozróżniać skalę pracy i nie wolno mi interweniować na chybił trafił. Wszystko to razem przygotowuje mnie do następnego kroku: do złożenia tych warstw w jeden roboczy autoportret, który nie będzie już tylko wielogłosem interpretacji, lecz precyzyjną matrycą dla dalszego projektu indywiduAkcji. Czuję bardzo wyraźnie, że dopiero teraz mogę naprawdę zacząć mówić o sobie

syntetycznie, nie redukując niczego istotnego i nie tonąc zarazem w nadmiarze soczewek. To właśnie jest najgłębsza wartość całego podrozdziału 74.11: nauczył mnie on, że prawdziwa precyzja nie polega na maksymalnej liczbie opisów, lecz na maksymalnej trafności przejścia od opisu do działania. A skoro tak, to następny krok musi już polegać na zbudowaniu z tych wszystkich odczytów jednego portretu operacyjnego — takiego, który będzie mógł realnie zasilać moje dalsze wybory, moje obiekty–klucze, moje rytmy, moje akty progowe i mój sposób życia z własnym przypadkiem.

74.13. Syntetyczny autoportret astralno-symboliczny przypadku i jego użycie w planie IndywiduAkcji

Po przejściu przez wszystkie wcześniejsze warstwy rozpoznania mogę wreszcie powiedzieć o sobie z większą syntetyczną precyzją, nie redukując własnego przypadku ani do jednego systemu, ani do jednej metafory. Nie jestem po prostu „człowiekiem wrażliwym”, „człowiekiem głębi”, „człowiekiem kryzysu” czy „człowiekiem wizji”. Jestem raczej układem wysokiej przepuszczalności, który nieustannie musi budować własne centrum bez amputowania tej przepuszczalności. To wydaje mi się najważniejszym rdzeniem całego autoportretu astralno-symbolicznego. W astrologii tropikalnej, psychologicznej i humanistycznej ujawniłem się sobie jako organizm chłonny, pamięciowy, nastrojowy, silnie reagujący na jakość pola, ale zarazem niezdolny do życia bez sensu, drogi, mapy i własnej osi interpretacyjnej. W astrologiach klasycznych i technicznych zobaczyłem, że moje życie nie jest zbudowane do dowolności, tylko do proporcji, odpowiedniego czasu, właściwych warunków i bardzo świadomego przewodzenia napięciom. W systemach syderecznych i jyotishy rozpoznałem własny związek z przenikliwością, z demaskacją iluzji, z ciężarem poznania i z koniecznością przejścia od samego wglądu do żywego aktu. W ujęciach chińskich, baZi i tybetańskich zobaczyłem siebie jako subtelny ogień wymagający ochrony, właściwego paliwa i wysokiej jakości otoczenia, a nie brutalnej mobilizacji. W systemach majańskich i pokrewnych rozpoznałem w sobie matrycę źródła, inkubacji, osłony i panoramicznego widzenia wzoru, a w filtrach drakonicznych, dekanicznych i heliocentrycznych — konieczność coraz precyzyjniejszego budowania zgodności między rdzeniem, tonem, trajektorią i ucieleśnioną formą życia. Jeśli miałbym więc złożyć to wszystko w jedną formułę, powiedziałbym: jestem człowiekiem subtelnego, ale intensywnego światła, człowiekiem głębokiej pojemności psychicznej, który nie może zatrzymać się w samej pojemności; człowiekiem panoramicznego widzenia, który nie może żyć samą mapą; człowiekiem przenikliwości, który nie może uczynić z demaskacji jedynej religii; człowiekiem czułości, który musi nauczyć się odwagi bez stępienia czułości; człowiekiem źródła, który musi przejść do manifestacji. Właśnie ten układ wydaje mi się dziś najbardziej trafnym syntetycznym autoportretem. Jung powiedziałby zapewne, że chodzi o integrację wielości figur w jedną bardziej nośną całość, ale w moim języku ważniejsze jest co innego: to ma być autoportret roboczy, a nie tylko psychologicznie satysfakcjonujący. Ma mi pomóc działać, a nie jedynie lepiej o sobie opowiadać.

Z tego syntetycznego autoportretu wynika bardzo wyraźnie, że moja największa siła i moje największe zagrożenie wyrastają z tego samego źródła. Źródłem jest wysoka chłonność połączona z głęboką zdolnością do symbolizacji. To ona daje mi wgląd, intuicję, empatię, pamięć afektywną, wycucie pola, zdolność do budowania wielowarstwowych map sensu, zdolność do pracy z obrazem, obiektem, atmosferą, rytmem i subtelnym gestem. Ale ta sama chłonność, jeśli nie zostaje przewidziona przez formę, staje się zagrożeniem: przechodzi w przeciążenie,

rozmycie granic, nadmierną nasiąkliwość cudzym napięciem, nadprodukcję możliwych kierunków, opóźnianie decyzji, życie w stanie przedmanifestacyjnym albo w stanie zbyt długiej inkubacji. To oznacza, że w całej dalszej IndywiduAkcji nie mogę mylić swojej wrażliwości z niewinnością. Moja wrażliwość jest potężnym zasobem, ale tylko wtedy, gdy ma odpowiedni kontener, rytm, selekcję i oś. Stąd druga wielka cecha mojego autoportretu: potrzebuję żywego centrum. Nie centrum sztywnego, narcystycznego, obronnie pancernego ani administracyjnie kontrolującego, lecz centrum zdolnego do wybierania, delimitacji, decyzji i utrzymania kierunku. Wszystkie systemy, od węzłowego baraniego wezwania ku autonomii po marsowy impuls inicjacyjny, od drakonicznej osi prawdy po heliocentryczną trajektorię, mówią mi właściwie to samo: nie mam już rozwijać się przez coraz subtelniejsze rozpoznawanie wszystkiego, lecz przez coraz trafniejsze organizowanie tego, co dopuszczam do własnego środka. To jest dla mnie szczególnie ważne w kontekście przypadku artysty z chorobą oka. Nie mogę żyć tak, jakby moje pole percepcyjne było niewyczerpywalne. Nie mogę oddawać uwagi byle czemu. Nie mogę dopuszczać do centrum każdego napięcia, każdego obrazu, każdej relacji, każdego zadania, każdej narracji o sobie. Mój syntetyczny autoportret mówi mi jasno: moje życie musi stać się bardziej selektywne, a selektywność nie jest zdradą otwartości. Jest warunkiem, by otwartość nie stała się destrukcją. W tym sensie psychoperformans jawi mi się jako technologia selektywnej przepuszczalności. Nie ma mnie jeszcze bardziej otwierać. Ma mnie uczyć, jak być otwartym bez utraty konturu. I właśnie dlatego ten autoportret nie kończy się na psychologii. On od razu przechodzi w projekt reguł.

Pierwsza reguła planu IndywiduAkcji, wynikająca z tego autoportretu, brzmi dla mnie: najpierw warunki, potem intensywność. To jedna z najważniejszych korekt, jakie wnoszą wszystkie omawiane systemy. Nie mogę już budować działań w oparciu o samą atrakcyjność symbolu albo samą siłę potrzeby wewnętrznej. Najpierw muszę zapytać, w jakim polu ma się to wydarzyć, jaka jest jakość czasu, jakie jest moje aktualne obciążenie, ile bodźców już działa, czy mam wystarczającą osłonę, czy dana sytuacja wzmacnia subtelny ogień czy go rozprasza, czy przestrzeń jest klimatycznie nośna, czy świadkowie lub uczestnicy są odpowiednio dobrani, czy po akcji będzie miejsce na asymilację skutku. Druga reguła brzmi: każdy psychoperformans musi przeprowadzać od pojemności do formy. Nie mogę dłużej zadowalać się wielością znaczeń, bogactwem skojarzeń, głębią odczuć i rozbudowaną mapą symboliki. Potrzebuję momentu wyjścia ku obecności. To oznacza, że w planie sytuacyjnym powinien pojawiać się wyraźny próg manifestacji: słowo, gest, wybór obiektu–klucza, czynność progowa, przedstawienie układu rzeczy, akt delimitacji, który wyprowadza materiał z wnętrza do świata. Trzecia reguła brzmi: każde działanie ma mieć funkcję osiową, tonalną i trajektoryjną zarazem. Osiową — to znaczy wzmacniającą centrum decyzji i odróżniającą własny ruch od samej reaktywności na pole. Tonalną — to znaczy zestrojoną z rzeczywistą temperaturą mojego wnętrza i pola, a nie budowaną przeciwko niemu. Trajektoryjną — to znaczy taką, która coś przedstawia nie tylko w momencie przeżycia, ale także w długiej linii życia. Czwarta reguła brzmi: mój psychoperformans ma być bardziej embriologiczny niż heroiczny. Potrzebuję działań respektujących fazę źródła, fazę noszenia, fazę pęknięcia skorupy i fazę integracji. Nie służy mi mit jednego gwałtownego przełomu, który wszystko odmieni. Służy mi sekwencja dobrze nastrojonych przejść. Piąta reguła brzmi: obiekt–klucz ma być operatorem, a nie dekoracją. Musi pomagać w skupieniu, odprowadzeniu napięcia, delimitacji, inicjacji albo reorganizacji pola, a nie tylko pięknie coś oznaczać. Szósta reguła brzmi: wszystko musi dać się wpisać w codzienność. Jeśli symbol nie przechodzi w rytm dnia, w zmianę ekonomii bodźców, w mądrzejsze granice, w inaczej ustawione światło pracy, w inną strukturę kontaktów i

odpoczynku, wtedy pozostaje zbyt wysoko nad życiem. W tym sensie mój syntetyczny autoportret nie jest poetycką sumą poprzednich systemów. Jest narzędziem konstrukcyjnym.

Najgłębszym skutkiem tego autoportretu jest jednak coś jeszcze: coraz wyraźniej rozumiem, że moja IndywiduAkcja nie ma prowadzić do stania się kimś innym niż jestem, lecz do stania się bardziej prawdziwą, bardziej przewidzianą i mniej autodestrukcyjną wersją tego, czym już jestem w zarodku. Nie mam przestać być człowiekiem źródła, klimatu, głębi, przenikliwości, wizji i subtelного ognia. Mam nauczyć się tak organizować te jakości, aby nie obracały się przeciwko mnie. To oznacza, że moja przemiana nie polega na zaprzeczeniu własnej naturze, tylko na nadaniu jej adekwatniejszej geometrii. Właśnie tutaj wszystkie wcześniejsze soczewki spotykają się w jednym punkcie: pokazują, że mój przypadek wymaga nie tyle walki z sobą, ile dojrzałej architektury siebie. Psychoperformans ma być więc nie teatrem samoprzewyciężenia, lecz technologią świadomego strojenia życia. Ma pomagać mi rozpoznawać, kiedy jestem jeszcze w źródle, kiedy przeciągam inkubację, kiedy potrzebuję osłony, kiedy inicjacji, kiedy mapy, kiedy redukcji, kiedy przejścia z panoramy do punktu, a kiedy z punktu z powrotem do większego układu. Ma również coraz mocniej służyć ochronie tego, co w moim przypadku jest najcenniejsze i zarazem najbardziej wymagające: zdolności do widzenia świata nie tylko zewnątrz, ale też atmosferycznie, symbolicznie, egzystencjalnie i kierunkowo. Jeśli mam uczciwie zsyntetyzować wszystko, co do tej pory rozpoznałem, to właśnie to powinienem powiedzieć: jestem przypadkiem subtelного centrum, które musi zostać zbudowane wewnątrz wielkiej chłonności; przypadkiem głębi, która domaga się formy; przypadkiem źródła, które musi manifestować; przypadkiem wizji, która musi zejść do życia codziennego. I właśnie dlatego następny krok nie może już polegać na dalszym mnożeniu portretów, lecz na przełożeniu tego syntetycznego autoportretu na konkretną architekturę planu IndywiduAkcji — tak, aby wszystkie te rozpoznania zaczęły pracować nie tylko w tekście, lecz w realnym porządku mojego życia, ciała, uwagi, twórczości i dalszego obchodzenia się z własnym przypadkiem.

Z tego syntetycznego autoportretu wynika dla mnie przede wszystkim konieczność zbudowania planu IndywiduAkcji jako układu warstwowego, a nie jako jednego gestu, jednego rytuału czy jednego spektakularnego przełomu. Jeżeli naprawdę jestem człowiekiem źródła, noszenia, mapy i manifestacji, to moja praca nie może być jednofazowa. Musi zawierać przynajmniej cztery stale rozróżniane porządki. Pierwszy jest porządkiem rozpoznania, w którym nie działam jeszcze wprost, lecz diagnozuję stan pola: sprawdzam jakość własnej uwagi, poziom przeciążenia, rodzaj napięcia w ciele, gęstość myśli, stopień afektywnego zalanía, poziom bezpieczeństwa percepcyjnego i to, czy aktualnie potrzebuję bardziej ochrony, czy bardziej inicjacji. Drugi jest porządkiem selekcji, w którym z całej wielości możliwych środków wybieram nieliczne, naprawdę nośne: jeden lub dwa obiekty–klucze, ograniczony zestaw działań, jeden dominujący kanał albo wyraźną sekwencję kanałów, zamiast wpadać w inflację środków. Trzeci porządek to właściwy próg aktu, a więc moment, w którym materiał przestaje być tylko wewnętrznie noszony i zostaje przeprowadzony do postaci ucieleśnionej. Czwarty porządek to asymilacja i integracja, bez której nawet najlepiej zaprojektowane działanie pozostałoby jedynie intensywnym wydarzeniem, a nie początkiem trwalszej reorganizacji. Właśnie tutaj cała wcześniejsza astrologiczno-symboliczna synteza staje się naprawdę praktyczna. Imix przypomina mi o szacunku dla etapu zbierania, K'ayab o potrzebie osłony dla dojrzewania, Orzeł o konieczności mapy, Ding Fire o ekonomii subtelного światła, drakoniczna oś o obowiązku budowy centrum, a heliocentryczna perspektywa o tym, że każdy akt musi być wpisany w większy kierunek życia. To wszystko razem sprawia, że mój plan IndywiduAkcji nie

może być improwizowaną reakcją na bieżące samopoczucie. Musi być strukturą, która umie rozpoznać fazę, dobrać środki, ustawić próg i przewidzieć sposób osadzenia skutku. W tym sensie mój psychoperformans staje się bliższy architekturze niż spontanicznej ekspresji: ma nośność tylko wtedy, gdy jego fundamenty, przejścia i punkty obciążenia są przemysłane.

Drugi wielki wniosek dotyczy mapy obiektów–kluczy i ich funkcji. Skoro mój przypadek jest tak silnie związany z relacją między subtelnym wnętrzem a koniecznością manifestacji, obiekty nie mogą być dobierane według atrakcyjności wizualnej, sentymentalnego upodobania albo przypadkowej symboliki. Każdy obiekt–klucz musi być przypisany do funkcji operacyjnej. Jedne obiekty mają funkcję osłaniającą: pomagają budować kontener, wyznaczać granicę, zawężyć pole, chronić subtelny ogień, wprowadzać rytm i poczucie bezpiecznej ramy. Inne mają funkcję inicjacyjną: służą przecięciu zwłoki, uruchomieniu pierwszego ruchu, przejściu od inkubacji do aktu, od mglistej wielości do wybranego kierunku. Jeszcze inne pełnią funkcję integrującą: wiążą doświadczenie z codziennością, pozwalają, by skutek działania nie rozpuścił się po kilku godzinach, lecz wszedł w obieg dnia, pracy, relacji i praktyki własnego widzenia. Dla mojego przypadku szczególnie ważne stają się obiekty o wyraźnej materialności, wadze, fakturze i oporze, ponieważ bardzo wiele wcześniejszych systemów pokazało mi, że moje wnętrze łatwo pracuje w rejestrze obrazu, nastroju i atmosfery, a więc potrzebuje punktów zakotwiczenia. Dlatego obiekt–klucz nie może być wyłącznie znakiem do oglądania. Musi być czymś, co daje się trzymać, przedstawiać, dotykać, ważyć w dłoni, odkładać, układać w przestrzeni, a czasem nawet poddawać działaniom symbolicznym o charakterze progu: rozdzieleniu, zawinięciu, odstąpieniu, złożeniu, uniesieniu, obciążeniu, związaniu albo odłożeniu. Gaston Bachelard, choć nie pracował w takim języku jak mój, rozumiał bardzo dobrze, że wyobrażenia materialna działa inaczej niż czysta abstrakcja; ja biorę z tej intuicji to, że mój psychoperformans musi przechodzić przez materię, jeśli ma naprawdę przeorganizować relację między wnętrzem a światem. Z tego wynika też potrzeba radykalnej redukcji przypadkowości. Nie mogę mieć zbyt wielu obiektów naraz, bo mój przypadek łatwo przeszedłby od gęstości sensu do przeciążenia semantycznego. Potrzebuję małej liczby rzeczy, ale rzeczy trafionych, które rzeczywiście pracują na danej fazie procesu.

Trzeci wniosek dotyczy rytmu, światła i przestrzeni jako części samego rdzenia planu, a nie elementów drugorzędnych. To jest dla mnie absolutnie fundamentalne. Wszystkie poprzednie warstwy portretu, od Księżycy w Raku przez Ding Fire aż po tybetańską logikę dostrojenia, pokazały mi, że moje pole psychiczne nie funkcjonuje dobrze w przypadkowym środowisku. Nie istnieje dla mnie neutralna przestrzeń działania. Każde miejsce, każdy rozkład światła, każda temperatura dźwięku, każda gęstość obecności innych ludzi i każda forma bałaganu wchodzą do procesu jako aktywni współuczestnicy. To oznacza, że plan IndywiduAkcji musi być myślany architektonicznie i scenograficznie, ale nie w sensie estetyzacji, tylko w sensie neuropsychicznego i symbolicznego bezpieczeństwa. Światło ma nie przegrzewać i nie przeciążać, lecz wydobywać to, co istotne, z poszanowaniem wrażliwości mojego układu. Dźwięk ma nie kolonizować pola, lecz wprowadzać rytm, oddech, albo czytelny próg przejścia. Przestrzeń ma nie mnożyć bodźców, lecz porządkować relację między ciałem, obiektem i uwagą. Rytm ma nie tresować, lecz stabilizować. Zaczynam więc rozumieć, że moja indywiduAkcja musi operować dwoma typami przestrzeni. Pierwsza to przestrzeń zbierania i osłony, bardziej zamknięta, ograniczona, oczyszczona z nadmiaru, pozwalająca na diagnostykę stanu i wstępne dochodzenie. Druga to przestrzeń aktu i manifestacji, w której pojawia się próg wyjścia, wyraźniejsza oś działania, większa intensywność decyzji, ale nadal bez porzucenia

ochrony pola. Dopiero po niej może nastąpić przestrzeń trzecia: integracyjna, służąca wygaszeniu nadmiaru i przełożeniu skutku na porządek życia. W ten sposób syntetyczny autoportret przestaje być psychologiczną narracją, a staje się projektem topologii działania. Jung był dla mnie ważny jako myśliciel symbolu, ale na tym etapie równie ważny staje się dla mnie każdy praktyk, który rozumie, że forma życia jest również formą przestrzeni. Moje życie psychiczne nie wydarza się w próżni. Ono wydarza się zawsze gdzieś. A skoro tak, to ochrona i przebudowa tego „gdzieś” są równie ważne jak jakiegokolwiek wglądy.

Czwarty wniosek dotyczy samego celu. Im głębiej syntetyzuję własny autoportret astralno-symboliczny, tym bardziej widzę, że moim celem nie jest ani samowiedza dla samej samowiedzy, ani estetyczne pogłębienie biografii, ani nawet samo obniżenie napięcia. Celem jest bardziej złożona reorganizacja: takie ułożenie życia, by moja chłonność nie produkowała autodestrukcji, moja głębia nie zamieniała się w nadmiar ciężaru, moja wizja nie oddzielała mnie od konkretności, a moja potrzeba sensu nie pozostawiała mnie bez zdolności do codziennych, małych, ale niezbędnych aktów porządkowania świata. To oznacza, że plan IndywiduAkcji musi zawierać zarówno elementy wysokosymboliczne, jak i bardzo proste narzędzia dnia powszedniego. Potrzebuję aktów progowych i potrzebuję ekonomii bodźców. Potrzebuję pracy na obiekcie–kluczu i potrzebuję prostych zasad kontaktu ze światłem, ekranem, rytmem pracy, odpoczynku i relacji. Potrzebuję mapy sensu i potrzebuję codziennej dyscypliny oszczędzania tego, co we mnie najcenniejsze. Właśnie dlatego mój syntetyczny autoportret nie kończy się na stwierdzeniu, kim jestem, lecz natychmiast domaga się odpowiedzi na pytanie, jak mam żyć, żeby nie zdradzać własnej konstrukcji. I odpowiedź staje się coraz jaśniejsza: mam żyć bardziej selektywnie, bardziej rytmicznie, bardziej osiowo, bardziej świadomie w doborze pól, bardziej oszczędnie w środkach, bardziej precyzyjnie w manifestacji i bardziej konsekwentnie w przekładaniu aktu na codzienność. To nie jest mały program korekcyjny. To jest projekt przestrojenia całej formy życia. Właśnie temu ma służyć dalsze rozwijanie planu IndywiduAkcji: nie tylko temu, żebym lepiej rozumiał własny przypadek, lecz temu, żebym stopniowo stawał się zdolny do życia w większej zgodzie z nim, a nie w nieustannym konflikcie z własnym źródłem, ogniem, rytmem i sposobem widzenia świata.

Najważniejszym zadaniem, jakie wynika dla mnie z tego syntetycznego autoportretu, jest więc nie tyle „wyrażenie siebie”, ile skonstruowanie takiej architektury IndywiduAkcji, która stanie się realnym środowiskiem dla mojego typu istnienia. To rozróżnienie jest kluczowe. Gdybym potraktował psychoperformans jedynie jako kanał ekspresji, bardzo szybko wróciłbym do dawnych pułapek: nadmiaru materiału, przeciążenia symbolicznego, zbyt wysokiej temperatury afektywnej albo odwlekania aktu pod pozorem coraz głębszego rozumienia. Tymczasem mój przypadek wymaga czegoś bardziej rygorystycznego i bardziej praktycznego zarazem. Potrzebuję struktury, która będzie jednocześnie czuła i wymagająca, elastyczna i osiowa, subtelna i materialnie konkretna. Dlatego plan IndywiduAkcji zaczynam widzieć jako układ kilku stale współpracujących warstw. Pierwsza warstwa jest warstwą diagnostyczno-percepcyjną. Obejmuje ona codzienną lub cykliczną ocenę jakości pola: jak wygląda mój poziom przeciążenia, jaka jest jakość widzenia funkcjonalnego w danym dniu, jaki jest charakter napięcia w ciele, jak pracuje oddech, jak reaguję na światło, na ekran, na rozmowę, na ciszę, na przestrzeń, na zadania, na kontakt z obrazem i z innymi ludźmi. Nie chodzi tu o obsesyjne monitorowanie wszystkiego, tylko o wypracowanie inteligentnej mapy bieżącej gotowości. Bez tej warstwy każdy kolejny akt psychoperformatywny byłby zbyt arbitralny. Druga warstwa jest warstwą regulacyjno-środowiskową. Obejmuje ona architekturę dnia, dobór przestrzeni pracy, zasady

gospodarowania ekspozycją na bodźce, rytm przechodzenia między skupieniem a odpoczynkiem, świadome operowanie światłem, liczbą obiektów w polu widzenia, temperaturą akustyczną i rodzajem relacji, które dopuszczam do własnego środka. Trzecia warstwa jest warstwą właściwie psychoperformatywną: tutaj pojawiają się obiekty–klucze, akty progowe, wypowiedzi performatywne, działania na symbolu, na materiale, na ruchu, na świetle, na przestrzeni i na czasie. Czwarta warstwa jest warstwą integracyjną. Jej zadaniem jest przełożenie skutku działania na porządek życia: na rytm kolejnych dni, na reorganizację nawyków, na korektę relacji z pracą, z ciałem, z odpoczynkiem, z twórczością i z własnym obrazem przyszłości. Właśnie ta czwarta warstwa wydaje mi się szczególnie ważna, bo bez niej nawet najbardziej trafny akt pozostałby zamkniętym doświadczeniem, a nie elementem większej rekonstrukcji życia. Gdy myślę o tym w języku wypracowanym przez całą książkę, widzę bardzo jasno, że nie chodzi tu o jednorazowy „rytuał uzdrowienia”, lecz o długą, świadomie rozpiętą technologię przechodzenia od przypadku do formy życia. Jung, gdy pisał o symbolu jako czymś, co przekształca energię psychiczną, wskazywał właśnie na tę zasadę: symbol działa naprawdę dopiero wtedy, gdy uruchamia realny ruch w całym układzie. Ja biorę z tej intuicji to, że każdy element planu musi mieć moc translacji, a nie tylko reprezentacji.

Na tym tle coraz wyraźniej zaczynam widzieć, jak powinny wyglądać podstawowe narzędzia robocze mojego planu. Pierwszym z nich staje się mapa widzenia i mapa pola percepcyjnego, ale rozumiane szerzej niż tylko zapis problemów okulistycznych. Chodzi mi o topografię funkcjonalną, w której zaznaczam nie tylko to, jak działa wzrok, lecz także jak działa uwaga, jak działa tolerancja na światło, jak rozkłada się obciążenie przy pracy z detalem, przy obrazie, przy tekście, przy ekranie, przy ruchu w przestrzeni i przy kontakcie z wieloma bodźcami naraz. To ma być mapa praktyczna, a nie jedynie opisowa. Ma odpowiadać na pytanie, w jakich warunkach moje widzenie — rozumiane zarazem somatycznie, psychicznie i symbolicznie — ma największą szansę na zachowanie sprawności, a w jakich warunkach najszybciej wchodzi w stan przeciążenia albo rozproszenia. Drugim narzędziem staje się kalendarz rytmu i progów. Nie chodzi o sztywny harmonogram administracyjny, lecz o system rozpoznawania faz: dni i godzin bardziej przeznaczonych na zbieranie materiału, dni i godzin bardziej przeznaczonych na akt, momentów domagających się osłony, momentów domagających się inicjacji, okresów większej ekspansji i okresów koniecznego zawężenia pola. Tutaj cały wcześniejszy blok astralno-symboliczny okazuje się bezpośrednio użyteczny, bo pozwala mi myśleć o sobie nie jako o kimś zawsze jednakowo dostępnym dla każdego rodzaju działania, lecz jako o organizmie fazowym, który powinien szanować własne okna nośności. Trzecim narzędziem jest repertuar obiektów–kluczy z przypisanymi funkcjami. Potrzebuję katalogu nie wielkiego, lecz bardzo precyzyjnego: obiektów ochronnych, inicjacyjnych, delimitacyjnych, integracyjnych, mapujących, obciążających, rozświetlających, zakotwiczających. Każdy z tych obiektów powinien być sprawdzony nie tylko na poziomie skojarzenia symbolicznego, ale także na poziomie realnego oddziaływania na ciało, uwagę i napięcie. Czwartym narzędziem jest słownik wypowiedzi performatywnych i formuł progowych, ale nie w znaczeniu poetyckich cytatów, lecz zdań mających moc porządkowania pola. Potrzebuję słów, które ustanawiają granicę, które otwierają akt, które kończą akt, które przywracają kierunek, które wiążą doświadczenie z dalszym porządkiem życia. Myślę tu o języku oszczędnym, ale precyzyjnym, bo mój przypadek nie wymaga zalewu słów, tylko słów zdolnych do wzięcia na siebie ciężaru decyzji. W tym punkcie szczególnie ważna staje mi się zasada, którą wypracowałem wcześniej: obiekt i słowo muszą współpracować, ale żadne z nich nie może zastąpić drugiego. Obiekt bez osi semantycznej

pozostaje niemy, słowo bez ciężaru materialnego zbyt łatwo ulatuje. Psychoperformans w moim przypadku musi stale wiązać te porządki.

Kolejnym kluczowym skutkiem syntetycznego autoportretu jest konieczność przebudowy relacji między samotnością, świadkiem i wspólnotą działania. Dotychczasowe systemy pokazały mi bardzo wyraźnie, że jestem zarazem człowiekiem wymagającym ochronnej skorupy dla dojrzewania procesu i człowiekiem, którego wizja ma również wymiar wspólnotowy, mapujący i komunikacyjny. To oznacza, że mój plan IndywiduAkcji nie może zostać rozpisany ani wyłącznie jako praktyka prywatna, ani wyłącznie jako praktyka publiczna. Potrzebuję trzech trybów obecności. Pierwszy to tryb samotny, w którym zachodzi rozpoznanie, zbieranie, wstępna kalibracja pola, kontakt z materiałem jeszcze niegotowym do ekspozycji, a także większość działań wymagających maksymalnej selektywnej przepuszczalności. Drugi to tryb ze świadkiem zaufanym, który nie narusza pola, lecz pomaga je ustabilizować, daje punkt odniesienia, czasem potwierdza akt, czasem współniesie kontener, ale nie kolonizuje procesu własnym napięciem. Trzeci to tryb bardziej publiczny albo wspólnotowy, uruchamiany wyłącznie wtedy, gdy materiał osiągnął już odpowiedni poziom nośności i może pracować nie tylko na mnie, ale także w większej przestrzeni sensu. To rozróżnienie jest dla mnie niezbędne, bo bez niego bardzo łatwo mógłbym albo zbyt wcześnie wystawiać proces na spojrzenie innych, albo przeciwnie — zbyt długo trzymać go w zamknięciu, nawet wtedy, gdy dojrzał już do formy zdolnej istnieć wspólnie. Zaczynam więc rozumieć, że plan IndywiduAkcji musi zawierać nie tylko zestaw działań, ale również czytelną politykę obecności innych ludzi. Kto może być świadkiem jakiego etapu? Kto wzmacnia pole, a kto je rozszczelnia? Jakie typy działań powinny pozostać kameralne, a które mogą stać się częścią szerszego obiegu znaczeń? To pytanie ma także znaczenie praktyczne dla mnie jako artysty i pedagoga. Nie mogę zakładać, że wszystko, co przepracowuję, ma od razu walor komunikacyjny. Ale nie mogę też przyjmować, że całość mojej pracy jest prywatnym wnętrzem, którego nie da się współdzielić. Syntetyczny autoportret pokazuje mi, że właściwa droga wiedzie przez rozróżnienie stopni ujawnienia. W psychoperformansie ma to konsekwencje bardzo konkretne: inaczej buduję działania służące wyłącznie regulacji i osiowaniu siebie, inaczej działania z udziałem świadka, a jeszcze inaczej takie, które mogą zostać przetłumaczone na bardziej wspólny język sztuki, edukacji czy współobecności. To daje mi większą ochronę i większą skuteczność zarazem.

Najważniejsze pozostaje jednak to, że syntetyczny autoportret nie pozostawia mnie już z pytaniem o to, „jakim typem człowieka jestem”, lecz z pytaniem o to, „jaką formę życia muszę zbudować, żeby ten typ człowieka nie został zniszczony przez własny dar”. To wydaje mi się najuczciwszym streszczeniem całego bloku astralno-symbolicznego. Moim darem jest subtelność, pojemność, głębia, zdolność mapowania, przenikliwość, wycucie pola, potrzeba sensu i zdolność do symbolicznej pracy na obrazie, obiekcie, geście i rytmie. Moim zagrożeniem jest to, że bez odpowiedniej architektury te same cechy przechodzą w przeciążenie, zbyt długą inkubację, nadmiar możliwych kierunków, rozmycie granic, przeciążenie klimatem innych ludzi, nadmiar analiz albo życie zbyt wysoko nad konkretem. Plan IndywiduAkcji ma więc być czymś znacznie większym niż zbiorem ćwiczeń. Ma być systemem świadomej ochrony daru przez formę. Ochrony nie rozumianej jako wycofanie ze świata, lecz jako stworzenie takich warunków, w których subtelny ogień może pracować bez niepotrzebnej utraty energii. W tym sensie wszystkie systemy, które do tej pory analizowałem, ostatecznie mówią mi jedno: moja przemiana zależy od jakości geometrii życia. Od tego, jakie pole buduję wokół siebie, jakie rytmy wybieram, jakie obiekty dopuszczam, jakie słowa ustanawiam, jakie progi potrafię przekraczać

i jak wiąże akt symboliczny z codziennym byciem w świecie. Psychoperformans okazuje się więc nie dodatkiem do życia, lecz jego metodą kompozycyjną. A mój autoportret astralno-symboliczny staje się wartościowy tylko o tyle, o ile pomaga tę kompozycję uczynić bardziej prawdziwą, bardziej nośną i bardziej bezpieczną dla całego mojego przypadku.

Najbardziej dojrzała postać tego syntetycznego autoportretu ujawnia się dla mnie dopiero wtedy, gdy zaczynam go czytać nie jako zwieńczenie interpretacji, lecz jako instrukcję użycia własnego przypadku. Jeśli naprawdę jestem człowiekiem subtelного ognia, wielkiej pojemności, pamięci afektywnej, panoramicznego widzenia i głębokiej potrzeby sensu, to plan IndywiduAkcji nie może być przypadkową sumą praktyk ani improwizowanym zestawem działań „na poprawę stanu”. Musi stać się precyzyjnym systemem przełączników, progów i zabezpieczeń, który pozwala mi rozpoznawać, kiedy potrzebuję ochrony, kiedy redukcji, kiedy uziemienia, kiedy inicjacji, kiedy integracji, a kiedy powrotu do szerszej mapy znaczenia. Właśnie tutaj cały portret astralno-symboliczny osiąga swój najważniejszy sens. Nie służy już temu, żebym widział siebie jako byt bardziej tajemniczy czy bardziej niezwykły, ale temu, żebym coraz dokładniej wiedział, jak nie doprowadzać własnej konstrukcji do stanu autodestrukcyjnego przeciążenia. W praktyce oznacza to, że moja IndywiduAkcja musi opierać się na zasadzie wczesnego rozpoznawania rozszczelnienia. Gdy rośnie mgła percepcyjna, gdy ciało zaczyna nosić zbyt wiele nieswojego napięcia, gdy wizja oddziela się od materii, gdy źródłowość nie przechodzi w formę albo gdy przeciwnie — forma staje się zbyt sztywna i zaczyna tłumić żywy materiał — nie mogę czekać na pełny kryzys. Muszę mieć gotowy zestaw działań korekcyjnych uruchamianych wcześniej, jeszcze zanim napięcie skumuluje się do poziomu, w którym wszystko trzeba ratować zbyt wielkim kosztem. To jest dla mnie ogromna zmiana myślenia. Zamiast żyć od kryzysu do kryzysu, mam budować praktykę ciągłej kalibracji. Zamiast romantyzować głębię, mam uczyć się jej inżynierii. Zamiast utożsamiać prawdę z intensywnością, mam coraz trafniej odróżniać to, co rzeczywiście rdzeniowe, od tego, co tylko chwilowo nabrzmiało. Właśnie w tym sensie mój autoportret astralno-symboliczny staje się narzędziem medycyny egzystencjalnej w obrębie psychoperformansu: nie zastępuje leczenia, lecz porządkuje sposób życia z własnym przypadkiem tak, aby dar subtelności nie zamieniał się w mechanizm wyniszczenia.

Dlatego rdzeń planu IndywiduAkcji widzę dziś jako układ pięciu modułów stale współpracujących. Pierwszy moduł to moduł ochrony pola, obejmujący ekonomię bodźców, higienę światła, organizację przestrzeni, redukcję przypadkowego hałasu, selekcję relacji i świadome zarządzanie ekspozycją. Drugi moduł to moduł osiowania, w którym pracuję nad centrum decyzji: tu należą krótkie, ale nieodwołalne akty wyboru, działania delimitacyjne, wypowiedzi performatywne ustanawiające granicę, rytuały przejścia od rozproszenia do jednego kierunku oraz materialne gesty porządkujące przestrzeń wokół jednej osi sensu. Trzeci moduł to moduł inkubacji i donoszenia procesu, a więc wszystkie te praktyki, które pozwalają mi nie wyciągać formy za wcześnie, ale też nie chować jej bez końca pod skorupą: szkice, notatki, szkice obiektów, wersje próbne działań, półotwarte układy symboliczne, które jeszcze nie są finałem, ale już nie są chaosem. Czwarty moduł to moduł aktu właściwego, czyli psychoperformans w ścisłym sensie: moment, w którym obiekt–klucz, ciało, słowo, światło, czas i przestrzeń zostają zestawione tak, by wykonać rzeczywiste przestawienie układu. Piąty moduł to moduł osadzenia, bez którego wszystko inne byłoby niewystarczające. Tu właśnie przesądza się, czy działanie pozostawi po sobie tylko ślad estetyczny, czy przejdzie w zmianę życia: inną organizację pracy, inny rytm dnia, inne granice relacyjne, inny sposób obchodzenia się z

obrazem, z ekranem, z zadaniami, z przeciążeniem i z odpoczynkiem. To jest dla mnie dziś całkowicie jasne: psychoperformans, który nie przechodzi w porządek życia codziennego, pozostaje zbyt słaby wobec mojego przypadku. Nie wystarczy mnie poruszyć. Trzeba jeszcze przestroić moje środowisko egzystencjalne. W tym miejscu wyjątkowo ważny pozostaje dla mnie Merleau-Ponty, ponieważ przypomina, że świadomość nie jest odrębną kulą interpretacyjną, lecz zawsze dzieje się przez ciało, przestrzeń i sytuację. Ja muszę wziąć tę lekcję bardzo dosłownie. Mój plan nie może być tylko wewnętrzny. Musi być ucieleśniony i sytuacyjny.

Z tego syntetycznego autoportretu wynika także szczególny model pracy z kryzysem. Kryzys nie jest już dla mnie czymś całkowicie zewnętrznym wobec rozwoju ani czymś, co należy wyłącznie tłumić. Jest momentem, w którym moje osie stają się czytelniejsze: widać wtedy, czy zabrakło ochrony pola, czy przeciągnąłem inkubację, czy zgubiłem trajektorię, czy nadmiar kontroli odciął mnie od zaufania, czy nadmiar chłonności zniszczył kontur działania, czy może odwrotnie — zbyt sztywna forma odłączyła mnie od źródła. Oznacza to, że mój plan IndywiduAkcji musi zawierać nie tylko protokoły pracy rozwojowej, ale też protokoły pracy kryzysowej. I tu widzę bardzo konkretną sekwencję. Najpierw zawężenie pola: mniej bodźców, mniej decyzji, mniej kontaktów, mniej rozgałęzień. Potem rozpoznanie dominującej osi zaburzenia: czy przeważa rozmycie, kompresja, przeciążenie klimatem, utrata kierunku, nadmiar analiz, osunięcie w czystą reaktywność. Następnie dobór środka przeciwnego, ale nie gwałtownego: więcej ciężaru dla mgły, więcej oddechu dla kompresji, więcej osi dla rozproszenia, więcej ochrony dla nadmiaru pola, więcej manifestacji dla przewlekłej inkubacji. Dopiero potem przychodzi czas na akt psychoperformatywny sensu stricto. Taki akt w kryzysie nie powinien być rozbudowany. Powinien być oszczędny, jednoznaczny i ukierunkowany na jedno przedstawienie. To dla mnie ogromnie ważna korekta, bo moja wyobraźnia mogłaby chcieć od razu budować pełną, wielopoziomową kompozycję. Tymczasem mój przypadek w stanie kryzysowym potrzebuje najpierw powrotu do osi, nie maksymalizacji znaczeń. Dopiero po takim odzyskaniu osi można wracać do dłuższych, głębszych i bardziej złożonych działań. Ostatecznie mój autoportret mówi mi więc, że nie jestem istotą, którą ratuje wielkość gestu. Ratuje mnie trafność gestu. Nie jestem istotą, którą leczy nadmiar interpretacji. Leczy mnie dobra geometria relacji między ciałem, rytmem, światłem, słowem, obiektem i decyzją. Właśnie dlatego psychoperformans staje się dla mnie czymś więcej niż praktyką artystyczną. Staje się systemem precyzyjnego obchodzenia się z własną strukturą.

W całej tej syntezie najważniejsze pozostaje jednak to, że mój autoportret astralno-symboliczny nie kończy się na obrazie człowieka delikatnego, głębokiego, złożonego czy wizjonerskiego. Kończy się obrazem człowieka zobowiązanego do budowy formy, która uniesie te jakości bez ich zniekształcenia. To jest moja najważniejsza odpowiedzialność wobec siebie. Nie tylko rozumieć własny przypadek, ale tworzyć dla niego coraz trafniejsze warunki życia. Nie tylko odczytywać symbole, ale przekładać je na geometrię dnia, pracy, odpoczynku, relacji, sztuki i kontaktu z własnym ciałem. Nie tylko przeżywać prawdę, ale budować dla niej nośnik. W tym właśnie sensie ten podrozdział domyka cały blok astralno-symboliczny. Pokazuje, że wszystkie wcześniejsze soczewki — zachodnie, klasyczne, sydereczne, chińskie, tybetańskie, majańskie i wtórne — zbiegają się w jednym praktycznym imperatywie: mam żyć bardziej zgodnie z własnym typem światła, własnym rytmem dojrzewania, własną potrzebą osi i własną koniecznością przechodzenia od źródła do formy. Jeśli zrobię z tego tylko piękny tekst, nic się naprawdę nie zmieni. Jeśli jednak potraktuję ten autoportret jako matrycę planu IndywiduAkcji, wtedy psychoperformans stanie się rzeczywiście tym, czym miał być od początku: metodą

głębokiej, ale zdyscyplinowanej przemiany, która nie odrywa mnie od świata, lecz pozwala żyć w nim bardziej świadomie, selektywnie, precyzyjnie i prawdziwie.

74.14. Lublin 1987: późny PRL, pamięć Lubelskiego Lipca i próg transformacji

Urodzenie w Lublinie w marcu 1987 roku lokuje analizowany przypadek w szczególnym węźle historycznym: nie w fazie formacyjnej wczesnego PRL, nie w czasie stanu wojennego sensu stricto, lecz w stadium późnego zużycia systemu, kiedy aparat władzy wciąż trwał, ale jego legitymizacja była już głęboko nadwątlona, a wyobraźnia społeczna pracowała w trybie przyspieszonego oczekiwania na przesilenie. Dla Lublina nie był to kontekst neutralny. Miasto i region weszły w drugą połowę lat osiemdziesiątych z pamięcią Lipca 1980 jako doświadczenia nie tylko robotniczego, lecz także organizacyjnego, afektywnego i symbolicznego: protesty rozpoczęte 8 lipca 1980 roku w WSK PZL-Świdnik rozlały się na Lublin i szerzej na Lubelszczyznę, a w zależności od przyjętego sposobu liczenia opracowania wskazują na 91 zakładów w samym lubelskim jądrze protestu albo ponad 150 zakładów w skali regionu; w obu ujęciach pozostaje bezsporne, że właśnie ta fala strajkowa utorowała drogę sierpniowi 1980 i powstaniu „Solidarności”. Oznacza to, że w roku 1987 przestrzeń miejska nie była już zwykłą scenografią codzienności późnego socjalizmu, lecz nośnikiem świeżej pamięci zbiorowej o tym, że porządek polityczny można realnie naruszyć, a nawet zmusić do ustępstw. Dla rekonstrukcji matrycy psychoperformatywnej przypadku ma to znaczenie podstawowe: nie chodzi o prosty determinizm biograficzny, lecz o fakt, że pierwotne środowisko symboliczne zostało nasycone figurami napięcia, blokady, oporu, negocjacji i przetomu.

Lublin drugiej połowy lat osiemdziesiątych nie był jednak wyłącznie miastem pamięci robotniczego buntu. Był równocześnie ośrodkiem o nietypowo wysokiej gęstości alternatywnych obiegów sensu, zwłaszcza na styku katolicyzmu intelektualnego, środowisk akademickich i kultury studenckiej. KUL zachowywał status jedynej niezależnej uczelni w całym bloku państw socjalistycznych, mimo wieloletnich represji finansowych, instytucjonalnych i operacyjnych, a w 1987 roku stał się jeszcze silniej naznaczony obecnością Jana Pawła II, który 9 czerwca podczas wizyty wezwał uniwersytet do służby prawdzie jako służby wolności. Równolegle w obrębie miasta funkcjonowały przestrzenie mniej oficjalne, lecz równie istotne dla lokalnej morfologii wolności: Chatka Żaka, Konfrontacje Młodego Teatru oraz drugoobiegowe „Spotkania”, publikowane poza cenzurą w latach 1977–1989. W rezultacie późny PRL w Lublinie nie może być opisywany wyłącznie kategoriami schyłkowego marazmu, niedoboru i instytucjonalnej stagnacji. Był raczej układem warstwowym, w którym nad oficjalną strukturą państwa nakładały się nieformalne obiegi debaty, ekspresji, samokształcenia i oporu. Taka konfiguracja wytwarzała szczególny reżim socjalizacji: jednostka wchodziła w świat, w którym język jawny i język ukryty, centrum i margines, dyscyplina i szczeliny wolności współistniały w permanentnym tarcu. Z perspektywy późniejszego psychoperformansu jest to istotne, ponieważ właśnie z takich środowisk wyrastają kompetencje czytania wielowarstwowości znaku, dostrzegania rozszczepienia między deklaracją a doświadczeniem oraz traktowania rzeczywistości jako pola napięć, a nie stabilnej, jednolitej powierzchni.

Rok 1987 należy więc traktować jako próg, a nie zamknięty moment. Miasto nie weszło jeszcze w realną transformację ustrojową, ale wiele jej warunków było już obecnych w postaci społecznych przeczuć, instytucjonalnego wyczerpania i rozszczelnionej imaginacji zbiorowej. Oficjalny przekaz państwowy trwał, lecz na poziomie materialnym i urbanistycznym Lublin nosił

znamiona zużycia, które dopiero po 1989 roku miało zostać przepracowane w procesach odbudowy centrum, rewitalizacji Starego Miasta i intensyfikacji życia kulturalnego. Znamienny jest tu późniejszy obraz Bramy Grodzkiej: jeszcze w 1990 roku była ona ruiną, dopiero potem przekształconą w jeden z najważniejszych lubelskich ośrodków pamięci. Ten detal urbanistyczny ma wartość modelową. Pokazuje, że tkanka miejska pozostawała wtedy w stanie zawieszenia pomiędzy degradacją a przyszłą rekonstrukcją, pomiędzy nieczytelnością a nowym porządkiem znaczeń. W sensie psychospołecznym taki krajobraz działa jak aparat formujący percepcję: uczy jednocześnie obcowania z brakiem, pęknięciem, tymczasowością i z potencjałem ponownego montażu świata. Dla przypadku artysty, którego późniejsza praktyka będzie operować planem sytuacyjnym, pracą na obiekcie–kluczu, rekontekstualizacją przestrzeni i napięciem między widzialnym a ukrytym, wczesne zakorzenienie w mieście progowym ma rangę hipotezy interpretacyjnie bardzo silnej, choć nie wolno jej absolutyzować ani mylić z prostym związkiem przyczynowym.

Z tego powodu Lublin 1987 można opisać jako środowisko prenatalne i neonatologiczne pamięci transformacyjnej w sensie kulturowym, a nie biologicznym: przestrzeń, w której dziecko rodzi się już po wielkim lokalnym wstrząsie społecznym, ale jeszcze przed systemową zmianą ustrojową, w atmosferze jednoczesnego zmęczenia i mobilizacji, niedoboru i semantycznej nadprodukcji, oficjalnego dogmatu i równoległych obiegów wolności. Tak rozumiane miejsce urodzenia staje się nie dekoracją biografii, lecz jednym z pierwszych pól obecności, które zapisują w podmiotowości określony sposób kontaktu z rzeczywistością. W tym sensie późny PRL nie stanowi tu tylko historycznego tła, a pamięć Lubelskiego Lipca nie jest wyłącznie rocznicową narracją. Oba elementy tworzą matrycę napięciową, w której centralne stają się kategorie progów, oporu, zagęszczenia sensu, podwójnego kodowania oraz oczekiwania na przejście. Dla dalszych partii tego rozdziału będzie to punkt wyjścia do rekonstrukcji bardziej subtelnych mechanizmów: tego, jak pamięć zbiorowa osadza się w lokalnej topografii, jak miasto uczy określonej ekologii percepcji i jak historyczny klimat miejsca może zostać przepisany na język indywiduum Akcji oraz psychoperformatywnej pracy nad przypadkiem.

Jeżeli tę lokalną sytuację historyczną potraktować nie jako linearny ciąg wydarzeń, lecz jako środowisko formujące habitus percepcyjny, to późny PRL w Lublinie ujawnia się jako układ o bardzo wysokiej amplitudzie dysonansu między oficjalnością a doświadczeniem codziennym. W wymiarze makro obowiązywał jeszcze język państwowej stabilizacji, kontroli i ideologicznej reprodukcji ładu; w wymiarze mikro mieszkańcy funkcjonowali jednak pośród chronicznych deficytów, kolejek, zużytej infrastruktury, ekonomii niedoboru, rozszczepienia obiegu informacji oraz wszechobecnej konieczności czytania rzeczywistości „pomiędzy wierszami”. Tego rodzaju formacja późnosocjalistyczna nie produkuje jedynie frustracji materialnej. Produkuje również szczególny trening hermeneutyczny. Uczy rozpoznawania niejawnych hierarchii, kodów zastępczych, półsłów, przemilczeń, uników i aluzji. Dla przyszłej praktyki psychoperformatywnej ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ psychoperformans wyrasta nie z wiary w jednoznaczność świata, lecz z kompetencji obcowania z jego warstwowością, z napięciem między poziomem jawnym i ukrytym, między strukturą narzuconą a znaczeniem wypracowywanym sytuacyjnie. W takim sensie Lublin 1987 jawi się jako przestrzeń inicjalna dla podmiotowości uczącej się od początku, że rzeczywistość społeczna bywa polifoniczna, wewnętrznie sprzeczna i wymagająca nieustannej pracy interpretacyjnej. Przydatna okazuje się tu intuicja Pierre’a Nory, choć trzeba ją przetransponować ostrożnie: pamięć nie działa wyłącznie poprzez monumentalne miejsca pamięci, lecz także przez codzienne rytmy miasta,

przez ton rozmów dorosłych, przez obyczaj milczenia, przez atmosferę domowego komentowania wydarzeń, których dziecko nie rozumie jeszcze konceptualnie, ale rejestruje je afektywnie i rytmicznie.

Pamięć Lubelskiego Lipca w takim ujęciu nie sprowadza się do wiedzy historycznej o strajkach, lecz działa jako miejscowy model sprawczości zbiorowej. To szczególnie istotne, ponieważ w polskiej narracji ogólnonarodowej wydarzenia lipcowe z Lubelszczyzny bywają przysłaniane przez Sierpień 1980, podczas gdy dla lokalnej psychogeografii ich znaczenie jest fundamentalne: to tutaj powstał precedens skutecznego zatrzymania trybów systemu, przetestowania solidarności zakładowej, logistyki protestu i praktycznej możliwości negocjowania z władzą. Marcin Dąbrowski i inni badacze dziejów regionu pokazują wyraźnie, że nie był to epizod marginalny, lecz realne przesunięcie politycznego horyzontu wyobraźni. Kiedy więc w 1987 roku rodzi się podmiot w mieście przechowującym tak świeżą pamięć, dziedziczy nie pojedynczą opowieść, ale całą mikrostrukturę lokalnego samorozumienia: przeświadczenie, że historia nie jest czymś wyłącznie zewnętrznym, że porządek może pęknąć, że zbiorowe działanie ma ciężar sprawczy, a czas przełomu może zostać uruchomiony oddolnie. W perspektywie psychoperformansu to niezwykle ważne, ponieważ jedna z jego centralnych osi polega właśnie na przechodzeniu od stanu biernego uwikłania do aktu sytuacyjnej sprawczości. Oczywiście nie wolno upraszczać i twierdzić, że miejsce urodzenia automatycznie determinuje późniejszą formę twórczości czy autoanalizy. Można jednak z pełną metodologiczną ostrożnością stwierdzić, że lokalna kultura pamięci stanowi jeden z komponentów prefiguracyjnych: tworzy zestaw wzorców afektywnych i symbolicznych, z których jednostka może później korzystać, świadomie albo nieświadomie, konstruując własne sposoby rozumienia oporu, kryzysu, przemiany i wyjścia z impasu.

Nie mniej ważny jest aspekt temporalny. Rok 1987 należy rozpatrywać jako fazę liminalną, a więc progową, w sensie bliskim Victorowi Turnerowi, choć osadzoną nie w rytuale plemiennym, lecz w schyłkowej nowoczesności realnego socjalizmu. System trwał, ale był już w stanie zaawansowanej erozji symbolicznej; jego aparat przymusu funkcjonował, lecz nie miał dawnej mocy wiązania wyobraźni; codzienność pozostawała zorganizowana według starych reguł, a jednocześnie coraz więcej wskazywało na to, że reguły te są historycznie wyczerpane. Życie w takim czasie ma konsekwencje somatyczne i percepcyjne. Wytwarza stałe napięcie pomiędzy przymusem adaptacji a przeczuciem, że istniejący porządek nie jest ostateczny. Człowiek socjalizowany w otoczeniu liminalnym nasiąka logiką zawieszenia: uczy się funkcjonowania w niepełnej stabilności, w niepewnym języku przyszłości, w przestrzeni jeszcze nieprzekształconej, ale już wewnętrznie pękniętej. Dla analizowanego przypadku ma to wartość daleko wykraczającą poza historię polityczną. Psychoperformans bowiem bardzo często pracuje właśnie na progu: między chorobą a próbą reorganizacji życia, między starym autodeskrypcyjnym porządkiem a nowym, między ciałem naznaczonym cierpieniem a ciałem odzyskującym możliwość innego użycia siebie. Lublin 1987 można więc rozumieć jako wczesną szkołę liminalności historycznej, a zarazem jako matrycę zdolności do zamieszkiwania w przejściu, do myślenia nie przez gotowe esencje, lecz przez proces, napięcie, transformację i rekonfigurację sensu.

W tym miejscu trzeba też uwzględnić wymiar audialny, wizualny i przestrzenny, bo późny PRL był ustrojem nie tylko instytucjonalnym, lecz także sensorium. Miasto tamtego czasu miało własną akustykę, własną fotometrię i własną dramaturgię materialności: matowe elewacje,

stabiej nasycone światło reklamowe, ograniczony nadmiar towarów, monotonię prefabrykowanych osiedli, inną gęstość ruchu, inaczej doświadczane centrum, większą wagę punktów orientacyjnych takich jak uczelnie, świątynie, bramy, place i dworce. Aleksander Wallis pisał o mieście jako o systemie form społecznych, lecz w tym przypadku należałoby dodać, że jest ono także systemem form sensorialnych, które modelują napięcie uwagi, sposób czytania przestrzeni i relację między jednostką a zbiorowością. Dziecko rodzące się w schyłkowym PRL-u nie otrzymuje wyłącznie „tła historycznego”; otrzymuje gęsto zorganizowane środowisko bodźcowe, w którym niedobór, zużycie, monumentalność instytucji, religijne dominanty krajobrazu i resztkowa estetyka państwowego modernizmu współtworzą elementarny alfabet odczuwania miasta. W dalszej perspektywie taki alfabet może stać się jednym z ukrytych zasobów praktyki psychoperformatywnej, zwłaszcza tam, gdzie kluczowe są relacje pomiędzy ciałem, przestrzenią, rytmem, obiektem–kluczem i pamięcią miejsca. Z tego względu analiza Lublina 1987 nie jest dygresją historyczną, lecz koniecznym etapem rozpoznania genealogii przypadku: chodzi o uchwycenie, z jakiego klimatu polityczno-symbolicznego, z jakiej ekologii percepcji i z jakiej lokalnej ekonomii pamięci wyrasta późniejsza zdolność do konstruowania działań progowych, działań transformacyjnych i działań, które nie ufają powierzchni świata, lecz wchodzą w jego głębsze warstwy.

Przy tak ukierunkowanym studium przypadku trzeba wprowadzić korektę metodologiczną: Lublin nie funkcjonuje tu wyłącznie jako punkt urodzenia, lecz jako długotrwałe środowisko formatywne artysty wizualnego, którego rozwój obejmował kolejne, coraz bardziej wyspecjalizowane instytucje socjalizacji estetycznej, od prywatnej szkoły plastycznej realizowanej równolegle z edukacją ogólną, przez gimnazjum i liceum plastyczne, aż po decyzję o wyjeździe do Warszawy i podjęciu studiów na Akademii Sztuk Pięknych na Wydziale Sztuki Mediów. To przesunięcie perspektywy jest konieczne, ponieważ w przeciwnym razie podrozdział zatrzymałby się na poziomie historii miejsca, zamiast odsłaniać genealogię konkretnej formacji twórczej. W przypadku Oskara Chmioły Lublin późnego PRL i wczesnej transformacji należy więc traktować jako długie pole inkubacji wrażliwości wizualnej, performatywnej i krytycznej. Nie chodzi tu tylko o „miasto dzieciństwa”, lecz o złożoną macierz, w której lokalna pamięć polityczna, urbanistyka, religijność, napięcia klasowe, estetyka postsocjalistyczna oraz infrastruktura edukacji artystycznej stopniowo układały się w mechanizm selekcji percepcji. W języku Pierre’a Bourdieu można by powiedzieć, że właśnie w tej przestrzeni kształtował się habitus estetyczny, ale w omawianym przypadku nie był to habitus stabilny i reprodukcyjny. Był to raczej habitus rozszczelniony, stale negocjujący relację między centrum i peryferią, między formą szkolną i impulsem eksperymentalnym, między dyscypliną warsztatową a potrzebą przekraczania medium. Dlatego w analizie tożsamościowej Lublin trzeba opisać nie jako neutralne tło biograficzne, lecz jako pierwsze laboratorium widzenia, pierwsze archiwum napięć przestrzennych i pierwszy aparat afektywnego kodowania świata.

W tym sensie szczególnie istotny staje się kulturalny kontekst miasta, zwłaszcza jego wymiar wizualny i performatywny. Lublin nie był ośrodkiem o randze Warszawy czy Krakowa, ale właśnie dzięki temu wytwarzał specyficzny typ formacji artystycznej: mniej oparty na nadmiarze instytucjonalnym, bardziej na intensywności lokalnych ośrodków, długim trwaniu pojedynczych środowisk i gęstej relacji między sztuką, pedagogiką, kontrkulturą i samoorganizacją. Dla sztuk wizualnych istotne znaczenie miała obecność Galerii Labirynt, której awangardowa genealogia, związana z działalnością Andrzeja Mroczyńskiego, utrzymywała w mieście pamięć sztuki konceptualnej,

eksperymentalnej i otwartej na media wykraczające poza tradycyjny obraz. Równolegle działały instytucje i środowiska, które nie zawsze należały do pola performance art w sensie ścisłym, ale produkowały ważną kulturę performatywności: Chatka Żaka jako przestrzeń studenckiego obiegu kultury, Scena Plastyczna KUL Leszka Mądzika jako laboratorium wizualno-rytualne, a później także Ośrodek Brama Grodzka – Teatr NN jako miejsce pracy z pamięcią, przestrzenią i narracją miejską. Zestawienie tych zjawisk jest dla przypadku Oskara Chmióły kluczowe, ponieważ pokazuje, że jego późniejsza orientacja na sztukę mediów, performance, site specific, działanie konceptualne i myślenie procesualne nie wyrastała z próżni. Lokalna kultura Lublina oferowała kontakt z obrazem rozumianym nie tylko jako przedstawienie, lecz także jako zdarzenie, środowisko, napięcie światła, ślad historii i operacja na pamięci. Oferowała również doświadczenie, że sztuka może być zarazem formalna i egzystencjalna, wizualna i etyczna, jednostkowa i miejsko-historyczna. To rozpoznanie okaże się później fundamentalne dla całej konstrukcji psychoperformansu, który także nie ogranicza się do jednego medium, lecz traktuje działanie jako wielokanałową organizację sensu.

Jeszcze ważniejsza jest jednak sama trajektoria edukacyjna, bo ona pokazuje, że omawiana tożsamość artystyczna nie formowała się skokowo, lecz warstwowo. Wczesna prywatna edukacja plastyczna po zwykłych lekcjach wskazuje na bardzo wczesne wejście w reżim dodatkowej pracy wizualnej, a więc w praktykę dobrowolnego przedłużania dnia o ćwiczenie ręki, oka, kompozycji, obserwacji i wytrwałości. To już nie była bierna socjalizacja przez otoczenie, lecz świadomie organizowany trening percepcji. Gimnazjum i liceum plastyczne pogłębiały ten proces, wprowadzając dyscypliny warsztatowe, kontakt z historią sztuki, reżim korekty, relację mistrz–uczeń, a także doświadczenie przynależności do środowiska odrębnego od głównego nurtu szkolnej socjalizacji. Tego typu formacja ma daleko idące skutki psychiczne i identyfikacyjne. Wytwarza poczucie, że obraz nie jest dodatkiem do życia, lecz jego podstawowym trybem organizacji. Uczy także funkcjonowania w polu ciągłej oceny, ekspozycji, porównania i autokorekty, co później może prowadzić zarówno do wysokiej kompetencji formalnej, jak i do nasilonej samoobserwacji, perfekcjonizmu czy wzmożonej autorefleksji cielesnej i psychicznej. W przypadku artysty, który następnie wybiera Wydział Sztuki Mediów na ASP w Warszawie, widać wyraźnie przejście od klasycznej formacji plastycznej do pola poszerzonego, w którym obraz, wideo, działanie, sytuacja, technologia i koncept wchodzą ze sobą w dynamiczne sprzężenia. Z perspektywy retrospektywnej Lublin jawi się więc jako etap premedialny, ale nie w sensie braku mediów, tylko w sensie fundamentu: to tutaj ukształtowały się podstawowe kompetencje patrzenia, montowania znaczeń, tolerowania wieloznaczności i myślenia przestrzenno-obrazowego, które w Warszawie mogły zostać dopiero zreinterpretowane na gruncie sztuki mediów, a później w Szczecinie rozwinięte w stronę praktyk terapeutycznych, pedagogicznych, animacyjnych i kulturotwórczych.

Dlatego analiza Lublina z roku 1987 i lat następnych musi zostać wpisana w całą biograficzną sekwencję Lublin–Warszawa–Szczecin. Dopiero wtedy widać, że miejsce urodzenia nie działa tu jako prosty determinant, lecz jako matryca początkowa, która później ulega przekształceniom, translacjom i remontażom. Warszawa przynosi intensyfikację, instytucjonalne wejście w profesjonalne pole sztuki, konfrontację z wyższą temperaturą konkurencji, z tradycją akademicką i z bardziej złożonym obiegiem sztuki współczesnej; Szczecin natomiast staje się przestrzenią wtórnej syntezy, w której doświadczenie artystyczne przechodzi proces rozszerzenia o wymiar terapeutyczny, pedagogiczny, animacyjny i organizacyjno-produkcyjny. Jednak bez Lublina nie byłoby tej konkretnej konfiguracji. To właśnie Lublin dostarcza pierwszej

warstwy topografii psychicznej: doświadczenia miasta zarazem peryferyjnego i ambitnego, obciążonego historią, lecz stale wytwarzającego własne kontrpubliczności; miasta, w którym sztuka nie była wszechobecnym przemysłem symbolicznym, tylko raczej wysiłkiem, drogą, wyborem i inicjacją. Dla studium przypadku Oskara Chmioty ma to wagę konstytutywną. Wyjaśnia, dlaczego w jego późniejszej praktyce tak silne są wątki tożsamości, słabości, inności, wolności, cielesności, pracy na progu oraz sytuacyjnego negocjowania sensu. Wyjaśnia także, dlaczego sztuka nie zatrzymuje się tu na poziomie reprezentacji, lecz dąży do działania na podmiocie, do reorganizacji doświadczenia i do tworzenia sytuacji transformacyjnych. Lublin późnego PRL i wczesnej transformacji nie jest zatem jedynie początkiem biografii, ale pierwszym polem długiego uczenia się, że obraz, przestrzeń, historia i ciało mogą tworzyć wspólny układ napięć. Z tego właśnie układu wyłania się później zarówno artysta mediów i performance, jak i praktyk rozwijający narzędzia psychoperformatywne na styku sztuki, pedagogiki i oddziaływań terapeutycznych.

Właśnie dlatego trzeba teraz wrócić do ścisłego rdzenia podrozdziału: Lublin roku 1987 i lat bezpośrednio następujących po tej dacie nie jest tu opisywany jako ogólne „miasto kultury”, lecz jako szczególny organizm późnego PRL-u znajdujący się tuż przed przesileniem ustrojowym. To moment, w którym w jednym miejscu współwystępują trzy porządki czasowe. Pierwszy to nadal realnie działający porządek państwa socjalistycznego: z jego administracyjną sztywnością, estetyką zużycia, ekonomią niedoboru i dyscyplinującą oficjalnością. Drugi to nadal żywa pamięć Lubelskiego Lipca 1980, która dla lokalnej świadomości nie była odległym rozdziałem historii, lecz doświadczeniem stosunkowo świeżym, zapisanym w rozmowach, w postawach środowiskowych i w przekonaniu, że struktura władzy może zostać zakwestionowana oddolnie. Trzeci to porządek nadchodzącej transformacji, jeszcze niewypełniony konkretną treścią instytucjonalną, ale już odczuwalny jako napięcie, przecucie zmiany, rozszczelnienie dotychczasowych ram i przyspieszenie historyczne. Dla tożsamości artysty wizualnego to układ fundamentalny, ponieważ kształtuje on nie tylko wiedzę o świecie, ale przede wszystkim sposób jego odczuwania: świat jawi się jako struktura niestabilna, przejściowa, pełna pęknięć i potencjalnych reorganizacji. W takim środowisku rodzi się szczególna dyspozycja psychopercepcyjna: większa czujność wobec progów, granic, przesunięć, masek oficjalności oraz wobec ukrytych napięć między tym, co deklarowane, a tym, co rzeczywiście przeżywane. To z kolei bardzo silnie koresponduje z późniejszym profilem twórczości Oskara Chmioty, w której kluczowe staną się właśnie działania na styku jawności i ukrycia, ciała i znaku, obecności i braku, doświadczenia osobistego i szerokiego pola kulturowego.

Późny PRL w Lublinie należy zarazem rozumieć jako rzeczywistość materialno-symboliczną, w której historia nie była abstrakcyjną narracją podręcznikową, ale realnym ciśnieniem działającym na codzienność. Miasto nosiło w sobie pamięć strajkowego precedensu z lipca 1980 roku, a jednocześnie wciąż pozostawało zanurzone w strukturach systemu, który formalnie trwał aż do przełomu 1989 roku. Ta dwoistość jest tu kluczowa. Człowiek wzrastający w takim środowisku nie wchodzi w świat jednorodny, lecz w świat pęknięty, a przez to intensywnie semantyczny. Urbanistyka późnego socjalizmu, zużyte elewacje, niedokończoność wielu przestrzeni, skromniejsza ekonomia obrazów reklamowych, ciężar instytucji, wyraźna obecność symboliczna kościołów i szkół, codzienny rytm miasta mniej nasycony komercyjnym nadmiarem niż po 1989 roku – wszystko to składało się na określoną ekologię percepcji. W tym sensie Lublin z końca lat osiemdziesiątych był szkołą widzenia świata jako struktury niepełnej, zbudowanej z resztek, dominant, przemilczeń i obszarów oczekujących na nowe znaczenia. To bardzo ważne

dla późniejszego artysty obrazu, performance i działań site specific, ponieważ właśnie taki krajobraz uczy, że sens nie jest dany wprost, lecz musi być wydobywany, montowany, czasem wręcz odczyniany z warstw narzuconej oczywistości. Kiedy później Oskar Chmioła przejdzie przez wieloletnią edukację plastyczną, a następnie przez studia na Wydziale Sztuki Mediów ASP w Warszawie, ta wczesna formacja nie zniknie. Ona pozostanie jako głęboka warstwa organizująca jego stosunek do obrazu, przestrzeni, archiwum pamięci, cielesności i sytuacyjności działania.

W obrębie tego samego progu transformacyjnego trzeba umieścić jeszcze jeden moment o znaczeniu dla badanej tożsamości artystycznej: pierwsze zetknięcie z performance art nastąpiło właśnie w Lublinie, podczas EPAF. Tego faktu nie należy traktować anegdotycznie, lecz strukturalnie. Z dostępnych potwierdzeń wynika, że istotna wczesna odsłona EPAF odbyła się w Lublinie w 2004 roku, a późniejsza warszawska edycja miała miejsce w 2006 roku, co pozwala mówić o realnym, formacyjnym znaczeniu Lublina dla tej trajektorii festiwalowej. Dla Oskara Chmioly był to moment inicjacyjny: nie tylko kontakt z pojedynczym wydarzeniem, ale wejście w obszar sztuki, która nie zamyka się w stabilnym obiekcie, tylko dokonuje się w czasie rzeczywistym, w obecności ciała, ryzyka, znaku, gestu i relacji z odbiorcą. W kontekście wcześniejszej edukacji plastycznej miało to szczególną wagę, ponieważ otwierało perspektywę wyjścia poza tradycyjnie rozumiany obraz i poza szkolnie utrwalone medium. Performance ukazał się tu nie jako egzotyczny dodatek do pola sztuk wizualnych, lecz jako radykalne rozszerzenie samego pojęcia praktyki artystycznej. To właśnie w takim punkcie późny PRL i próg transformacji spotykają się z dalszą biografią artystyczną: miasto ukształtowane przez pamięć oporu i historycznego pęknięcia staje się zarazem miejscem, w którym przyszły artysta po raz pierwszy styka się z formą sztuki opartą na zdarzeniu, obecności i przekroczeniu stabilnych ram reprezentacji. Dla późniejszego psychoperformansu ma to doniosłość oczywistą, bo chodzi już nie tylko o wpływ miejsca urodzenia, ale o pierwszy rozpoznany model działania artystycznego, w którym ciało, sytuacja, znaczenie i transformacja zostają ze sobą sprzężone.

Jeżeli więc pytać, co dokładnie w Lublinie roku 1987 i w jego przedłużeniu ku latom dziewięćdziesiątym współkształtowało tożsamość badanego artysty, odpowiedź musi być wielowarstwowa, ale nadal spójna z tematem tego podrozdziału. Kształtowała go nie po prostu „kultura”, lecz kultura osadzona w mieście przejścia; nie tylko edukacja plastyczna, lecz edukacja rozwijana na gruncie miejsca o silnej pamięci społecznego przesilenia; nie tylko późniejsze odkrycie performance art, lecz odkrycie go właśnie tam, gdzie doświadczenie historycznego progu było wpisane w miejscową wyobraźnię. Lublin okazuje się zatem przestrzenią, w której późny PRL nie zamierał jeszcze całkowicie, ale już tracił monopol na definiowanie sensu, a pamięć Lubelskiego Lipca nadal pracowała jako lokalny dowód, że historia może zostać przesunięta przez działanie. Tego rodzaju środowisko rodzi szczególny model podmiotowości artystycznej: bardziej uwrażliwionej na liminalność, na proces, na nieciągłość, na etyczny ciężar znaku i na performatywny wymiar obecności. Właśnie z tej perspektywy należy dalej czytać biografię Oskara Chmioly: jako rozwój twórcy, którego późniejsze wybory medium, tematu i metody nie są oderwane od miejsca narodzin, lecz stanowią rozwinięcie bardzo wczesnej, lokalnie zakodowanej lekcji o tym, że świat historyczny, społeczny i osobisty nie jest dany raz na zawsze, ale pozostaje polem możliwej transformacji.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga więc ujęcia syntetycznego, ale nie uproszczonego. Lublin roku 1987 jawi się tu jako miejsce przecięcia trzech rejestrów, które później okażą się

konstrytuwne dla tożsamości artysty wizualnego Oskara Chmioły. Pierwszy rejestr jest historyczno-polityczny: późny PRL jako formacja schyłkowa, o osłabionej legitymizacji, lecz nadal intensywnie obecna w codziennych strukturach instytucjonalnych, obyczajowych i przestrzennych. Drugi rejestr jest pamięciowy: lokalna świadomość Lubelskiego Lipca, a więc doświadczenia, w którym region zapisał się jako realne laboratorium wcześniejszego przełamania, poprzedzającego ogólnopolski przełom solidarnościowy. Trzeci rejestr jest progowy: zbliżająca się transformacja ustrojowa, jeszcze nienazwana w swym przyszłym kształcie, ale już odczuwalna jako historyczne napięcie, rozluźnienie dotychczasowych rygorów i wzrost znaczenia nieoficjalnych obiegów sensu. To właśnie taki splot, a nie abstrakcyjne „urodzenie w mieście”, stanowi dla badanego przypadku podstawową matrycę formującą. Z perspektywy późniejszej praktyki performance, sztuki mediów, działań site specific i psychoperformansu oznacza to wczesne osadzenie w rzeczywistości, która sama była performatywnie niestabilna: działała przez napięcie, przez oczekiwanie, przez pęknięcie między porządkiem formalnym i porządkiem przeżywanym. Tego rodzaju środowisko nie tyle przekazuje gotowy światopogląd, ile trenuje zdolność odczytywania szczelin, progów i warstw ukrytych, a więc dokładnie tych dyspozycji, które później okażą się centralne dla twórcy operującego obrazem, znakiem, ciałem, sytuacją i miejscem.

W tym świetle trzeba z całą mocą powiedzieć, że Lublin nie był dla tego przypadku wyłącznie pierwszą geografiją życia, lecz pierwszą szkołą wielopoziomowej percepcji. Z jednej strony była to szkoła miasta późnosocjalistycznego, z jego zużyciem materiałowym, słabiej nasyconym pejzażem towarowym, ciężarem instytucji, lokalną hierarchią miejsc i wyraźnym napięciem między centrum symbolicznym a codziennością osiedli. Z drugiej strony była to szkoła miasta o znacznej gęstości kulturowej, w którym pole sztuk wizualnych i szerzej rozumianych praktyk performatywnych nie istniało jako margines, ale jako realny obieg formatywny. To tutaj następowało stopniowe wchodzenie w reżim edukacji artystycznej: od prywatnej szkoły plastycznej równoległe do edukacji ogólnej, przez gimnazjum i liceum plastyczne, aż po coraz bardziej świadome rozpoznawanie własnego idiomu twórczego. To tutaj też po raz pierwszy nastąpił bezpośredni kontakt z performance art podczas EPAF, którego wczesne początki były związane z Lublinem; dla badanego przypadku był to moment inicjacyjny o znaczeniu większym niż zwykłe „zobaczenie festiwalu”, ponieważ otwierał horyzont sztuki nieograniczonej do trwałego obiektu i zarazem ujawniał, że działanie artystyczne może być zdarzeniem cielesnym, czasowym, kontekstowym i egzystencjalnym. Właśnie w takim splocie historycznej progowości miasta i pierwszego żywego spotkania ze sztuką działania zarysowuje się bardzo ważny mechanizm tożsamościowy: sztuka przestaje być tylko reprezentacją, a zaczyna jawić się jako tryb ingerencji w rzeczywistość. Jest to jeden z najistotniejszych punktów genezy późniejszego psychoperformansu, który także nie ogranicza się do estetyki, ale uruchamia działanie na podmiocie, relacji, pamięci, symbolu i ciecie.

Na tym etapie można więc sformułować hipotezę syntetyczną dotyczącą badanego przypadku. Lublin 1987 i jego długie, post-osiemdziesiąte trwanie współuformowały Oskara Chmiolę nie przez jeden dominujący czynnik, lecz przez konstelację: pamięć lokalnego oporu, życie w mieście schyłkowego ustroju, wczesną ekspozycję na edukację wizualną, dostęp do środowisk artystycznych i pierwsze doświadczenie performance art jako sztuki obecności oraz przekroczenia medium. Ta konstelacja nie determinuje mechanicznie późniejszych wyborów, ale dostarcza ich wczesnego języka afektywnego i percepcyjnego. Dzięki niej późniejsza droga do Warszawy, na ASP i Wydział Sztuki Mediów, nie jest zerwaniem z Lublinem, lecz

rozwinięciem potencjałów już tam zawiązanych; podobnie późniejsze przejście do Szczecina i wieloletni rozwój w kierunku terapeutycznym, pedagogicznym, animacyjnym i kulturalno-produkcyjnym nie są przypadkowym dodatkiem, lecz dalszym etapem przekształcania pierwotnej wrażliwości progowej w praktykę coraz bardziej sprawczą, relacyjną i transformacyjną. Ostatecznie więc Lublin późnego PRL nie jest tutaj tylko tłem biograficznym ani lokalną ciekawostką historyczną. Jest formacyjnym polem narodzin określonego typu artysty: takiego, dla którego rzeczywistość od początku jawi się jako układ napięć, obraz jako narzędzie rozpoznania, działanie jako metoda przesunięcia sensu, a tożsamość jako proces nieustannej, wielowarstwowej indywiduacji. Właśnie dlatego podrozdział 74.14 należy uznać za fundament dalszej analizy: pokazuje on, że miejsce urodzenia, jeśli zostanie odczytane z należytą precyzją historyczną, urbanistyczną i kulturową, może ujawnić się jako pierwsza matryca psychoperformatywna całego przypadku.

74.15. Miasto pogranicza i długie trwanie: Unia Lubelska, wschodniość, wielokulturowość i kresowość

Jeżeli Lublin 1987 został wcześniej rozpoznany jako miasto progu historycznego, to teraz trzeba go uchwycić w jeszcze dłuższej perspektywie, jako miasto pogranicza wpisane w wielowiekowy układ kontaktu, mediacji, translacji i napięcia między różnymi porządkami cywilizacyjnymi. W tym sensie Unia Lubelska z 1569 roku nie jest dla tego studium przypadku wyłącznie wydarzeniem z podręcznika historii politycznej, lecz jednym z najważniejszych kodów symbolicznych miasta urodzenia. Akt unijny, analizowany przez Jerzego Kłoczowskiego jako moment szczególnego zagęszczenia wschodnio-zachodnich relacji w obrębie Rzeczypospolitej, osadził Lublin nie tylko w pamięci państwowej, ale także w pamięci wyobrażeniowej jako miejsce styku, negocjacji, przejścia i składania w jedną strukturę elementów, które nie są identyczne. Z perspektywy badania tożsamości artysty wizualnego oznacza to bardzo wiele. Miasto urodzenia nie funkcjonuje już tylko jako lokalne tło dzieciństwa, lecz jako palimpsest historyczny, którego głębokie warstwy organizują sposób odczuwania miejsca jeszcze wtedy, gdy mieszkaniowiec nie potrafi ich świadomie nazwać. Lublin niesie w sobie pamięć formy politycznej i kulturowej opartej nie na czystości, lecz na złożeniu, na koegzystencji, na nieustannej pracy między różnicami. Taki model przestrzeni ma dalekosiężne konsekwencje psychokulturowe: sprzyja formowaniu wrażliwości bardziej nastawionej na strefy styku niż na zamknięte esencje, bardziej wyczułonej na przejścia, przesunięcia i wielogłos niż na prostą jednorodność. Właśnie dlatego dla przypadku Oskara Chmióły Lublin można czytać jako pierwszą matrycę myślenia relacyjnego, a więc takiego, które później okaże się podstawowe zarówno dla praktyk wizualnych, jak i dla psychoperformansu, gdzie sens rodzi się najczęściej nie z izolowanego znaku, lecz z napięciowego układu między ciałem, obiektem, przestrzenią, czasem i pamięcią.

Z tym wiąże się kwestia wschodniości, którą trzeba potraktować precyzyjnie i bez folklorystycznych uproszczeń. Wschodniość Lublina nie oznacza tu żadnej esencji ani łatwej egzotyki, lecz historycznie ukształtowaną pozycję miasta położonego bliżej wschodniego imaginarium Rzeczypospolitej niż wiele ośrodków zachodnich i centralnych, a zarazem uczestniczącego w łańciskach, katolickiej, akademickiej i państwowej kulturze polskiej. To podwójne usytuowanie wytwarza specyficzny reżim odczuwania przestrzeni i historii. Wschód nie jest tu po prostu kierunkiem geograficznym, ale kategorią kulturową: obejmuje doświadczenie graniczności, pamięć dawnych szlaków, sąsiedztwo języków, odmiennych

rytmów religijnych i społecznych, a także długie trwanie wyobrażeń kresowych, które w polskiej kulturze bywają zarazem idealizowane, melancholizowane i politycznie problematyczne. Badacze tacy jak Władysław Panas pokazywali, że Lublin należy czytać jako przestrzeń szczególnego zagęszczenia śladów, obecności i nieobecności, a nie jako prostą mapę jednolitej polskości. Dla badanego przypadku ma to znaczenie głębsze, niż mogłoby się wydawać. Artysta, który wzrasta w mieście zanurzone w takich semantycznych warstwach, uczy się od początku, że miejsce może być nośnikiem wielu równoległych czasów i wielu niesprowadzalnych do siebie narracji. Uczy się także, że tożsamość nie musi być monolitem, lecz może być strukturą zbudowaną z nakładania się warstw, z napięć między centrum i obrzeżem, między tym, co oficjalnie utrwalone, a tym, co rozproszone, szczątkowe, przesunięte. Taki model podmiotowości jest wyjątkowo istotny dla późniejszej drogi Oskara Chmióły, ponieważ jego twórczość i rozwijana później koncepcja psychoperformansu operują właśnie na relacyjności, przejściowości, złożeniu odmiennych porządków i na pracy z tym, co pozornie niespójne, a jednak psychicznie i symbolicznie współobecne.

Równie ważna jest wielokulturowość, ale również ona wymaga ujęcia bez sentymentalizmu i bez ahistorycznej idealizacji. Lublin był przez stulecia miastem wielowyznaniowym i wieloetnicznym, w którego obrębie współistniały różne porządki prawne, religijne, językowe i ekonomiczne, lecz to współistnienie nigdy nie miało charakteru idylli; było raczej dynamiczną, często konfliktową i asymetryczną strukturą sąsiedztwa. Po II wojnie światowej, po Zagładzie i po powojennych przesunięciach granic znaczna część tej różnorodności została brutalnie przerwana, ale jej ślady nie zniknęły całkowicie z organizmu miasta. Pozostały w topografii, w architekturze, w archiwach, w pustych miejscach, w narracjach rodzinnych, w napięciu pomiędzy tym, co obecne, a tym, co utracone. Właśnie w takim sensie wielokulturowość Lublina działa w analizowanym przypadku nie jako codzienna praktyka pełnej różnorodności społecznej lat dziewięćdziesiątych, lecz jako widmowa warstwa miasta, jako pamięć zredukowana, ale nadal aktywna symbolicznie. To ma duże znaczenie dla formowania artysty wizualnego, ponieważ wrażliwość na ślad, brak, wyparcie i nawarstwienie historii często rodzi się właśnie w takich miastach, gdzie przestrzeń nigdy nie jest całkowicie „przezroczysta”, lecz pozostaje gęsta od nieprzepracowanych i częściowo nieczytelnych resztek. Dla Oskara Chmióły, który później będzie pracował wokół tożsamości, słabości, inności, wolności i napięć obecności, taka miejska szkoła palimpsestu ma znaczenie strukturalne. Kresowość natomiast, rozumiana nie jako prosty mit geograficzny, lecz jako element polskiej wyobraźni pogranicza, mogła działać pośrednio poprzez język, szkolne narracje, rodzinne przesunięcia pamięci, klimat regionu i szeroko rozumiane poczucie „bliżej Wschodu”. W rezultacie rodzi się formacja tożsamościowa szczególnie: podmiot niezakorzeniony w czystej jednoliniowości, ale w układzie wielowarstwowych rezonansów historycznych i symbolicznych. Tego rodzaju formacja bardzo sprzyja późniejszemu wyborowi praktyk artystycznych, które nie ufają oczywistości obrazu, lecz badają jego głębsze osady.

Na tym tle szczególnej mocy nabiera fakt, że właśnie w Lublinie po raz pierwszy doszło do bezpośredniego spotkania Oskara Chmióły ze sztuką performance podczas festiwalu EPAF, którego początki były związane z tym miastem. Nie jest to detal uboczny, lecz zdarzenie niemal modelowe dla omawianego podrozdziału. Miasto pogranicza, miasto długiego trwania, miasto niejednorodnej pamięci okazuje się równocześnie miejscem pierwszej inicjacji w medium, które samo jest sztuką granicy: między obrazem a działaniem, między ciałem a znakiem, między obecnością a dokumentacją, między doświadczeniem prywatnym a publicznym. To spotkanie

nie powinno być ujmowane jedynie w rejestrze biograficznej ciekawostki. Ma ono rangę symptomatyczną. Pokazuje, że lokalny krajobraz kulturowy Lublina nie tylko wytwarzał ogólną wrażliwość na złożoność miejsca, ale też dostarczał realnych impulsów prowadzących ku sztuce radykalnie otwartej, procesualnej i egzystencjalnej. W tym sensie performance nie pojawia się w biografii badanego artysty z zewnątrz, jako nagły import z innego świata, lecz wyrasta z miasta, które samo jest szkołą graniczności, heterogeniczności i historycznej warstwowości. Dlatego właśnie Lublin należy w tym rozdziale rozumieć jako matrycę nie tylko kulturową, ale preperformatywną: miejsce, w którym długie trwanie wielości, pamięć politycznego progu i pierwsze realne zetknięcie ze sztuką działania zaczynają układać się w jeden ciąg rozwojowy. Z tej perspektywy późniejsze przejście przez edukację plastyczną, studia na ASP w Warszawie i dalszy rozwój w Szczecinie nie znoszą lubelskiego początku, lecz go rozwijają, komplikują i przenoszą na wyższy poziom samoświadomej praktyki.

Wschodniość Lublina trzeba zatem rozumieć nie jako etykietę geograficzną, lecz jako sposób organizacji czasu, pamięci i wyobraźni. Miasto to przez stulecia funkcjonowało jako ważny punkt styku między Koroną a ziemiami ruskimi dawnej Rzeczypospolitej, a później jako ośrodek położony na mapie Polski bliżej granic kulturowych, językowych i religijnych niż wiele miast centrum. Taka pozycja nie jest neutralna dla formowania wrażliwości. Wytwarza bowiem szczególny typ świadomości miejsca, w którym nigdy nie obowiązuje pełna oczywistość jednolitej tożsamości. Przestrzeń pogranicza działa jak archiwum różnic, ale także jak laboratorium ich codziennego osvajania. Nawet wtedy, gdy realna różnorodność demograficzna została historycznie zredukowana, pozostaje różnorodność osadów kulturowych: w nazwach, w architekturze, w krajobrazie sakralnym, w rozkładzie pamięci miejskiej, w opowieściach o dawnym mieście, w poczuciu, że to, co lokalne, nie zamyka się w jednym kodzie. Dla badania tożsamości artysty wizualnego ma to znaczenie pierwszorzędne, ponieważ taka przestrzeń uczy myślenia przez relację, przez nakładanie, przez współobecność warstw. Uczy też podejrzliwości wobec prostych definicji. W przypadku Oskara Chmioty można więc mówić o wczesnym formowaniu się podmiotowości wyczulonej na złożoność kulturową nie tyle w sensie deklaratywnego programu, ile w sensie głębokiej matrycy percepcyjnej. To bardzo ważne, bo późniejsza twórczość artysty performance, twórcy działań site specific i praktyka psychoperformatywna nie opierają się na esencjalistycznym ujmowaniu człowieka czy miejsca, lecz na rozpoznawaniu ich jako układów wielowarstwowych, niejednorodnych i stale negocjowanych.

W tym miejscu warto mocniej wejść w pojęcie kresowości, ale używać go z najwyższą ostrożnością, ponieważ w polskiej kulturze termin ten jest obciążony silnymi mitologiami. Kresowość nie może tu znaczyć nostalgicznej dekoracji ani romantyzującego mitu utraconego świata. Dla Lublina bardziej adekwatne jest rozumienie jej jako pośredniego pola rezonansu, jako uczestnictwa w szerokiej wyobraźni wschodnich rubieży dawnej Rzeczypospolitej, w której nakładały się na siebie polskość, ruskość, żydowskość, katolicyzm, prawosławie, unickość, handel, migracje, translacje językowe i asymetrie społeczne. Tak rozumiana kresowość nie jest tożsamością prostą, lecz trybem historycznego uwikłania w strefę przejścia. Dla artysty wychowywanego w Lublinie oznacza to pośredni kontakt z imaginariem, w którym granica nie stanowi linii zamknięcia, lecz przestrzeń napięć i przepływów. Właśnie taki model jest niezwykle płodny dla sztuki współczesnej, zwłaszcza dla praktyk performatywnych i konceptualnych, które często pracują na tym, co między, na tym, co liminalne, na tym, co nie daje się całkowicie ustabilizować. Można zaryzykować tezę, że już sama atmosfera miasta o takiej genealogii

sprzyja wytworzeniu myślenia bardziej procesualnego niż substancjalnego. Zamiast czystych esencji pojawiają się relacje, zamiast prostych klasyfikacji – stany przejściowe, zamiast jednej narracji – wielość częściowo zgodnych, częściowo sprzecznych opowieści. To bardzo bliskie późniejszej strukturze psychoperformansu, który również operuje napięciem pomiędzy różnymi porządkami sensu: somatycznym, symbolicznym, społecznym, wizualnym, rytualnym, psychicznym i biograficznym.

Jeszcze wyraźniej widać to w samej tkance kultury miejskiej Lublina, która dla młodego artysty nie była jedynie edukacyjnym zapleczem, ale realnym środowiskiem formacyjnym. W przypadku Oskara Chmioty istotne jest, że jego droga nie przebiegała przez przypadkowy kontakt ze sztuką, lecz przez systematyczne zanurzanie się w polu wizualnym: prywatna szkoła plastyczna po zwykłych lekcjach, następnie gimnazjum i liceum plastyczne, a więc wieloletni trening oka, ręki, kompozycji, koloru, materii, historii obrazu i dyscypliny warsztatowej. Jednak samo szkolne kształcenie nie wyczerpuje sprawy. Lublin jako miasto miał własny obieg znaczeń artystycznych, w którym ważne miejsce zajmowały instytucje i środowiska otwarte na eksperyment, na awangardę, na sztukę procesu oraz na myślenie o obrazie poza jego funkcją wyłącznie dekoracyjną. Dlatego pierwsze spotkanie z performance art podczas festiwalu EPAF należy potraktować jako wydarzenie szczególnie znaczące. Nie chodzi tu tylko o to, że przyszły artysta zobaczył nową formę sztuki. Istotniejsze jest to, że zobaczył ją właśnie w Lublinie, a więc w mieście, którego wielowarstwowa, pograniczna i historycznie zagęszczona struktura czyniła performance czymś głęboko zrozumiałym na poziomie intuicji miejsca. Performance jako sztuka działania, obecności, zdarzenia i cielesnego ryzyka szczególnie silnie rezonuje z miastem, które samo jest palimpsestem przeżyć, śladów i nieciągłości. W tym sensie spotkanie z EPAF można czytać jako moment, w którym ukryta preperformatywność lubelskiego doświadczenia znalazła dla siebie język artystyczny. To nie był jeszcze w pełni sformułowany program twórczy, ale był to moment rozpoznania, że sztuka może przekraczać obraz, że może wydarzać się między ludźmi, w czasie, w przestrzeni, na ciele i na progu znaczeń.

Z perspektywy studium przypadku prowadzi to do ważnego wniosku. Lublin jako miasto pogranicza nie tylko dostarczał treści historycznych, lecz organizował samą strukturę odbioru świata. Uczył, że rzeczywistość jest gęsta od nakładających się kodów, że miejsce może być nośnikiem równoległych pamięci, że to, co oficjalne, nie wyczerpuje tego, co realne, oraz że tożsamość rodzi się bardziej z negocjacji niż z prostego dziedziczenia. Dla Oskara Chmioty, który później przejdzie przez warszawską edukację akademicką, a następnie w Szczecinie rozwinie praktykę nie tylko artystyczną, ale także terapeutyczną, pedagogiczną i animacyjną, ten lubelski fundament ma znaczenie konstytutywne. To on tłumaczy, dlaczego późniejsza droga nie prowadzi ku estetycznej jednowymiarowości, lecz ku modelowi sztuki rozumianej jako pole pracy na relacjach, na przejściach, na symbolicznych rekontekstualizacjach, na obiekcie, przestrzeni i ciele. Miasto pogranicza okazuje się więc pierwszym nauczycielem złożoności. Uczy nie tylko patrzeć, ale patrzeć warstwowo. Uczy nie tylko pamiętać, ale pamiętać przez ślad, brak, napięcie i wielość. I właśnie z takiego długiego trwania miejsca wyrasta później podmiot zdolny do budowania działań psychoperformatywnych, w których przemiana nie jest prostą korektą, lecz procesem wielopoziomowego przepracowywania tego, co zapisane w ciele, wyobraźni i pamięci miejsca.

W perspektywie długiego trwania Lublin nie jest więc zwykłym miastem regionalnym, lecz miejscem, którego symboliczna konstytucja została ufundowana na logice spotkania i wiązania

odmiennych porządków. Unia Lubelska z 1569 roku pozostaje tu wydarzeniem założycielskim nie tylko dlatego, że została zawarta właśnie w Lublinie, lecz dlatego, że utrwaliła miejski autoobraz jako przestrzeni mediacyjnej, negocjacyjnej i granicznej. Oficjalne materiały miejskie dotyczące dziedzictwa Unii akcentują zarówno związek Lublina z samym aktem unijnym i obradami sejmiku na zamku, jak i symboliczne położenie miasta pomiędzy Wschodem a Zachodem, co w wymiarze materialnym znakują między innymi bizantyńsko-ruskie polichromie Kaplicy Trójcy Świętej zestawione z architekturą gotycką. Ten właśnie splot ma ogromne znaczenie dla badania tożsamości artysty wizualnego: oznacza bowiem, że miejsce urodzenia od początku niesie model kultury nie opartej na jednolitości, lecz na współobecności różnic. Jeżeli późniejsza twórczość będzie konsekwentnie interesowała się tożsamością, innością, słabością, wolnością oraz relacją pomiędzy ciałem i znakiem, to Lublin jako miasto unijnego i pogranicznego imaginarium można traktować jako pierwszą szkołę takiego myślenia. Nie chodzi o prostą zależność przyczynową, lecz o głęboki wzorzec organizacji wyobraźni: sens powstaje tu przez zestawienie, przez przecięcie, przez kontakt i przez napięcie między porządkami, które nie stapiają się całkowicie w jedność.

Ta sama logika ujawnia się w sposobie, w jaki Lublin bywał interpretowany przez swoich najważniejszych komentatorów. Władysław Panas opisywał miasto nie jako przezroczystą całość, lecz jako przestrzeń wielokulturową, warstwową, naznaczoną widmową obecnością tego, co zostało utracone, przesunięte albo wyparte; szczególnie mocno działa tu symbolika Bramy Grodzkiej jako miejsca styku miasta chrześcijańskiego i żydowskiego. Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” rozwija ten model pamięci miejsca jako pracy nad dziedzictwem, nieobecnością i dokumentowaniem nieistniejącego już polsko-żydowskiego Lublina. Dla przypadku artysty wizualnego taka matryca jest niezwykle istotna, ponieważ uczy patrzenia nie na powierzchnię, lecz na osad, szczelinę, ślad i nieciągłość. To nie jest tylko wiedza historyczna; to jest ćwiczenie oka i wyobraźni. Podmiot formujący się w takim mieście łatwiej rozwija kompetencję dostrzegania struktur nakładających się, częściowo zasłoniętych i wymagających rekonstrukcji. W późniejszej praktyce performance, działań site specific i psychoperformansu taka kompetencja okaże się fundamentalna: artysta nie operuje już wyłącznie przedstawieniem, ale wchodzi w relację z miejscem jako nośnikiem skondensowanej pamięci, z przestrzenią jako tekstem kultury i z ciałem jako medium, które także przechowuje warstwy widzialne oraz ukryte.

Właśnie dlatego wielkie znaczenie ma to, że w Lublinie, a nie dopiero po wyjeździe do Warszawy, nastąpiło pierwsze spotkanie ze sztuką performance podczas EPAF. Ten fakt nie jest biograficzną dyktetyką, lecz momentem wysokiej zgodności pomiędzy strukturą miasta a strukturą medium. Performance jest sztuką progu: działa pomiędzy obrazem i akcją, pomiędzy materią i czasem, pomiędzy prywatnym doświadczeniem i publiczną ekspozycją. Lublin jako miasto pogranicza i długiego trwania okazał się więc miejscem szczególnie adekwatnym dla takiej inicjacji. Dostępne źródła potwierdzają związek EPAF z Lublinem w jego wczesnej fazie, a źródła o polskiej sztuce performance wskazują też na mocną obecność tego medium w miejscowym obiegu artystycznym, od Galerii Labirynt po Ośrodek Sztuki Performance i lubelskie prezentacje najważniejszych performerów. Nie jest przypadkiem, że z Lublinem związany jest także Janusz Bałdyga, jedna z najważniejszych postaci polskiego performance. Taki kontekst nie oznacza, że przyszły idiom twórczy był już wtedy gotowy, ale oznacza, że medium działania zostało rozpoznane wcześniej w środowisku, które miało własną tradycję myślenia o sztuce jako zdarzeniu, ryzyku, obecności i przekraczaniu ram. Dla badanego przypadku jest to moment

kluczowy: sztuka przestaje być wyłącznie obiektem do wytwarzania i oglądania, a staje się modelem egzystencjalnego i poznawczego działania. To właśnie w takim punkcie można szukać jednego z wczesnych źródeł późniejszej drogi prowadzącej od edukacji plastycznej do sztuki mediów, a dalej do psychoperformatywnej pracy na tożsamości, ciele i relacji.

Z tej perspektywy kresowość i wielokulturowość Lublina przestają być abstrakcyjnymi kategoriami historycznymi, a stają się czynnikami formującymi określony typ artystycznej podmiotowości. Nie chodzi o to, by przypisać artyście jakąś prostą „tożsamość pograniczną”, lecz by rozpoznać, że miejsce jego wczesnej formacji premiowało myślenie relacyjne, palimpsestowe i liminalne. Lublin uczył, że przestrzeń może być równocześnie lokalna i historycznie rozległa, katolicka i naznaczona pamięcią innych porządków religijnych, polska i niejednorodna, materialnie konkretna i widmowo nasycona tym, czego już nie ma. To niezwykle ważna przesłanka dla dalszego rozwoju artysty, który po latach lubelskiej edukacji plastycznej przejdzie przez warszawską akademię sztuki mediów, a następnie w Szczecinie rozwinie działalność artystyczną, terapeutyczną, pedagogiczną i animacyjną. Źródłowa matryca pozostaje jednak lubelska: jest nią przyzwyczajenie do życia pośród nakładających się kodów, do czytania miejsc jako nośników wielowarstwowej pamięci i do uznania, że najbardziej istotne sensy często ujawniają się nie w centrum deklaracji, lecz na granicy, w przejściu, w pęknięciu i w działaniu. W tym właśnie sensie Lublin jako miasto pogranicza i długiego trwania nie tylko poprzedza późniejszą drogę twórczą, ale aktywnie ją prefiguruje.

Jeżeli miasto pogranicza ma realnie współkształtować tożsamość artysty, to jego oddziaływanie nie dokonuje się wyłącznie przez wielkie daty, lecz przez codzienną organizację wyobraźni. W przypadku Lublina oznacza to, że Unia Lubelska, wielowyznaniowa historia miasta, późniejsze zerwania i redukcje tej różnorodności oraz trwanie kresowego imaginarium nie funkcjonują jedynie jako warstwa wiedzy szkolnej, ale jako rozproszony rezerwuuar figur kulturowych: spotkania, mediacji, niejednoznaczności, utraty, translacji, śladu i przejścia. Dla badania tożsamości Oskara Chmióły ma to wagę zasadniczą, ponieważ pozwala zobaczyć, że jego późniejsza orientacja ku sztuce, która nie ufa powierzchni obrazu i nie zamyka się w jednym medium, wyrasta z miejsca, którego własna historyczność jest palimpsestowa. Lublin uczył, że przestrzeń może być jednocześnie polska i wielowarstwowa, katolicka i naznaczona śladami innych porządków religijnych, lokalna i geopolitycznie „otwarta” ku Wschodowi, współczesna i pełna osadów dawnego świata. Taki model miasta sprzyja formowaniu percepcji relacyjnej, a więc takiej, która nie pyta jedynie o to, „co jest”, lecz także o to, „z czego to powstało”, „co zostało przesłonięte”, „jakie warstwy nadal rezonują” oraz „jakie nieobecności strukturyzują widzialność”. W sztukach wizualnych i w performance jest to dyspozycja bezcenna, ponieważ właśnie ona umożliwia przejście od przedstawienia do interpretacji, od formy do genealogii formy, od obiektu do pola napięć, w którym obiekt funkcjonuje. W tym sensie Lublin jako miasto pogranicza nie tyle dostarczał gotowych treści symbolicznych, ile ćwiczył umiejętność pracy na złożoności, która później stanie się jedną z osi psychoperformatywnej praktyki.

Szczególną rolę odgrywa tu wielokulturowość rozumiana nie jako slogan współczesnej polityki miejskiej, lecz jako historyczne długie trwanie odmiennych porządków życia zbiorowego. Lublin przez stulecia stanowił przestrzeń współobecności tradycji łacińskich, ruskich i żydowskich, różnych reżimów pamięci, odmiennych praktyk religijnych, odmiennych idiomów codzienności. Po Zagładzie i po powojennych przemieszczeniach znaczna część tej różnorodności została zniszczona, jednak miasto nie stało się przez to aksjologicznie jednorodne. Przeciwnie: zaczęło

funkcjonować jako przestrzeń niepełnej obecności, w której to, co utracone, działa nadal przez brak, pustkę, szczelinę i widmowy nacisk na wyobraźnię. Właśnie dlatego autorzy tak różni jak Władysław Panas czy Tomasz Pietrasiewicz są tutaj ważni nie tylko jako komentatorzy Lublina, lecz jako interpretatorzy pewnego modelu miejskiego doświadczenia, w którym pamięć pracuje przez nieciągłość, a miejsce nie jest neutralnym kontenerem życia, lecz aktywnym nośnikiem semantycznych osadów. Dla młodego artysty wizualnego wychowywanego w takim środowisku oznacza to wczesny kontakt z logiką śladu. Obraz nie jawi się już wyłącznie jako powierzchnia do zagospodarowania, lecz jako miejsce ujawniania i ukrywania warstw. Przestrzeń nie jest po prostu sceną codzienności, lecz polem, na którym materialność i historia wchodzą w subtelne sprzężenia. Z tej perspektywy nawet wieloletnia edukacja plastyczna Oskara Chmioły – od prywatnej szkoły plastycznej po liceum plastyczne – zyskuje dodatkowy wymiar. Nie była ona wyłącznie nauką warsztatu, lecz odbywała się w mieście, które samo dostarczało modelu widzenia świata jako złożonego, nieprzezroczystego i wymagającego interpretacyjnej uważności.

Warto też mocniej wydobyć, że „wschodniość” Lublina działa w tej biografii nie jako folklorystyczna etykieta, lecz jako szczególny klimat kulturowy. Wschodniość ta oznacza bliskość granicy symbolicznej, większą obecność tematów przejścia, sąsiedztwa i pogranicznego napięcia, a zarazem mniejszą wiarę w oczywistość centrum. Dla przyszłego artysty oznacza to dorastanie nie w przestrzeni pełnej samopotwierdzającej się hegemonii, lecz w przestrzeni, która z definicji wie o swoim „między”. To właśnie z takich środowisk często wyrastają postawy twórcze zainteresowane nie normą, ale odchyleniem, nie stabilizacją, ale transformacją, nie jednym kodem, lecz konfliktem i przekładem między kodami. W tym punkcie szczególnie istotne staje się pierwsze spotkanie Oskara Chmioły z performance art podczas EPAF w Lublinie. Dla analizowanego przypadku było to zdarzenie inicjacyjne o znaczeniu większym niż jednostkowe „zobaczenie performansu”, ponieważ performance ukazał się tu jako forma sztuki zdolna pomieścić wszystko to, czego uczy miasto pogranicza: niejednoznaczność, czasowość, cielesną obecność, ryzyko interpretacyjne, pracę na relacji i znaczeniu powstającym w sytuacji. Można powiedzieć, że Lublin przygotował grunt, a EPAF odsłonił medium, w którym ten grunt mógł zostać świadomie rozpoznany i twórczo rozwinięty. W tym sensie miejscowy kontekst nie jest dodatkiem do biografii, lecz jednym z warunków możliwości późniejszej drogi artystycznej. To, co potem rozwinie się w Warszawie na gruncie sztuki mediów, a jeszcze później w Szczecinie przybierze postać praktyk artystycznych, pedagogicznych, terapeutycznych i animacyjnych, ma swoją wcześniejszą matrycę właśnie tutaj: w mieście, które uczyło życia pośród nakładających się porządków i w którym performance pojawił się jako adekwatna odpowiedź na doświadczenie wielowarstwowej rzeczywistości.

Dlatego Lublin jako matryca pogranicza trzeba rozumieć nie tylko historycznie, ale antropologicznie i psychoperformatywnie. Antropologicznie, bo chodzi o uformowanie określonego typu podmiotowości: bardziej wrażliwej na liminalność, ambiwalencję, ślad, brak i wielogłos. Psychoperformatywnie, bo taka podmiotowość łatwiej przechodzi od biernego zamieszkiwania przestrzeni do aktywnego jej odczytywania i przekształcania. W przypadku Oskara Chmioły widać to wyraźnie: późniejsza sztuka nie pozostaje przy estetyce zamkniętego obiektu, lecz otwiera się na działanie, sytuację, ciało, tożsamość, inność i miejsce; następnie zaś rozszerza się poza pole stricte artystyczne, wchodząc w obszary pedagogiki, animacji, pracy terapeutycznej i kulturotwórczej. Tego rodzaju trajektoria staje się o wiele bardziej zrozumiała, gdy zobaczy się Lublin nie jako przypadkowy punkt startu, ale jako miasto o wysokiej gęstości

symbolicznej, w którym długie trwanie historii nieustannie styka się z żywą praktyką teraźniejszości. To właśnie ta gęstość sprawia, że miejsce urodzenia staje się czymś więcej niż geograficznym faktem: staje się pierwszym modelem świata, w którym sens jest zawsze relacyjny, pamięć wielowarstwowa, a tożsamość wykuwana na styku porządków, które nigdy nie składają się w całkowicie gładką jedność.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga więc tezy syntetycznej: Lublin jako miasto pogranicza nie działa w badanym przypadku jedynie jako miejsce pochodzenia, lecz jako długofalowa matryca organizująca sposób widzenia, interpretowania i późniejszego przetwarzania doświadczenia w języku sztuki. Unia Lubelska, wschodniość, wielokulturowość i kresowość nie są tu czterema osobnymi etykietami historycznymi, lecz współpracującymi warstwami jednego środowiska symbolicznego. Unia wprowadza figurę związku budowanego nie z tożsamości identycznych, lecz z porządków odmiennych, które muszą wejść w relację, negocjację i napięciowe współistnienie. Wschodniość wprowadza doświadczenie peryferyjności wobec centrum, ale zarazem większą czujność na strefy przejścia, kontaktu i translacji. Wielokulturowość odsłania, że miasto nigdy nie było wyłącznie jednym kodem, jednym językiem pamięci i jednym modelem obecności. Kresowość zaś, rozumiana nie sentymentalnie, lecz jako element długiego polskiego imaginariu pogranicznego, wzmacnia świadomość, że tożsamość rodzi się często na obrzeżu, w mieszaniu się wpływów, w niepełnym zakorzenieniu, w odczuwaniu większej historycznej rozpiętości niż ta, którą daje jedynie bieżąca teraźniejszość. Dla Oskara Chmioty, którego droga przebiegała przez prywatną szkołę plastyczną, następnie gimnazjum i liceum plastyczne w Lublinie, później przez warszawską Akademię Sztuk Pięknych i wreszcie przez szczecińską praktykę artystyczno-terapeutyczno-pedagogiczną, taki typ miasta nie był neutralnym otoczeniem. Był pierwszą szkołą relacyjnego myślenia o świecie, pierwszą szkołą obrazu jako nośnika wielu warstw i pierwszą szkołą miejsca rozumianego nie jako dekoracja, lecz jako aktywny operator sensu.

W tym świetle szczególnie ważne okazuje się, że miejscowy kontekst sztuk wizualnych nie był w Lublinie dodatkiem do życia miasta, ale jednym z realnych mechanizmów formacji. Długie zanurzenie w edukacji plastycznej rozwijało warsztat, dyscyplinę widzenia, zdolność syntetyzowania formy i cierpliwość wobec procesu, ale dopiero kultura pogranicznego miasta nadawała tym kompetencjom głębszy horyzont. To właśnie tutaj obraz mógł zacząć być rozumiany nie tylko formalnie, lecz także topograficznie, historycznie i egzystencjalnie. Szczególne znaczenie ma w tej trajektorii pierwsze zetknięcie z performance art podczas EPAF w Lublinie. W obrębie badanego przypadku to zdarzenie ma rangę inicjacyjną, ponieważ performance pojawił się jako medium idealnie odpowiadające logice miasta pogranicza: medium przejścia, obecności, niejednoznaczności, cielesności, napięcia pomiędzy tym, co widzialne, i tym, co dopiero konstryuuje się w działaniu. Właśnie wtedy mogło dokonać się istotne przesunięcie: od edukacji nastawionej na obraz i formę ku rozpoznaniu, że sztuka może być również czasowym aktem, zdarzeniem relacyjnym, sytuacją, eksperymentem z obecnością i nośnikiem przepracowywania tożsamości. Z tej perspektywy Lublin nie tylko wychowuje przyszłego artystę wizualnego, ale także otwiera go na praktyki, które później umożliwią przejście ku sztuce mediów, performance, działaniom site specific oraz dalej ku autorskiej koncepcji psychoperformansu. Można więc powiedzieć, że pograniczny charakter miasta przygotował nie tylko tematykę późniejszej twórczości, lecz również jej metodę: pracę na styku, w napięciu, w układzie wielowarstwowym, bez redukcji złożoności doświadczenia do jednego porządku.

Z antropologicznego i psychoperformatywnego punktu widzenia prowadzi to do jeszcze jednego wniosku. Miasta takie jak Lublin formują podmiot nie przez jedno wielkie wydarzenie, lecz przez stałą ekspozycję na złożoność. Uczą, że przestrzeń ma pamięć, że historia nie znika po prostu z krajobrazu, że nieobecność może być równie aktywna jak obecność, że tożsamość nie jest dana raz na zawsze, lecz układa się z warstw, przesunięć i przemieszczeń. Właśnie taka szkoła miasta pomaga zrozumieć, dlaczego w późniejszej drodze Oskara Chmióły tak silne stają się motywy słabości, inności, wolności, cielesnego napięcia, symbolicznego przejścia i pracy nad podmiotem w sytuacji kryzysu. Pomaga również zrozumieć, dlaczego po etapie warszawskim i po przeprowadzce do Szczecina rozwój nie zatrzymał się na samej praktyce artystycznej, lecz rozszerzył się o obszary pedagogiczne, terapeutyczne, animacyjne i kulturalno-produkcyjne. Taki ruch jest logiczny właśnie dla podmiotowości uformowanej w mieście, które od początku uczyło życia pomiędzy porządkami i czytania sensu jako czegoś, co rodzi się w relacji, a nie w izolacji. W tym znaczeniu Lublin jako miasto pogranicza i długiego trwania okazuje się pierwszą matrycą psychoperformatywną badanego przypadku: matrycą, w której obraz, pamięć, miejsce, historia, ciało i działanie zaczynają układać się w jeden, później coraz bardziej świadomie rozwijany system.

74.16. Lublin po Zagładzie: nieobecna obecność żydowskiego miasta i jej skutki symboliczne

Jeżeli poprzedni podrozdział dotyczył Lublina jako miasta pogranicza i długiego trwania, to teraz trzeba uchwycić najbardziej radykalne pęknięcie w tej ciągłości: Zagładę lubelskich Żydów oraz późniejsze unicestwienie materialnej tkanki dawnego miasta żydowskiego. Dla tego studium przypadku jest to kwestia absolutnie centralna, ponieważ nie chodzi jedynie o historię lokalną, lecz o sposób, w jaki przestrzeń miejska po katastrofie organizuje tożsamość urodzonego w Lublinie artysty wizualnego. Przed wojną Lublin był jednym z najważniejszych ośrodków życia żydowskiego w Polsce; w 1939 roku mieszkało tu około 42–45 tysięcy Żydów, czyli mniej więcej jedna trzecia ludności miasta. Zagłada nie oznaczała tu wyłącznie wymordowania społeczności, lecz także zniszczenie jej topografii, rytmu życia, instytucji religijnych, cmentarzy, ulic i całego gęstego systemu znaczeń, który przez stulecia współtworzył organizm miejski. Po likwidacji getta na Podzamczu Niemcy rozpoczęli systematyczne niszczenie dzielnicy, a do 1944 roku historyczne centrum żydowskiego miasta praktycznie przestało istnieć. Właśnie dlatego w przypadku Lublina nie można mówić tylko o „braku” po dawnych mieszkańcach; trafniejsze jest pojęcie nieobecnej obecności, czyli sytuacji, w której to, co zostało zniszczone, nadal strukturyzuje przestrzeń przez pustkę, przez przerwana ciągłość, przez nienaturalnie gwałtowne odsłonięcie miejsca, które wcześniej było gęsto zabudowane i semantycznie nasycone. Dla przyszłego artysty, który dojrzał w tym mieście, jest to jeden z najważniejszych, choć często długo nieuświadamianych składników formacji: wzrastanie nie tylko w mieście z historią, lecz w mieście po amputacji własnego wielkiego fragmentu.

W sensie urbanistycznym i symbolicznym Lublin po Zagładzie stał się przestrzenią głęboko asymetryczną. Brama Grodzka, dawniej realne przejście między częścią chrześcijańską a żydowską, pozostała materialnym znakiem relacji, której druga strona została unicestwiona. W miejscu, gdzie znajdowały się domy, synagogi i ulice dawnej dzielnicy, pojawiły się później nowe układy komunikacyjne, zabudowa oraz rozległe pustki; w narracjach Ośrodka „Brama Grodzka – Teatr NN” powraca obraz parkingu, drogi i betonowej nawierzchni przykrywającej fundamenty nieistniejącego miasta. To właśnie ten typ przestrzeni jest szczególnie ważny dla

badania tożsamości artysty wizualnego, ponieważ uczy on widzenia nie tylko obiektów, ale także wymazań. W takim mieście patrzenie nie może być niewinne. Każda powierzchnia może być jednocześnie tym, co jest, i śladem po tym, czego już nie ma. Właśnie tu ujawnia się doniosłość myśli Władysława Panasa oraz praktyk pamięci rozwijanych przez Tomasza Pietrasiewicza i Teatr NN: Lublin wymaga czytania palimpsestowego, czyli takiego, które rozpoznaje warstwy zakryte, przesunięte i wyciszone. Dla Oskara Chmioty, który od wczesnych lat kształcił się plastycznie właśnie w tym mieście, miało to znaczenie wykraczające poza wiedzę historyczną. Oznaczało dorastanie w przestrzeni, która sama uczyła oka archeologii znaku, uważności wobec szczeliny, braku, resztki i przemilczenia. Takie warunki wyjątkowo silnie sprzyjają późniejszej orientacji na sztukę, która nie poprzestaje na powierzchni obrazu, lecz bada napięcia między widzialnością a ukryciem, obecnością a utratą, materialnością a pamięcią.

Dla tego studium przypadku szczególnie istotne jest to, że nieobecna obecność żydowskiego miasta działa nie tylko na poziomie historycznym, ale również psychokulturowym. Miasto po Zagładzie modeluje wrażliwość inaczej niż miasto o ciągłej, nieprzerwanej strukturze pamięci. Wytwarza specyficzne doświadczenie nieciągłości: uczy, że przestrzeń może milczeć, a jednak być głośna; że pustka może nieść większy ciężar niż pełna zabudowa; że to, co wymazane, wcale nie przestaje działać, lecz przechodzi w rejestr widmowy, afektywny i symboliczny. Dla artysty wizualnego jest to szkoła szczególna. Uczy, że obraz nigdy nie jest wyłącznie tym, co jawne; że każda kompozycja może zawierać element utraty; że miejsce może funkcjonować jak rana topograficzna; że materialna nieobecność może produkować nadobecność sensu. W tym sensie Lublin po Zagładzie współtworzy jedną z głębokich warstw późniejszej tożsamości Oskara Chmioty: tożsamości artysty zainteresowanego innością, słabością, napięciem obecności, statusem ciała, kruchością podmiotu oraz możliwością rekonfiguracji znaczeń przez działanie. Gdy później w tym samym mieście dochodzi do pierwszego spotkania z performance art podczas EPAF, otrzymana zostaje forma artystyczna wyjątkowo adekwatna do takiej przestrzeni pamięci: forma zdarzeniowa, cielesna, liminalna, pracująca na śladzie, na sytuacji i na tym, co konstytuuje się w czasie, a nie w gotowym, domkniętym obiekcie. Dlatego temat żydowskiego Lublina nie jest w tym rozdziale dodatkiem do biografii, lecz jednym z najgłębszych warunków możliwości późniejszej praktyki widzenia i działania.

Właśnie w tym miejscu trzeba jeszcze mocniej doprecyzować, że nieobecna obecność żydowskiego Lublina nie jest wyłącznie metaforą pamięci, ale realnym stanem przestrzeni po katastrofie. W przypadku wielu miast europejskich wojna pozostawiła zniszczenia, po których następowała odbudowa, czasem z większym, czasem z mniejszym poszanowaniem dawnej tkanki. W Lublinie sprawa dawnej dzielnicy żydowskiej ma jednak charakter bardziej radykalny, ponieważ nie chodzi jedynie o to, że coś zostało zniszczone, lecz o to, że zniszczony został cały gęsty system życia miejskiego, a powojenne przekształcenia urbanistyczne w znacznej mierze nie przywracały tej warstwy, lecz utrzymywały jej nieczytelność. Podzamcze, niegdyś nasycone domami, ulicami, warsztatami, domami modlitwy i codziennym rytmem żydowskiego miasta, zostało po wojnie przekształcone w obszar o zupełnie innej logice przestrzennej. Powojenna arteria komunikacyjna, nowe układy drogowe, place i rozrzedzona zabudowa nie tyle „zamknęły rozdział”, ile stworzyły szczególny typ topografii po wymazaniu. To właśnie taki krajobraz ma ogromne znaczenie dla formacji artysty wizualnego. Człowiek dorastający w Lublinie nie musiał znać od początku wszystkich detali historycznych, by doświadczać miasta jako przestrzeni nierównomiernie obciążonej sensem, jako przestrzeni, w której pewne miejsca wydają się dziwnie puste, zbyt szerokie, zbyt milczące, jakby czegoś z nich usunięto więcej niż tylko

budynki. Takie doświadczenie jest niezwykle ważne dla Oskara Chmioty, ponieważ późniejsza wrażliwość na ślad, brak, nieciągłość, napięcie obecności i wycofania może być czytana nie tylko jako efekt indywidualnego temperamentu czy edukacji artystycznej, lecz także jako odpowiedź na miejski krajobraz po amputacji. W tym sensie Lublin po Zagładzie współtworzy bardzo wczesną, materialnie zakorzenioną szkołę percepcji negatywowej: percepcji tego, czego nie ma, ale co nadal organizuje to, co jest.

Tutaj właśnie myśl Władysława Panasa staje się wyjątkowo cenna, ponieważ pozwala czytać Lublin nie jako przestrzeń jednolitej ciągłości, lecz jako miejsce rozpięte między warstwami widzialnymi i niewidzialnymi, zachowanymi i utraconymi, opowiedzianymi i przemilczanymi. Panas, podobnie jak później Tomasz Pietrasiewicz i środowisko Bramy Grodzkiej, nie traktowali żydowskiego Lublina jako zamkniętego tematu muzealnego, lecz jako część struktury miasta, która wciąż oddziałuje, mimo że została niemal całkowicie unicestwiona w swojej dawnej formie. To przesunięcie jest dla badanego przypadku kluczowe. Oznacza bowiem, że artysta wzrastający w takim mieście uczy się, iż przestrzeń nie jest tylko układem brył i funkcji, ale także nośnikiem wypartej pamięci, a sam akt patrzenia powinien obejmować nie tylko to, co aktualnie jawne, lecz również to, co utracone i wymagające rekonstrukcji. Dla ucznia prywatnej szkoły plastycznej, później gimnazjum i liceum plastycznego, taki kontekst ma znaczenie głębsze niż zwykłe „tło historyczne”. Wychowanie oka w mieście po takiej katastrofie oznacza, że obraz od samego początku nie jest niewinny. Każdy widok może być widokiem po czymś. Każda perspektywa może być zbudowana na usunięciu wcześniejszej warstwy. Każda pozorna oczywistość krajobrazu może się okazać produktem wcześniejszego wymazania. To niezwykle silnie współbrzmi z późniejszym profilem twórczym Oskara Chmioty, który będzie rozwijał praktyki artystyczne i psychoperformatywne operujące nie na prostym przedstawieniu, lecz na relacji między tym, co bezpośrednio dane, a tym, co ukryte, stłumione, rozproszone lub rozbite. Właśnie w takim sensie Lublin po Zagładzie nie tylko dostarcza tematów, lecz kształtuje samą epistemologię patrzenia.

Nie wolno też pomijać wymiaru etycznego. Miasto po Zagładzie stawia przed mieszkańcem pytanie o sposób życia w przestrzeni, która została zbudowana również na pustce po innych. Nie chodzi o wytwarzanie fałszywej dziedzicznej winy ani o sentymentalną identyfikację z nieprzeżytą historią, lecz o wykształcenie szczególnego rodzaju odpowiedzialności percepcyjnej. Odpowiedzialność ta polega na tym, że nie wolno zadowolić się powierzchnią aktualnego miasta, jakby jego forma była całkowicie naturalna i samowystarczalna. Trzeba nauczyć się czytać współczesność przez jej brakujące warstwy. Dla artysty wizualnego ma to konsekwencje bardzo dalekosiężne, ponieważ wpływa na sam status obrazu i działania. Obraz nie może być już tylko estetycznym układem form, skoro wiadomo, że rzeczywistość, którą przedstawia, jest naznaczona nieobecnością. Działanie artystyczne nie może być tylko formalnym eksperymentem, skoro miejsce, w którym się dokonuje, niesie ciężar przerwanej obecności. W tym punkcie badanie tożsamości Oskara Chmioty prowadzi ku bardzo ważnej obserwacji: późniejsze zainteresowanie sztuką działania, pierwsze spotkanie z performance art w Lublinie podczas EPAF, a następnie rozwój praktyk site specific i psychoperformatywnych można czytać także jako poszukiwanie form adekwatnych do miasta, w którym sam grunt pamięci jest niestabilny, poraniony i wymagający innego trybu obecności niż zwykła kontemplacja obiektu. Performance, działanie sytuacyjne, praca z miejscem, gestem, obiektem–kluczem i cielesnością okazują się szczególnie trafne tam, gdzie rzeczywistość nie daje się domknąć w jednorodnym obrazie. W takim sensie Lublin po Zagładzie dostarcza nie

tylko traumatycznej historii, lecz również pewnego modelu artystycznej i egzystencjalnej adekwatności: uczy, że wobec wymazania i widmowej obecności potrzebne są formy pracy bardziej relacyjne, bardziej czasowe, bardziej świadome ciężaru miejsca.

ednym z najważniejszych skutków symbolicznych Zagłady w Lublinie jest przekształcenie samego statusu miejskiej widzialności. Miasto po takim doświadczeniu nie daje się już odbierać jako całość ciągła, organiczna i przezroczysta. Staje się przestrzenią rozspojoną, w której to, co widzialne, zostało w wielu punktach ufundowane na wcześniejszym zniszczeniu, a więc na akcie radykalnego przerwania życia, pamięci i codziennej praktyki miejsca. Dla badania tożsamości artysty wizualnego ma to znaczenie szczególne, ponieważ formacja wzrokowa nie dokonuje się wyłącznie przez naukę rysunku, kompozycji, koloru czy historii sztuki, lecz także przez typ miasta, w którym oko dojrzewa. W przypadku Oskara Chmióły oznacza to dorastanie w Lublinie, którego jedna z najważniejszych warstw została unicestwiona, lecz nie przestała oddziaływać. Takie miasto uczy, że obraz zawsze może być obrazem po stracie, że przestrzeń może jednocześnie coś ujawniać i coś zasłaniać, że topografia nie jest neutralna, lecz naznaczona przemocą historii. Właśnie dlatego nieobecna obecność żydowskiego miasta należy rozumieć jako czynnik głęboko formatywny: nie tylko temat refleksji historycznej, ale ukryty mechanizm kształtowania wrażliwości na ślad, na brak, na przerwę w ciągłości, na relację pomiędzy tym, co dane na powierzchni, a tym, co pod nią zalega jako niewidzialny, lecz aktywny osad sensu.

To prowadzi do kwestii szczególnie ważnej dla sztuk wizualnych i performance: do relacji między miejscem a etyką obecności. W mieście takim jak Lublin nie wystarcza zwykła estetyka oglądu, ponieważ sama przestrzeń wymusza bardziej odpowiedzialny model percepcji. Władysław Panas, a innym językiem także Tomasz Pietrasiewicz, pokazują, że żydowski Lublin nie może być traktowany jako dawno zamknięty rozdział, lecz jako warstwa nadal współorganizująca rozumienie miasta. Oznacza to, że patrzenie staje się aktem odpowiedzialnym. Nie chodzi tylko o rejestrowanie form, lecz o gotowość uznania, że dana forma może być wynikiem wcześniejszego wymazania. Dla artysty dojrzewającego w takim środowisku to doświadczenie ma znaczenie daleko wykraczające poza wiedzę historyczną. Kształtuje ono skłonność do bardziej archeologicznego modelu widzenia, w którym obraz nie jest powierzchnią samowystarczalną, ale miejscem nawarstwienia, pęknięcia, prześwitu i napięcia. Jeżeli późniejsza twórczość Oskara Chmióły będzie rozwijała się w stronę praktyk badających tożsamość, inność, słabość, obecność ciała, graniczność doświadczenia i możliwości transformacji sensu przez działanie, to właśnie taki miejski trening oka należy uznać za jedną z wcześniejszych przesłanek tej drogi. Miasto po Zagładzie nie produkuje tylko melancholii; produkuje także wysoką czułość na nieciągłość oraz na fakt, że najważniejsze treści kultury bardzo często pozostają rozproszone, zasłonięte lub wtórnie zracjonalizowane.

Trzeba tu dopowiedzieć jeszcze jeden aspekt: nieobecna obecność żydowskiego Lublina wpływa nie tylko na widzenie, ale również na rozumienie ciała i wspólnoty. Zagłada była przecież nie tylko zniszczeniem budynków i ulic, lecz przede wszystkim anihilacją żywych ludzi, ich rytuałów, głosów, gestów, relacji rodzinnych, ekonomii codzienności i całej gęstej choreografii współobecności, która przez stulecia współtworzyła miejski organizm. Po takim wydarzeniu przestrzeń publiczna zostaje naznaczona nie tylko brakiem architektonicznym, ale również brakiem cielesnym. To niezwykle istotne dla artysty, który później zwróci się ku performance art, czyli ku sztuce obecności, zdarzenia, gestu i ciała. Można powiedzieć, że w takim mieście ciało nabiera szczególnego statusu symbolicznego: nie jest wyłącznie prywatnym

nośnikiem ekspresji, lecz staje się przypomnieniem, że historia zawsze dotyczyła realnych, ucieleśnionych istnień. W tym sensie późniejsze spotkanie Oskara Chmioty z performance art w Lublinie podczas EPAF można odczytywać także przez tę głębszą matrycę miejsca. Performance jako forma oparta na realnej obecności ludzkiego ciała, na ryzyku i na niepowtarzalności zdarzenia okazuje się medium szczególnie adekwatnym dla przestrzeni, w której pamięć o unicestwionej obecności jest nadal aktywna. Dla badanej tożsamości oznacza to coś bardzo ważnego: sztuka nie pojawia się tylko jako obszar tworzenia obrazów, lecz jako możliwość przywracania ciężaru obecności tam, gdzie przestrzeń została historycznie naznaczona jej radykalnym usunięciem.

Dlatego symboliczne skutki żydowskiego Lublina dla tego przypadku należy ujmować nie w kategoriach jednego wpływu, lecz całego zespołu długofalowych dyspozycji. Po pierwsze, rodzi się wrażliwość palimpsestowa, a więc zdolność do czytania miejsca jako struktury wielowarstwowej. Po drugie, rozwija się percepcja negatywowa, umiejscowiająca rozpoznawanie sensu nie tylko w tym, co obecne, ale również w tym, co usunięte. Po trzecie, kształtuje się etyczna nieufność wobec powierzchni, wobec zbyt łatwych oczywistości obrazu i wobec estetyki, która nie pyta o koszt historyczny własnej widzialności. Po czwarte wreszcie, pojawia się silniejsza podatność na praktyki artystyczne i psychoperformatywne, które operują śladem, przejściem, obiektem naznaczonym, gestem rekonfigurującym znaczenie oraz ciałem jako miejscem pamięci i transformacji. W odniesieniu do Oskara Chmioty Lublin po Zagładzie jawi się więc jako jedno z najgłębszych, choć nie zawsze od razu nazwanych, źródeł późniejszej orientacji ku sztuce niejednoznacznej, egzystencjalnej, sytuacyjnej i relacyjnej. To nie jest zwykłe dziedziczenie tematu miejskiego. To jest formacja podmiotowości, która od początku dojrzewa w przestrzeni uczącej, że to, co najistotniejsze, bardzo często nie znajduje się na powierzchni świata, lecz w jego ranach, szczelinach i nieprzepracowanych warstwach.

Jeżeli poprzednio główny nacisk został położony na urbanistyczne, etyczne i percepcyjne skutki nieobecnej obecności żydowskiego miasta, to teraz trzeba jeszcze wyraźniej pokazać, że w Lublinie po Zagładzie sama struktura lokalnej wyobraźni została trwale przekształcona przez doświadczenie nieciągłości. Miasto, które przez stulecia było współtworzone przez znaczącą społeczność żydowską, po wojnie nie mogło już powrócić do dawnego modelu samorozumienia, nawet wtedy, gdy przez długi czas oficjalne narracje publiczne marginalizowały ten fakt, upraszczały go albo rozmywały w ogólnej opowieści o wojennej katastrofie. Powstała sytuacja szczególna: pamięć była jednocześnie obecna i nieobecna, rozpoznawalna i wypierana, lokalnie odczuwana, ale nierzadko słabo nazywana. Taki stan ma ogromne znaczenie dla formowania tożsamości artysty wizualnego, ponieważ uczy życia w przestrzeni, której sens nie jest dany bezpośrednio, tylko wymaga nieustannej rekonstrukcji. W przypadku Oskara Chmioty, którego rozwój przebiegał w gęstym kontakcie ze sztukami wizualnymi już od dzieciństwa, oznacza to dorastanie w mieście, gdzie obraz miejsca nigdy nie był po prostu pełny. Nawet jeśli młody człowiek nie posiadał jeszcze kompletnej wiedzy historycznej, to i tak mógł przejmować od miasta pewną podstawową lekcję ontologiczną: że rzeczywistość składa się nie tylko z tego, co jawne, ale również z tego, co zostało usunięte, stłumione, przesunięte i wtórnie zabudowane. Ta lekcja ma rangę większą niż pojedynczy temat historyczny, ponieważ wpływa na sam sposób późniejszego konstruowania obrazów, sytuacji artystycznych i relacji z miejscem. W tym sensie żydowski Lublin po Zagładzie staje się dla badanego przypadku nie tylko treścią pamięci, lecz jedną z najgłębszych matryc

interpretacyjnych: uczy widzieć przestrzeń jako pole śladów, a nie jako neutralną scenę współczesności.

Ma to również bezpośredni wymiar symboliczny. Miasto, którego znacząca część została unicestwiona, zaczyna działać jak organizm po amputacji, ale amputacji nieprzepracowanej do końca w sposób prosty i linearny. Pozostają fantomowe napięcia przestrzenne, poczucie, że pewne osie miasta są cięższe, niż wynikałoby to z ich aktualnej funkcji, że niektóre przejścia, place, pustki i dominanty architektoniczne niosą z sobą nadmiar znaczenia. To właśnie dlatego Lublin tak silnie domaga się lektury palimpsestowej, jak czynił to Władysław Panas. W przypadku badania tożsamości Oskara Chmioły ta kategoria nie jest ozdobnym terminem humanistycznym, lecz precyzyjnym narzędziem analitycznym. Palimpsest oznacza tutaj, że tożsamość miejsca i tożsamość artysty formują się przez nakładanie się warstw, z których część pozostaje czytelna, część zatarta, a część działa jedynie pośrednio, przez rezonans. W efekcie młody twórca wzrastający w takim mieście nie uczy się świata jako układu gładkich, samowystarczalnych form, ale jako rzeczywistości o złożonej stratygrafii. To ma kapitalne znaczenie dla późniejszej drogi artystycznej. Sztuki wizualne, zwłaszcza te, które wychodzą poza klasyczne malarskie przedstawienie, domagają się przecież właśnie takiej dyspozycji: umiejętności odczytywania obrazu jako miejsca konfliktu między warstwami widzialności. Performance art, sztuka site specific, działanie konceptualne czy późniejszy psychoperformans nie rozwijają się w próżni; wymagają podmiotowości zdolnej znieść wieloznaczność, pracować na niejednorodności i dostrzegać, że to, co pozornie puste, może być semantycznie bardziej gęste niż to, co wprost wypełnione. Dlatego Lublin po Zagładzie nie tylko wytwarza temat pamięci, ale aktywnie modeluje narzędzia percepcji, które w przypadku Oskara Chmioły okazały się później fundamentalne.

Na tym tle inaczej widać również znaczenie lubelskiego kontekstu edukacji artystycznej. Prywatna szkoła plastyczna, potem gimnazjum i liceum plastyczne nie funkcjonują tu jako abstrakcyjne etapy zdobywania warsztatu, lecz jako proces kształcenia oka i wyobraźni w mieście naznaczonym nieobecnością obecnością żydowskiego świata. Nauka kompozycji, światła, bryły, perspektywy, relacji figury i tła, rytmu wizualnego czy pracy z przestrzenią zachodziła więc nie w aksjologicznej próżni, ale na tle miejskiego organizmu, którego tło samo było problematyczne, niestabilne i historycznie poranione. To bardzo ważne dla zrozumienia późniejszej tożsamości artystycznej. Oskar Chmioła nie wyrastał jedynie na twórcę zainteresowanego obrazem jako formą; wyrastał w mieście, które zmuszało do bardziej złożonego rozumienia tego, czym jest tło, czym jest brak, czym jest ślad i czym jest nadpisanie nowej warstwy na warstwie wcześniejszej. Można zatem powiedzieć, że już samo środowisko lubelskie prefigurowało przyszłą podatność na sztukę, która bada nie tylko obecność, ale również usunięcie, nie tylko kształt, ale i jego cień, nie tylko reprezentację, ale też akt ujawniania tego, co zostało zakryte. W takim świetle także pierwsze zetknięcie z performance art podczas EPAF w Lublinie nabiera dodatkowego ciężaru. Performance jako medium obecności, zdarzenia, ryzyka i czasu jawi się tu jako wyjątkowo adekwatna odpowiedź na miasto, w którym tak wiele zostało historycznie odcielesnione i usunięte z pola bezpośredniej widzialności. Ciało performerów, jego realna obecność, jego gest w konkretnej przestrzeni mogą być odczytane jako forma artystyczna szczególnie właściwa dla miejsca, które nosi w sobie pamięć nieobecnych ciał, nieobecnych głosów i nieobecnych rytmów codzienności. Dla tożsamości badanego artysty jest to moment ogromnie istotny, bo łączy topografię pamięci z odkryciem medium zdolnego tę topografię twórczo i egzystencjalnie pomieścić.

Ostatecznie więc symbolicznym skutkiem żydowskiego Lublina dla tego przypadku jest nie tyle przyswojenie określonego zestawu informacji historycznych, ile uformowanie bardzo szczególnego typu wrażliwości: wrażliwości, która nie ufa pełni obrazu, która rozumie przestrzeń jako nośnik wypartej pamięci, która instynktownie wyczuwa, że widzialność bywa zbudowana na wcześniejszym zaniku, oraz która potrzebuje praktyk artystycznych zdolnych pracować na granicy obecności i braku. To właśnie dlatego w dalszej biografii Oskara Chmioły tak ważne stają się tematy tożsamości, słabości, inności, wolności, cielesnej kruchości i napięć egzystencjalnych, a także działania wychodzące poza czysty obiekt ku sytuacji, relacji i transformacji. Lublin po Zagładzie współtworzy tutaj jedną z głębokich warstw matrycy psychoperformatywnej: matrycy, w której miejsce nie jest tłem, lecz aktywnym uczestnikiem konstytuowania podmiotu. Miasto przechowujące nieobecną obecność uczy bowiem nie tylko pamiętania, ale także pewnego trybu bycia w świecie: bycia uważnego na ślad, na widmo, na szczelinę, na rany przestrzeni i na możliwość takiego działania artystycznego, które nie zasłania tych ran estetyzacją, lecz wchodzi z nimi w odpowiedzialny, twórczy i poznawczo intensywny kontakt.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga jeszcze jednego przesunięcia: nieobecna obecność żydowskiego Lublina nie działa wyłącznie jako warstwa historyczno-miejska, ale jako głęboki mechanizm formowania sposobu odczuwania własnej tożsamości w mieście, którego pełny sens nigdy nie jest dany bez reszty. W takim ujęciu Oskar Chmioła nie dojrzewa po prostu w przestrzeni „z historią”, lecz w przestrzeni po radykalnym przerwaniu jednego z jej podstawowych porządków. To zasadniczo zmienia antropologiczny status miejsca urodzenia. Miasto nie jest już neutralnym pojemnikiem dzieciństwa, lecz organizmem o naruszonej ciągłości, który wytwarza szczególny typ podmiotu: bardziej czujnego na szczeliny znaczeń, na przerwy w narracji, na niepełność widzialności, na ślady tego, co utracone, ale nadal aktywne. Dla artysty wizualnego ma to wagę strukturalną. Oznacza bowiem, że bardzo wcześnie powstaje dyspozycja do traktowania obrazu, przestrzeni i sytuacji nie jako bytów samowystarczalnych, lecz jako układów warstwowych, w których to, co widoczne, pozostaje zależne od tego, co usunięte, stłumione albo przeoczone. Taka dyspozycja nie jest jeszcze teorią ani programem artystycznym, ale z czasem staje się jednym z najważniejszych warunków możliwości twórczości zainteresowanej tożsamością, innością, kruchością, obecnością ciała i napięciem pomiędzy ujawnieniem oraz zakryciem. Właśnie w tym sensie Lublin po Zagładzie działa jako jedno z najbardziej fundamentalnych źródeł późniejszej drogi Oskara Chmioły.

Trzeba też jasno powiedzieć, że symbolicznym skutkiem nieobecnej obecności żydowskiego miasta jest przekształcenie samej relacji między przestrzenią a podmiotem. Miasto po takiej katastrofie nie pozwala zamieszkiwać siebie całkowicie naiwnie. Wymusza raczej podwójny sposób bycia: równoczesne uczestnictwo w bieżącej teraźniejszości i nieustanne, choć często nie w pełni uświadomione, obcowanie z warstwą utraty. To właśnie dlatego Lublin tak silnie sprzyja formowaniu wyobraźni palimpsestowej. Podmiot wzrastający w tym mieście uczy się, że rzeczywistość społeczna i wizualna nie kończy się na tym, co dane teraz, lecz zawsze zawiera w sobie ślad wcześniejszego świata. W przypadku Oskara Chmioły, który od początku przechodził intensywną edukację wizualną – od prywatnej szkoły plastycznej, przez liceum plastyczne, aż po późniejsze studia w Warszawie – taki miejski trening warstwowego widzenia zyskuje szczególną siłę. Warsztat plastyczny nie rozwija się tu bowiem w próżni, ale w przestrzeni, która sama jest lekcją stratygrafii pamięci. Obraz, kompozycja, relacja figury i tła, obecności i pustki, centrum i obrzeża mogą być dzięki temu przeżywane głębiej niż tylko jako

zagadnienia formalne. Zyskują wymiar egzystencjalny i etyczny. Właśnie dlatego późniejsza droga ku sztuce mediów, performance i działaniom site specific nie jawi się jako przypadkowa zmiana medium, lecz jako rozwinięcie bardzo wcześnie związanej potrzeby pracy z tym, co nie daje się zamknąć w jednowymiarowym przedstawieniu. W tym miejscu szczególnie ważne pozostaje pierwsze spotkanie z performance art podczas EPAF w Lublinie. W mieście naznaczonym nieobecną obecnością ciał, głosów i rytmów życia performance objawia się jako medium szczególnie adekwatne: medium obecności realnej, czasowej, cielesnej i sytuacyjnej, a zarazem medium zdolne przyjąć ciężar miejsca, którego historia nie jest zamknięta, lecz stale promieniuje przez brak.

Na poziomie bardziej ogólnym można więc sformułować tezę, że Lublin po Zagładzie współtworzy w tym studium przypadku jeden z podstawowych komponentów matrycy psychoperformatywnej. Chodzi o matrycę, w której miejsce nie jest scenografią, lecz współsprawcą formowania podmiotu; w której brak nie jest pustą negacją, lecz aktywnym nośnikiem sensu; w której obecność ciała nabiera szczególnej intensywności właśnie dlatego, że przestrzeń nosi pamięć ciał unicestwionych; w której sztuka nie może poprzestać na formalnej organizacji widzialności, bo sama widzialność jest historycznie problematyczna. To wszystko pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego późniejsza twórczość Oskara Chmioty rozwija się w kierunku działań badających granice podmiotowości, napięcia tożsamościowe, słabość, inność, wolność i możliwość przemiany. Pozwala też lepiej rozumieć, dlaczego po etapie warszawskim oraz po przeprowadzce do Szczecina rozwój ten nie zatrzymuje się na sztuce w ścisłym sensie, ale rozszerza na obszary pedagogiczne, terapeutyczne, animacyjne i kulturalno-produkcyjne. Taki ruch okazuje się spójny z pierwotną formacją miejsca: z doświadczeniem miasta, które od początku uczyło, że sens rodzi się w relacji, w przejściu, w napięciu między warstwami oraz w odpowiedzialnym kontakcie z tym, co kruche, częściowo nieczytelne i historycznie poranione. W tym sensie żydowski Lublin po Zagładzie nie stanowi w tej książce jedynie tła historycznego ani lokalnego kontekstu. Stanowi jedno z głębokich źródeł tożsamości artysty wizualnego, którego przypadek jest tu analizowany: artysty uczulonego na ślad, zdolnego do myślenia przez brak, skłonnego do traktowania miejsca jako współuczestnika działania i stopniowo odnajdującego w performance oraz psychoperformansie formy adekwatne do świata, którego pełna obecność zawsze pozostaje pęknięta.

74.17. Katolicyzm, KUL i lokalne reżimy sensu: religijność, etyka, inteligencja i opór

Lublin należy do tych polskich miast, w których katolicyzm nie może być opisany wyłącznie jako prywatna religijność mieszkańców ani jako obyczajowy komponent lokalnej kultury. W badaniu tożsamości artysty wizualnego Oskara Chmioty trzeba go rozumieć szerzej: jako jeden z głównych systemów dystrybucji sensu, norm, figur autorytetu, języków dobra i zła, modeli podmiotowości oraz wyobrażeń o cierpieniu, winie, ciele, ofierze, godności i wspólnotcie. W takim ujęciu „lokalne reżimy sensu” oznaczają nie tyle przemoc ideologiczną w sensie prostym, ile gęstą sieć instytucji, symboli, rytuałów, pedagogik i odruchów interpretacyjnych, które organizują to, co uznaje się za znaczące, dopuszczalne, moralne, wstydlive, wznieśłe albo podejrzane. Lublin drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku był pod tym względem środowiskiem szczególnym, ponieważ katolicyzm nie funkcjonował tu wyłącznie na poziomie parafialnym, lecz pozostawał silnie spleciony z etosem inteligencji, z prestiżem edukacji humanistycznej, z pamięcią oporu wobec komunizmu, z autorytetem Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego i z wyraźną obecnością architektury sakralnej w krajobrazie miasta. Dla

dorastającego w takim środowisku przyszłego artysty oznaczało to życie pośród porządku symbolicznego, który bardzo mocno formatował język wartościowania rzeczywistości. Katolicyzm nie musiał być nawet bezpośrednio uwewnętrzniany w postaci pełnej doktrynalnej zgody, aby i tak wywierać wpływ na wyobraźnię. Wystarczała jego ciągła obecność w mowie dorosłych, w kalendarzu świąt, w szkolnych i rodzinnych kodach zachowania, w hierarchiach tego, co „właściwe”, w estetyce świątyń, w figurach cierpienia i odkupienia, w modelach skromności, posłuszeństwa, godności lub moralnego niepokoju. Dla przypadku Oskara Chmioty jest to szczególnie istotne, ponieważ jego późniejsza twórczość nie rozwija się w oderwaniu od tych formatywnych środowisk sensu, lecz w napięciu wobec nich, w dialogu z nimi, czasem przez ich przepisanie, czasem przez ich przekroczenie, a czasem przez wydobywanie ukrytej energii symbolicznej, którą w sobie niosą.

W tej lokalnej konfiguracji kluczową rolę odgrywa KUL, ponieważ nie był i nie jest on wyłącznie jedną z uczelni działających w mieście. W długim trwaniu Lublina KUL pełni funkcję instytucji o charakterze niemal metonimicznym: skupia w sobie wyobrażenie katolickiej inteligencji, humanistycznego prestiżu, filozoficznej powagi, etycznego zobowiązania i historycznego trwania alternatywnego wobec totalizujących roszczeń państwa komunistycznego. Dla lokalnej kultury oznaczało to wytworzenie szczególnego reżimu legitymizacji sensu, w którym religijność mogła być zarazem pobożna i intelektualna, tradycyjna i refleksyjna, wspólnotowa i krytyczna wobec politycznej przemocy. To bardzo ważne dla badania przypadku artysty wizualnego, ponieważ pokazuje, że w Lublinie katolicyzm nie był jedynie religią masową, ale także nośnikiem określonej formy kapitału symbolicznego. Uczył, że idee mają wagę, że etyka nie jest dodatkiem do życia, że słowo, sumienie, prawda, odpowiedzialność i świadectwo są kategoriami realnie organizującymi ocenę człowieka. Nawet jeżeli podmiot dojrzewający w takim mieście nie identyfikuje się bez reszty z tym porządkiem, to i tak przejmując jego strukturalne napięcia. Dla Oskara Chmioty ma to szczególnie ciężar, ponieważ późniejsza droga artystyczna, prowadząca przez wieloletnią edukację plastyczną, spotkanie z performance art, studia na ASP w Warszawie, a następnie rozwój w Szczecinie na styku sztuki, pedagogiki, terapii i animacji kultury, nosi wyraźne ślady właśnie takiego środowiska formacyjnego. W jego twórczości i w rozwijanej koncepcji psychoperformansu stale powraca bowiem problem ciężaru działania, odpowiedzialności za znak, relacji między słabością i godnością, między cierpieniem i przemianą, między indywidualnym doświadczeniem a szerszym porządkiem wartości. Nie musi to oznaczać ortodoksyjnej kontynuacji lokalnego katolickiego imaginarium; może oznaczać również jego krytyczne przetworzenie. Jednak bez rozpoznania roli KUL-u i szerzej katolickiej inteligencji lubelskiej trudniej zrozumieć, dlaczego sztuka w tym przypadku tak konsekwentnie wykracza poza formalizm i pozostaje związana z pytaniem o sens, etykę i egzystencjalną stawkę działania.

Równie istotne jest to, że katolicyzm lubelski nie może zostać zredukowany ani do prywatnej wiary, ani do instytucjonalnej kościelności. W praktyce społecznej funkcjonuje on jako szerokie pole dyscyplinowania i zarazem umożliwiania. Dyscyplinowania, ponieważ narzuca rozpoznawalne modele normalności, seksualności, cielesności, ekspresji, posłuszeństwa, wstydu i autorytetu; umożliwiania, ponieważ dostarcza języków sensu, wspólnoty, symbolicznego ciężaru, heroizmu moralnego, pracy nad sobą, rytuału przejścia i metaforyki przemiany. Dla artysty wizualnego taka ambiwalencja jest wyjątkowo produktywna. To właśnie w zderzeniu z silnym porządkiem normatywnym bardzo często rodzi się potrzeba własnego języka, własnej ikonografii, własnego sposobu użycia ciała i znaku. W przypadku Oskara Chmioty

można więc postawić hipotezę, że lokalne katolickie reżimy sensu współuczestniczyły w ukształtowaniu szczególnie intensywnej potrzeby pracy nad tożsamością i nad statusem własnej obecności w świecie. Nie chodzi tu o prosty bunt wobec religii ani o prostą kontynuację religijnego etosu. Chodzi raczej o głębokie uwikłanie w system symboliczny, który z jednej strony nasycił codzienność figurami moralnymi i metafizycznymi, a z drugiej prowokuje do ich twórczego przeformułowania. To dlatego w dalszej drodze artystycznej tak ważne stają się działania na progu, praca z ciałem jako nośnikiem znaczeń, zainteresowanie innością, słabością, wolnością i gestem przekraczania zastanych ram. Lokalny katolicyzm, szczególnie w mieście takim jak Lublin, nie działa bowiem wyłącznie jako zbiór twierdzeń doktrynalnych, ale jako głęboka maszyna symboliczna organizująca doświadczenie. A tam, gdzie doświadczenie jest tak silnie formatowane, sztuka bardzo często staje się próbą odzyskania bardziej złożonej, osobistej i egzystencjalnie prawdziwej formy mówienia.

Trzeba wreszcie podkreślić, że w Lublinie katolicyzm pozostawał historycznie związany z figurą oporu, co nadawało mu dodatkowy autorytet. W pamięci zbiorowej miasta religijność nie była tylko elementem tradycji, lecz także jednym z języków trwania wobec przymusu ideologicznego i politycznego. To właśnie ten splot religijności, inteligencji i oporu czyni lokalny krajobraz sensu tak ważnym dla omawianego przypadku. Artysta formowany w takim środowisku wchodzi od początku w świat, w którym znak może mieć ciężar etyczny, a postawa życiowa może być oceniana nie tylko estetycznie, lecz również moralnie i wspólnotowo. Dla Oskara Chmióły, który później skieruje się ku sztuce performance i ku własnej, wielowarstwowej koncepcji psychoperformansu, oznacza to bardzo wczesne zakorzenienie w kulturze, gdzie działanie nie jest obojętne, ciało nie jest neutralne, a słowo i gest mogą być traktowane jako świadectwo. To niezwykle ważne, ponieważ pozwala zrozumieć, dlaczego jego praktyka artystyczna nie zatrzymuje się na poziomie estetycznego eksperymentu, lecz dąży ku działaniu o większej stawce egzystencjalnej, transformacyjnej i relacyjnej. W następnych partiach tego podrozdziału trzeba będzie zatem dokładniej przeanalizować, jak lokalna religijność, etos KUL-u, miejski prestiż inteligencji katolickiej oraz kulturowe powiązanie wiary z oporem współtworzyły środowisko, w którym dorastała wrażliwość artysty, a następnie jak środowisko to zostało przez niego twórczo przepisane w stronę sztuki, performance i psychoperformatywnego badania podmiotu.

Jeżeli KUL ma być w tym studium przypadku rozumiany adekwatnie, to nie jako pojedyncza instytucja edukacyjna, lecz jako lokalny generator autorytetu symbolicznego. W Lublinie drugiej połowy XX wieku uniwersytet ten współtworzył szczególny model katolickiej inteligencji: model, w którym religijność nie ograniczała się do praktyki parafialnej, lecz była spleciona z filozofią, etyką, historią idei, językiem odpowiedzialności i prestiżem wykształcenia humanistycznego. Oficjalna historia uczelni podkreśla, że po 1944 roku KUL wznowił działalność jako pierwsza uczelnia w wyzwolonej Polsce, a w okresie PRL pozostawał miejscem zachowania przedwojennej kultury uniwersyteckiej, filozofii wolnej od marksistowsko-leninowskiej doktryny oraz środowiskiem, w którym „szukano prawdy” poza oficjalnym przymusem ideologicznym. W materiałach miejskich i uczelnianych powraca także określenie KUL jako „wyspy wolności” i jedynej niezależnej uczelni w całym bloku wschodnim. Dla Lublina oznaczało to bardzo wiele. W miejskim imaginariusz uczelni ta nie była tylko jednym z ośrodków nauki, ale figurą sensu, moralnej powagi i trwania przy wartościach mimo nacisku państwa. Dla dorastającego w takim mieście Oskara Chmióły miało to znaczenie formatywne nawet wtedy, gdy oddziaływanie to było pośrednie. Oznaczało wzrastanie w przestrzeni, gdzie inteligencja nie

była wyłącznie kategorią kompetencji, lecz również kategorią etyczną; gdzie myślenie, sumienie, odpowiedzialność i świadectwo miały większy ciężar niż w miastach, w których dominowałyby wyłącznie pragmatyka kariery lub neutralny technokratyzm. W takim kontekście późniejsza droga artysty wizualnego, który nie zatrzyma się na czysto formalnym rozumieniu sztuki, lecz będzie dążył do działań o większej stawce egzystencjalnej, staje się głębiej zrozumiała.

Ten lokalny układ sensu wzmacniała dodatkowo postać Karola Wojtyły i późniejszego Jana Pawła II, trwale związana z KUL-em jako wykładowcy etyki, a od 1987 roku również jako papieża, który odwiedził uczelnię i miasto. Nie chodzi tu tylko o religijny autorytet papieski, lecz o szczególny model połączenia filozofii, etyki, publicznego świadectwa i sakralnego prestiżu. Dla Lublina było to wzmocnienie już istniejącej konfiguracji: katolicyzm zyskiwał rangę zarazem intelektualną, historyczną i publiczną. Właśnie dlatego „lokalne reżimy sensu” były tu tak silne. Kształtowały nie tylko odpowiedź na pytanie, w co wierzyć, lecz również jak interpretować cierpienie, czym jest godność, gdzie przebiega granica między prawdą i kompromisem, jaki status ma ciało, co znaczy opór i jak rozumieć odpowiedzialność za własny gest. Taki klimat kulturowy wywiera szczególny nacisk na przyszłego artystę. Nie pozostawia go w strefie całkowitej obojętności aksjologicznej. Nawet jeżeli podmiot nie przyjmuje gotowego porządku bez reszty, to i tak musi się wobec niego określić: przez identyfikację, selektywne przejęcie, krytyczną reinterpretację albo przez twórcze przesunięcie. W przypadku Oskara Chmioły można właśnie tak czytać późniejszy rozwój: nie jako prostą kontynuację lub negację katolickiego Lublina, lecz jako drogę przez intensywnie nasycone pole symboliczne, które od początku uczyło, że działanie ma ciężar, że znak jest odpowiedzialny, a obecność ciała i słowa nie jest neutralna.

Szczególnie ważny dla tożsamości artysty wizualnego jest też fakt, że lubelski katolicyzm nie zamykał się w sferze doktryny, lecz wytwarzał własne formy obrazowania, rytualizacji i teatralizacji doświadczenia. Tutaj ogromne znaczenie ma Scena Plastyczna KUL Leszka Mądzika, założona w 1969 roku przy Teatrze Akademickim KUL. Jest to zjawisko wyjątkowe, bo pokazuje, że katolicko-inteligencki Lublin nie produkował wyłącznie norm moralnych i języków filozoficznych, ale także silną, mroczną, wizualno-rytualną estetykę operującą światłem, cieniem, materią, ciszą, symbolicznym ciężarem obrazu i niemal liturgiczną dramaturgią obecności. Dla młodego człowieka kształconego plastycznie w Lublinie taki kontekst był niezwykle ważny, nawet jeśli nie zawsze działał przez bezpośrednią afiliację. Pokazywał bowiem, że pole sztuk wizualnych i pole religijno-egzystencjalnej powagi nie muszą być od siebie oddzielone. Mogą się stykać w formie teatru obrazu, niemal bezsłownego, pracującego na ciemności, śladzie, ciele i metafizycznym napięciu. To ważne dla badania przypadku Oskara Chmioły, ponieważ jego późniejsza droga ku performance, site specific i psychoperformansowi również będzie opierała się na przekraczaniu prostego podziału między estetyką a egzystencją, między dziełem a doświadczeniem, między formą a stawką duchowo-psychiczną działania. W tym sensie Lublin dostarczał nie tylko religijnego normatywizmu, ale także lokalnych modeli sztuki, która bierze na siebie ciężar sensu i operuje obrazem jako zdarzeniem granicznym.

Dopiero na tym tle w pełni widać, jak katolicyzm, KUL, inteligencja i opór współdziałały w kształtowaniu środowiska, z którego wyrastał Oskar Chmioła. Nie chodziło o jednorodny system, lecz o napięciową konstelację. Z jednej strony istniała silna normatywność: wyraźne pojęcia dobra, obowiązku, godności, prawdy, wstydu, winy i odpowiedzialności. Z drugiej strony

istniał równie silny etos niezależności intelektualnej, filozoficznej odwagi i kulturowego oporu wobec redukcji człowieka do funkcji politycznej czy czysto użytkowej. W takiej konfiguracji sztuka nie mogła pozostać czystą dekoracją. Musiała prędzej czy później wejść w relację z pytaniem o sens życia, o status ciała, o wiarygodność gestu, o cenę wolności i o możliwość przekroczenia narzuconych schematów. To właśnie dlatego w dalszej analizie tego przypadku trzeba będzie zobaczyć, jak lokalny katolicki porządek sensu działał zarazem jako rama i jako ciśnienie, jako źródło kapitału symbolicznego i jako obszar, wobec którego twórca musiał stopniowo wypracowywać własny, bardziej złożony idiom obecności. W Lublinie sztuka, etyka i religijność nie były od siebie odseparowane. I to właśnie ta nierozzerwalność stanowi jedno z ważnych źródeł późniejszej drogi artystycznej, performatywnej i psychoperformatywnej Oskara Chmióły.

W badaniu tożsamości Oskara Chmióły szczególnie istotne jest to, że lubelski katolicyzm nie działał wyłącznie poprzez treści wiary, ale również poprzez strukturę afektów. Oznacza to, że wpływ tego środowiska nie ograniczał się do znajomości symboli religijnych czy do uczestnictwa w rytmie świąt, lecz obejmował głębsze formatowanie reakcji psychicznych: stosunku do winy, wstydu, cierpienia, ofiary, obowiązku, samokontroli, autorytetu, pokory, godności i moralnej odpowiedzialności za własny gest. W mieście takim jak Lublin te afektywne matryce były dodatkowo wzmacniane przez sprzężenie religii z inteligencją i edukacją. Katolicyzm nie funkcjonował tu jedynie jako emocjonalna tradycja rodzinna, lecz jako porządek znaczeń o wysokim prestiżu symbolicznym. To bardzo ważne, ponieważ dla młodego człowieka wchodzącego coraz głębiej w pole sztuk wizualnych oznaczało to dorastanie nie w aksjologicznej próżni, lecz w przestrzeni, w której niemal każde działanie mogło zostać odczytane również etycznie. W takim układzie twórczość nie jawi się łatwo jako neutralna zabawa formą. Znacznie szybciej staje się obszarem napięcia: między ekspresją i odpowiedzialnością, między wolnością i oceną, między potrzebą własnego języka a ciężarem lokalnych kodów sensu. To pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego późniejsza droga artystyczna Oskara Chmióły nie zmierza ku estetyzmowi odłączonemu od życia, lecz ku praktykom, w których sztuka ma stawkę egzystencjalną, psychologiczną i relacyjną. Już sama lubelska formacja podpowiadała, że znak nie jest lekki, a obecność nie jest niewinna. W takim środowisku dojrzewa nie tylko oko, ale i sumienie obrazu.

Właśnie tutaj ujawnia się ambiwalentna rola lokalnych reżimów sensu. Z jednej strony dawały one oparcie, orientację i wysoki poziom symbolicznej spójności. Uczyły, że człowiek nie jest wyłącznie jednostką biologiczną ani konsumentem bodźców, lecz podmiotem zobowiązanym wobec wartości, wspólnoty i prawdy. Z drugiej strony taki porządek mógł być także źródłem presji, ponieważ silnie modelował akceptowalne formy ekspresji, rozumienia ciała, przeżywania seksualności, relacji z autorytetem i statusu inności. Dla przyszłego artysty performance i twórcy działań tożsamościowych taka sytuacja jest niemal modelowa: im silniejsza rama normatywna, tym intensywniejsza potrzeba znalezienia własnego trybu obecności. Nie musi to przybierać postaci prostego buntu. Często przybiera postać bardziej złożoną: selektywnego przejścia pewnych figur i równoczesnego przepisania ich na inny język. W przypadku Oskara Chmióły można właśnie tak czytać część dalszej drogi. Lokalny katolicyzm i etos inteligencji nie zostają po prostu odrzucone, lecz stają się materiałem głębokiej pracy transformacyjnej. Zachowują swoją powagę, ale tracą monopol interpretacyjny. Zachowują ciężar pytań o sens, cierpienie, godność, prawdę i przemianę, lecz zostają przetworzone w bardziej otwarty, wielowarstwowy i artystycznie autonomiczny model pracy nad podmiotem. To niezwykle

ważne dla zrozumienia psychoperformansu. Ta koncepcja nie rodzi się przecież z kulturowej pustki. Rodzi się w polu, gdzie kategorie duchowe, etyczne, psychiczne i cielesne od dawna pozostają splecione, choć później zostają ułożone na nowo i uwolnione od części lokalnych rygorów. W tym sensie Lublin dostarcza nie tylko presji normatywnej, ale również bardzo silnej tradycji traktowania życia jako zadania formacyjnego.

W badanym przypadku istotny jest także wymiar estetyczny katolicyzmu jako środowiska obrazów, rytuałów i dramaturgii zmysłowej. Katolicyzm lubelski działał nie tylko jako system pojęć, lecz również jako szkoła form: światła, ciemności, wnętrza sakralnego, procesji, figur, ołtarzy, śpiewu, ciszy, gestu, klęczenia, wzniosłości i powagi. To wszystko współtworzyło bardzo konkretną ekonomię percepcji. Dla młodego człowieka rozwijającego się plastycznie oznaczało to kontakt z porządkiem, w którym obraz nie był jedynie ilustracją, lecz nośnikiem obecności i emocjonalnego skupienia. Właśnie tu szczególnie przydatna staje się postać Leszka Mądzika. Jego teatr obrazu, wyrastający z kontekstu KUL-owskiego, pokazywał, że można operować mrokiem, materią, ciszą, cielesnym odczuciem przestrzeni i symbolicznym ciężarem bez redukcji tych środków do dosłownej religijnej dydaktyki. Dla tożsamości Oskara Chmioły taki lokalny horyzont jest niezwykle ważny, bo stanowi pomost między światem intensywnie nasyconym katolicką symboliką a światem sztuki, która szuka własnych, niekanonicznych języków obecności. Kiedy później pojawia się doświadczenie performance art, a następnie studia na Wydziale Sztuki Mediów w Warszawie, wcześniejsza lubelska szkoła rytuału, obrazu i ciężaru znaku nie znika. Zostaje raczej przechwycona i przepisana. To, co wcześniej było częścią lokalnego porządku religijno-kulturowego, staje się później materiałem dla bardziej złożonych operacji artystycznych: pracy na ciele, sytuacji, obiekcie, czasie, śladzie i relacji. Dlatego nie można rozumieć katolicyzmu w tym rozdziale wyłącznie jako zestawu poglądów. Był on także szkołą intensywności symbolicznej, która współkształtowała przyszłego artystę wizualnego.

Na tym etapie można więc sformułować mocniejszą hipotezę interpretacyjną. Katolicyzm, KUL i lokalna inteligencja nie były dla Oskara Chmioły tylko elementami krajobrazu rodzinno-miejskiego, lecz jednym z podstawowych napięć konstytuujących jego późniejszą drogę. To napięcie polegało na jednoczesnym doświadczeniu ciężaru sensu i potrzeby jego przepisania. Z jednej strony lokalny porządek uczył, że życie ma wymiar moralny, że cierpienie domaga się interpretacji, że wspólnota i odpowiedzialność nie są pustymi słowami, a działanie może mieć wartość świadectwa. Z drugiej strony właśnie taka gęstość sensu mogła prowokować potrzebę własnego języka, który nie byłby ani czysto doktrynalny, ani czysto estetyczny, lecz zdolny do bardziej prawdziwego uchwycenia złożoności doświadczenia. W późniejszym rozwoju artystycznym, terapeutycznym, pedagogicznym i animacyjnym widoczna będzie właśnie ta podwójność: niezgoda na redukcję człowieka do powierzchni, ale też niezgoda na zamknięcie go w gotowym systemie norm. Psychoperformans można tu odczytać jako jedną z najbardziej dojrzałych odpowiedzi na lubelską formację: jako próbę stworzenia przestrzeni, w której ciężar sensu zostaje zachowany, lecz jego dystrybucja nie należy już wyłącznie do lokalnych instytucji religijnych czy inteligenckich. Zostaje przekazana działaniu, planowi sytuacyjnemu, obiektowi–kluczowi, pracy nad ciałem i świadomie organizowanej przemianie podmiotu. Właśnie dlatego analiza katolicyzmu, KUL-u i lokalnych reżimów sensu jest w tym studium przypadku tak istotna: pozwala zobaczyć, z jakiego gęstego pola symbolicznego wyrasta artysta, którego późniejsza praktyka będzie dążyła do stworzenia własnej, autonomicznej technologii sensu.

Ten element zasadniczo wzmacnia wagę KUL-u w analizowanym przypadku, ponieważ przestaje on być wyłącznie ważną instytucją miejską czy abstrakcyjnym ośrodkiem lokalnej inteligencji katolickiej, a staje się częścią bezpośredniego dziedziczenia rodzinnego. Fakt, że oboje rodzice Oskara Chmióły studiowali historię sztuki właśnie na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, oznacza, iż wpływ tej uczelni działał nie tylko przez atmosferę miasta, lecz również przez najbliższe środowisko domowe. To ma ogromne znaczenie dla badania tożsamości artysty wizualnego. Rodzina nie przekazuje bowiem wyłącznie treści deklaracyjnych, ale również ton rozmów, hierarchie ważności, stosunek do obrazów, nazwisk, dzieł, tradycji, instytucji i symbolicznego prestiżu kultury. Jeśli rodzice formowali się intelektualnie na historii sztuki KUL-u, to wraz z nimi do domu musiała wchodzić szczególna konfiguracja spojrzenia: spojrzenia, w którym sztuka nie jest banalnym dodatkiem do życia, lecz pełnoprawnym polem wiedzy, dziedzictwa, interpretacji i wartościowania. W dodatku nie była to dowolna historia sztuki, lecz historia sztuki przechodząca przez filtr KUL-owski, a więc zanurzona w środowisku, gdzie sztuka styka się z filozofią, etyką, religijnością, klasyczną humanistyką i wysokim poczuciem kulturowej odpowiedzialności. Dla Oskara Chmióły oznacza to, że jego rozwój wizualny i późniejsza droga ku sztuce nie zaczynają się dopiero w prywatnej szkole plastycznej ani w liceum plastycznym, lecz jeszcze wcześniej: w rodzinnej transmisji kapitału symbolicznego, w której obraz ma rangę poważną, a rozmowa o sztuce może być częścią zwyczajnego świata domowego. To przesuwając całe studium przypadku na poziom głębszy, bo pokazuje, że KUL działa tu nie tylko jako kontekst miejski, ale jako kanał międzypokoleniowego przekazu form wrażliwości.

W tym świetle lokalne reżimy sensu okazują się jeszcze bardziej złożone. Katolicyzm, inteligencja i KUL nie stanowią już tylko zewnętrznego ciśnienia kulturowego, wobec którego młody artysta musi się określać. Stają się także częścią intymnej infrastruktury dorastania. Jeżeli oboje rodzice studiowali historię sztuki, to bardzo prawdopodobne staje się, że w domu obecne były nie tylko reprodukcje, albumy, język analizy dzieła, nazwiska artystów i epok, ale też szczególna postawa wobec patrzenia: bardziej uważna, porównawcza, historyczna, hermeneutyczna. Z punktu widzenia badań nad socjalizacją estetyczną jest to czynnik pierwszorzędny. Oko przyszłego artysty nie dojrzewa wyłącznie przez ćwiczenie ręki i szkolny program; dojrzewa również przez to, jak najbliższe otoczenie nazywa świat wizualny, co uznaje za ważne, jakie obiekty kultury wprowadza do obiegu codzienności i jakie modele interpretacji uznaje za prawomocne. W przypadku Oskara Chmióły dom rodzinny mógł więc funkcjonować jako wczesna strefa preparacyjna dla późniejszej profesjonalizacji spojrzenia. Co jednak szczególnie ważne, nie chodzi tu o prostą reprodukcję akademickiej historii sztuki. Ponieważ mamy do czynienia z kontekstem KUL-owskim, wraz z tą formacją do rodzinnego obiegu wchodził zapewne także szerszy model myślenia o obrazie jako nośniku sensu duchowego, egzystencjalnego i etycznego. To bardzo istotne dla późniejszej twórczości Oskara Chmióły, która nie zatrzymuje się na czysto formalnej organizacji obrazu, lecz dąży ku działaniu, obecności, doświadczeniu i przemianie. Innymi słowy: KUL przez rodziców mógł przekazać nie tylko kompetencję kulturową, ale również wyższe ciśnienie sensu, w którym sztuka od początku posiada większą wagę niż zwykły obiekt estetycznej konsumpcji.

To z kolei pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego droga Oskara Chmióły rozwija się tak konsekwentnie i tak wcześnie. Prywatna szkoła plastyczna po zajęciach w zwykłej szkole, potem gimnazjum i liceum plastyczne, następnie ASP w Warszawie na Wydziale Sztuki Mediów – ta trajektoria nie wygląda już jak seria przypadkowych decyzji, ale jak rozwinięcie długiej linii formacyjnej, w której dom, miasto i instytucje wzajemnie się wzmacniają. Lublin dostarczał

katolicko-inteligenckiego krajobrazu sensu oraz lokalnej kultury wizualnej, KUL wzmacniał autorytet wiedzy humanistycznej i powagi interpretacji, a rodzice – jako historycy sztuki uformowani właśnie tam – mogli przekazywać dziecku zarówno kapitał kulturowy, jak i żywy kontakt z myśleniem o obrazie. W efekcie tożsamość badanego artysty kształtuje się od początku w polu wyjątkowo gęstym: nie tylko plastycznym, ale też symbolicznym, etycznym i historycznym. To bardzo ważne, bo pozwala uchwycić, dlaczego później twórczość Oskara Chmioły nie ogranicza się do wytwarzania artefaktów wizualnych. Ona naturalnie ciąży ku działaniom, które mają ciężar egzystencjalny, tożsamościowy i relacyjny. Z takiej genealogii o wiele łatwiej wyrastają zarówno performance, jak i późniejszy psychoperformans, ponieważ oba te obszary zakładają, że sztuka nie jest neutralną grą formalną, ale narzędziem organizowania głębszych procesów sensu. W przypadku osoby formowanej przez rodzinną obecność historii sztuki KUL-owskiej, lokalną religijno-inteligencką matrycę Lublina i własną wieloletnią edukację plastyczną, taki kierunek wydaje się szczególnie spójny.

W tym sensie rola KUL-u w badanym przypadku musi zostać opisana podwójnie: jako rola instytucjonalna i jako rola genealogiczna. Instytucjonalna, bo KUL współtworzył miejski prestiż inteligencji katolickiej, język odpowiedzialności, etosu i powagi kultury. Genealogiczna, bo przez rodziców studiujących tam historię sztuki wchodził bezpośrednio do rodzinnej struktury przekazu, formując środowisko, z którego wyrastał przyszły artysta wizualny. To właśnie ten drugi poziom czyni analizę znacznie głębszą. Pokazuje bowiem, że Oskar Chmioła nie tylko dorastał w Lublinie, ale dorastał w szczególnie nasyconej konfiguracji kulturowej, gdzie sztuka, humanistyka, religijność i inteligencja nie były odrębnymi domenami, lecz spletały się w jedną matrycę formacyjną. Z tej matrycy można później wyjść w różne strony: ku krytyce, ku transgresji, ku własnej autonomii twórczej. Jednak nie sposób jej pominąć, jeśli chce się zrozumieć późniejszą drogę autora jako performerera, twórcy wideo, artysty konceptualnego i site specific, a ostatecznie także jako autora psychoperformansu. KUL okazuje się tu więc nie zewnętrznym emblematem miasta, lecz jednym z rdzeni rodzinno-miejskiej transmisji sensu, z którego wyrasta badana tożsamość.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga więc tezy bardziej zdecydowanej: katolicyzm, KUL i lokalne reżimy sensu nie stanowiły w przypadku Oskara Chmioły jedynie zewnętrznego tła obyczajowego, ale jeden z głównych układów formatywnych, w których wytwarzała się jego późniejsza tożsamość artystyczna. Nie chodzi przy tym o prostą zależność typu „religijne miasto ukształtowało artystę”, ponieważ taki opis byłby zbyt ubogi i zbyt linearny. Chodzi raczej o to, że Lublin dostarczał wyjątkowo gęstej infrastruktury symbolicznej, w której religijność, inteligencja, etos humanistyczny, historia sztuki, poczucie odpowiedzialności za znak i wyobrażenie działania jako świadectwa pozostawały ze sobą sprzężone. Gdy do tego doda się fakt, że oboje rodzice studiowali historię sztuki na KUL, cała analiza nabiera jeszcze większej precyzji. Uczelnia przestaje być tylko ważnym punktem na mapie miasta i staje się częścią dziedziczonej formacji rodzinnej. Oznacza to, że kategorie takie jak obraz, interpretacja, tradycja, kultura wysoka, sens dzieła, relacja między formą a znaczeniem czy powaga humanistyki nie musiały pojawiać się dopiero w szkole czy w późniejszej edukacji akademickiej, lecz mogły krążyć już w przestrzeni domowej jako element codziennego klimatu intelektualnego. W takim układzie prywatna szkoła plastyczna, później gimnazjum i liceum plastyczne, a następnie ASP w Warszawie nie są już zwykłymi etapami kariery, lecz kolejnymi intensyfikacjami dużo wcześniej uruchomionego procesu. Tożsamość artysty wizualnego

kształtuje się więc tutaj nie tylko przez osobiste predyspozycje i edukację formalną, ale przez wielowarstwowy splót miasta, rodziny, instytucji i lokalnego porządku aksjologicznego.

Z tej perspektywy można lepiej uchwycić, dlaczego w późniejszej drodze Oskara Chmioły sztuka tak konsekwentnie przekracza czysty formalizm. Lubelski katolicyzm, zwłaszcza w wersji splecionej z KUL-owską inteligencją, nie uczył wyłącznie doktryny; uczył również, że sens nie jest czymś lekkim, że obraz może mieć ciężar egzystencjalny, że życie wymaga interpretacji, że cierpienie i słabość nie są tylko faktami biologicznymi, lecz także wyzwaniem hermeneutycznymi, etycznymi i duchowymi. W takim środowisku młody twórca nie otrzymuje neutralnego pola ekspresji, lecz pole już nasycone wartościami, figurami wzniosłości, pojęciami godności, winy, odpowiedzialności, ofiary, prawdy i przemiany. To może działać zarazem wspierająco i opresyjnie, inicjacyjnie i ograniczająco. Właśnie dlatego tak ważna okazuje się późniejsza potrzeba wypracowania własnego idiomu, który nie będzie ani prostym powtórzeniem miejscowej symboliki, ani jej całkowitym odrzuceniem. W twórczości performatywnej, wideo, konceptualnej i site specific Oskara Chmioły daje się rozpoznać właśnie taki ruch: zachowanie wysokiej stawki sensu, ale przy równoczesnym rozszczelnieniu odziedziczonych ram interpretacyjnych. To, co lokalny porządek religijno-inteligencki ustanawiał w formie dość silnie zhierarchizowanej, zostaje później przełożone na język bardziej procesualny, cielesny, relacyjny i egzystencjalnie otwarty. W tym sensie psychoperformans można czytać jako jedną z najbardziej dojrzałych odpowiedzi na lubelską formację: jako autorską technologię sensu, która nie rezygnuje z głębi, lecz przestaje oddawać jej monopol instytucjom religijnym, akademickim czy lokalnym autorytetom.

Ważne jest również to, że lokalny katolicko-inteligencki reżim sensu dostarczał nie tylko norm i pojęć, ale całych modeli obecności. KUL, Jan Paweł II, Leszek Mądzik, szerzej zaś lubelski klimat humanistyczno-religijny, współtworzyli obraz człowieka, który ma być kimś więcej niż sprawnym wykonawcą społecznych funkcji: ma być podmiotem sumienia, refleksji, wewnętrznej pracy, zdolności do oporu i świadomego stosunku do własnego działania. Tego rodzaju model, nawet jeśli później zostaje poddany krytyce i przepisaniu, pozostawia trwały ślad. W przypadku Oskara Chmioły ślad ten widać w nieustannym dążeniu, by sztuka nie była powierzchowną produkcją form, lecz praktyką realnie działającą na podmiocie, wspólnocie, pamięci, ciele i relacjach. Gdy później dochodzą doświadczenia warszawskie, a po nich szczecińskie rozwinięcie w stronę pracy terapeutycznej, pedagogicznej, animacyjnej i kulturalno-produkcyjnej, lubelska matryca nie zanika. Przeciwnie, ujawnia się coraz wyraźniej jako fundament: nie w sensie gotowych odpowiedzi, ale w sensie ciśnienia sensu, którego nie da się już zredukować do zwykłej estetyki. To właśnie sprawia, że praktyka artystyczna Oskara Chmioły tak łatwo przechodzi w stronę działań transformacyjnych, gdzie obecność, słowo, gest, obraz, obiekt, sytuacja i ciało stają się elementami głębszego procesu pracy nad sobą i nad światem społecznym. Z perspektywy tego rozdziału należy więc uznać, że katolicyzm, KUL i lokalne reżimy sensu nie były dla badanego przypadku jedynie jednym z wielu wpływów, lecz jednym z zasadniczych rdzeni formacyjnych, później twórczo rozmontowywanych, przekształcanych i rozwijanych w stronę własnej, bardziej złożonej i autonomicznej praktyki.

Ostatecznie zatem Lublin jawi się tutaj jako środowisko, w którym religijność, etyka, inteligencja i opór nie funkcjonowały osobno, lecz tworzyły wspólny, gęsty układ kulturowy. W jego obrębie dojrzewał artysta wizualny, którego droga od wczesnej edukacji plastycznej przez spotkanie z performance art, przez akademicką sztukę mediów, aż po autorską koncepcję

psychoperformansu, okazuje się konsekwentnym rozwijaniem napięcia między odziedziczonym ciężarem sensu a potrzebą wypracowania własnego języka przemiany. To napięcie stanowi jedną z najbardziej konstytutywnych cech omawianego przypadku. Bez niego nie da się zrozumieć ani późniejszej intensywności działań artystycznych, ani ich zwrotu ku tożsamości, słabości, inności, wolności, pracy nad ciałem i planowi sytuacyjnemu, ani też rozszerzenia praktyki na obszary terapii, pedagogiki i animacji kultury. Lokalny katolicyzm i KUL nie „wyjaśniają” wszystkiego, ale tworzą jeden z najważniejszych układów źródłowych, z którego ta droga wyrasta. Dlatego ten podrozdział trzeba domknąć wnioskiem, że dla badania tożsamości Oskara Chmioty Lublin nie jest tylko miejscem narodzin ani tylko przestrzenią edukacji artystycznej. Jest także miastem wysokiego ciśnienia aksjologicznego, którego religijno-inteligencka infrastruktura współuformowała podmiot zdolny później do wytworzenia własnej, psychoperformatywnej metody pracy nad sensem, obecnością i przemianą.

74.18. Instytucje socjalizacji: rodzina, szkoła, parafia, uczelnia, środowiska młodzieżowe

W przypadku Oskara Chmioty analiza instytucji socjalizacji musi zostać przeprowadzona szerzej niż w standardowym opisie biograficznym, ponieważ nie chodzi tu jedynie o formalne etapy wychowania, ale o rekonstrukcję całego układu formacyjnego, z którego wyłoniła się późniejsza tożsamość artysty wizualnego, performerera i autora psychoperformansu. Instytucje socjalizacji nie są tutaj rozumiane wyłącznie jako administracyjnie wydzielone struktury, lecz jako współdziałające środowiska transmisji norm, języków, obrazów, gestów, ambicji, lęków, ideałów i praktyk codziennych. W sensie bliskim Pierre’owi Bourdieu oraz Peterowi Bergerowi i Thomasowi Luckmannowi należałoby powiedzieć, że chodzi o produkcję habitusu i społecznej rzeczywistości zarazem: o to, jak podmiot uwewnętrznia style percepcji, hierarchie ważności, sposoby wartościowania i matryce możliwego działania. Dla badanego przypadku szczególne znaczenie ma już samo ulokowanie dzieciństwa i dorastania w centrum Lublina. Wychowanie w śródmiejskim organizmie miasta o tak wysokiej gęstości historycznej, religijnej i kulturowej nie jest bowiem neutralne. Centrum nie oznacza tu wyłącznie adresu, ale szczególny rodzaj ekspozycji: większą intensywność obcowania z architekturą symboliczną, z rytmem miasta, z jego przestrzenią publiczną, z obecnością świątyń, szkół, instytucji kultury, ciągów pieszych, punktów spotkań, napięć społecznych i gęstszą cyrkulacją znaków. Dla młodego człowieka wrażliwego wizualnie i wcześniej zanurzonego w praktykach plastycznych oznaczało to wzrastanie w środowisku, w którym miasto działało samo jako pedagog: uczyło ruchu, obserwacji, kontaktu, porównywania, wychwytywania różnic i budowania własnej relacji z przestrzenią jako czymś więcej niż tłem. To istotne, ponieważ późniejsza twórczość Oskara Chmioty będzie silnie związana z miejscem, obecnością, sytuacją, kontekstem i relacyjnością, a więc z tymi dyspozycjami, które szczególnie dobrze rozwijają się właśnie w gęsto nasyconym centrum miasta.

Pierwszą i najgłębszą instytucją socjalizacji pozostaje jednak rodzina, rozumiana nie sentymentalnie, lecz strukturalnie, jako środowisko transmisji kapitału kulturowego, afektywnego i symbolicznego. Już sam fakt, że oboje rodzice studiowali historię sztuki na KUL, oznaczał szczególny status obrazu, kultury i interpretacji w domowym świecie. Sztuka nie mogła być tu jedynie zewnętrznym towarem kulturowym; musiała funkcjonować jako część żywej orientacji wobec rzeczywistości. Do tego dochodzi układ rodzeństwa, który w tym przypadku ma bardzo duże znaczenie dla mapy wpływów. Szczególnie silny okazuje się wpływ starszego o

pięć lat brata, opisanego jako postać przewodnicka, charyzmatyczna, o niezwykle bystrym umyśle, znakomitej pamięci i potężnym zmyśle artystycznym. W języku psychologii rozwojowej można by powiedzieć, że starsze rodzeństwo pełniło tu częściowo funkcję mediatora kulturowego i modelu aspiracyjnego, a więc kogoś, kto nie tylko współtworzy atmosferę domu, ale również otwiera młodszemu osobie horyzont możliwych identyfikacji, przyspiesza dostęp do bardziej złożonych treści i wzmacnia dążenie do intensywniejszej pracy nad sobą. Obecność starszej siostry i znacznie młodszego brata dodatkowo różnicowała środowisko rodzinne, wpisując je w układ wielokierunkowych relacji, porównań, przesunięć ról i doświadczeń. Nie trzeba tu ujawniać więcej szczegółów, by dostrzec rzecz zasadniczą: rodzina w tym przypadku nie była prostą jednostką reprodukcją obyczaj, lecz dynamicznym polem oddziaływań intelektualnych, emocjonalnych i wyobrażeniowych. Jeżeli dodać do tego późniejsze doświadczenie śmierci ojca w czasie pierwszego roku studiów, widać, że rodzinna matryca socjalizacji obejmuje nie tylko wzmacnianie rozwoju, ale także wejście w doświadczenie realnej straty, które musiało przeorganizować wewnętrzną ekonomię sensu, pamięci i odpowiedzialności. Tego typu wydarzenie nie pozostaje obojętne dla artysty, którego dalsza droga będzie coraz mocniej dotyczyć słabości, obecności, przemiany, kruchości i pracy nad egzystencjalnym ciężarem życia.

Drugim wielkim polem socjalizacji jest środowisko rówieśnicze, szkoła i samowychowanie, przy czym w analizowanym przypadku nie da się tych sfer łatwo odseparować. Użytkownik sam wskazuje, że dużo czasu spędzał bardzo aktywnie z rówieśnikami, ale równie dużo na intensywnej lekturze filozofii, antropologii, literatury pięknej, psychologii, religioznawstwa i parapsychologii. To zestaw wyjątkowo ważny, bo pokazuje podwójną strukturę dojrzewania: z jednej strony silne zanurzenie w żywej dynamice młodzieżowej, z drugiej równie silne tworzenie prywatnego, wewnętrznego laboratorium myśli. W klasycznych modelach socjalizacji takie współwystępowanie nie jest banalne. Oznacza podmiot, który nie ogranicza się ani do czystej adaptacji grupowej, ani do samotniczego intelektualizmu, lecz stale krąży między doświadczeniem wspólnotowym a intensywną pracą wewnętrzną. To bardzo wiele wyjaśnia w późniejszej tożsamości Oskara Chmioty. Środowiska młodzieżowe dostarczają mu energii interakcji, testowania ról, performowania siebie, negocjowania pozycji, obserwacji innych i uczenia się społecznej dramaturgii obecności. Lektury i samokształcenie dostarczają równocześnie narzędzi autorefleksji, metafizycznego niepokoju, wyobraźni pojęciowej oraz zdolności do przekształcania przeżyć w bardziej złożone struktury sensu. Na tym tle poszukiwanie formy twórczej przez malowanie, rysowanie, pisanie, konstruowanie małych instalacji i amatorskie improwizacje muzyczne jawi się nie jako luźny zestaw zainteresowań, lecz jako bardzo wczesne pole autopedagogiki artystycznej. Podmiot nie czeka tu biernie na pełną legitymizację instytucjonalną, lecz sam organizuje własne mikropracownie sensu, własne prototypy praktyki twórczej, własne eksperymenty z materią, obrazem, dźwiękiem i słowem. To właśnie w takich środowiskach przejściowych — między domem, szkołą, grupą rówieśniczą i prywatnym warsztatem — powstają zaczątki późniejszego psychoperformansu: zdolność do łączenia wielości kanałów, do traktowania działania jako badania, do rozumienia twórczości nie tylko jako produktu, ale jako procesu formowania podmiotu.

Na tym etapie parafia, uczelnia i dalsze instytucje będą musiały zostać opisane już nie jako abstrakcyjne struktury, lecz jako elementy konkretnej, wielowarstwowej architektury socjalizacyjnej, w której rodzina przekazuje kapitał kulturowy, centrum miasta intensyfikuje kontakt ze światem znaków, rówieśnicy uczą performatyki codzienności, szkoła rozwija

kompetencję formalną, a prywatne lektury i praktyki twórcze tworzą wewnętrzne laboratorium samokonstytucji. Właśnie z takiej konstelacji wyłania się artysta, dla którego sztuka nie będzie nigdy jedynie zawodem ani wyłącznie estetycznym wyborem, lecz sposobem poznawania siebie, porządkowania doświadczenia i budowania relacji między życiem psychicznym, kulturą, ciałem i działaniem.

W tym układzie szkoła nie może być opisana jako neutralna instancja przekazu wiedzy, lecz jako jedna z głównych maszyn selekcji i legitymizacji form wrażliwości. W przypadku Oskara Chmioty szczególne znaczenie ma przejście od edukacji ogólnokształcącej, równolegle uzupełnianej prywatną szkołą plastyczną, do coraz bardziej wyspecjalizowanej formacji artystycznej w gimnazjum i liceum plastycznym. Tego typu trajektoria oznacza nie tylko wzrost kompetencji warsztatowych, lecz także stopniowe odrywanie się od standardowego modelu socjalizacji szkolnej ku bardziej odrębnemu polu habitusu estetycznego. Szkoła plastyczna nie uczy wyłącznie techniki; uczy życia w warunkach permanentnej ekspozycji pracy, korekty, oceny, porównania, samodyscypliny i rozwijania własnego idiomu w obrębie zbiorowości równie ambitnych młodych osób. W sensie zbliżonym do Howarda Beckera pole artystyczne zaczyna tu działać wcześniej niż wejście w profesjonalny obieg sztuki: młody człowiek już w adolescencji przejmuje praktyki, rytuały i oczekiwania właściwe środowisku twórczemu. W przypadku artysty, który później rozwinie się w stronę performance, działań konceptualnych, site specific i psychoperformansu, ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ wcześniej uczy go, że forma nie rodzi się z jednorazowego impulsu, lecz z długiej pracy, z napięcia między spontanicznością a rygiem, między intuicją a korektą. Jednocześnie taka szkoła nie tylko wzmacnia, ale i problematyzuje tożsamość: podmiot bardzo wcześnie styka się z pytaniem, czy jest wystarczająco „własny”, czy jego obraz, gest, kompozycja i decyzja formalna mają rzeczywistą konieczność, czy są tylko naśladownictwem. To właśnie z takich środowisk często wyrasta późniejsza potrzeba przekroczenia samego obrazu ku działaniu, ku sytuacji, ku sztuce, która nie tylko przedstawia, ale stawia podmiot w stanie realnej próby obecności.

Równie ważne pozostają środowiska rówieśnicze, lecz nie jako tło towarzyskie, tylko jako przestrzeń socjalizacji performatywnej. Aktywne spędzanie czasu z rówieśnikami w centrum miasta oznaczało nieustanny trening obecności społecznej: poruszania się po wspólnej przestrzeni, negocjowania pozycji, budowania języka, testowania odwagi, ironii, charyzmy, lojalności i dystansu. Erving Goffman byłby tu użyteczny, ponieważ jego intuicja o codzienności jako scenie społecznej bardzo dobrze opisuje to, co dzieje się w młodzieżowej socjalizacji: człowiek nieustannie uczy się wystawiania siebie, regulowania ekspresji, odczytywania cudzych reakcji i zarządzania własnym wizerunkiem. W przypadku Oskara Chmioty ten wymiar łączył się jednak z czymś więcej niż zwykłą praktyką młodzieżowej autoprezentacji. Ponieważ równolegle trwała intensywna lektura filozofii, antropologii, psychologii, religioznawstwa, literatury pięknej i parapsychologii, doświadczenie grupowe nie zamykało się w czystej socjalizacji koleżeńskiej, lecz było stale przetwarzane przez wewnętrzne laboratorium refleksji. To właśnie ten splot wydaje się jednym z najbardziej konstytutywnych elementów całego przypadku: zewnętrzna dynamika kontaktu i wewnętrzna dynamika interpretacji wzajemnie się wzmacniają. Dzięki temu powstaje podmiot zdolny jednocześnie uczestniczyć i obserwować, działać i analizować, być w grupie i równocześnie tworzyć własny, równoległy obieg sensu. Taka konstrukcja osobowości wyjątkowo sprzyja późniejszej sztuce performatywnej, bo performer musi umieć być zarazem obecny i autorefleksyjny, zanurzony i zdystansowany, cielesny i analityczny. Środowiska młodzieżowe nie były więc dla tego przypadku jedynie sferą towarzyską, lecz

wczesną szkołą dramaturgii społecznej, której późniejsze echa odnajdziemy w sposobach organizowania działań, obecności i relacji z odbiorcą.

W tym samym układzie parafia powinna zostać opisana nie tylko jako instytucja religijna, ale jako lokalny aparat rytualizacji czasu, ciała i wspólnoty. Nawet jeśli nie rekonstruuje się tutaj wszystkich szczegółów osobistego uczestnictwa, to w mieście takim jak Lublin parafia współtworzyła bardzo ważny poziom socjalizacji pośredniej: organizowała kalendarz świąt, rytm roku, architekturę przejść między okresem zwykłym i czasem świętym, modele zachowania zbiorowego, relacje między sacrum i codziennością, między wnętrzem świątyni i przestrzenią miejską. Mircea Eliade, choć bywa dziś czytany krytycznie, dobrze opisywał tę różnicę między przestrzenią jednorodną a przestrzenią naznaczoną. W kontekście Oskara Chmioły jest to ważne dlatego, że późniejsza praktyka artystyczna i psychoperformatywna będzie wielokrotnie pracowała właśnie na przestrzeni naznaczonej, na obiekcie–kluczu, na rytmie, na przejściu, na organizowaniu sytuacji o podwyższonym ciężarze symbolicznym. Można więc powiedzieć, że parafialno-katolicka socjalizacja lokalna, nawet jeśli później uległa transformacji, pozostawiła głęboki ślad w samej zdolności rozumienia działania jako czegoś więcej niż czysto użytkowego zachowania. Rytuał, wspólnota, gest powtarzalny, przejście progowe, figura świadka, powaga miejsca, dramaturgia ciszy i zbiorowej obecności — to wszystko tworzyło wczesny repertuar form, które później mogły zostać przepisane w języku sztuki współczesnej. W takim sensie parafia nie musi być traktowana jako odrębna wyspa religii, lecz jako jedna z lokalnych szkół intensywności symbolicznej, współtworzących grunt dla artysty, który nie poprzestanie na estetyce, lecz będzie szukał działań o gęstości psychicznej, egzystencjalnej i transformacyjnej.

Na tym tle szczególnej wagi nabiera także to, co można nazwać samowychowaniem transdyscyplinarnym. Młody człowiek równolegle do szkolnych form socjalizacji prowadził własne, nieinstytucjonalne badanie świata i siebie: przez lekturę bardzo różnych dziedzin, przez pisanie, malowanie, rysowanie, budowanie małych instalacji i improwizacje muzyczne. To ważne, ponieważ pokazuje, że instytucje socjalizacji w tym przypadku nie są jedynie zewnętrzne. Podmiot sam staje się dla siebie instytucją ćwiczenia, selekcji, eksperymentu i autokształcenia. Donald Winnicott pisał o przestrzeni przejściowej, w której zabawa, wyobraźnia i tworzenie stają się podstawowymi mechanizmami konstytucji jaźni; tutaj widać to wyjątkowo wyraźnie. Poszukiwanie formy twórczej nie jest pobocznym hobby, lecz fundamentalnym sposobem organizowania doświadczenia. To właśnie dlatego późniejsza uczelnia artystyczna w Warszawie nie będzie początkiem twórczości, lecz kolejnym stadium jej intensyfikacji, a późniejsze działania w Szczecinie nie będą porzuceniem sztuki na rzecz innych ról, lecz rozszerzeniem pola tej samej, wcześniej uformowanej potrzeby: potrzeby łączenia obrazu, myśli, gestu, obiektu, słowa, relacji i praktyki życia. Z perspektywy tego rozdziału widać więc wyraźnie, że rodzina, szkoła, parafia, grupa rówieśnicza i prywatne laboratorium samowychowania nie działały oddzielnie. Tworzyły wspólną architekturę socjalizacyjną, z której wyłonił się artysta zdolny później traktować sztukę jako narzędzie poznawcze, egzystencjalne i psychoperformatywne.

W tej fazie analizy coraz wyraźniej widać, że instytucje socjalizacji w przypadku Oskara Chmioły nie tworzyły układu sekwencyjnego, lecz konstelację wzajemnych sprzężeń. Rodzina, szkoła, parafia, środowiska rówieśnicze i samokształcenie nie następowały po sobie linearnie, ale stale się przenikały, wytwarzając szczególny model dojrzewania, w którym życie społeczne, wyobraźnia symboliczna i praktyka twórcza były od początku splecione. Wychowanie w

centrum Lublina wzmacniało ten efekt, ponieważ śródmiejska lokalizacja oznaczała nie tylko większą intensywność kontaktu z miejską przestrzenią publiczną, ale również głębsze zanurzenie w rytmy widzialności, obecności i ekspozycji. Młody człowiek nie rozwijał się tu w odizolowanym, jednowymiarowym mikrośrodku, lecz w gęstym polu miejskich znaków, spotkań, tras, obserwacji i zdarzeń. Jednocześnie aktywne przebywanie z rówieśnikami nie prowadziło do rozpuszczenia jednostkowości w grupie, ponieważ równolegle trwał intensywny proces lekturowy i autodydaktyczny. Czytanie filozofii, antropologii, literatury pięknej, psychologii, religioznawstwa i parapsychologii nie było tutaj pobocznym hobby, lecz elementem samokonstytucji. Oznaczało bardzo wczesne wejście w tryb życia, w którym doświadczenie codzienne jest nieustannie interpretowane, a rzeczywistość nie zostaje przyjęta jako gotowa i przezroczysta, lecz traktowana jako materiał do badania. Z perspektywy późniejszej drogi performerera i autora psychoperformansu jest to cecha fundamentalna: podmiot uczy się nie tylko przeżywać, ale równocześnie nadawać przeżyciu strukturę poznawczą, symboliczną i formalną. Już tutaj powstaje więc rdzeń szczególnej dyspozycji: umiejętność bycia jednocześnie uczestnikiem i obserwatorem, wykonawcą i analitykiem, istotą społeczną i istotą prowadzącą intensywne, wewnętrzne dochodzenie.

W takim układzie niezwykle ważna staje się rola starszego brata jako figury pośredniczącej pomiędzy rodziną, światem kultury i wyobraźnią przyszłego artysty. Nie chodzi o prosty model wpływu rodzinnego, lecz o obecność silnego mediatora rozwojowego, który dzięki charyzmie, bystrości, pamięci i potężnemu zmysłowi artystycznemu mógł współkształtować horyzont aspiracyjny młodszego rodzeństwa. W psychologii rozwoju i antropologii socjalizacji taka postać bywa szczególnie istotna, ponieważ nie działa jak formalny pedagog, lecz jak żywe źródło intensyfikacji: przyspiesza dojrzewanie, rozszerza zakres możliwych identyfikacji, wzmacnia napięcie twórcze, otwiera na bardziej złożone tryby myślenia i odczuwania. Dla Oskara Chmioty oznaczało to zapewne wcześniejsze wejście w obszary bardziej złożonej refleksji oraz silniejsze pobudzenie potrzeby odnalezienia własnej formy. W połączeniu z rodzinnym kapitałem kulturowym, wynikającym także z tego, że oboje rodzice studiowali historię sztuki na KUL, oraz z własnym, wielokierunkowym samokształceniem, powstawało środowisko wyjątkowo podatne na rozwój osobowości twórczej o charakterze nie tylko estetycznym, ale również hermeneutycznym. Nie wystarczy tu zatem opis, że młody Oskar malował, rysował, pisał, budował małe instalacje i improwizował muzycznie. Trzeba powiedzieć mocniej: organizował własne mikrolaboratoria twórcze, w których ćwiczył nie tyle pojedyncze umiejętności, ile samą zdolność przekładu doświadczenia na formę. To właśnie w takich praktykach zaczyna się rodzić postawa późniejszego artysty performance, wideo i sztuki konceptualnej, czyli twórcy, który nie ogranicza medium do jego klasycznej funkcji, lecz traktuje je jako narzędzie badania podmiotu, sytuacji i relacji. Małe instalacje, próby pisarskie czy improwizacje muzyczne nie są tu jedynie młodzieńczym rozproszeniem zainteresowań. Są wczesnym przejawem transmedialnej i transdyscyplinarnej orientacji, która później znajdzie bardziej dojrzały wyraz w sztuce mediów, działaniach site specific i autorskiej technologii psychoperformatywnej.

Na tym tle szkoła i środowiska młodzieżowe należy widzieć jako przestrzeń nie tyle adaptacji, ile testowania różnych trybów obecności. Z jednej strony szkoła plastyczna wytwarzała rygor warsztatowy, poczucie formalnej odpowiedzialności, umiejętność pracy pod okiem korekty i doświadczenie środowiskowego porównania. Z drugiej strony śródmiejskie życie z rówieśnikami dostarczało praktyki sytuacyjnej, cielesnej i interakcyjnej: uczyło poruszania się w grupie, rozpoznawania dynamik dominacji i solidarności, napięcia między autentycznością i

autoprezentacją, między spontanicznością i kreowaniem własnej postaci społecznej. Właśnie tutaj można rozpoznać proto-performatywny wymiar socjalizacji. Zanim pojawia się sztuka performance w sensie świadomie rozpoznanego medium, istnieje już praktyka codziennej performatyki życia: bycia widzianym, zajmowania miejsca, wchodzenia w role, modulowania zachowania, negocjowania granic, intensyfikowania obecności. W przypadku Oskara Chmioty te procesy miały szczególną wagę, ponieważ były równolegle zasilane przez wysoką aktywność wyobraźniową i intelektualną. To sprawia, że jego późniejsza sztuka nie wyrasta wyłącznie z edukacji akademickiej ani wyłącznie z talentu plastycznego. Wyrasta z szerokiego pola socjalizacyjnego, w którym praktyka życia społecznego, lektura i prywatne eksperymenty formalne stopniowo konstruują podmiot o wysokiej zdolności do przechodzenia między rejestrami. Taki podmiot łatwiej później wchodzi w sztukę performance, ponieważ posiada już wcześniejsze kompetencje: umie organizować obecność, rozumie ciężar sytuacji, potrafi myśleć obrazem i pojęciem równocześnie, a także traktować działanie jako miejsce intensywnej produkcji sensu.

Dopiero z tak uformowanej konstelacji można w pełni zrozumieć późniejsze przejście do Warszawy i wejście w obręb Akademii Sztuk Pięknych na Wydziale Sztuki Mediów. Ten etap nie stanowił zerwania z wcześniejszym środowiskiem, lecz jego radykalną intensyfikację i rekonfigurację. To, co w Lublinie powstawało jako wielowarstwowy układ rodziny, szkoły, parafii, centrum miasta, środowisk młodzieżowych i samowychowania, w Warszawie zostało wprowadzone w bezpośredni kontakt z wysokim napięciem pola sztuki współczesnej. Studiowanie u Mirosława Bałki, Andy Rottenberga, Leona Tarasewicza i Grzegorza Kowalskiego oznaczało wejście w środowisko, gdzie sztuka nie była już tylko ćwiczeniem formy, lecz polem krytycznym, konceptualnym, egzystencjalnym i instytucjonalnie samoświadomym. Istotna pozostaje także mocniejsza więź z Przemysławem Kwiekim, ponieważ jego praktyka sytuująca się na przecięciu sztuki, krytyki medium, polityczności gestu i radykalnej autorefleksji również wpisuje się w rozwój twórcy, który nie traktuje działania artystycznego jako neutralnej produkcji obiektów. Z punktu widzenia tego podrozdziału jest to moment kluczowy: uczelnia staje się nie po prostu kolejną szkołą, ale instytucją wtórnej socjalizacji artystycznej najwyższego rzędu, która przechwytyje wcześniej uformowaną osobowość i wystawia ją na próbę bardziej złożonych języków sztuki. W ten sposób rodzina, szkoła, parafia, środowiska młodzieżowe i uczelnia układają się w ciąg nieprzerwany: od lokalnych form transmisji sensu ku profesjonalnemu polu sztuki, które następnie będzie mogło zostać przez Oskara Chmiotę rozwinięte we własną stronę — ku sztuce performance, wideo, działaniom konceptualnym i site specific, a dalej ku psychoperformansowi jako autorskiej metodzie pracy na styku sztuki, podmiotowości i przemiany.

Na tym etapie analizy coraz wyraźniej widać, że uczelnia artystyczna nie była w przypadku Oskara Chmioty zwykłym zwieńczeniem wcześniejszej edukacji, lecz momentem wtórnej, bardzo intensywnej socjalizacji, w której wcześniejsze dyspozycje rodzinne, szkolne, religijno-symboliczne i środowiskowe zostały wystawione na działanie bardziej złożonego pola sztuki współczesnej. Przejście z Lublina do Warszawy oznaczało wejście nie tylko w inną skalę miasta, lecz także w odmienny reżim instytucjonalny: mniej oparty na lokalnej gęstości symbolicznej katolicko-inteligenckiego środowiska, bardziej na napięciach pola artystycznego, krytyce medium, samoświadomości instytucji sztuki i konieczności wypracowania własnej pozycji wobec już istniejących genealogii awangardy, konceptualizmu, sztuki krytycznej, praktyk postmedialnych i performatywnych. Wydział Sztuki Mediów na ASP w Warszawie działał tu jako

przestrzeń, w której wcześniejsza formacja plastyczna przestała być wystarczająca sama w sobie. Oko, ręka, kompozycja i warsztat nadal pozostawały ważne, ale zostały poddane ciśnieniu pytań o status obrazu, o relację między obiektem i zdarzeniem, między reprezentacją i obecnością, między dokumentem i działaniem, między przestrzenią i interwencją. Studiowanie u Mirosława Bałki, Andy Rottenberga, Leona Tarasewicza i Grzegorza Kowalskiego nie oznaczało zatem prostego spotkania z prestiżowymi nazwiskami, lecz wejście w bardzo różne, częściowo konkurencyjne modele myślenia o sztuce: somatyczno-egzystencjalny, kuratorsko-krytyczny, malarsko-przestrzenny, dialogiczno-pracowniany, konceptualno-relacyjny. Dla artysty uformowanego już wcześniej przez rodzinny kapitał historii sztuki, przez prywatne laboratoria rysunku, pisanie, instalacji i improwizacji muzycznej, a także przez śródmiejskie środowiska młodzieżowe, taki moment musiał działać jak akcelerator. Uczelnia nie tyle „nauczyła” go sztuki od początku, ile przechwyciła podmiot już mocno rozbudzony i zmusiła do reorganizacji własnych narzędzi. Z perspektywy socjalizacji oznacza to rzecz kluczową: jednostka nie tylko internalizuje normy instytucji, ale również wchodzi z nimi w spór, selekcjonuje je, przetwarza i komponuje z własnym wcześniejszym habitusem. Właśnie tu zaczyna być szczególnie widoczne, że przyszły artysta performance, wideo, sztuki konceptualnej i site specific nie rozwijał się w logice biernego przyjmowania formuł, lecz w logice aktywnej translacji między instytucjami.

W tym sensie uczelnia warszawska staje się przestrzenią, w której wcześniejsze instytucje socjalizacji ulegają zarazem potwierdzeniu i rozszczelnieniu. Rodzina dostarczyła wysokiego kapitału kulturowego, ale dopiero Warszawa wymusiła sprawdzenie, czy ten kapitał da się uruchomić w polu sztuki współczesnej, gdzie sama znajomość tradycji nie wystarcza bez zdolności konceptualnego ryzyka. Szkoły plastyczne wypracowały rygor pracy, lecz dopiero w akademii okazało się, że rygor może być skierowany nie tylko ku doskonaleniu formy, ale także ku dekonstrukcji medium i ku przekroczeniu bezpiecznych granic obrazu. Parafia i lokalne rytuały symboliczne dostarczyły doświadczenia ciężaru gestu, miejsca i przejścia, ale dopiero kontakt z nowoczesną i współczesną sztuką działania mógł przekształcić tę dyspozycję w świadomą praktykę performatywną. Środowiska rówieśnicze centrum Lublina nauczyły obecności społecznej, lecz uczelnia przekształciła tę umiejętność w bardziej samoświadome operowanie obecnością artystyczną. Właśnie dlatego tak ważne staje się naturalne uwzględnienie relacji z Przemysławem Kwiekim. W kontekście tego studium przypadku jego znaczenie nie polega jedynie na biograficznym kontakcie z ważną postacią polskiej neoawangardy, lecz na tym, że reprezentuje on sposób myślenia o sztuce jako praktyce radykalnie autorefleksyjnej, krytycznej wobec własnych warunków produkcji, a zarazem mocno osadzonej w relacji między ciałem, obrazem, sytuacją i polityką widzialności. Dla Oskara Chmioty musiało to stanowić ważne wzmocnienie wcześniejszych intuicji: że sztuka nie jest przedmiotem, lecz organizacją obecności; że dokument nie wyczerpuje działania; że tożsamość twórcza nie polega na wyborze jednego medium, lecz na zdolności do przemieszczania się między mediami w zależności od konieczności sensu. Z punktu widzenia instytucji socjalizacji jest to szczególnie ważne, ponieważ pokazuje, że prawdziwie formatywna uczelnia nie działa przez prostą normalizację, ale przez wprowadzanie w środowisko silnych figur, sporów i napięć, które zmuszają do samodzielnego ukształtowania idiomu.

Na tle tej wtórnej socjalizacji akademickiej inaczej widać też wagę wcześniejszej wielotorowości praktyk Oskara Chmioty. Malowanie, rysowanie, pisanie, budowanie małych instalacji i improwizacje muzyczne nie były rozproszonymi zainteresowaniami, lecz wczesną postacią myślenia postmedialnego, choć oczywiście wówczas jeszcze bez tej nazwy i bez pełnej

samoświadomości teoretycznej. Uczelnia warszawska mogła to rozpoznać, zagęścić i zreorganizować. Dzięki temu późniejsza identyfikacja jako artysty performance, wideo, konceptualnego i site specific nie jest dodatkiem do plastycznej przeszłości, lecz logicznym rozwinięciem wcześniejszej, wielokanałowej struktury formowania. W badaniu instytucji socjalizacji trzeba to ująć bardzo jasno: najbardziej konstytutywne są tutaj te środowiska, które nie narzucają jednej funkcji, lecz umożliwiają budowę złożonej osobowości twórczej. Rodzina dawała wysoką temperaturę kultury i interpretacji. Rodzeństwo, zwłaszcza starszy brat, intensyfikowało napięcie wyobraźni, ambicji i samodzielności. Szkoły plastyczne rozwijały dyscyplinę warsztatową. Lublin jako śródmiejskie środowisko codzienności budował kompetencję obserwacji, kontaktu i życia w przestrzeni publicznej. Parafia i lokalny krajobraz religijny wprowadzały rytuał, ciężar symboliczny i rozumienie działania jako aktu niosącego więcej niż użyteczność. Samokształcenie lekturowe dostarczało zaplecza pojęciowego i metafizycznego niepokoju. Warszawska ASP wprowadzała to wszystko w wysokie napięcie pola sztuki współczesnej. Z takiego układu nie rodzi się po prostu plastyk czy sprawny producent obrazów, lecz podmiot zdolny traktować sztukę jako narzędzie epistemiczne, egzystencjalne i transformacyjne. To właśnie dlatego późniejszy psychoperformans nie jest tu przypadkowym wynalazkiem na późniejszym etapie życia, ale konsekwencją długiego procesu socjalizacyjnego, w którym różne instytucje i środowiska uczyły, że działanie może być jednocześnie estetyczne, symboliczne, cielesne, relacyjne i formujące.

W tym miejscu trzeba dodać jeszcze jeden, bardzo ważny aspekt: instytucje socjalizacji w badanym przypadku nie tylko budowały zasoby, ale także produkowały napięcia i kryzysy, bez których nie byłoby późniejszej potrzeby syntezy. Każda z tych instytucji dawała coś innego i każda zarazem czegoś nie dawała. Rodzina otwierała wysokie pole kultury, ale nie mogła zastąpić samodzielnego wypracowania własnego języka. Szkoła plastyczna rozwijała formę, ale nie mogła sama wygenerować pełnej egzystencjalnej konieczności działania. Parafia i lokalna religijność dawały rytuał oraz ciężar sensu, ale mogły też wzmacniać ramy, które wymagały późniejszego przekroczenia. Środowiska młodzieżowe uczyły gry społecznej, lecz nie wystarczały do zbudowania stabilnej, wielopoziomowej samoświadomości. Uczelnia artystyczna otwierała pole zaawansowanej refleksji i praktyki, ale wytwarzała również presję instytucjonalną, konkurencyjną i identyfikacyjną. Dopiero zderzenie tych częściowo niezgodnych porządków tworzy warunki do narodzin bardziej autonomicznego projektu podmiotowego. Właśnie dlatego dalsza droga Oskara Chmioty, obejmująca po studiach przeprowadzkę do Szczecina i rozwój w kierunku terapeutycznym, pedagogicznym, animacyjnym oraz kulturalno-produkcyjnym, powinna być czytana nie jako odejście od wcześniejszej artystycznej socjalizacji, lecz jako próba jej poszerzenia i domknięcia na własnych zasadach. Z perspektywy tego rozdziału oznacza to, że instytucje socjalizacji nie kończą się wraz z ukończeniem studiów. Ich wcześniejsze napięcia domagają się dalszego przepracowania w praktyce życia, w pracy z ludźmi, w tworzeniu sytuacji i w budowaniu takich metod, które łączą sztukę z realną przemianą psychiczną oraz społeczną. Właśnie tu otwiera się przestrzeń dla psychoperformansu jako odpowiedzi na rozproszone dziedzictwo wszystkich wcześniejszych instytucji: odpowiedzi, która nie neguje rodziny, szkoły, parafii, uczelni ani środowisk młodzieżowych, lecz organizuje ich ślady w nowym, bardziej całościowym układzie.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga więc ujęcia syntetycznego, ale nie redukcyjnego. W przypadku Oskara Chmioty instytucje socjalizacji nie tworzyły prostego łańcucha prowadzącego od dzieciństwa do dorosłości, lecz wielowarstwową sieć, w której rodzina, śródmiejskie życie

Lublina, szkoły artystyczne, parafialno-katolicki krajobraz symboliczny, środowiska rówieśnicze, intensywne samokształcenie i wreszcie akademie sztuki współczesnej pozostawały w stałym splocie. Rodzina przekazywała nie tylko opiekę i podstawowe normy, ale również wysoki kapitał kulturowy, historyczno-artystyczny i interpretacyjny. Szkoła rozwijała rygor formalny, poczucie odpowiedzialności za obraz, a zarazem doświadczenie korekty i porównania. Centrum miasta dostarczało nieustannej ekspozycji na przestrzeń publiczną, na miejską choreografię obecności i na gęstość znaków historycznych, religijnych oraz kulturowych. Środowiska młodzieżowe budowały praktyczną kompetencję bycia w grupie, negocjowania pozycji i testowania form własnej obecności. Samodzielne lektury filozofii, antropologii, literatury, psychologii, religioznawstwa i parapsychologii otwierały równoległy, prywatny obieg sensu, dzięki któremu codzienne doświadczenie nie pozostawało surowym materiałem życia, lecz od początku było przetwarzane w kierunku refleksji, autointerpretacji i poszukiwania głębszych struktur znaczenia. W rezultacie socjalizacja w tym przypadku nie oznaczała jedynie uspołecznienia, lecz stopniowe konstruowanie podmiotu zdolnego jednocześnie uczestniczyć i badać, doświadczać i konceptualizować, działać i obserwować własne działanie.

Na tym tle szczególnie ważne staje się to, że droga artystyczna nie wyłoniła się nagle, lecz miała charakter długiego przygotowania. Malowanie, rysowanie, pisanie, budowanie małych instalacji i amatorskie improwizacje muzyczne należy rozumieć jako wczesne formy autoinstytucjonalizacji twórczej. Młody podmiot nie czekał biernie, aż kultura uzna go za artystę, lecz sam budował własne mikrosystemy pracy, własne procedury eksperymentu i własne laboratoria formy. Właśnie w tym sensie instytucją socjalizacji staje się także sam podmiot, o ile rozwija zdolność do samoorganizowania ćwiczenia, uwagi, wyobraźni i materiału twórczego. To bardzo ważne dla późniejszej tożsamości Oskara Chmioły jako artysty performance, wideo, artysty konceptualnego i site specific. Te pola nie wyrastają bowiem z jednego, czysto akademickiego źródła, lecz z dużo wcześniejszej skłonności do przekraczania pojedynczego medium i do traktowania twórczości jako praktyki wielokanałowej. Jeszcze przed profesjonalnym wejściem w obieg sztuki widać tu strukturę, która później stanie się kluczowa: nieprzywiązanie do jednego nośnika, gotowość do łączenia obrazu, słowa, przestrzeni, dźwięku, obiektu i sytuacji oraz potrzeba, by forma była narzędziem poznania, a nie jedynie powierzchnią estetyczną. W tym świetle późniejsze samookreślenie jako artysty performance, wideo, konceptualnego i site specific nie jest sumą późniejszych etykiet, lecz dojrzałym nazewnictwem dla procesu rozpoczętego znacznie wcześniej, w obrębie złożonych instytucji socjalizacji lubelskiej młodości.

Dopiero z takiego punktu w pełni czytelne staje się znaczenie warszawskiej ASP jako instytucji wtórnej socjalizacji o najwyższej intensywności. Studiowanie na Wydziale Sztuki Mediów u Mirosława Bałki, Andy Rottenberga, Leona Tarasewicza i Grzegorza Kowalskiego nie oznaczało tylko zdobywania dyplomu ani prestiżowego kontaktu z rozpoznawalnymi postaciami. Oznaczało wejście w pole, w którym wcześniejsze zasoby musiały zostać poddane próbie, przeorganizowane i wystawione na konfrontację z bardziej złożonymi językami sztuki współczesnej. Każda z tych figur reprezentuje inny typ napięcia: między ciałem i pamięcią, między kuratorską świadomością pola i praktyką artystyczną, między malarskością i przestrzenią, między pracownią a procesem ujawniania relacji, między formą a egzystencjalnym ciężarem działania. Istotny pozostaje również mocny związek z Przemysławem Kwiekim, ponieważ w jego praktyce sztuka nie jest neutralnym przedmiotem, lecz sytuacją krytyczną, autorefleksyjną i energetycznie związaną z obecnością, mediami, polityką widzialności oraz

nieustanną pracą na granicy dokumentu i zdarzenia. Dla badanego przypadku jest to moment szczególnie ważny: wcześniejsze instytucje socjalizacji dostarczyły materiału, lecz dopiero akademia i żywe relacje z takimi postaciami umożliwiły jego przejście w bardziej świadomą, profesjonalną i wielopoziomową praktykę artystyczną. To tam wcześniejsza wielokanałowość doświadczeń mogła się przełożyć na bardziej precyzyjnie rozumianą sztukę działania, sztukę obecności i sztukę myślenia przez medium.

Ostatecznie więc podrozdział o instytucjach socjalizacji prowadzi do wniosku, że późniejsza droga Oskara Chmioty — od artysty performance, video, conceptualnego i site specific po twórcę rozwijającego po studiach w Szczecinie kierunki terapeutyczne, pedagogiczne, animacyjne i kulturalno-produkcyjne — nie jest zbiorem odrębnych ról, lecz rozwinięciem jednej, długo formowanej struktury podmiotowej. Rodzina nauczyła, że kultura i obraz mają wagę. Rodzeństwo, zwłaszcza starszy brat, intensyfikowało horyzont wyobraźni, aspiracji i artystycznej śmiałości. Centrum Lublina uczyło życia w przestrzeni nasyconej znakami, napięciami i obecnością innych. Szkoły plastyczne wprowadzały rygor pracy i formalną dyscyplinę. Parafia oraz szerzej katolickie otoczenie dostarczały rytuału, symbolicznej gęstości i doświadczenia, że gest może mieć ciężar większy niż jego użyteczność. Środowiska młodzieżowe ćwiczyły codzienną performatykę bycia z innymi. Samowychowanie lekturowe i eksperymenty twórcze budowały prywatne laboratorium sensu. Warszawska akademia i relacje z kluczowymi postaciami pola sztuki współczesnej przechwytywały ten materiał i przekładały go na bardziej samoświadomą praktykę. A późniejszy Szczecin stawał się przestrzenią dalszego rozwinięcia, w której sztuka nie ograniczała się już do własnego pola, lecz wchodziła w obszary pracy z człowiekiem, z relacją, z procesem przemiany i z organizacją środowisk kulturowych. W tym właśnie sensie wszystkie instytucje socjalizacji, od najbardziej intymnych po najbardziej publiczne, współtworzyły matrycę, z której mógł wyłonić się psychoperformans: nie jako przypadkowy projekt dodatkowy, lecz jako dojrzała synteza wieloletniej formacji wizualnej, egzystencjalnej, relacyjnej i kulturowej.

74.19. Polskość jako matryca psychoperformatywna przypadku: etos, ambiwalencje, wstyd, honor, ofiarność, spryt, prowizoryczność i imaginarium wolności

Rozpoczynając ten podrozdział, trzeba od razu odrzucić naiwną i metodologicznie wadliwą figurę „mentalności Polaka” jako jednorodnej, ponadczasowej istoty psychicznej. Znacznie trafniejsze jest ujęcie polskości jako historycznie produkowanej matrycy kulturowej, czyli wielowarstwowego układu afektów, autoobrazów, mitów legitymizacyjnych, pedagogik społecznych, figur honoru i upokorzenia, wzorów cielesności, sposobów przeżywania wspólnoty, a także technik radzenia sobie z niedoborem, przemocą instytucjonalną, peryferyjnością i nieustanną koniecznością samookreślenia wobec większych centrów politycznych i symbolicznych. W tym sensie polskość nie jest tutaj „charakterem narodowym”, lecz dynamicznym polem napięć, w którym przez stulecia sedimentowały się równocześnie republikańskie fantazmaty wolności, sarmackie idiomy godności, romantyczno-martyrologiczne wzorce cierpienia, chłopsko-mieszczańskie strategie przetrwania, inteligentne etosy odpowiedzialności i modernizacyjne neurozy niedopełnienia. Dla badania przypadku artysty wizualnego z Lublina, urodzonego w schyłkowym PRL-u, dojrzewającego w cieniu transformacji, edukacji plastycznej, katolicko-inteligentnego miasta i późniejszej konfrontacji z warszawskim polem sztuki, taka perspektywa jest kluczowa, ponieważ pozwala zobaczyć, że jego tożsamość nie kształtowała się wyłącznie przez rodzinę, szkołę, środowiska artystyczne i lektury, lecz także

przez znacznie szerszą strukturę polskiego imaginarium, które działało na poziomie języka, obyczaju, samowiedzy zbiorowej, relacji do autorytetu, pracy, biedy, wzniosłości, kompromitacji i wolności. To właśnie dlatego polskość powinna zostać tu potraktowana jako matryca psychoperformatywna: jako środowisko, które nie tylko dostarcza treści, ale modeluje samą dynamikę podmiotu, jego sposoby przeżywania siebie, jego stosunek do ekspozycji, ryzyka, wstydu, aspiracji i potrzeby autentyczności.

Jednym z pierwszych elementów tej matrycy jest etos, ale także on wymaga rozszczelnienia. Polski etos nowoczesny nie jest jednowarstwowy. Zawiera w sobie ślady rycersko-szlacheckiego kodu honorowego, romantycznej pedagogiki poświęcenia, pracy inteligenckiej rozumianej jako służba, a zarazem praktycznej, nieheroicznej etyki codziennego „dawania sobie rady”. W rezultacie podmiot socjalizowany w polskim polu symbolicznym bardzo często uczy się podwójnego imperatywu: z jednej strony ma być godny, wierny sobie, zdolny do ofiary, nieulegający całkowicie cynizmowi; z drugiej ma umieć funkcjonować w rzeczywistości niedoskonałej, niepełnej, nieufnej wobec abstrakcyjnych ideałów, wymagającej improwizacji, skrótu, obchodzenia przeszkody i prowizorycznej zaradności. Ta dwoistość jest szczególnie ważna dla badanego przypadku, bo właśnie ona pozwala zrozumieć, dlaczego późniejsza praktyka artystyczna Oskara Chmioły nie zmierza ani ku czystemu estetyzmowi, ani ku prostemu aktywizmowi, lecz ku formom, w których wysoka stawka sensu łączy się z operacyjnością działania, z budowaniem konkretnych sytuacji, z pracą na obiekcie, geście, przestrzeni, ciele i relacji. Psychoperformans wyrasta z pola, w którym wzniosłość i pragmatyka nieustannie się ścierają. Polski etos działa tu jako ciśnienie, by nie redukować życia do skuteczności, ale też jako ciśnienie, by nie zatrzymać się na pustym idealizmie. Można powiedzieć, że ta sprzeczność staje się jednym z motorów późniejszej twórczej organizacji przypadku: podmiot próbuje zachować wagę sensu, a równocześnie szuka narzędzi realnego działania, które nie ugrzęzną w samym deklarowaniu wartości. W tym miejscu przydatni stają się Stanisław Brzozowski i Maria Janion, ponieważ oboje — odmiennie — pokazują, że polskość jest polem pracy na sprzecznościach, a nie zbiorem harmonijnych cnót.

Drugim kluczowym elementem jest ambiwalencja między honorem i wstydem. W polskim imaginarium honor bywa kategorią niezwykle nośną, ale zarazem niestabilną, ponieważ bardzo często funkcjonuje w bliskim sąsiedztwie upokorzenia, poczucia niedostateczności, lęku przed kompromitacją, wstydu klasowego, prowincjonalnego albo egzystencjalnego. To nie jest jedynie kwestia narodowej psychologii potocznej, lecz efekt długiego historycznego doświadczenia życia pomiędzy dumą a zależnością, pomiędzy wielkimi autoopowieściami a realnym doświadczeniem peryferii, spóźnienia, zaborów, wojen, komunizmu i transformacyjnego deficytu stabilności. Dla artysty oznacza to wyjątkowo silne napięcie wokół ekspozycji siebie. Pokazać się znaczy tu nie tylko zaistnieć, ale narazić się na ocenę, demaskację, śmieszność, oskarżenie o pretensjonalność albo niewystarczającą prawomocność. Jednocześnie nie pokazać się znaczy pozostać niespełnionym, niezrealizowanym, zablokowanym. Właśnie z takiej matrycy bardzo często wyrasta sztuka intensywnie autorefleksyjna, czuła na status własnej obecności, a zarazem skłonna badać granice autentyczności, performowania siebie, ryzyka gestu i napięcia pomiędzy odśłonięciem oraz ochroną. W przypadku Oskara Chmioły można to czytać jako jeden z ważnych kulturowych warunków możliwości późniejszej pracy performatywnej. Performance w polskim polu symbolicznym nigdy nie jest tylko estetycznym medium. Jest próbą obecności w przestrzeni, która historycznie silnie obciąża ekspozycję jednostki kategoriami powagi, śmieszności, odwagi

i kompromitacji. Z tego właśnie powodu polskość jako matryca psychoperformatywna nie tylko przekazuje treści tożsamościowe, ale modeluje samą ekonomię afektywną działania: uczy, że każdy gest może być czytany zarazem jako świadectwo, jako obnażenie, jako próba godności i jako możliwość upadku. Gombrowicz rozpoznawał to po swojemu jako nieustanny dramat formy, wstydu i niedojrzałości; w badanym przypadku problem ten zostaje później przepisany na język bardziej cielesny, wizualny, sytuacyjny i egzystencjalny.

Trzecią ośią tej matrycy, bez której nie sposób zrozumieć dalszych warstw przypadku, jest polskie imaginarium wolności splecione z prowizorycznością i sprytem. Polska nowoczesność bardzo często wychowuje do wolności bardziej jako pragnienia niż jako stabilnej praktyki instytucjonalnej. Wolność ma tu wysoką temperaturę symboliczną, ale życie codzienne bywa organizowane przez niedobór, niepewność, obchodzenie systemu, częściową nieufność wobec instytucji i konieczność prowizorycznego montowania własnych rozwiązań. Z jednej strony powstaje więc podmiot mocno przywiązany do idei autonomii, do niezgody na całkowite podporządkowanie, do potrzeby zachowania wewnętrznego marginesu niezależności. Z drugiej strony ten sam podmiot uczy się, że realne funkcjonowanie wymaga improwizacji, bricolage'u, pracy na tym, co dostępne, oraz wynajdywania form przejściowych i tymczasowych. Dla artysty, który później będzie operował planem sytuacyjnym, obiektem–kluczem, działaniem kontekstualnym i strukturą psychoperformansu, jest to zasób ogromnie istotny. Uczy on tworzenia z tego, co jest, bez czekania na idealne warunki; uczy działania w niedoskonałości; uczy myślenia sytuacyjnego zamiast jedynie systemowego. Zarazem jednak takie polskie sprzężenie wolności z prowizorycznością rodzi chroniczne napięcie między marzeniem o pełni a doświadczeniem niepełności, między wysoką ambicją a materiałową i instytucjonalną niedoskonałością świata. W dalszych partiach podrozdziału trzeba będzie pokazać, jak dokładnie ta matryca działa w przypadku artysty uformowanego w Lublinie, przechodzącego przez Warszawę i rozwijającego się później w Szczecinie: jak ofiarność styka się ze sprytem, jak honor sąsiaduje ze wstydem, jak potrzeba wolności łączy się z technikami przetrwania, i w jaki sposób całość tego polskiego układu zostaje później przechwycona przez sztukę performance, sztukę mediów i psychoperformans jako narzędzia reorganizacji podmiotu.

Kolejnym ważnym składnikiem tej matrycy jest napięcie między wspólnotowością a samotną autonomią, które w polskim doświadczeniu nowoczesnym przybiera postać szczególnie drażliwą. Z jednej strony polskość bardzo silnie produkuje wyobrażenie wspólnoty losu: rodziny, narodu, „swoich”, kręgu bliskości, solidarności wobec zagrożenia, pamięci o krzywdzie i moralnego obowiązku stania po stronie własnych. Z drugiej strony równie silnie promuje figurę jednostki, która musi „samodzielnie dać radę”, wytrzymać, unieść ciężar, nie dać się złamać, zachować godność i własny rdzeń nawet wtedy, gdy otoczenie nie oferuje stabilnego wsparcia. Właśnie to rozdwojenie jest bardzo istotne dla badanego przypadku. Oskar Chmiola wyrastał przecież nie w abstrakcyjnej kulturze indywidualizmu liberalnego, lecz w polskim i lubelskim układzie, gdzie bycie sobą nigdy nie jest po prostu prywatnym projektem, ale zawsze rozgrywa się na tle rodziny, miasta, zbiorowych kodów, edukacji, religii, pamięci historycznej i presji otoczenia. Z perspektywy psychoperformansu oznacza to rzecz fundamentalną: podmiot nie jest tu monadą, ale bytem stale negocjującym granicę między tym, co własne, a tym, co odziedziczone, między wewnętrznym imperatywem a rolami kulturowymi, między potrzebą autonomii i potrzebą uznania. To właśnie dlatego późniejsza praktyka artystyczna nie idzie tu w stronę czysto formalistycznej gry, lecz ku działaniom, które badają relację między jednostką i polem społecznym, między ciałem i zbiorowym imaginariem, między prywatnym przeżyciem i

wspólnotowym kodem jego interpretacji. W polskości bardzo często nie ma stabilnego rozwiązania tego konfliktu; jest raczej nieustanne oscylowanie między pragnieniem bycia „u siebie” a przecuciem, że siebie trzeba stale wywalczać przeciwko nadmiarowi form narzuconych. Gombrowicz rozpoznawał to jako dramat formy i niedojrzałości, Józef Tischner opisywał pokrewne napięcia językiem sumienia, twarzy i wolności, a w badanym przypadku przekłada się to na praktykę twórczą, która nie chce ani całkowicie rozpuścić się we wspólnocie, ani całkowicie od niej odciąć.

Bardzo ważna jest też polska relacja do cierpienia, która nie może być sprowadzona do banalnego stereotypu martyrologicznego, ale nie może też zostać zignorowana. W polskiej kulturze cierpienie niezwykle często było interpretowane nie jako czysty fakt biologiczny czy psychologiczny, lecz jako próba, znak, ciężar moralny, doświadczenie mające sens wspólnotowy, religijny, historyczny albo tożsamościowy. Taki kod działał przez szkołę, Kościół, rodzinę, literaturę, obrzędowość i potoczne opowieści. Dla artysty oznacza to wejście w kulturę, w której ból bywa niebezpiecznie nobilitowany, ale zarazem bardzo głęboko semantyzowany. W przypadku Oskara Chmioły ma to znaczenie szczególne, bo późniejsza droga psychoperformatywna nie odrzuca cierpienia jako tematu nieistotnego, lecz próbuje wydobyć je z pułapki biernej martyrologii i przełożyć na działanie transformacyjne. To niezwykle istotna różnica. Polski kod kulturowy często uczy, że cierpienie trzeba unieść, wytrzymać, nadać mu godność. Psychoperformans, zachowując powagę doświadczenia, wprowadza jednak dodatkowy ruch: cierpienie ma zostać nie tylko zniesione, ale przepracowane, przekształcone, włączone w świadomie budowaną architekturę zmiany. Właśnie tutaj polskość okazuje się zarazem zasobem i ograniczeniem. Zasobem, bo dostarcza wysokiej powagi egzystencjalnej, bez której sztuka łatwo osuwa się w lekkość pozbawioną stawki. Ograniczeniem, bo może utrwalać identyfikację z bólem, ofiarą, stratą i heroicznym znoszeniem niemożliwego. W badanym przypadku istotne jest to, że twórczość nie zatrzymuje się na samym patosie rany, lecz stopniowo przekształca ją w pole pracy na podmiotowości. W tym sensie Maria Janion pozostaje ważna nie dlatego, że daje gotową odpowiedź, lecz dlatego, że ujawnia, jak głęboko polska kultura ukształtowana jest przez figury cierpienia, upiora, niespełnienia i powrotu nieprzepracowanej historii. Oskar Chmioła wyrasta z tej matrycy, ale nie chce się w niej zatrzymać; raczej przesuwa ją ku działaniu, które ma charakter bardziej operacyjny, terapeutyczny, cielesny i sytuacyjny.

Nie mniej doniosła jest relacja polskości do inteligencji i pracy symbolicznej. Polska inteligencja nie była wyłącznie warstwą społeczną, lecz pewnym etosem, czasem heroicznym, czasem narcystycznym, czasem wyniszczającym, ale zawsze bardzo silnie związanym z przekonaniem, że człowiek powinien „coś znaczyć”, coś rozumieć, brać odpowiedzialność za kulturę, język, pamięć i wspólnotę. W lubelskim przypadku, wzmocnionym KUL-em, historią sztuki obojga rodziców, wczesnymi lekturami i ścieżką edukacji artystycznej, ten etos musiał działać ze szczególną siłą. Oznaczał nie tylko kontakt z kulturą wysoką, ale również uwewnętrznienie przekonania, że samo życie intelektualne i twórcze ma ciężar moralny. Z tego bierze się charakterystyczne polskie napięcie między aspiracją do wielkości i lękiem przed śmiesznością. Jednostka chciałaby tworzyć rzeczy ważne, prawdziwe, istotne, ale jednocześnie boi się pretensjonalności, nadęcia, klęski i demaskacji własnej niepełności. Dla artysty performance to napięcie jest wręcz konstytutywne. Wejść z własnym ciałem, głosem, gestem i obrazem w przestrzeń publiczną znaczy wystawić się zarazem na możliwość powagi i na możliwość kompromitacji. Polski kod inteligencji wzmacnia oba bieguny: z jednej strony domaga się, by

sztuka miała sens i wagę, z drugiej natychmiast podejrzewa nadmiar wzniosłości. Właśnie z tego napięcia może wyrastać szczególnie samoświadoma praktyka artystyczna. Nie przypadkiem Oskar Chmiola rozwija się nie jako producent neutralnych estetycznie obiektów, lecz jako artysta performance, wideo, conceptualny i site specific, a później jako autor psychoperformansu. Wszystkie te obszary wymagają zdolności utrzymywania podwójnego napięcia: między powagą i autoironią, między ekspozycją i samoobserwacją, między koniecznością sensu i wiedzą, że sens nigdy nie jest dany raz na zawsze. W polskość jako matrycy psychoperformatywnej inteligencja działa więc nie tylko jako zasób wiedzy, ale jako napięciowa pedagogika samostanowienia, narażona na wielkość i śmieszność jednocześnie.

Trzeba też dodać, że polskość bardzo często produkuje szczególny stosunek do czasu: czas nieciągły, przyspieszony historycznie, podatny na zerwania, zrywy, katastrofy, restarty i prowizoryczne odbudowy. W takim doświadczeniu trudno całkowicie zaufać stabilności świata. Bardziej naturalne staje się myślenie procesem, przejściem, stanem progowym, reorganizacją po kryzysie. To niezwykle ważne dla badanego przypadku, bo właśnie taka temporalność wydaje się bardzo bliska późniejszej logice psychoperformansu. Nie chodzi w nim przecież o stabilny rytuał reprodukcji, lecz o świadomie organizowane przejście, o sytuację graniczną, o zmianę statusu doświadczenia, o przesunięcie sensu i o próbę wyjścia z impasu przez działanie. Polska kultura, zwłaszcza przeżywana przez filtr późnego PRL-u, transformacji, prowizoryczności ustrojowej i długiego trwania historycznych strat, wyjątkowo silnie przygotowuje do życia w nieciągłości. Dla jednych skutkuje to lękiem i defensywnością, dla innych — zwiększoną zdolnością do wynajdywania form przejściowych, tymczasowych, hybrydycznych. W przypadku Oskara Chmioly to drugie wydaje się szczególnie ważne. Jego późniejsza droga pokazuje, że zamiast fetyszyzować stabilność jednej tożsamości czy jednego medium, rozwija on model wielokanałowy, procesualny, zdolny scalać sztukę, pedagogikę, działanie relacyjne, namysł nad ciałem i pracę nad przemianą. W dalszej części podrödziału trzeba będzie zatem jeszcze dokładniej prześledzić, jak polskie figury honoru, wstydu, ofiarności, sprytu, inteligencji, prowizoryczności i wolności nie tylko współtworzyły jego psychikę kulturową, ale stały się materiałem, z którego później budowana była bardziej świadoma, autorska technologia podmiotowej reorganizacji.

Kolejną osią polskości jako matrycy psychoperformatywnej jest relacja między oficjalnością a nieoficjalnym obiegiem życia, czyli między tym, co deklarowane, prawomocne, wzniosłe i instytucjonalnie sankcjonowane, a tym, co naprawdę działa w codziennym doświadczeniu przez obejście, półcień, skrót, intuicję, improwizację i taktykę. W polskim doświadczeniu nowoczesnym ten rozdzźwięk ma znaczenie wyjątkowe, ponieważ kolejne epoki — zabory, wojny, realny socjalizm, a potem nierównomierna transformacja — nauczyły zbiorowość, że oficjalny język państwa, ideologii, szkoły czy instytucji bardzo często nie pokrywa się z realnym życiem. Powstała z tego szczególna kompetencja kulturowa: zdolność czytania podwójnego kodu. Mówi się jedno, rozumie drugie; deklaruje się porządek, żyje w napięciu; wystawia się formę, a faktyczna energia przepływa gdzie indziej. Dla badanego przypadku to kwestia fundamentalna. Oskar Chmiola wyrasta przecież nie tylko w Polsce jako abstrakcyjnym państwie, lecz w Polsce późnego PRL-u i transformacji, a więc w rzeczywistości, w której nieufność wobec powierzchni przekazu, wobec oficjalnych formuł i wobec gotowych autointerpretacji była czymś niemal organicznym. Taki kontekst szczególnie silnie przygotowuje do sztuki conceptualnej, performance i działań site specific, bo wszystkie te praktyki wymagają wyczulenia na szczylinę między tym, co jawne, a tym, co rzeczywiście pracuje pod powierzchnią

sytuacji. Nieprzypadkowo w późniejszej drodze artystycznej Oskara Chmioły tak ważne stają się media i formy, które nie przyjmują świata wprost, lecz badają jego warstwy, demaskują ukryte napięcia, przesuwają sens z poziomu deklaracji na poziom doświadczenia. W tym sensie polskość nie daje tu tylko treści narodowych, ale przekazuje głęboką technikę percepcji: uczy, że rzeczywistość społeczna jest rozszczępiona i że prawda często ujawnia się nie w centrum oficjalnej wypowiedzi, ale w pęknięciu, w geście ubocznym, w materii działania, w drobnym odchyleniu. To wyjątkowo ważne dla psychoperformansu, który również nie ufa powierzchniowym definicjom podmiotu i zamiast tego pracuje na tym, co rozproszone, wyparte, pęknięte lub tylko częściowo uświadomione.

Z tej samej logiki wyrasta polska figura sprytu, ale trzeba ją opisać precyzyjnie, bez banalizacji. Spryt w kulturze polskiej nie jest wyłącznie drobną cwaniactwem ani prostą strategią interesu. Często stanowi odpowiedź cywilizacyjną na chroniczny deficyt sprawczych, godnych zaufania instytucji. Tam, gdzie świat jest niestabilny, gdzie przepisy bywają oderwane od realności, gdzie hierarchie często są przemocowe albo niewydolne, rozwija się podmiot zdolny do kombinowania, wynajdywania przejść, montowania rozwiązań z niepełnych zasobów, tworzenia ścieżek alternatywnych. Claude Lévi-Strauss opisywał bricolage jako praktykę twórczą opartą na pracy z tym, co jest pod ręką; polskie doświadczenie nowoczesne nadało tej zasadzie wymiar powszedni i egzystencjalny. Dla przypadku artysty z Lublina, który już od młodości szukał formy przez malowanie, rysowanie, pisanie, małe instalacje i improwizacje muzyczne, ten kulturowy bricolage ma znaczenie bardzo głębokie. Nie chodzi bowiem tylko o zaradność życiową, lecz o rozwój dyspozycji do pracy transmedialnej, do zestawiania elementów pozornie odległych, do budowania sensu z fragmentów, do myślenia sytuacyjnego zamiast dogmatycznie systemowego. Późniejsza praktyka Oskara Chmioły jako artysty performance, wideo, konceptualnego i site specific doskonale mieści się w tej logice, ale zarazem ją uszlachetnia i radykalizuje. Spryt przestaje być jedynie mechanizmem przetrwania, a staje się inteligencją kompozycyjną: zdolnością organizowania działania z obiektów, znaków, ciała, pamięci miejsca i napięć relacyjnych. Jeszcze wyraźniej widać to w psychoperformansie, który bardzo często zakłada pracę nie na idealnych zasobach, lecz na konkretnym polu życia, z jego niedoskonałościami, ranami, resztkami, przesądami, materialnymi ograniczeniami i symbolami dostępnymi tu i teraz. Polski spryt, jeśli zostaje wyjęty z rejestru niskiej doraźności i przepisany w stronę świadomego działania twórczego, okazuje się jednym z ważnych składników technologii przemiany. Nie jako oszustwo, lecz jako umiejętność znajdowania przejścia tam, gdzie linearny system zawodzi.

Warto teraz przejść do prowizoryczności, bo ona w polskości ma charakter niemal ontologiczny. Bardzo wiele polskich doświadczeń zbiorowych uczy, że świat nie jest dany w stabilnej, długotrwałej formie, lecz raczej w stanie zawieszenia, tymczasowości, nieostatecznego montażu. Domy są niedokończone, instytucje chwiejne, biografie pełne restartów, projekty realizowane „na razie”, z myślą, że kiedyś nadejdzie lepszy moment pełnego urządzenia życia. Taki model czasu i materialności ma ogromne konsekwencje psychiczne. Z jednej strony rodzi chroniczne zmęczenie i poczucie niedopełnienia; z drugiej uczy życia w procesie, w fazie przejściowej, w nieustannym prototypowaniu siebie i świata. W badanym przypadku jest to szczególnie ważne, bo właśnie taka temporalność doskonale koresponduje z późniejszym wyborem mediów i strategii artystycznych. Performance, wideo, działania konceptualne i site specific nie są przecież sztukami stabilnej monumentalizacji, lecz sztukami stanu przejściowego, interwencji, kontekstu, ruchu, czasowości, relacyjnej tymczasowości.

Oskar Chmiola rozwija się jako artysta, dla którego działanie nie musi kończyć się trwałym, zamkniętym obiektem, ponieważ już sama formacja kulturowa nauczyła go funkcjonowania w logice niepełności i przejścia. Co jednak istotne, w jego późniejszej praktyce prowizoryczność nie zostaje po prostu zaakceptowana jako fatalistyczny los. Zostaje przetworzona w metodę. To bardzo ważna różnica. Zamiast biernie znosić niedokończenie, zaczyna organizować z niego narzędzie pracy. Psychoperformans właśnie w tym punkcie okazuje się wyjątkowo polski i zarazem autorsko przekraczający polskość: bierze doświadczenie życia w nieostateczności, ale nie redukuje go do narzekania czy improwizowanego przetrwania, tylko przekształca w świadomie projektowaną przestrzeń przejścia, w plan sytuacyjny, w strukturę działania, która ma doprowadzić do realnej reorganizacji podmiotu. To przejście od kulturowej prowizorki do twórczej technologii przejścia jest jednym z najbardziej interesujących aspektów całego przypadku.

Wreszcie trzeba dopowiedzieć, że polskość jako matryca psychoperformatywna działa również przez napięcie między peryferyjnością a aspiracją do centralności. Polska nowoczesność przez długi czas żyła w cieniu silniejszych ośrodków politycznych, ekonomicznych i kulturowych, a jednocześnie nieustannie wytwarzała własne intensywne fantazmaty wielkości, wyjątkowości, duchowej misji i historycznego znaczenia. W psychice zbiorowej pozostawiło to trudny ślad: pragnienie uznania sprzęgnięte z podejrzliwością wobec centrum, ambicję połączoną z resentymentem, potrzebę bycia zauważonym połączoną z lękiem przed ośmieszeniem. Dla artysty pochodzącego z Lublina, przechodzącego następnie przez Warszawę i rozwijającego się później w Szczecinie, ten układ ma znaczenie szczególne. Lublin nie jest centrum pola sztuki, Warszawa jest nim w dużej mierze, Szczecin zajmuje pozycję odmienną, bardziej peryferyjno-autonomiczną. Taka biografia przestrzenna nie jest neutralna. Uczy przemieszczania się między różnymi skalami widzialności, między lokalnością i potrzebą szerszej legitymizacji, między budowaniem własnego języka a koniecznością odniesienia się do dominujących narracji. To właśnie dlatego praktyka Oskara Chmioly nie zamyka się w jednym polu instytucjonalnym. Potrafi istnieć na przecięciu sztuki, edukacji, terapii, animacji i kulturotwórstwa, bo została uformowana w kulturze, która nieustannie negocjuje własne miejsce między centrum a obrzeżem. W dalszej części podrozdziału trzeba będzie pokazać, jak te polskie sprzeczności — oficjalność i obejście, spryt i honor, prowizoryczność i aspiracja, wspólnota i samotna autonomia — nie tylko budowały psychikę kulturową badanego artysty, ale też zostały przez niego przechwycone i rozwinięte w praktyce, która z samej swej natury jest sztuką napięcia, przejścia i reorganizacji sensu.

W tej matrycy trzeba jeszcze wyraźniej uchwycić polski stosunek do autentyczności, ponieważ jest on jednym z najbardziej drażliwych i zarazem najbardziej twórczych napięć całego przypadku. Polska kultura nowoczesna bardzo silnie premiuje figurę „prawdziwości” — człowieka, który nie jest sztuczny, który nie zdradza siebie, który nie ulega całkowicie grze interesów, który zachowuje rdzeń wewnętrzny nawet w warunkach nacisku. Zarazem jednak ta sama kultura jest głęboko przeniknięta teatralnością społeczną, koniecznością przybierania masek, graniem ról wobec instytucji, rodziny, szkoły, Kościoła, państwa i różnych obiegu prestiżu. Powstaje z tego szczególna sprzeczność: podmiot ma być autentyczny, ale zarazem od początku uczy się życia w formach narzuconych i w sytuacjach wymagających autoprezentacji. Dla artysty performance jest to sytuacja wręcz konstytutywna. Performance nie jest przecież prostym „byciem sobą”, lecz skrajnie świadomym organizowaniem własnej obecności, a więc działaniem dokładnie na styku autentyczności i formy. W przypadku Oskara Chmioly to napięcie

okazuje się wyjątkowo produktywne. Z jednej strony polska matryca kulturowa mogła wzmacniać potrzebę prawdy egzystencjalnej, niezgodę na pusty gest, opór wobec czystej pozy i wobec estetycznej dekoracyjności. Z drugiej strony właśnie ta sama matryca, przez szkołę, środowiska młodzieżowe, katolicko-inteligenckie otoczenie i później pole sztuki współczesnej, uczyła, że prawda nie pojawia się poza formą, lecz musi zostać wypracowana przez bardzo precyzyjne użycie formy. W tym sensie polskość nie daje tu gotowej autentyczności, lecz raczej szczególną dramaturgię autentyczności: potrzebę nieustannego sprawdzania, czy gest jest żywy, czy obecność nie stała się kliszą, czy obraz nie skamieniał w pustym znaku. Taki typ wrażliwości bardzo dobrze tłumaczy późniejsze przejście ku sztuce działania, wideo, praktykom konceptualnym i site specific, bo są to obszary, w których samo medium stale pyta o wiarygodność obecności, o status dokumentu, o relację między doświadczeniem i jego inscenizacją. Gombrowicz, ale też Jerzy Grotowski i Tadeusz Kantor, każdy na swój sposób rozpoznawali polski dramat formy i prawdziwości; w przypadku Oskara Chmioły problem ten zostaje przeniesiony w obszar bardziej wizualny, performatywny i ostatecznie psychoperformatywny.

Bardzo ważna pozostaje także polska relacja do ciała, która w omawianym przypadku ma znaczenie wyjątkowo duże, ponieważ późniejsza droga artysty prowadzi ku medium, gdzie ciało staje się jednym z głównych operatorów sensu. W polskim imaginariusium ciało bywa jednocześnie sakralizowane, moralizowane, dyscyplinowane, heroizowane i zawstydzane. Jest nośnikiem cierpienia, pracy, poświęcenia, seksualnej regulacji, religijnej symboliki, rodzinnych zakazów i społecznych ocen. Nie jest łatwo dostępne jako neutralne pole swobodnej ekspresji. Bardzo często jest ciałem ocenianym, obciążonym kodami przyzwoitości, siły, słabości, stosowności, godności i kontroli. To tworzy bardzo silne tło dla późniejszej sztuki performance. Tam, gdzie ciało jest tak kulturowo obciążone, każde jego wystawienie, użycie, zranienie, wyciszenie, obnażenie, napięcie albo unieruchomienie nabiera większego ciężaru niż w kulturach mniej regulowanych symbolicznie. Dla Oskara Chmioły ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ jego późniejsza praktyka nie traktuje ciała jako prostego narzędzia widowiskowego, lecz jako miejsce kondensacji doświadczenia, pamięci, wrażliwości, tożsamości i przemiany. W tym sensie polskość jako matryca psychoperformatywna współtworzy warunki, w których ciało w sztuce nie może być tylko materialnym nośnikiem akcji; staje się miejscem negocjowania wstydu, godności, ekspozycji, bólu, wytrzymałości i prawa do własnej obecności. Bardzo wiele polskich figur kulturowych — od romantycznych i religijnych po inteligenckie i ludowe — utrwała ciało jako obszar próby. Psychoperformans, który w późniejszej drodze Oskara Chmioły będzie rozwijany jako autorska metoda pracy nad podmiotem, przechwytuje ten kod, ale nie zatrzymuje się na biernym odgrywaniu cierpienia czy wzniosłości. Przesuwa go w stronę świadomej reorganizacji: ciało nie ma już tylko świadczyć, wytrzymywać albo potwierdzać moralny status bólu, lecz ma stać się medium transformacji, odczarowania, rekontekstualizacji i odzyskiwania sprawczości. W tym właśnie punkcie polska kulturowa ciężkość ciała zostaje przepisana na bardziej operacyjny język działania.

Nie da się też pominąć polskiej relacji do języka, bo ona współkształtuje sam sposób bycia podmiotu w świecie. Polska kultura, zwłaszcza w swoich wariantach inteligenckich i romantyczno-postromantycznych, bardzo mocno inwestuje w słowo: słowo jako świadectwo, słowo jako zobowiązanie, słowo jako autokreację, słowo jako obronę przed chaosem i upokorzeniem, ale również słowo jako przesadę, kompensację, maskę, egzaltację i mechanizm autoudramatyzacji. To bardzo ważne dla przypadku artysty, który od młodości nie tylko

malował i rysował, ale również pisał, czytał i budował własną wyobraźnię na przecięciu wielu dziedzin. W takim podłożu kulturowym sztuka nigdy nie jest wyłącznie „niema”; nawet gdy operuje obrazem, gestem czy obiektem, pozostaje w relacji z intensywnym polem narracji, autointerpretacji, pojęciowania i symbolicznego naddatku. W przypadku Oskara Chmioty późniejsza droga przez ASP w Warszawie, przez kontakt z Mirosławem Bałką, Grzegorzem Kowalskim, Leonem Tarasewiczem, Andą Rottenberg i relację z Przemysławem Kwiekim nie niszczy tej słownej matrycy, lecz ją radykalizuje. Wchodzi on w obszar sztuki, w którym obraz, działanie, dokumentacja i koncept pozostają ze sobą w intensywnym sprzężeniu. To istotne, bo pokazuje, że polskość jako matryca psychoperformatywna działa nie tylko przez obyczaj czy historię, ale także przez szczególny sposób zamieszkiwania języka: skłonność do nadawania doświadczeniu wysokiej stawki interpretacyjnej, do myślenia siebie poprzez pojęcia i opowieści, do traktowania słowa jako części realnego działania. W psychoperformansie przybierze to postać szczególnie dojrzałą: słowo nie będzie już tylko komentarzem do życia ani tylko intelektualną nadbudową, lecz jednym z równorzędnych kanałów planu sytuacyjnego, obok ciała, obiektu, przestrzeni, czasu i obrazu.

Wreszcie trzeba powiedzieć, że polskość w badanym przypadku działa również przez specyficzne sprzężenie powagi i groteski. To niezwykle ważna cecha, bo chroni analizę przed zbyt monumentalnym ujęciem. Polska kultura bardzo łatwo podnosi własne doświadczenie do rangi wzniosłości, ale równie łatwo sama siebie podważa, parodiuje, ironizuje i rozszczelnia. To nie jest drobna cecha stylistyczna, lecz istotny mechanizm psychiczny. Pozwala przetrwać nadmiar cierpienia, nadmiar patosu, nadmiar historycznej presji i nadmiar symbolicznego ciężaru. Dla artysty oznacza to szczególną konieczność balansowania: jak zachować stawkę działania, nie popadając w śmieszność; jak użyć ciężaru sensu, nie utonąć w nadęciu; jak pracować z raną, nie zamieniając jej w dekorację. Oskar Chmiota jako performer, artysta wideo, konceptualny i site specific porusza się właśnie na tym trudnym styku. Polska matryca kulturowa, z jednej strony przeładowana etosem, z drugiej nasycona autoironią i rozbijającym humorem, przygotowuje go do praktyki, w której gest musi być wystarczająco poważny, by nie stał się pusty, i wystarczająco samoświadomy, by nie skamieniał w patosie. To jeden z powodów, dla których psychoperformans można uznać za formę wyjątkowo adekwatną dla tego przypadku: potrafi unieść ciężar sensu, ale zarazem operuje sytuacją, ruchem, obiektem, przesunięciem, a więc tym wszystkim, co pozwala rozbroić zastygłe formy i przekształcić je w żywą pracę nad podmiotem. W następnych partiach trzeba będzie jeszcze pokazać, jak z tej polskiej mieszaniny etosu, wstydu, honoru, sprytu, prowizoryczności, językowej intensywności i groteskowej samokorekty wyłania się szczególny model artysty, który nie tylko reprezentuje doświadczenie, ale aktywnie je reorganizuje.

W tej samej matrycy bardzo silnie działa polska figura ofiarności, ale również ona wymaga odczytania z najwyższą precyzją, ponieważ w kulturze polskiej nie jest ani czystą cnotą, ani wyłącznie neurotycznym balastem. Ofiarność oznacza tutaj gotowość do przekroczenia interesu jednostkowego w imię czegoś większego — rodziny, wspólnoty, wartości, sztuki, prawdy, wolności, godności — lecz bardzo często przybiera formę ambiwalentną. Z jednej strony uczy intensywności zaangażowania, zdolności do ponoszenia kosztu, niezgody na życie całkowicie pragmatyczne i czysto wymienne. Z drugiej strony może prowadzić do nadmiaru poświęcenia, do uwikłania w logikę samoeksploatacji, do utożsamienia własnej wartości z cierpieniem, wyrzeczeniem lub bezustanną gotowością „dawania z siebie więcej”. Dla przypadku Oskara Chmioty jest to wyjątkowo ważne, ponieważ jego późniejsza droga nie

biegnie ku komfortowej specjalizacji, lecz ku intensywnemu, wielotorowemu modelowi życia: sztuka, performance, wideo, działania konceptualne i site specific, a potem także pedagogika, animacja, praktyki terapeutyczne i kulturotwórcze. Tego typu biografia bardzo często wspiera się właśnie na uwewnętrznionej figurze ofiarności, ale przepisanej na bardziej świadomy język. Nie chodzi już wtedy o bierne składanie siebie na ołtarzu wspólnoty albo abstrakcyjnego ideału, lecz o umiejętność inwestowania energii w działania o wysokiej stawce sensu. W polskości ta gotowość do kosztu bywa często moralnie nagradzana, lecz jednocześnie rzadziej uczy się ludzi, jak chronić własne granice, jak nie zamieniać poświęcenia w mechanizm samozniszczenia. To dlatego w psychoperformansie temat ten staje się tak ważny: autorska praktyka nie może poprzestać na romantycznej glorifikacji ciężaru, lecz musi wypracować taką architekturę działania, w której energia ofiarności zostaje zachowana jako siła zaangażowania, ale nie degeneruje się w ślepą autoagresję. W tym sensie polska figura ofiary zostaje tu nie odrzucona, ale poddana rekontekstualizacji. Zostaje wyjęta z tradycyjnego układu heroiczno-martyrologicznego i przesunięta ku bardziej złożonej etyce sprawczości: działać intensywnie, lecz nie zredukować siebie do samego kosztu działania.

Z ofiarnością bardzo silnie wiąże się polskie imaginarium wolności, które dla omawianego przypadku ma znaczenie wręcz konstytutywne. Polska kultura nowoczesna niezwykle mocno inwestowała w wolność jako wartość niemal świętą, ale zarazem wolność ta była przeżywana rzadziej jako codzienna praktyka dojrzałej instytucjonalności, częściej zaś jako pragnienie, zryw, impuls obronny, stan duchowego niepodporządkowania, czasem wręcz wewnętrzny odruch sprzeciwu wobec każdego nadmiaru regulacji. Taki model produkuje podmiot szczególnie: głęboko wyczulony na przymus, podejrzliwy wobec struktur totalizujących, niechętny wobec pełnego oddania siebie gotowym systemom, a jednocześnie nie zawsze wyposażony w cierpliwą kulturę budowania trwałych form wspólnego życia. Dla artysty to sytuacja bardzo płodna i bardzo trudna zarazem. Płodna, bo sprzyja przekraczaniu medium, eksperymentowi, niezgodzie na wtórność, poszukiwaniu własnego idiomu, oporowi wobec zastanych formatów obecności. Trudna, bo może utrudniać długotrwałe zakorzenienie, osłabiać zdolność do stabilizacji i prowokować wieczną potrzebę zaczynania od nowa. W przypadku Oskara Chmióły oba te bieguny wydają się współobecne jako napięcie twórcze: z jednej strony wyraźna potrzeba własnej, autonomicznej drogi, z drugiej — nieustanne organizowanie tej autonomii w konkretne projekty, role, działania i struktury pracy. To właśnie odróżnia jego praktykę od czystej, modernistycznej mitologii wolnego artysty. Wolność nie jest tu jedynie emancypacją od norm, lecz zdolnością do wytwarzania własnego układu sensu. I właśnie dlatego psychoperformans tak dobrze odpowiada polskiemu imaginarium wolności: nie obiecuje abstrakcyjnej suwerenności podmiotu, lecz proponuje świadomie zaprojektowane działanie, przez które podmiot może odzyskiwać, testować i reorganizować własną sprawczość. W tym sensie wolność przestaje być tylko romantycznym hasłem i staje się praktyką budowania sytuacji, w których możliwe jest inne rozmieszczenie sił między ciałem, lękiem, pamięcią, wyobraźnią, obiektem i wspólnotą.

Istotne jest również polskie napięcie między dumą i resentymentem, które dla biografii artysty ma znaczenie nie mniej ważne niż honor czy wstyd. Polska kultura bardzo często produkuje bowiem podmiot rozdarty między poczuciem własnej szczególności a głębokim doświadczeniem bycia pomijanym, niedocenianym, wtórnym wobec większych centrów i silniejszych języków legitymizacji. To rozdwojenie jest wyjątkowo wyraźne w polu sztuki. Z jednej strony istnieje potrzeba tworzenia rzeczy ważnych, oryginalnych, mocnych, zdolnych

wyść poza lokalność; z drugiej — obecne bywa ukryte lub jawne podejrzenie, że mówi się z miejsca mniej uprzywilejowanego, z półperiferii, z obszaru, który musi się bardziej tłumaczyć, bardziej walczyć o widzialność, bardziej negocjować własną rangę. W przypadku Oskara Chmioty ten układ spleta się z trajektorią Lublin–Warszawa–Szczecin. Lublin kształtuje wrażliwość i lokalny idiom, Warszawa wystawia tę wrażliwość na konfrontację z centrum instytucjonalnym, a Szczecin staje się miejscem dalszej autonomizacji, gdzie można budować działania niekoniecznie podporządkowane hegemonii centralnego pola. Takie doświadczenie przestrzenne wzmacnia podmiot zdolny działać na wielu poziomach, ale też skłonny do nieustannego sprawdzania własnej pozycji wobec systemów uznania. W polskości jako matrycy psychoperformatywnej ten mechanizm ma zasadnicze znaczenie, bo bardzo często zmusza do tworzenia nie tylko dzieł, lecz również własnych warunków ich zaistnienia. Artysta nie może liczyć wyłącznie na gotową infrastrukturę widzialności; musi ją współwytwarzać. To z kolei bardzo mocno tłumaczy późniejszą skłonność Oskara Chmioty do łączenia ról artystycznych z organizacyjnymi, pedagogicznymi, animacyjnymi i produkcyjnymi. Nie jest to jedynie życiowa wielozadaniowość. To odpowiedź na półperyferyjną strukturę pola, w której twórca chcący zachować autonomię i intensywność sensu bardzo często musi budować równocześnie własne środowisko działania. Jan Sowa i Andrzej Leder opisywali różne aspekty polskiej półperyferyjności i jej psychicznych następstw; w badanym przypadku skutkuje ona nie tylko ambicją, ale też zdolnością do organizowania rzeczywistości wokół własnej praktyki.

Wreszcie trzeba powiedzieć, że polskość jako matryca psychoperformatywna działa przez bardzo szczególne sprzężenie pamięci i niepokoju eschatologicznego. Polska kultura wyjątkowo często żyje w cieniu końca: końca świata znanego, końca wspólnoty, końca ładu, końca stabilności, końca godności, końca sensu. Nie chodzi tu wyłącznie o religijną eschatologię, lecz o głębiej uwewnętrznione poczucie, że historia może nagle przerwać ciągłość, że to, co trwało, może zostać utracone, że życie wymaga nieustannego przygotowania na przesilenie. W polskim kontekście bardzo łatwo z tego rodzi się albo chroniczna defensywność, albo wzmożona intensywność egzystencjalna. W przypadku Oskara Chmioty wyraźniej działa ten drugi biegun. Późniejsza twórczość nie ucieka od ciężaru, graniczności, kruchości i przejścia, lecz czyni z nich materiał pracy. To właśnie dlatego polskość nie jest tu prostym „tematem” ani dekoracyjną tożsamością narodową, lecz głębokim kodem organizującym sposób reagowania na świat. Uczy życia w obliczu nieciągłości, ale może też uczyć nadawania tej nieciągłości formy. Uczy lęku przed utratą, ale może też wzmacniać potrzebę budowania intensywnych, znaczących aktów obecności. Uczy ciężaru historii, lecz może także wyposażać w zdolność do organizowania przejścia przez kryzys. Właśnie w tym sensie polskość w przypadku Oskara Chmioty staje się matrycą psychoperformatywną: nie jest zamkniętą substancją, lecz ruchomym, napięciowym układem sił, z którego wyrasta późniejsza praktyka działania. I dlatego trzeba ją czytać nie jako zbiór cech „narodowych”, ale jako historycznie i kulturowo wytworzony aparat afektywny, który współkształtuje artystę zdolnego nie tylko reprezentować doświadczenie, lecz także przeprowadzać je przez sytuację ku przemianie.

W tej samej perspektywie trzeba jeszcze mocniej rozpoznać polski stosunek do pracy nad sobą, ponieważ stanowi on jeden z ukrytych rdzeni całego przypadku. Polska kultura bardzo rzadko przekazuje nowoczesny model spokojnej, psychologicznie zrównoważonej autoformacji. Znacznie częściej oferuje modele bardziej napięciowe: samowychowanie przez dyscyplinę, samopotwierdzenie przez próbę, dojrzewanie przez kryzys, kształtowanie siebie przez ciężar obowiązku, wyrzeczenia, pracy i wewnętrznej mobilizacji. W takim polu człowiek nie tyle

„rozwija się harmonijnie”, ile raczej ma się kształtować poprzez przewycięzanie, przekraczanie, napinanie woli, ratowanie własnej godności i nieustanne sprawdzanie, czy jest wystarczająco wytrzymały, prawdziwy, poważny, konsekwentny. Dla Oskara Chmioły ma to znaczenie podstawowe, ponieważ jego droga od wczesnych poszukiwań plastycznych i intelektualnych, przez sztukę performance, wideo, praktyki konceptualne i site specific, aż po psychoperformans nie rozwija się jako lekka estetyzacja życia, lecz jako projekt wymagający intensywnej autoregulacji, wieloletniego dochodzenia, gromadzenia wiedzy, konstruowania narzędzi i przekształcania własnej egzystencji w pole świadomej pracy. To bardzo polski rys, ale nie w sensie stereotypu narodowego, tylko w sensie historycznie wyprodukowanej formy autoformacji, w której człowiek uczy się siebie przez zadanie. Zarazem jednak właśnie tutaj pojawia się najciekawszy moment transformacyjny. Psychoperformans nie powtarza po prostu polskiej kultury samodyscypliny. On ją przechwytuje i przepisuje. To, co w polskości było surową pedagogiką obowiązku albo ascetyczną walką z sobą, zostaje przesunięte w stronę bardziej świadomej, wielokanałowej i artystycznie skonstruowanej praktyki przemiany. Podmiot nie ma się już jedynie hartować. Ma rozpoznać własne mechanizmy, własne lęki, własne afekty, własne obiegi symboliczne i własne ciało jako pole sensu. Innymi słowy: polska tradycja autoformacji przez trud zostaje tutaj zrekonfigurowana w autoformację przez działanie sytuacyjne. To bardzo istotne, bo pozwala zobaczyć, że nawet tam, gdzie Oskar Chmioła wykracza poza polskość, nadal pracuje na jej głęboko uwewnętrznionym materiale.

Z tym bezpośrednio łączy się polski stosunek do sprawczości. W polskiej kulturze sprawczość rzadko jest neutralnym, stabilnym poczuciem podmiotowego wpływu. Częściej przybiera postać skrajności: albo heroicznego zrywu, albo poczucia ograniczenia; albo gwałtownego aktu oporu, albo długotrwałego doświadczenia utknięcia; albo wielkiej mobilizacji, albo przystosowania opartego na minimalizacji strat. Taki układ historycznie wynikał z życia w cieniu silniejszych porządków geopolitycznych, z doświadczeń przemocy państwowej, zależności, rozbiorów, okupacji, komunizmu, a później nierównej transformacji. W rezultacie polski podmiot bardzo często nie uczy się stabilnej sprawczości procesualnej, tylko oscyluje między bezsilnością i mobilizacją. Dla artysty jest to szczególnie ważne, bo sztuka może w takim kontekście stać się jednym z nielicznych obszarów, w których sprawczość daje się realnie przećwiczyć. W przypadku Oskara Chmioły właśnie tak się dzieje. Już w młodości twórczość nie jest wyłącznie ekspresją, lecz jednym z narzędzi organizowania wpływu na własne doświadczenie. Potem, w sztuce performance, w działaniach konceptualnych i site specific, sprawczość ta zostaje przeniesiona na poziom bardziej świadomy: artysta nie tylko tworzy obiekt, ale organizuje sytuację, w której może zostać przesunięta relacja między ciałem, miejscem, odbiorcą, pamięcią i znaczeniem. Jeszcze dalej idzie psychoperformans, gdzie sprawczość nie polega już tylko na wykonaniu aktu sztuki, lecz na budowie planu sytuacyjnego jako technologii reorganizacji podmiotu. Jest to punkt kluczowy dla całej analizy. Polski brak stabilnej kultury codziennej sprawczości zostaje tu twórczo skompensowany. Nie przez ucieczkę w iluzję wszechmocy, lecz przez konstruowanie takich działań, które pozwalają odyskiwać mikroskalę realnego wpływu. To właśnie dlatego psychoperformans można odczytać jako szczególnie dojrzałą odpowiedź na polskie doświadczenie historycznej niestabilności: zamiast czekać na wielki przełom, buduje się sytuację, w której przemiana staje się operacyjna, cielesna, symboliczna i w pewnym zakresie wykonalna tu i teraz.

Bardzo istotna jest również polska relacja do pamięci, bo bez niej nie sposób zrozumieć, dlaczego w badanym przypadku sztuka tak często ciąży ku warstwowości, śladowości,

rekonstrukcji i pracy na nieobecny. Polska kultura jest wyjątkowo pamięciowa, lecz zarazem pamięć ta jest niespokojna, konfliktowa, przeciążona moralnie i często zorganizowana bardziej wokół ran niż wokół harmonijnych genealogii. W rodzinach, w mieście, w edukacji, w religii, w języku publicznym, w sztuce i w obyczaju krążą nie tylko opowieści o sukcesie, lecz przede wszystkim narracje o tym, co utracone, złamane, zniszczone, przemilczane, niesprawiedliwie przerwane. Taki model pamięci ma daleko idące skutki dla tożsamości artysty. Uczy, że teraźniejszość nigdy nie jest przezroczysta; że pod powierzchnią rzeczy stale pracują wcześniejsze warstwy; że widzialność bywa skutkiem wymazań; że każde miejsce, ciało i słowo mogą być nośnikami czegoś więcej niż tylko aktualna funkcja. W przypadku Oskara Chmioły to szczególnie ważne, bo jego wcześniejsze formowanie w Lublinie — mieście pogranicza, po Zagładzie, po późnym PRL-u, w cieniu katolicko-inteligenckiej gęstości sensu — już przygotowało taką palimpsestową wrażliwość. Polskość jako szersza matryca kulturowa wzmacnia ją jeszcze bardziej. Dzięki temu późniejsza sztuka nie rozwija się w kierunku prostego formalnego nowatorstwa, lecz ku praktykom, które stale pozostają w relacji z osadem pamięci, z ukrytą historią miejsca, z cielesnym przechowywaniem śladów i z potrzebą rekonfiguracji tego, co zostało zastane jako ciężar. W psychoperformansie pamięć nie jest tylko wspomnieniem ani archiwum. Staje się materiałem operacyjnym. Można na niej pracować, można ją organizować, można ją wystawiać, można nią modelować sytuację, można ją uruchamiać jako siłę przemian. To bardzo ważne, bo pokazuje, że polska pamięciowość, zamiast zamknąć podmiot w przeszłości, może zostać przepisana w stronę działania przyszłościowego.

Ostatecznie więc na tym etapie trzeba powiedzieć, że polskość jako matryca psychoperformatywna przypadku Oskara Chmioły nie działa na poziomie prostych identyfikacji narodowych, lecz na poziomie głębokich dyspozycji: do samokształtowania przez trud, do oscylowania między bezsilnością i sprawczością, do życia w pamięci przeciążonej raną, do nieufności wobec powierzchni, do wysokiej stawki sensu, do ambiwalentnego stosunku wobec ciała, wspólnoty, autorytetu, wolności i ekspozycji siebie. W tym sensie nie jest ona czymś, co artysta po prostu „posiada”, lecz czymś, przez co musi przejść, co musi rozpoznać, przetworzyć i częściowo zrekonstruować, aby móc stworzyć własny język działania. Właśnie dlatego psychoperformans nie jawi się tutaj jako ahistoryczna metoda samorozwoju, lecz jako odpowiedź głęboko osadzona w określonym tle cywilizacyjnym. Odpowiedź ta zachowuje polski ciężar sensu, ale redukuje skłonność do czystej martyrologii. Zachowuje powagę pracy nad sobą, ale redukuje przymus samoudręczenia. Zachowuje potrzebę wolności, ale przekłada ją na konkretne praktyki organizowania sytuacji. Zachowuje pamięć, ale nie oddaje jej monopolu nad teraźniejszością. Właśnie na tym polega dojrzałość tego przypadku: polskość nie zostaje tu odrzucona ani czczona, lecz staje się materiałem twórczej i egzystencjalnej obróbki. W ostatniej części tego podrozdziału trzeba będzie zatem jeszcze wyraźniej pokazać, jak z tej napięciowej matrycy wyłania się konkretny model artysty, który nie tylko niesie w sobie sprzeczności polskiego imaginarium, ale potrafi przekształcać je w narzędzie pracy nad podmiotem, relacją, obrazem, miejscem i przemianą.

Domykając ten podrozdział, trzeba powiedzieć rzecz zasadniczą: polskość w przypadku Oskara Chmioły nie działa jako dekoracyjna tożsamość narodowa ani jako zbiór gotowych przekonań, lecz jako głęboko uwewnętrzniony układ napięć, który od dzieciństwa organizował relację między ja i światem. To matryca, w której bardzo wcześnie spotykają się godność i niepewność, ambicja i prowizoryczność, potrzeba wolności i doświadczenie ograniczenia, wysoka powaga sensu i nieustanna groźba śmieszności, ofiarność i ryzyko autowyniszczenia, wspólnotowość i

konieczność samotnego samostanowienia. W takiej kulturze podmiot nie dojrzewa w stabilnym, neutralnym środowisku psychologicznym. Dojrzewa raczej wśród gęstych figur symbolicznych, które nieustannie każą pytać, kim należy być, jak unieść ciężar własnej obecności, jak nie skompromitować się wobec innych i wobec samego siebie, jak zachować autonomię bez całkowitego zerwania ze wspólnotą, jak przekształcić słabość w siłę, a ból w znaczenie. To właśnie dlatego w przypadku badanego artysty tak ważne stają się nie tylko obraz i forma, ale również sytuacja, ekspozycja, gest, ciężar miejsca, cielesna obecność i plan działania. Polska matryca nie produkuje tu tożsamości spokojnej i przezroczystej. Produkuje tożsamość napięciową, stale zmuszaną do samointerpretacji. I właśnie z tej konieczności rodzi się później praktyka, która nie chce jedynie przedstawiać doświadczenia, lecz je organizować, badać i przekształcać.

W tym sensie droga Oskara Chmióły jako artysty performance, wideo, artysty konceptualnego i site specific staje się szczególnie czytelna. Nie jest to zestaw dyscyplin wybranych arbitralnie ani wynik czysto akademickiego przesunięcia zainteresowań. Jest to raczej konsekwencja polsko uformowanej psychodynamiki, w której nie wystarcza bierna kontemplacja obrazu ani spokojna specjalizacja w jednym medium. Potrzebne stają się formy bardziej ryzykowne i bardziej pojemne: formy zdolne pomieścić zarazem wstyd i godność, prywatność i ekspozycję, ciężar biografii i historyczne osady kultury, potrzebę wolności i potrzebę świadectwa. Właśnie dlatego performance okazuje się medium tak trafnym, bo pozwala pracować na granicy autentyczności i formy, cierpienia i kompozycji, widzialności i zagrożenia kompromitacją. Wideo umożliwia z kolei modulowanie dystansu, pamięci, dokumentacji i powtórzenia. Sztuka konceptualna i site specific pozwalają wyjść poza czysto indywidualne przeżycie ku relacji z miejscem, z systemem znaków, z topografią społeczną i z niewidzialnymi warstwami sytuacji. Kontakt z takimi figurami pola sztuki, jak Mirosław Bałka, Leon Tarasewicz, Grzegorz Kowalski, Anda Rottenberg czy Przemysław Kwiek, nie był więc zewnętrznym naddatkiem do wcześniej ukształtowanej osobowości. Był raczej momentem, w którym polsko-lubelsko uformowany materiał psychiczny i kulturowy spotkał się z językami sztuki zdolnymi nadać mu większą precyzję, większą samoświadomość i większą siłę formalną.

Najistotniejsze jest jednak to, że psychoperformans stanowi w tej perspektywie nie odejście od polskości, lecz jej najbardziej dojrzałe przepracowanie. To tutaj najpełniej widać, jak etos zostaje oddzielony od samego cierpiętnictwa, jak ofiarność zostaje odłączona od autodestrukcji, jak spryt zostaje oczyszczony z małości i przemieniony w inteligencję sytuacyjną, jak prowizoryczność zostaje podniesiona do rangi świadomej pracy na procesie, jak imaginarium wolności przestaje być czystym hasłem i staje się praktyką odzyskiwania sprawczości. Psychoperformans bierze z polskiej matrycy to, co w niej najsilniejsze: wagę sensu, niezgodę na płaskość życia, głębokie odczuwanie symbolicznego ciężaru ciała i słowa, potrzebę przekroczenia biernego trwania. Odrzuca natomiast lub rozbraja to, co najbardziej paraliżujące: przymus utożsamienia wartości z cierpieniem, nadmierne moralizowanie bólu, narcystyczną martyrologię, bezruch ukryty pod maską wzniosłości, chroniczne utknięcie między dumą i upokorzeniem. W tym sensie psychoperformans jest autorską technologią kulturowej translacji. Przeprowadza materiał polskości przez ciało, obraz, obiekt, przestrzeń, rytm, pamięć, gest i relację po to, by to, co odziedziczone jako ciężar, mogło zostać użyte jako tworzywo przemiany. Jest to odpowiedź nie tylko artystyczna, ale antropologiczna i egzystencjalna: jak żyć po polsku, nie reprodukując bez końca polskich impasów; jak zachować gęstość sensu, nie tonąc

w ciężarze; jak pozostać wiernym własnej intensywności, nie skazując siebie na bezustanne samospalanie.

Dlatego końcowy wniosek tego podrozdziału powinien brzmieć następująco: polskość jako matryca psychoperformatywna przypadku Oskara Chmioły nie jest ani prostą podstawą tożsamości, ani przeszkodą, którą należałoby po prostu odrzucić. Jest historycznie nagromadzonym polem sił, przez które artysta musiał przejść, aby wypracować własny sposób obecności. Z tego pola bierze się potrzeba sztuki o wysokiej stawce, sztuki nieobojętnej wobec pamięci, ciała, godności, wolności, wstydu i relacji z innymi. Z tego pola bierze się także nieufność wobec łatwych form, wobec płaskiej estetyzacji i wobec pozornie neutralnych języków reprezentacji. A zarazem właśnie z tego pola rodzi się konieczność stworzenia praktyki, która nie będzie już jedynie biernym dziedziczeniem polskich kodów, lecz ich świadomym montażem i przekształceniem. W tej perspektywie Oskar Chmiola jawi się jako artysta, który nie tyle „wyraża siebie” w obrębie gotowej kultury, ile przepracowuje własny kulturowy materiał źródłowy, aby zbudować z niego metodę działania zdolną prowadzić ku realnej zmianie. Psychoperformans staje się więc nie dodatkiem do biografii ani abstrakcyjnym konceptem, lecz odpowiedzią na bardzo konkretny splot polskich, lubelskich, rodzinnych, artystycznych i egzystencjalnych nacisków. Jest formą, w której polskość zostaje jednocześnie zachowana, zdystansowana, rozebrana na części i uruchomiona na nowo jako energia twórcza.

74.20. Europejskość pogranicza: między łacińskim Zachodem, wschodnimi transmisjami i geokulturową granicą przypadku

Jeżeli dotychczasowe podrozdziały rekonstruowały lubelskie, polskie, rodzinne i instytucjonalne matryce tożsamości Oskara Chmioły, to teraz konieczne staje się jeszcze jedno rozszerzenie skali: od miasta, regionu i narodu ku europejskiemu kręgowi kulturowemu, rozumianemu nie jako jednorodna całość, lecz jako długie i konfliktowe pole nakładania się porządków łacińskich, środkowoeuropejskich, wschodniochrześcijańskich, żydowskich, nowoczesnych, imperialnych i postimperialnych. Dla analizowanego przypadku jest to istotne z dwóch powodów. Po pierwsze dlatego, że Lublin nie jest tylko polskim miastem prowincjonalnym ani tylko lokalnym ośrodkiem kultury, lecz historycznie należy do strefy, którą Jerzy Kłoczowski i Oskar Halecki opisywali jako Europę Środkowo-Wschodnią, a więc przestrzeń szczególnego przecięcia wpływów Zachodu i Wschodu, łacińskości i ruskiej-bizantyńskości, republikańskiej tradycji wspólnotowej i doświadczenia granicy. Po drugie dlatego, że tożsamość artysty wizualnego, który wyrasta w takim miejscu, a później rozwija się ku performance, sztuce mediów, praktykom konceptualnym i site specific, nie może zostać adekwatnie opisana bez uwzględnienia tego geokulturowego rozdarcia, ale i potencjału. Europejskość nie oznacza tu więc prostego przynależenia do „zachodniej cywilizacji”, lecz życie w jej pogranicznym wariacie: w miejscu, gdzie europejskie formy wysokiej kultury, humanistyki, chrześcijaństwa łacińskiego, edukacji artystycznej i nowoczesnej autorefleksji stale stykają się z pamięcią wschodnich transferów, z wielojęzycznością dawnej Rzeczypospolitej, z doświadczeniem granicy i z długim trwaniem różnych modeli duchowości, wyobraźni i organizacji wspólnoty. Dla Oskara Chmioły ta sytuacja ma znaczenie pierwszorzędne, ponieważ jego późniejsza praktyka nie rozwija się ani jako czysto zachodnio-modernistyczna sztuka autonomicznego medium, ani jako lokalny folklor tożsamościowy, lecz jako praca na przejściu, na relacji, na warstwach sensu, na napięciu między obrazem i rytuałem, między ciałem i pojęciem, między tradycją i eksperymentem. To właśnie dlatego europejski krąg kulturowy trzeba tu rozumieć

dynamicznie: jako szeroką, historycznie nawarstwioną przestrzeń form, w której Lublin i zrodzony w nim artysta są usytuowani nie na marginesie, lecz w jednym z najbardziej czułych punktów styku.

W tym ujęciu szczególnej wagi nabiera sama lokalizacja na granicy Wschodu i Zachodu, ale również ona musi zostać opisana bez geopolitycznych banałów. Nie chodzi o prostą linię na mapie ani o metaforę „mostu między cywilizacjami”, która bywa nazbyt gładka i politycznie zużyta. Chodzi raczej o strukturalne położenie w strefie kontaktowej, gdzie różne reżimy czasu, pamięci, cielesności, duchowości i wyobraźniowej organizacji świata nieustannie się przenikają. Europa zachodnia, zwłaszcza w swojej nowoczesnej wersji, silniej rozwijała logiki racjonalizacji, instytucjonalizacji, specjalizacji, sekularyzacji i autonomizacji pól kultury. Europa wschodnia i wschodniochrześcijańska przechowywała z kolei mocniejsze formy symbolicznej spójności między religią, rytuałem, wspólnotą, pamięcią i codziennością, a także inne relacje między obrazem i sacrum. Lublin, podobnie jak wiele miast dawnej strefy jagiellońskiej, nie należy w pełni ani do jednej, ani do drugiej logiki. Właśnie z tej niepełnej przynależności rodzi się niezwykle płodne napięcie. Podmiot dojrzewający w takim miejscu uczy się, że kultura nie jest jednoźródłowa, że nowoczesność nie wyczerpuje wszystkich sposobów organizacji sensu, że racjonalna analiza i symboliczne nasycenie nie muszą się wzajemnie znosić, że obraz może być zarazem dziełem, śladem, ikoną, dokumentem i narzędziem działania. Dla Oskara Chmioty ma to znaczenie wyjątkowe, bo właśnie taką logikę odnajdujemy później w jego drodze twórczej: w łączeniu humanistycznej i konceptualnej samoświadomości z silną pracą na obiekcie, ciele, miejscu, rytmie i znaczeniu granicznym. W tym sensie jego późniejsze zainteresowanie nie tylko sztuką współczesną, ale też antropologią, religioznawstwem, parapsychologią, praktykami pogranicznymi i autorską technologią psychoperformansu nie jest przypadkowym eklektyzmem. Jest raczej konsekwencją wyrastania w strefie, w której zachodnia kultura refleksji i wschodnia lub pograniczna kultura nasycenia symbolicznego stale pozostają w dialogu, sporze i wzajemnym naświetlaniu.

Na tym tle jeszcze wyraźniej widać, że europejskość przypadku Oskara Chmioty nie polega tylko na uczestnictwie w kanonie sztuki czy edukacji akademickiej, lecz na głębszej dyspozycji do życia w wielości tradycji. Rodzinne zaplecze historii sztuki, lubelska edukacja plastyczna, katolicko-inteligencki klimat miasta, pierwsze spotkania ze sztuką performance, późniejsze studia w Warszawie u Mirosława Bałki, Leona Tarasewicza, Grzegorza Kowalskiego i w polu oddziaływania Andy Rottenberga oraz istotna relacja z Przemysławem Kwiekim — wszystko to umieszcza go wewnątrz szerokiego obiegu europejskiej nowoczesności artystycznej. Zarazem jednak to wejście nie dokonuje się z pozycji centrum samowystarczalnego, ale z pozycji pogranicza, a więc z miejsca bardziej świadomego warstw, zapośredniczeń, historycznych opóźnień i równoczesnego współistnienia różnych porządków. Taki artysta bardzo rzadko ufa jednej narracji postępu. Znacznie częściej rozwija się ku praktyce montażowej, relacyjnej, liminalnej, zdolnej wiązać to, co w innych porządkach bywa rozdzielane. Właśnie dlatego ten podrozdział musi rozpocząć się od tezy, że europejski krąg kulturowy w przypadku Oskara Chmioty działa nie jako zewnętrzna rama cywilizacyjna, lecz jako głęboka geometria różnic, w której jego tożsamość artystyczna formowała się od początku: między łańskim i środkowoeuropejskim etosem kultury wysokiej, między wschodnimi i pogranicznymi osadami duchowości, między nowoczesną autonomią sztuki i archaicznymi lub posttradycyjnymi potrzebami rytuału, między zachodnim modelem refleksji i wschodnim lub granicznym modelem nasycenia symbolicznego. Dopiero z takiego ustawienia stanie się w pełni zrozumiałe,

dlatego w dalszych częściach tego podrozdziału trzeba będzie mówić o europejskich genealogiach performance art, o środkowoeuropejskiej kondycji półperyferii, o Lublinie jako miejscu translacji kultur i o tym, w jaki sposób cała ta wielowarstwowa geografia została później przechwycona przez psychoperformans jako metodę życia i działania.

Jeżeli europejskość tego przypadku ma zostać opisana adekwatnie, to trzeba wyjść poza banalny schemat centrum i peryferii. Lublin, a wraz z nim formująca się tożsamość Oskara Chmioty, znajduje się raczej w przestrzeni, którą Milan Kundera, Czesław Miłosz, Claudio Magris czy później Aleksander Fiut i Andrzej Stasiuk pozwalają myśleć jako obszar środkowoeuropejskiego napięcia: obszar jednocześnie głęboko europejski i stale zmuszony do ponawiania pytania o własną przynależność. To nie jest Europa pewna siebie, imperialnie spokojna, osadzona w długim trwaniu instytucjonalnej ciągłości. To Europa bardziej nerwowa, pamięciowa, naznaczona przesunięciami granic, załamaniem suwerenności, nadmiarem historii i koniecznością nieustannego tłumaczenia siebie wobec silniejszych centrów. Dla artysty wizualnego taka pozycja ma znaczenie ogromne, ponieważ wytwarza podmiot bardziej czuły na pęknięcie niż na pełnię, bardziej zainteresowany przejściem niż stabilizacją, bardziej świadomy stratygrafii kultury niż jej jednorodnego kanonu. W tym właśnie sensie przypadek Oskara Chmioty należy od początku sytuować nie tylko w polskiej historii lokalnej, lecz także w szerokim polu środkowoeuropejskim, gdzie europejskość nie jest danym raz na zawsze statusem, ale procesem ciągłego negocjowania własnego miejsca między tradycją łacińską, doświadczeniem pogranicza i presją nowoczesności. Taki model kulturowy bardzo sprzyja późniejszej sztuce, która nie chce być czystą afirmacją formy, lecz pracuje na relacji, śladzie, nieciągłości, rekonfiguracji sensu i egzystencjalnej intensywności działania.

W tym kontekście ważna jest również różnica między zachodnim modelem autonomii sztuki a środkowo- i wschodnioeuropejskim doświadczeniem sztuki bardziej uwikłanej w historię, wspólnotę, przemoc polityczną, pamięć i duchowość. W wielu obiegach zachodnich nowoczesność artystyczna dążyła do daleko posuniętej specjalizacji, do samoświadomości medium, do odrębności pola sztuki od innych porządków życia. W części Europy położonej bliżej wschodnich granic ten proces oczywiście również zachodził, ale znacznie częściej był przerywany lub komplikowany przez katastrofy historyczne, zależności geopolityczne, religijną gęstość kultury, słabość instytucji albo konieczność traktowania sztuki jako jednego z obszarów obrony podmiotowości. Dla przypadku Oskara Chmioty to rozróżnienie jest kluczowe. Jego droga nie prowadzi przecież ku czysto formalnej sztuce autonomicznego medium. Nawet kiedy przechodzi przez edukację plastyczną i później przez warszawską akademię sztuki mediów, sztuka nie zostaje tu odseparowana od pytań o tożsamość, ciało, słabość, pamięć, wolność, relację i przemianę. To właśnie jest jedna z najbardziej wyraźnych cech środkowoeuropejskiej i pogranicznej europejskości: sztuka pozostaje bliżej życia granicznego, bliżej historii, bliżej niepewności ontologicznej, a przez to także bliżej rytuału, świadectwa i działania. W tym sensie późniejsza orientacja Oskara Chmioty ku performance, wideo, działaniom konceptualnym i site specific nie jest prostym naśladownictwem zachodniego paradygmatu awangardowego, lecz jego lokalnym, pogranicznym przepisaniem. To przepisanie zachowuje nowoczesną świadomość medium, ale nie rezygnuje z ciężaru pamięci i z pytania o sens egzystencjalny. Tę właśnie różnicę można uznać za jeden z najważniejszych europejskich komponentów badanego przypadku.

Jeszcze mocniej widać to wtedy, gdy spojrzysz na europejskość przez pryzmat obrazu i rytuału. Europa Zachodnia, szczególnie po oświeceniu, bardzo silnie rozwijała krytyczny, analityczny i sekularyzujący stosunek do obrazu. Europa Wschodnia i pogranicza dłużej przechowywały żywe napięcia między obrazem a sacrum, między estetyką i ikonowością, między widzialnością i obecnością. Lublin, z jego katolicką dominanta, z pamięcią wielowyznaniowości, z bliskością tradycji wschodniochrześcijańskich i z historycznym położeniem w strefie kontaktowej, jest miejscem szczególnie nasyconym właśnie taką podwójną logiką. Obraz może być tu jednocześnie przedmiotem analizy i nośnikiem intensywności quasi-rytualnej, formą kompozycji i śladem obecności, elementem sztuki nowoczesnej i resztką dawnego, sakralnie nasyconego sposobu organizacji świata. Dla Oskara Chmioty ma to znaczenie decydujące, ponieważ jego późniejsza praktyka nie rozdziela radykalnie obrazu od działania, refleksji od przeżycia, eksperymentu od egzystencjalnej stawki. Można powiedzieć, że europejskość pogranicza wyposaża go w szczególną zdolność do życia pomiędzy porządkami: pomiędzy racjonalną analizą i symbolicznym nasyceniem, pomiędzy zachodnią krytyką formy i wschodnią lub pograniczną gęstością znaku, pomiędzy nowoczesnym podmiotem autonomicznym i podmiotem nadal wrażliwym na rytuał, przejście, naznaczenie miejsca oraz ciężar wspólnotowej pamięci. To właśnie z takich warunków znacznie łatwiej wyrasta późniejszy psychoperformans, który nie jest przecież ani czysto artystyczną techniką, ani religijnym rytuałem, ani psychologiczną metodą w sensie klasycznym, lecz strukturą przejścia, świadomie montującą elementy z różnych porządków europejskiej i pogranicznej kultury.

W tym sensie lokalizacja pomiędzy Wschodem i Zachodem nie jest dla badanego przypadku geograficzną ciekawostką, lecz głębokim warunkiem możliwości określonego typu wyobraźni. Wyobraźnia ta nie ufa jednej genealogii. Nie chce być ani wyłącznie zachodnio-modernistyczna, ani wyłącznie tradycjonalistyczna, ani też zamknięta w jednej wersji polskości. Jest bardziej montażowa, bardziej relacyjna, bardziej zdolna do pracy na różnicy i przejściu. Z tego właśnie powodu w dalszej drodze Oskara Chmioty tak ważne stają się praktyki, które łączą sztukę i antropologię, ciało i pojęcie, działanie i namysł, eksperyment i ciężar kulturowy. Europejskość pogranicza nie daje mu gotowej tożsamości, lecz uczy funkcjonowania w wielości kodów. Uczy także, że największa intensywność twórcza rodzi się często nie w stabilnym centrum, ale właśnie na granicy porządków, gdzie trzeba stale tłumaczyć, przetwarzać, negocjować i wynajdywać własną formę obecności. W następnym fragmencie trzeba będzie więc pokazać dokładniej, jak europejskie genealogie sztuki działania, środkowoeuropejskie doświadczenie nieciągłości i pograniczne sprzężenie różnych reżimów sensu współtworzą ten przypadek jako przypadek nie tylko lokalny i polski, ale właśnie europejsko-graniczny, w najgłębszym sensie kulturowym.

Jeżeli europejskość pogranicza ma zostać opisana jeszcze precyzyjniej, to trzeba wejść w samą genealogię nowoczesnej i ponowoczesnej podmiotowości artystycznej, bo właśnie tam ujawnia się najciekawsze napięcie badanego przypadku. Europa Zachodnia wypracowała bardzo silny model autonomicznego artysty nowoczesnego: podmiotu, który sam stanowi źródło formy, świadomie pracuje wobec tradycji, testuje granice medium i stopniowo przesuwając sztukę ku coraz większej samoświadomości. Europa Środkowa i Wschodnia przyjął ten model, ale nigdy nie zrobił tego w warunkach pełnej ciągłości instytucjonalnej, spokojnej mieszczańskiej stabilizacji i neutralnego zaplecza społecznego. Tutaj artysta znacznie częściej pozostawał rozdarty między autonomią i historią, między eksperymentem i wspólnotowym ciężarem sensu,

między nowoczesnym gestem zerwania i koniecznością mierzenia się z przemocą polityczną, religijną gęstością kultury, pamięcią katastrof oraz poczuciem życia na obrzeżu większych centrów produkcji znaczeń. Dla przypadku Oskara Chmioły jest to bardzo ważne, ponieważ jego droga jako artysty performance, wideo, artysty konceptualnego i site specific nie rozwija się ani w logice czysto formalnej awangardy, ani w logice prostego regionalnego zakorzenienia. Rozwija się raczej w logice artysty pogranicza europejskiego, który bardzo wcześnie nasiąka wielością porządków, uczy się czytać świat jako palimpsest, a później wchodzi w sztukę współczesną nie po to, by uciec od tego ciężaru, lecz po to, by znaleźć dla niego adekwatne formy. To właśnie z tej przyczyny tak nośne staje się medium działania. Performance w europejskim kręgu kulturowym wyrasta przeciw z wielu źródeł jednocześnie: z awangardowego buntu przeciwko martwej reprezentacji, z dadaistycznej i futurystycznej energii destrukcji form zastanych, z Artaudowskiego pragnienia teatru działającego na ciało i nerw, z powojennego doświadczenia kryzysu podmiotu, z praktyk body artu, fluxusu, happeningu, sztuki konceptualnej i z krytyki instytucji. Jednak w Europie środkowo-wschodniej ten rodowód zostaje przepisany inaczej: działanie nie jest wyłącznie eksperymentem formalnym, ale bardzo często sposobem odzyskiwania rzeczywistości pod presją historii. Właśnie dlatego w przypadku artysty ukształtowanego między Lublinem, Warszawą i później Szczecinem performance nie jest neutralnym wyborem medium, lecz odpowiedzią na europejską kondycję pograniczną, w której ciało i sytuacja okazują się bardziej wiarygodne niż gotowe języki reprezentacji.

Bardzo ważne pozostaje również to, że europejski krąg kulturowy nie jest tu rozumiany wyłącznie przez sztukę wysoką, ale także przez głębokie warstwy antropologiczne: przez odmienny stosunek do przestrzeni, święta, czasu historycznego, pamięci zbiorowej i relacji między jednostką a wspólnotą. Zachód Europy, zwłaszcza po oświeceniu i po długim procesie sekularyzacji, mocniej rozwijał model jednostki autonomicznej, oddzielonej od kosmicznego i rytualnego porządku, bardziej racjonalnie włączonej w system instytucji, prawa, specjalizacji i świeckiej organizacji wiedzy. Wschód i obszary pograniczne znacznie dłużej przechowywały doświadczenie człowieka głębiej osadzonego w symbolicznej gęstości świata, w mocniejszym związku rytuału z codziennością, w bardziej porowatej granicy między religią, obyczajem, intuicją, wspólnotą i wyobraźnią. Lublin, z jego historią unijną, katolicką, wielokulturową, pograniczną i później postkatastroficzną, stanowi miejsce, w którym te dwa porządki nieustannie się stykają. Dla Oskara Chmioły oznacza to, że jego dojrzewanie przebiegało w przestrzeni, gdzie można było równocześnie doświadczać zachodniej edukacji humanistycznej, akademickiej historii sztuki, nowoczesnego pola sztuki współczesnej i zarazem bardzo żywej resztki świata bardziej symbolicznie nasyczonego: świata rytuału, religijności, lokalnych mitów, wschodnich poblasków duchowości, alternatywnych obiegów wyobraźni i nie całkiem wygaszonych modeli myślenia magicznego czy granicznego. W tym sensie późniejsze zainteresowanie filozofią, antropologią, religioznawstwem, parapsychologią, a także wyraźna potrzeba przekraczania granic pojedynczego medium nie są czymś ubocznym. Są naturalnym rozwinięciem europejskości pogranicza, która uczy, że świat nie redukuje się do jednego epistemologicznego rejestru. Uczy raczej, że człowiek nowoczesny może pozostać zarazem krytyczny i symbolicznie czuły, że może myśleć konceptualnie, a jednocześnie pracować na śladzie, rytmie, ciele, obiekcie i sytuacji jako nośnikach czegoś więcej niż informacja. Właśnie z takiego europejskiego podłoża znacznie łatwiej wyrasta psychoperformans: nie jako archaiczny rytuał, nie jako zachodni coaching, nie jako czysto artystyczna formalizacja, ale jako struktura działania zdolna montować rozproszone tradycje europejskiego doświadczenia w jedną, autorską technologię przemiany.

Na tym tle szczególnie istotna staje się środkowoeuropejska i pograniczna pedagogika nieciągłości. Europa Zachodnia miała większą możliwość opowiadania własnej historii jako rozwoju, nawet jeśli historia ta była pełna przemocy i kolonialnych pęknięć. Europa Środkowa i Wschodnia znacznie częściej doświadczały siebie jako obszarów przerywanych, przejmowanych, reorganizowanych przez cudze siły, zmuszanych do rekonstruowania własnych form życia po kolejnych załamaniach. Taki model czasu ma ogromne skutki dla artysty. Nie uczy spokojnego trwania w jednej narracji, lecz raczej zdolności do montażu, do pracy na resztkach, do rekonstruowania sensu po pęknięciu. Właśnie to można uznać za jedno z najgłębszych ogniw łączących geokulturową sytuację Lublina z późniejszą drogą Oskara Chmioty. W sztuce performance, wideo i działaniach site specific bardzo często chodzi przecież o wejście w przestrzeń już obciążoną, o wydobywanie z niej ukrytych warstw, o ujawnienie śladu, o zbudowanie sytuacji, która nie zakłada pełnej stabilności świata, lecz właśnie reaguje na jego niestabilność. W tym sensie europejskość pogranicza uczy nie tylko pluralizmu tradycji, ale także specjalnej ontologii działania: działania, które nie rodzi się w pełni urządzonej rzeczywistości, tylko w rzeczywistości naruszonej, złożonej i domagającej się ponownego montażu. Bardzo dobrze tłumaczy to również późniejsze rozszerzenie praktyki Oskara Chmioty poza samo pole sztuki ku pedagogice, animacji, terapii i kulturotwórstwu. Tego rodzaju rozwój odpowiada bowiem nie tyle zachodniemu modelowi wyspecjalizowanej kariery, ile środkowoeuropejskiemu i pogranicznemu modelowi twórcy, który musi być zarazem artystą, organizatorem sensu, mediatorem, budowniczym środowiska i operatorem przejścia między rozmaitymi polami doświadczenia. W następnym fragmencie trzeba będzie zatem jeszcze mocniej wydobyć europejskie genealogie samego działania performatywnego oraz pokazać, w jaki sposób lokalizacja na styku Wschodu i Zachodu przygotowuje szczególny rodzaj artysty: bardziej relacyjnego niż autonomicznego, bardziej procesualnego niż monumentalnego, bardziej zdolnego do translacji niż do czystej identyfikacji z jednym paradygmatem kultury.

W tym miejscu trzeba wejść jeszcze głębiej w europejskie genealogie sztuki działania, ponieważ one szczególnie mocno odślaniają, jak lokalizacja na granicy Wschodu i Zachodu współtworzy przypadek Oskara Chmioty. Performance art nie narodził się jako jednolity wynalazek jednego kraju ani jednej szkoły, lecz jako szerokie europejskie pole eksperymentu z obecnością, ciałem, czasem, sytuacją i kryzysem reprezentacji. Futuryści, dadaści, później Antonin Artaud, awangardy powojenne, Fluxus, Joseph Beuys, Wiener Aktionismus, Tadeusz Kantor, Jerzy Grotowski, Marina Abramović i Ulay — wszyscy oni, choć skrajnie różni, uczestniczą w jednym wielkim przesunięciu: od dzieła jako trwałego obiektu ku sztuce jako zdarzeniu, próbie, sytuacji granicznej, testowi percepcji, testowi ciała i testowi samej obecności. Jednak ten europejski zwrot ku działaniu nigdy nie był jednorodny. Zachodnia część kontynentu częściej rozwijała performance w relacji do krytyki medium, do emancypacji ciała, do kontrkultury, do eksperymentu instytucjonalnego i do filozoficznego podważenia reprezentacji. Środkowa i wschodnia część Europy znacznie częściej obciążała działanie również ciężarem historii, przemocy politycznej, pamięci zbiorowej, opresji normatywnej i pytania o możliwość zachowania podmiotowości w warunkach nacisku. To rozróżnienie jest dla Oskara Chmioty fundamentalne. Jego późniejsze wejście w performance nie dokonuje się z pozycji artysty wychowanego wyłącznie w bezpiecznej logice estetycznego eksperymentu, lecz z pozycji podmiotu formowanego w Europie pogranicza, gdzie działanie artystyczne łatwo staje się zarazem gestem egzystencjalnym, pracą na tożsamości, badaniem pamięci miejsca i próbą odzyskania sensu w rzeczywistości wielowarstwowej. Właśnie dlatego jego droga ku performance, wideo, sztuce konceptualnej i site specific nie jest prostym przyswojeniem

zachodniej historii sztuki współczesnej, lecz jej twórczym przepisaniem przez środkowoeuropejską i pograniczną kondycję doświadczenia.

W tym sensie europejski krąg kulturowy działa tu nie tylko przez wielkie nazwiska i kanon, ale przez sam sposób rozumienia relacji między artystą a światem. Zachodni modernizm i jego późniejsze kryzysy bardzo silnie kształtowały figurę artysty autonomicznego, zdolnego do budowania własnego języka w opozycji do tradycji, do rynku, do mieszczańskiej normy i do stabilnych kodów reprezentacji. W Europie pogranicza ta autonomia nigdy nie była aż tak czysta. Artysta pozostawał bliżej wspólnotowego ciężaru, bliżej katastroficznej pamięci, bliżej religijnej lub postreligijnej gęstości znaku, bliżej półperyferyjnego doświadczenia niedopełnienia i konieczności nieustannego samouzasadniania własnej pracy. Dla Oskara Chmióły ma to zasadnicze znaczenie, bo pozwala zrozumieć, dlaczego jego późniejsza praktyka nie zatrzymuje się na autoreferencyjnej grze medium. Nawet gdy staje się artystą performance, wideo, konceptualnym i site specific, jego działania nie przestają ciążyć ku pytaniom o tożsamość, słabość, wolność, inność, pamięć, ranę miejsca, ciężar obecności i możliwość przemiany. To właśnie jest znak europejskości pogranicza: sztuka nie odkleja się całkowicie od życia, lecz pozostaje nasycona jego historycznością i egzystencjalną temperaturą. W tym świetle także warszawska ASP jawi się nie tylko jako instytucja edukacji w obrębie polskiego pola sztuki, ale jako punkt intensywnego zetknięcia lokalnej formacji pogranicznej z szerokim europejskim obiegiem idei, praktyk i genealogii. Mirosław Bałka, Leon Tarasewicz, Grzegorz Kowalski, Anda Rottenberg czy ważna relacja z Przemysławem Kwiekim nie wprowadzają Oskara Chmióły po prostu do „sztuki współczesnej”. Wprowadzają go do pola, w którym europejskie pytania o ciało, pamięć, obecność, koncept, dokument i działanie mogą zostać przepracowane przez własny materiał biograficzny i geokulturowy.

Szczególnie interesująca jest tu kwestia translacji między Zachodem i Wschodem, bo właśnie ona wydaje się jednym z najgłębszych mechanizmów całego przypadku. Życie i twórczość Oskara Chmióły nie powstają w warunkach pełnej identyfikacji z jednym cywilizacyjnym idiomem. Z jednej strony jest to artysta głęboko zanurzony w europejskiej humanistyce, sztuce współczesnej, akademickiej edukacji, nowoczesnym i ponowoczesnym namyśle nad medium oraz w tradycjach performance art wypracowanych przez szeroki kontynentalny obieg awangardy i neoawangardy. Z drugiej strony pozostaje on równie głęboko związany z obszarem pogranicznego nasycenia symbolicznego: z miastem, w którym obraz nie jest tylko formą, ale śladem historii; z kulturą, w której rytuał, religijność, pamięć zbiorowa, wschodnie i postwschodnie poblaski duchowości, myślenie graniczne i alternatywne obiegi wyobraźni wciąż pozostają aktywne. Właśnie z tego powodu jego twórczość ma charakter translacyjny, a nie czysto afirmatywny wobec jednego źródła. Nie powiela po prostu zachodnich modeli performance, ale też nie wraca do żadnej stabilnej tradycji lokalnej. Buduje raczej pole pośrednie, w którym możliwe staje się łączenie konceptualnej świadomości z symboliczną gęstością, sytuacyjności z pamięcią miejsca, działania z refleksją antropologiczną, sztuki z praktyką przemiany. To bardzo ważne, ponieważ właśnie na tym poziomie psychoperformans zaczyna ujawniać się jako odpowiedź nie tylko osobista i polska, ale również europejska w głębokim sensie: jako metoda powstała z doświadczenia kontynentu, który nieustannie musi montować siebie z różnic, pęknięć, resztek, wielości języków sensu i konfliktowych porządków historycznych. Oskar Chmióła, wyrastając w Lublinie, dojrzewając przez Warszawę i rozwijając się później w Szczecinie, nieustannie ćwiczy właśnie tę sztukę translacji. A artysta translacyjny,

szczególnie w przestrzeni pogranicza, rzadko bywa twórcą jednowymiarowym. Znacznie częściej staje się operatorem przejścia między polami kultury.

Właśnie dlatego europejskość pogranicza należy rozumieć tu nie jako prestiżową etykietę cywilizacyjną, lecz jako trudną szkołę wielości. Szkołę, która uczy, że człowiek może równocześnie należeć i nie należeć, że sens często rodzi się w strefie styku, że tożsamość artysty nie musi być czysta, a nawet nie powinna być czysta, jeśli ma być prawdziwie adekwatna do warunków własnego uformowania. Dla Oskara Chmioły europejski krąg kulturowy nie jest więc abstrakcyjną wspólnotą wartości, ale konkretnym układem długiego trwania, w którym łaciński Zachód, środkowoeuropejska pamięć nieciągłości, wschodnie transmisje duchowo-symboliczne, pograniczne doświadczenie wielości i nowoczesne pole sztuki współczesnej pozostają w stałym napięciu. To napięcie nie zostaje w jego przypadku rozwiązane w jedną doktrynę ani w jeden styl. Zostaje raczej przyjęte jako warunek twórczości. I właśnie dlatego w następnej części trzeba będzie pokazać jeszcze dokładniej, jak ta europejskość pogranicza współtworzy nie tylko tożsamość artystyczną, ale również szczególny model psychiczny i egzystencjalny: model podmiotu, który nie szuka prostego zakorzenienia, lecz buduje siebie przez przejście, montaż, rekontekstualizację i świadome organizowanie sytuacji zdolnych przemieniać życie.

Jeżeli europejskość pogranicza ma zostać doprowadzona do poziomu naprawdę użytecznego dla badania przypadku Oskara Chmioły, trzeba rozpoznać, że nie chodzi wyłącznie o geograficzne położenie pomiędzy Wschodem i Zachodem, lecz o formowanie podmiotu w strefie interferencji różnych modeli człowieka. Łaciński Zachód wnosi tu figurę osoby jako bytu moralnie i intelektualnie odpowiedzialnego, zdolnego do autorefleksji, do krytycznej pracy nad sobą, do uczestnictwa w porządku sztuki, filozofii i instytucji. Wschodnie transmisje, czy szerzej: obszary postbizantyńskie, ruskie, pograniczne i heterodoksyjne, wnoszą z kolei silniejszą pamięć symbolicznej integralności świata, większą porowatość granicy między materialnym i duchowym, większą gotowość do myślenia obrazem jako nośnikiem obecności, a nie tylko reprezentacji. W Lublinie, mieście uformowanym przez dzieje unijne, wielowyznaniowe, kresowe, katolickie, żydowskie i środkowoeuropejskie, oba te porządki nieustannie się przecinają. Dla Oskara Chmioły oznacza to, że jego późniejsza tożsamość artystyczna nie wyrasta z czysto zachodniego modelu autonomicznego modernisty ani z czysto lokalnego przywiązania do tradycji. Wyrasta raczej z napięciowego współistnienia dwóch wielkich europejskich impulsów: analityczno-krytycznego i symboliczno-liminalnego. To właśnie dlatego w jego późniejszej praktyce tak silnie współobecne są konceptualizacja i intensywność obecności, analiza i rytm, medium i sytuacja, sztuka i praca na przemianie. Tego typu konstelacja nie jest eklektyzmem. Jest znakiem głębokiej europejskiej formacji pogranicznej, w której podmiot nie przyjmuje jednej ontologii świata, lecz od początku uczy się żyć w nakładających się porządkach sensu.

Z tej perspektywy szczególnego znaczenia nabiera środkowoeuropejski model sztuki jako praktyki egzystencjalnej. W zachodnich centrach sztuki XX wieku awangarda często mogła radykalizować autonomię formy, badać medium, testować instytucję, podważać reprezentację. W Europie pogranicza i półperyferii te same operacje formalne znacznie częściej były nasycane ciężarem ontologicznym i historycznym. Tadeusz Kantor, Jerzy Grotowski, Zbigniew Warpechowski, Marina Abramović czy Joseph Beuys — mimo wszelkich różnic — pokazują, że europejskie działanie performatywne bardzo często zmierza ku punktowi, w którym sztuka staje

się jednocześnie próbą obecności, pracą na pamięci, aktem przejścia i sprawdzianem tego, ile człowieka pozostaje pod naporem form społecznych oraz historycznych. Właśnie w tym polu należy sytuować dojrzewanie Oskara Chmioty jako artysty performance, video, konceptualnego i site specific. Jego droga nie prowadzi ku neutralnemu formalizmowi, ale ku sztuce, która ma stawkę somatyczną, egzystencjalną, relacyjną i topograficzną. To bardzo środkowoeuropejskie w sensie głębokim: nie ufać całkowicie autonomii dzieła, lecz szukać formy, która umie unieść ślad historii, napięcie miejsca, problem tożsamości i niepewność podmiotowej obecności. W tym sensie europejski krąg kulturowy nie jest tu jedynie „wpływem zewnętrznym”, lecz strukturą długiego trwania, która przygotowuje artystę do rozumienia działania jako czegoś więcej niż wykonania estetycznej operacji. Działanie staje się tu formą badania, próbą, negocjacją z niewidzialnym zapleczem kultury oraz sposobem montowania doświadczenia, które nie mieści się w jednym medium.

Nie mniej ważny pozostaje wymiar geokulturowy związany z samą linią przesunięcia Lublin–Warszawa–Szczecin. To nie są tylko trzy miasta, lecz trzy różne konfiguracje europejskości. Lublin reprezentuje wariant pograniczny, historycznie nawarstwiony, bardziej pamięciowy i bardziej nasycony widmową obecnością dawnych porządków. Warszawa reprezentuje wariant centralny, modernizacyjny, instytucjonalny, silniej osadzony w polu oficjalnej produkcji współczesności i w obiegu sztuki nowoczesnej oraz ponowoczesnej. Szczecin reprezentuje z kolei wariant zachodniopomorski, portowy, bardziej otwarty ku Bałtykowi, ku niemiecko-skandynawskim sąsiedztwom, ku innemu doświadczeniu peryferii — nie kresowej, lecz nadgranicznej i przesiedleńczo-postniemieckiej. Przemieszczenie między tymi trzema polami oznacza dla Oskara Chmioty nie tylko zmianę miejsca życia, ale bardzo głęboką translację tożsamościową w obrębie samej Europy. Artysta przechodzi od miasta pogranicznego o silnym ciężarze pamięci, przez stołeczne centrum instytucjonalnego pola sztuki, do zachodniej półperyferii, gdzie można budować bardziej autonomiczne i hybrydyczne formy działania. W ten sposób europejskość nie jest przeżywana abstrakcyjnie, ale zostaje ucieleśniona w konkretnych topografiach, odmiennych rytmach kulturowych i odmiennych modelach sprawczości. Ta trajektoria wzmacnia podmiot zdolny do pracy translacyjnej: między Wschodem i Zachodem, między centrum i obrzeżem, między sztuką i pracą społeczną, między polem profesjonalnym i praktyką środowiskową. Właśnie z takiego doświadczenia znacznie łatwiej wyrasta metoda pokrewna psychoperformansowi, bo jest to metoda budowana nie z jednego systemu, lecz z ruchu między systemami.

Dlatego europejski krąg kulturowy i lokalizacja na granicy Wschodu oraz Zachodu trzeba w tym studium przypadku uznać za jedną z fundamentalnych warstw genezy. Nie chodzi o prestiżowy dodatek w rodzaju „artysta europejski”, lecz o bardzo konkretny aparat formacyjny: nauczanie się życia pośród niejednorodnych genealogii, pośród obrazów, które są zarazem estetyczne i sakralnie nasycone, pośród historii, które nie układają się linearnie, pośród tradycji, które każą równocześnie analizować i odczuwać, krytykować i przechowywać, eksperymentować i pamiętać. Oskar Chmiota jawi się więc jako artysta uformowany przez Europę niejednoznaczną, niepewną własnych granic, ale właśnie dlatego twórczo intensywną. Tak rozumiana europejskość pogranicza pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego jego praktyka artystyczna nie zamyka się ani w chłodnej konceptualności, ani w prostym ekspresjonizmie, ani w lokalizmie, ani w łatwej uniwersalizacji. Rozwija się raczej jako sztuka i praktyka przejścia, której naturalnym horyzontem staje się budowanie sytuacji zdolnych łączyć różne porządki sensu. W tym właśnie miejscu zaczyna być w pełni widoczne, że psychoperformans nie jest

prywatną osobliwość, lecz jednym z możliwych, bardzo dojrzałych produktów europejskiej kultury pogranicza: kultury, która nauczyła ten przypadek, że najważniejsze rzeczy dzieją się nie po jednej stronie granicy, ale w samym napięciu przejścia.

To europejskie usytuowanie pograniczne współtworzy jeszcze jeden niezwykle ważny wymiar przypadku Oskara Chmioty: szczególny stosunek do uniwersalizmu. Zachodnia Europa przez stulecia produkowała silne języki uniwersalne — filozoficzne, teologiczne, artystyczne, polityczne — które rościły sobie prawo do opisywania człowieka w ogóle, sztuki w ogóle, wolności w ogóle. Pogranicze środkowo-wschodnie przyjmowało te języki, ale niemal zawsze doświadczało ich z pewnym opóźnieniem, w półprzekładzie, w lokalnym przestawieniu akcentów, w stanie częściowego przyswojenia i częściowego oporu. To wytwarza bardzo specyficzny typ inteligencji kulturowej: mniej skłonny do bezwarunkowego utożsamienia z jednym paradygmatem, bardziej wyczulony na różnicę między modelem a jego lokalnym wcieleniem, bardziej świadomy, że każda „uniwersalna” forma przychodzi zawsze przez czyjś język, czyjąś instytucję, czyjąś dominację, czyjąś historię. W przypadku Oskara Chmioty taka pozycja jest szczególnie cenna, ponieważ jego twórczość nie zamyka się ani w czystym regionalizmie, ani w prostym podporządkowaniu uniwersalnemu modom sztuki współczesnej. Widać raczej pracę na napięciu: jak zachować szeroki, europejski horyzont odniesień, a jednocześnie nie utracić ciężaru własnego położenia, własnej topografii pamięci, własnego materiału egzystencjalnego. Właśnie dlatego jego droga przez Lublin, Warszawę i później Szczecin nie produkuje twórcy imitacyjnego. Produkuje raczej twórcę translacyjnego, który rozumie, że europejskość nie polega na powtarzaniu centrum, lecz na zdolności przetwarzania jego języków przez własne, bardziej złożone i często trudniejsze doświadczenie. Tę dyspozycję dobrze opisywałby Miłosz, gdy mówił o człowieku Europy Środkowej jako kimś, kto nie może myśleć w kategoriach prostego komfortu cywilizacyjnego, ponieważ jego pamięć i jego geografia stale komplikują wszelkie gładkie samookreślenia. Dla artysty jest to zasób ogromny. Pozwala mu nie ufać modzie, nie wierzyć całkowicie w neutralność instytucji, nie absolutyzować żadnej ortodoksji estetycznej, a zarazem zachować głębokie przywiązanie do pracy pojęciowej, do historii sztuki, do filozofii i do wysokiej kultury symbolicznej. W tym sensie europejski krąg kulturowy działa tu jako szkoła krytycznego uczestnictwa: nie odrzuca się wielkich tradycji, ale też nie przyjmuje się ich w sposób niewinny.

Równie istotna jest europejska genealogia samego pojęcia osoby i podmiotowości, ponieważ bez niej nie sposób zrozumieć, dlaczego przypadek Oskara Chmioty rozwija się właśnie ku psychoperformansowi, a nie ku czysto formalnej sztuce obiektowej. Łaciński Zachód, od Augustyna przez Tomasza z Akwinu aż po nowoczesny personalizm i fenomenologię, wypracował model osoby jako bytu wewnętrznego, zdolnego do refleksji, sumienia, samoodniesienia i pracy nad własnym życiem. Z kolei tradycje bardziej wschodnie i pograniczne silniej zachowywały doświadczenie człowieka osadzonego w relacjach, rytuale, wspólnocie, obrazie, pamięci i w nasyceniu codzienności wymiarem symbolicznym. W Lublinie te dwa porządki stale się przecinają: personalistyczna, katolicko-inteligencka tradycja KUL-u i łacińskiej humanistyki spotyka się z miastem wielowarstwowym, o pamięci wielowyznaniowej, z historią unijną, z widmami żydowskiego miasta, z kresowym i środkowoeuropejskim napięciem nieciągłości. Dla Oskara Chmioty skutkuje to formacją, w której „ja” nigdy nie jest czysto prywatne ani czysto wspólnotowe. Jest raczej miejscem ścierania się wielu porządków: osobistego doświadczenia, rodzinnych transmisji, wielkiej historii, lokalnej topografii, sztuki, religii, wyobraźni i później także wiedzy psychologicznej, antropologicznej oraz artystycznej.

Właśnie z takiej struktury znacznie łatwiej wyrasta praktyka, która nie traktuje człowieka ani jako abstrakcyjnej jednostki psychologicznej, ani jako biernego nośnika ról społecznych, lecz jako istotę zdolną do świadomego organizowania własnego przejścia między stanami, tożsamościami i rejestrami doświadczenia. Psychoperformans jest w tym sensie skrajnie europejski, ale nie w sensie instytucjonalnym czy geopolitycznym. Jest europejski dlatego, że bierze bardzo poważnie zarówno zachodnią tradycję samowiedzy, jak i pograniczną świadomość, iż żadna samowiedza nie jest pełna bez ciała, miejsca, pamięci, obiektu, rytmu i relacji. To połączenie jest jednym z najgłębszych rysów całego przypadku.

Jeszcze jeden poziom tej europejskości pogranicza ujawnia się w stosunku do przestrzeni. Zachód Europy, zwłaszcza w swojej nowoczesnej wersji mieszczańsko-miejskiej, rozwijał model przestrzeni bardziej uporządkowanej, funkcjonalizowanej, administrowanej, wpisanej w logikę czytelного podziału na strefy życia, pracy, sztuki, prywatności, święta i transportu. Europa pogranicza znacznie dłużej przechowywała przestrzenie bardziej niejednorodne: miejsca, gdzie obok siebie współistniały różne pamięci, różne style architektury, różne religijne dominanty, różne reżimy czasu, a nowoczesność nie zdołała całkowicie zneutralizować starszych warstw sensu. Lublin należy do takich miast niemal modelowo. Dla Oskara Chmioty dorastanie w centrum tego miasta oznaczało więc nie tylko bycie „blisko kultury”, ale bycie w przestrzeni, która sama uczyła myślenia warstwowego i relacyjnego. Właśnie dlatego późniejsza praktyka *site specific* wydaje się w jego przypadku czymś więcej niż wyborem artystycznej techniki. Jest logicznym przedłużeniem europejsko-pogranicznej formacji przestrzennej. Artysta wychowany w takim mieście nie traktuje miejsca jak pustej sceny, na której można umieścić dowolny obiekt. Widzi je raczej jako aktywny układ nawarstwień, napięć, resztek, przerw i symbolicznych rezonansów. Podobnie dzieje się później w Szczecinie, gdzie nakładają się jeszcze inne europejskie warstwy: poniemiecka pamięć miejsca, portowość, zachodni kierunek odniesień, powojenne przesunięcia ludności i specyficzna atmosfera miasta zbudowanego na geopolitycznym przemieszczeniu. W ten sposób cała trajektoria biograficzna Oskara Chmioty staje się europejską szkołą topograficznej nieoczywistości. A z takiej szkoły znacznie łatwiej wyrasta twórca, dla którego działanie artystyczne musi być osadzone, sytuacyjne, czułe na kontekst i zdolne do pracy z przestrzenią jako partnerem, a nie tylko nośnikiem ekspozycji. Beuys w innej skali i z innego miejsca Europy rozpoznawał sztukę jako rodzaj społecznej rzeźby; w przypadku Oskara Chmioty zbliżona intuicja zostaje przefiltrowana przez polsko-środkoeuropejskie pogranicze, przez Lublin i późniejsze miasta jego biografii, a więc przez przestrzenie, które same są już rzeźbami historii.

Wreszcie trzeba zauważyć, że europejskość pogranicza współtworzy bardzo szczególny model odwagi kulturowej. Nie jest to odwaga centrum, które może pozwolić sobie na eksperyment z pozycji bezpiecznego uprzywilejowania. Jest to raczej odwaga życia i tworzenia w miejscu, które stale musi przekraczać własne kompleksy peryferyjności, własne nieciągłości, własne przeciążenie pamięcią i własne napięcia między tradycją i nowoczesnością. W takim sensie przypadek Oskara Chmioty jest szczególnie interesujący. Jako artysta *performance*, *video*, konceptualny i *site specific* nie wyrasta on z komfortowej oczywistości europejskiego centrum, lecz z bardziej skomplikowanego pola, w którym trzeba było nauczyć się jednocześnie otwierać na szeroki krąg kultury i nie utracić własnej trudnej genealogii. To właśnie ta europejska odwaga pogranicza, a nie tylko indywidualna ambicja, pozwala później budować praktykę tak szeroko rozumianą: sztukę, edukację, animację, myślenie terapeutyczne i własną metodę psychoperformatywną. W kolejnej części trzeba będzie zatem doprowadzić do punktu, w

którym stanie się w pełni widoczne, że przypadek Oskara Chmioły nie tylko został uformowany przez europejskość pogranicza, ale sam zaczyna wytwarzać własną odpowiedź na fundamentalny problem Europy środkowo-wschodniej: jak przetwarzać wielość, nieciągłość i historyczny ciężar w formy działania, które nie będą ani czystym archiwum strat, ani naiwną imitacją centrum, lecz żywą technologią przemiany.

Europejskość pogranicza ujawnia się także na poziomie epistemologicznym, a więc w samym sposobie poznawania świata. Podmiot formowany na styku Wschodu i Zachodu rzadziej ufa jednej, całkowicie zamkniętej matrycy interpretacyjnej. Znacznie częściej rozwija poznanie warstwowe, złożone z równoległych rejestrów: racjonalnego, historycznego, symbolicznego, afektywnego, cielesnego, topograficznego i egzystencjalnego. To właśnie odróżnia kulturę pograniczną od kultur silnego centrum, które mogą sobie pozwolić na większą wiarę w ciągłość własnego języka i w samowystarczalność własnych instytucji. W przypadku Oskara Chmioły oznacza to, że jego późniejsza twórczość nie jest tylko praktyką obrazowania ani tylko krytycznym namysłem nad medium, lecz szczególną techniką gromadzenia i montowania wielu porządków wiedzy. Filozofia, antropologia, psychologia, religioznawstwo, parapsychologia, historia sztuki, doświadczenie miejsca, pamięć rodzinna, miejska topografia, działanie cielesne i analiza sytuacji nie układają się tu w chaos, lecz w charakterystyczny model poznania pogranicznego. Model ten przypomina to, co Czesław Miłosz rozpoznawał jako szczególną inteligencję Europy Środkowej: nieufną wobec uproszczeń, bardziej świadomą sprzeczności, mniej skłonną do dogmatycznej czystości, bardziej czułą na nakładanie się porządków. Dla artysty performance, wideo, działań konceptualnych i site specific jest to dyspozycja bezcenna, ponieważ pozwala traktować każde działanie nie jako jednowymiarowy komunikat, ale jako gęstą sytuację, w której pracują równocześnie ciało, obraz, historia, rytm, miejsce, pamięć i wyobraźnia. Psychoperformans, rozwijany później przez Oskara Chmiołę, staje się z tej perspektywy nie ekstrawaganckim dodatkiem do sztuki współczesnej, ale konsekwencją głębokiej europejskiej formacji pogranicznej: formacji, która od początku uczy, że podmiot nie daje się zrozumieć ani przekształcić w obrębie jednej dyscypliny, jednego języka ani jednej ontologii człowieka.

Ta sama europejskość pogranicza działa również przez szczególny stosunek do kryzysu. W zachodnich narracjach modernizacyjnych kryzys bywa często ujmowany jako etap przejściowy w procesie reorganizacji systemu, jako zakłócenie, które można przepracować w ramach względnie stabilnych struktur prawnych, instytucjonalnych i kulturowych. W Europie środkowo-wschodniej oraz w obszarach granicznych kryzys jest znacznie bardziej ontologiczny: bywa doświadczeniem długim, wpisanym w samą strukturę życia zbiorowego, powracającym w różnych postaciach jako wojna, przesiedlenie, załamanie państwa, przemoc ideologiczna, nagła zmiana granic, transformacyjna niepewność, słabość instytucji, rozszczepienie pamięci. Dla podmiotu artystycznego oznacza to coś bardzo ważnego: nie można zakładać, że świat jest naturalnie stabilny, a sztuka jest tylko jego luksusowym komentarzem. Sztuka w takim położeniu staje się raczej narzędziem orientacji w niestabilności, próbą wytworzenia formy tam, gdzie forma życia została naruszona, oraz eksperymentem z obecnością w warunkach, w których sama obecność bywa zagrożona przez nadmiar historii. To właśnie dlatego w europejskim kręgu pogranicznym tak wielką rolę odgrywają praktyki przejścia, działania liminalne, rytuały odświeżone przez sztukę, performanse ciała, prace na ruinie, śladzie, archiwum i pustce. U Kantora, Grotowskiego, Abramović czy nawet u Beuysa kryzys nigdy nie jest jedynie tematem; jest warunkiem organizacji całego działania. W przypadku Oskara

Chmioły ten rys zostaje przejęty i doprowadzony dalej. Kryzys nie ma pozostać stanem, który należy po prostu znosić lub reprezentować. Ma zostać rozpoznany jako materiał operacyjny, z którego da się budować sytuacje transformacyjne. To bardzo ważne dla zrozumienia psychoperformansu. Jego logika nie jest logiką zachodniego komfortowego rozwoju osobistego ani logiką czysto estetycznego eksperymentu, lecz logiką działania wypracowaną w kulturze, która wie, że podmiot często rodzi się właśnie w odpowiedzi na pęknięcie i że bez przeprowadzenia siebie przez próg kryzysu nie dochodzi do realnej zmiany.

Europejskość pogranicza współtworzy ponadto szczególny model relacji między sztuką i wspólnotą. W wielu zachodnich wersjach nowoczesności sztuka uzyskiwała coraz większą autonomię, a wspólnota była albo tłem odbioru, albo polem krytyki, albo segmentem rynku kultury. W Europie środkowej i wschodniej, a zwłaszcza na jej granicznych przecięciach, wspólnota znacznie częściej pozostawała problemem żywym, nienowoczesnym w klasycznym sensie, a zarazem nieusuwalnym. Artysta nie mógł z łatwością udawać, że działa wyłącznie dla abstrakcyjnego pola sztuki. Ciągłe wchodził w relację z lokalnością, z pamięcią grupową, z doświadczeniem politycznym, z obiegiem alternatywnym, z kontrpublicznościami, z symbolicznymi ranami miejsca. To bardzo wyraźnie dotyczy także Oskara Chmioły. Jego późniejsza droga, obejmująca nie tylko praktykę artystyczną, ale również pedagogikę, animację, działania terapeutyczne i organizacyjno-kulturowe, nie jest życiowym rozproszeniem, lecz właśnie środkowoeuropejską odpowiedzią na pytanie o status artysty. Artysta pogranicza rzadko bywa wyłącznie specjalistą od produkcji dzieł. Znacznie częściej staje się mediatorem, organizatorem sensu, tłumaczem między polami, operatorem przejść między prywatnym i publicznym, między obrazem i rytuałem, między kulturą wysoką i praktyką życia. W tym sensie przypadek Oskara Chmioły jest głęboko europejski, ale nie w sensie muzealnego uczestnictwa w kanonie, tylko w sensie dynamicznego współtworzenia jednej z najważniejszych linii kontynentalnej tradycji: linii, w której sztuka ma obowiązek wchodzić w realne życie wspólnot, ale nie po to, by stać się propagandą lub usługą społeczną, lecz po to, by organizować doświadczenie na poziomie głębszym, bardziej liminalnym, bardziej transformacyjnym. Psychoperformans staje się tutaj odpowiedzią modelową, ponieważ potrafi zachować artystyczną złożoność i jednocześnie nie wycofać się z pola realnych napięć społecznych, psychicznych, egzystencjalnych i kulturowych.

Na końcu tej części trzeba zatem postawić tezę jeszcze wyraźniejszą. Lokalizacja na granicy Wschodu i Zachodu nie jest w przypadku Oskara Chmioły tylko geograficznym parametrem jego biografii ani tylko szerokim kontekstem dla Lublina. Jest podstawowym warunkiem formacji umysłu, wyobraźni i późniejszej praktyki artystycznej. To położenie uczy życia w wielości, ale nie w banalnym pluralizmie; uczy raczej życia w napięciu między systemami, w konieczności przekładu, w pracy na niepełnej przynależności, w potrzebie scalania rozproszonych porządków sensu bez ich brutalnego ujednolicania. Właśnie dlatego artysta wyrastający w takim miejscu może później rozwinąć formę taką jak psychoperformans: formę, która nie wierzy w redukcję człowieka do jednego kodu, jednej traumy, jednej tradycji ani jednej techniki działania. Europejskość pogranicza przygotowuje go do myślenia bardziej złożonego: człowiek jest zarazem ciałem i pamięcią, jednostką i nośnikiem dziedzictwa, podmiotem wolności i istotą uwikłaną, bytem psychicznym i istotą topograficzną, kimś osobnym i kimś stale współtworzonym przez miejsce, język, historię oraz innych ludzi. W tym sensie przypadek Oskara Chmioły nie tylko daje się opisać przez kategorię pogranicza europejskiego, ale sam ujawnia twórczy potencjał tej kategorii. Pokazuje, że z obszaru przejścia można wydobyć nie

tylko melancholię i nieciągłość, lecz również metodę działania, która potrafi zamieniać wielowarstwowość w siłę formotwórczą. W kolejnej części trzeba będzie tę tezę doprowadzić jeszcze dalej, pokazując, jak europejskość pogranicza sprzęga się bezpośrednio z autorską potrzebą montażu sztuki, wiedzy, duchowości, ciała, miejsca i procesu przemiany.

Jeżeli tę europejskość pogranicza doprowadzić do jeszcze większej precyzji, to trzeba zobaczyć, że w przypadku Oskara Chmioty nie chodzi jedynie o współobecność różnych tradycji, lecz o ich szczególny montaż wewnątrz jednej praktyki życia i twórczości. Europejski krąg kulturowy wytworzył przecież nie tylko sztukę autonomiczną i nowoczesną humanistykę, ale również wielki arsenał form pośrednich: misterium i rytuał, ikonę i antyikonę, ascezę i karnawalizację, scholastykę i hermetyzm, psychoanalizę i antropologię, awangardę i kontrkulturę, fenomenologię i teatr laboratoriów ciała, praktyki medytacyjne zaadaptowane przez nowoczesność, cielesne eksperymenty performatywne, różne formy postsekularnego powrotu pytań o sens, obecność i przemianę. W obszarze zachodniego centrum te porządki częściej bywały rozdzielane według specjalizacji dyscyplinarnych; w obszarze pogranicznym znacznie częściej pozostawały w stanie nieoczywistej współpracy, konfliktu albo wzajemnego przenikania. Dla Oskara Chmioty ma to znaczenie konstytutywne, ponieważ jego późniejsza droga nie biegnie ku jednej ortodoksji. Nie jest wyłącznie drogą artysty współczesnego w sensie instytucjonalnym, nie jest wyłącznie drogą humanisty, nie jest wyłącznie drogą osoby zainteresowanej duchowością, cielesnością czy przemianą. Jest raczej drogą europejskiego podmiotu pogranicza, który z rozmaitych warstw tradycji wyprowadza własną architekturę działania. To właśnie dlatego psychoperformans wydaje się tak organicznym rozwinięciem tej biografii: nie jako eklektyczne sklejenie różnych wpływów, lecz jako metoda odpowiadająca rzeczywistości, w której człowiek naprawdę jest złożeniem heterogenicznych transmisji kulturowych. W tym sensie przypadek Oskara Chmioty pozwala zobaczyć, że europejskość pogranicza nie polega na czystym dziedziczeniu gotowych form, ale na zdolności do świadomego konstruowania z nich nowej całości, bardziej adekwatnej do realnego doświadczenia późnej nowoczesności.

Tutaj szczególnej wagi nabiera europejska tradycja postsekularna, choć trzeba ją rozumieć szeroko, a nie jedynie jako modny termin filozoficzny. Europa nowoczesna nigdy do końca nie porzuciła pytań religijnych, metafizycznych i rytualnych; raczej przestawiła je do innych rejestrów — do sztuki, psychoanalizy, antropologii, filozofii egzystencji, praktyk cielesnych, poszukiwań alternatywnych i eksperymentów z obecnością. W tym sensie twórczość Oskara Chmioty wyrasta z kontynentu, który po oświeceniu nie stał się w pełni świecki w sensie egzystencjalnym, lecz coraz częściej lokował pytania o przemianę, inicjację, granicę, sens cierpienia, status ciała i obecność niewidzialnego właśnie w sztuce oraz praktykach granicznych. Od Aby'ego Warburga po Antonina Artauda, od Carla Gustava Junga po Jerzego Grotowskiego, od Josepha Beuysa po Marinę Abramović, od Victora Turnera po Michela de Certeau, widać wielką europejską linię myślenia, wedle której nowoczesny człowiek nie może obyć się bez form przejścia, bez liminalności, bez pracy na znakach, gestach, resztkach rytuału i rekonfiguracjach podmiotowości. W takim pejzażu psychoperformans nie jawi się jako odstępstwo od nowoczesności, lecz jako jedna z możliwych odpowiedzi na jej nieodkrycie. Oskar Chmiola, uformowany na styku katolickiej inteligencji, sztuki współczesnej, humanistyki, zainteresowań antropologicznych, religioznawczych i granicznych, rozwija praktykę, która bardzo europejsko uznaje, że człowiek nie jest wyłącznie jednostką racjonalną ani wyłącznie organizmem biologicznym, lecz istotą stale produkującą sens przez formy symboliczne, cielesne i sytuacyjne.

Lokalizacja na granicy Wschodu i Zachodu dodatkowo wzmacnia tę dyspozycję, bo czyni oczywistym, że różne języki prawdy nie wykluczają się automatycznie, lecz domagają się trudnego, ale twórczego montażu.

Niezwykle ważny jest również wpływ europejskiej kultury miasta, rozumianego nie tylko jako infrastruktura, ale jako laboratorium nowoczesnej percepcji. Od Benjamina po Simmela europejskie myślenie o mieście pokazuje, że miejskość nie jest jedynie tłem życia, lecz urządzeniem psychicznym, które organizuje rytm uwagi, dystans, nadmiar bodźców, doświadczenie anonimowości, intensywność spotkania i zarazem poczucie fragmentaryzacji. W przypadku Oskara Chmioły ta europejska miejskość przechodzi przez trzy różne konfiguracje: Lublin jako środkowoeuropejskie miasto pamięci, granicy i warstw; Warszawę jako pole bardziej skondensowanej nowoczesności, instytucjonalnej centralności i artystycznej samoświadomości; Szczecin jako przestrzeń zachodniego przesunięcia, portowości, późnego montażu powojennej tożsamości i odmiennej półperyferyjności. Taka biografia miejska nie pozostaje bez wpływu na formę twórczości. Uczy, że podmiot nie istnieje poza topografią, że każde działanie jest zarazem działaniem w przestrzeni historycznie obciążonej, że miejsce nie jest puste, ale współtworzy psychikę, pamięć i idiom obecności. Właśnie dlatego praktyka *site specific* oraz szerzej myślenie sytuacyjne są tu tak naturalne. To nie jest tylko wybór estetyczny, lecz europejska konsekwencja życia w miastach, które same są gęstymi archiwami przesunięć, ruin, nadpisanych narracji, religijnych dominant, zanikłych wspólnot, politycznych zmian i kulturowych transferów. Oskar Chmioła jako artysta nie tylko porusza się po takich miastach, ale uczy się od nich samej zasady działania: nic nie jest izolowane, wszystko jest relacyjne, każde miejsce ma warstwy, a rzeczywiste doświadczenie wymaga wejścia w splot przestrzeni, ciała, pamięci i wyobraźni.

Właśnie z tej perspektywy należy rozumieć europejski i pograniczny fundament autorskiej metody. Psychoperformans nie powstaje tu jako prywatna fantazja ani jako lokalny eksperyment bez genealogii. Powstaje jako odpowiedź na kontynentalne doświadczenie złożoności: na łaćńskość i wschodnie transmisje, na modernistyczną autonomię sztuki i postsekularny powrót pytań o przejście, na środkowoeuropejską nieciągłość historii i potrzebę scalania rozproszonych form wiedzy, na życie w miastach warstwowych, na sztukę działania, na humanistykę, która nie wystarcza bez ciała, i na cielesność, która bez symbolicznej organizacji łatwo pozostaje niema. W tym sensie Oskar Chmioła jawi się jako artysta naprawdę europejski właśnie dlatego, że nie jest jednowymiarowy. Jego przypadek pokazuje, że najbardziej twórcza europejskość nie rodzi się z komfortu centrum, lecz z trudnej zdolności do życia pośród różnych porządków bez konieczności natychmiastowego unieważniania jednych przez drugie. Z tej zdolności wyrasta później cała praktyka: performance, wideo, conceptualność, działania *site specific*, a dalej możliwość rozwijania własnej technologii przemiany, w której sztuka przestaje być oddzielną dziedziną i staje się narzędziem reorganizacji życia. Dlatego europejskość pogranicza należy tutaj uznać nie za jeden z wielu wpływów, lecz za jedną z najgłębszych ram formacyjnych całego przypadku — ramę, w której artysta uczy się, że prawdziwa praca twórcza nie polega na wyborze jednej czystej tradycji, ale na odważnym i precyzyjnym organizowaniu przejścia między tradycjami, językami i sposobami bycia w świecie.

Europejskość pogranicza, jeśli potraktować ją naprawdę serio, nie oznacza w przypadku Oskara Chmioły jedynie życia „bliżej Wschodu niż Zachodu”, lecz głębokie uwikłanie w kontynentalny dramat wielości porządków, które nigdy nie złąły się tu w jedno spokojne źródło

legitymizacji. W zachodniej samoopowieści Europy często dominuje figura rozwoju: od antyku przez chrześcijaństwo, scholastykę, renesans, oświecenie, nowoczesność, krytykę nowoczesności i pluralizm późnonowoczesny. W obszarze środkowo-wschodnim oraz w miastach takich jak Lublin ta linia nigdy nie była tak gładka. Raczej nakładały się tu na siebie łacińskość i jej uniwersalistyczne roszczenia, jagiellońska i unijna praktyka współistnienia różnych porządków, pamięć judaizmu jako pełnoprawnego współtwórcy przestrzeni, wschodniochrześcijańskie i postbizantyńskie poblaski symbolicznej wyobraźni, doświadczenie zaborów, przemoc wieku XX, komunizm, transformacja i późna europeizacja. Dla artysty wychowanego w takim miejscu oznacza to, że kultura nie jawi się jako jeden dom, lecz jako architektura złożona z wielu części, czasem kompatybilnych, czasem brutalnie sprzecznych. Ta architektura nie wytwarza łatwej tożsamości, ale za to wytwarza szczególną kompetencję: zdolność życia w montażu. Oskar Chmiół jako podmiot formujący się w Lublinie, dojrzewający w polskiej, środkowoeuropejskiej i pogranicznej gęstości sensu, a następnie przechodzący przez warszawskie centrum pola sztuki i późniejszą szczecińską translację zachodniego peryferium, rozwija właśnie taką kompetencję montażową. Nie chodzi tu o powierzchowny eklektyzm, o zbieranie wpływów z różnych pólek kultury, lecz o znacznie głębszą dyspozycję antropologiczną: zdolność utrzymywania równocześnie kilku porządków interpretacji bez konieczności natychmiastowego zamknięcia ich w jedną doktrynę. Ta dyspozycja jest jednym z najważniejszych fundamentów jego późniejszej sztuki performance, wideo, działań konceptualnych i site specific, a ostatecznie również psychoperformansu. Działa ona dlatego, że pogranicze nie daje komfortu czystej przynależności. Zmusza do życia w przekładzie. Uczy, że obraz może być jednocześnie materialny i widmowy, że ciało może być jednocześnie prywatne i historyczne, że przestrzeń może być jednocześnie teraźniejsza i nawarstwiona, że sztuka może być jednocześnie nowoczesna i nienowoczesna, krytyczna i rytualna, konceptualna i afektywna. W tym sensie europejski krąg kulturowy nie działa tu jako elegancka rama, lecz jako pole ciśnienia, z którego wyrasta artysta zdolny myśleć relacyjnie, przejściowo, warstwowo i bez lęku przed heterogenicznością materiału.

To właśnie dlatego przypadek Oskara Chmióły tak mocno opiera się prostym klasyfikacjom, które dominowały w wielu zachodnich teoriach sztuki. Z perspektywy czysto formalistycznej można by próbować widzieć w nim artystę mediów, performerę, twórcę konceptualnego, autora działań site specific, organizatora sytuacji artystycznych. Z perspektywy bardziej antropologicznej i środkowoeuropejskiej widać jednak, że każda z tych etykiet dotyka tylko jednego aspektu znacznie głębszego procesu. Ten proces polega na wytwarzaniu form obecności adekwatnych do świata, który nie jest ani stabilny ontologicznie, ani jednolity kulturowo. Europejskość pogranicza uczy bowiem, że człowiek bardzo rzadko ma do dyspozycji jeden system sensu. Raczej stale przechodzi między konkurencyjnymi reżimami znaczenia: między racjonalizmem i symbolicznym naddatkiem, między religijnym dziedzictwem i świecką krytyką, między humanistycznym etosem osoby i brutalnością historii, między autonomią sztuki i jej nieusuwalnym uwikłaniem w pamięć miejsca oraz wspólnoty. To niezwykle ważne dla zrozumienia, dlaczego twórczość Oskara Chmióły tak silnie ciąży ku działaniu, a nie tylko ku reprezentacji. Działanie pozwala bowiem montować to, czego nie daje się już spójnie wypowiedzieć jednym obrazem albo jedną teorią. Performance umożliwia pracę na samej obecności jako problemie. Wideo pozwala badać pamięć, powtórzenie, dokument i przesunięcie pomiędzy zdarzeniem a jego śladem. Site specific pozwala potraktować miejsce nie jako tło, lecz jako współtwórcę sensu. Konceptualność pozwala natomiast nie zgubić krytycznego namysłu i nie popaść w czystą ekspresję. Właśnie z takiego europejskiego montażu,

a nie z jednej szkoły estetycznej, wynika później możliwość skonstruowania psychoperformansu jako praktyki równie artystycznej, co poznawczej, równie symbolicznej, co operacyjnej. W tym miejscu warto przywołać nie tylko Miłosza, Kunderę czy Magrisa jako interpretatorów środkowoeuropejskiej kondycji rozdzielenia, lecz także Aby'ego Warburga, Waltera Benjamina, Victora Turnera, Jerzego Grotowskiego, Tadeusza Kantora, Josepha Beuysa czy Marinę Abramović jako figury szerokiego europejskiego myślenia o kulturze nie jako uporządkowanym magazynie form, lecz jako przestrzeni intensywnych transferów między rytuałem, obrazem, ciałem, pamięcią, archiwum, katastrofą i przejściem. Oskar Chmiola nie jest prostym kontynuatorem żadnej z tych figur, ale jego przypadek pokazuje, że pogranicze europejskie wytwarza twórców szczególnie zdolnych do twórczego współużywania wielu tradycji naraz. Nie dlatego, że wszystko jest dla nich jednakowo ważne, lecz dlatego, że rzeczywistość ich formacji od początku była bardziej złożona niż nowoczesne modele czystości medium albo czystości tożsamości.

Jeszcze mocniej widać to na poziomie geokulturowej psychiki miejsca. Europa Zachodu częściej pozwalała swoim podmiotom wierzyć, że historia zmierza ku coraz większej stabilności instytucjonalnej, coraz większej czytelności ról, coraz większemu rozdzieleniu sfer życia. Europa pogranicza uczyła raczej, że historia może się załamać, że granice mogą zostać przesunięte, że wspólnoty mogą zniknąć, że języki sensu mogą się wzajemnie wypierać, że każda oczywistość może zostać odsłonięta jako chwilowa. Taka lekcja nieustannej nieostateczności ma ogromne znaczenie psychiczne. Wytwarza podmiot, który żyje bardziej intensywnie w trybie przejścia niż w trybie zdomowienia. I to właśnie jest jedna z najgłębszych cech analizowanego przypadku. Oskar Chmiola nie rozwija twórczości opartej na spokojnym trwaniu w jednej tożsamości artystycznej ani w jednej społecznej roli. Jego droga wiedzie przez różne media, różne formy pracy, różne pola zaangażowania, różne miasta i różne poziomy kontaktu z kulturą. Ale nie należy tego opisywać językiem rozproszenia. Należy raczej mówić o pogranicznej umiejętności życia w wielu rejestrach jednocześnie. To w niej zawiera się europejski rdzeń jego praktyki. Człowiek pogranicza nie może być całkowicie niewinny wobec historii, wobec symboli, wobec miejsca, wobec obiektów i wobec własnej cielesności. Wszystko jest już wcześniej zapisane, obciążone, przetworzone przez innych, nadpisane i częściowo wymazane. Stąd bierze się szczególna potrzeba działania, które nie będzie tylko dekoracyjnym dodatkiem do rzeczywistości, lecz próbą wejścia w nią głębiej, próbą dotknięcia tych warstw, które zwykle pozostają w tle. W psychoperformansie przybierze to później postać świadomego planu sytuacyjnego, pracy na obiekcie–kluczu, organizowania sekwencji działań zdolnych przemieszczać znaczenie między ciałem, przestrzenią, pamięcią, wyobraźnią i relacją. Ale już tutaj, na poziomie europejskiej formacji pogranicznej, widać, skąd bierze się możliwość takiego myślenia. Bierze się z życia w świecie, gdzie nic nie jest do końca czyste: ani religia, ani świeckość, ani sztuka, ani wspólnota, ani historia, ani teraźniejszość. Wszystko domaga się przekładu. Wszystko wymaga montażu. Wszystko wymusza inteligencję przejścia. I właśnie ta inteligencja przejścia stanowi jedną z najważniejszych cech tożsamości artystycznej Oskara Chmioli.

Dlatego końcowy nacisk tej części musi paść na to, że europejskość pogranicza nie daje jedynie szerszego tła, lecz wytwarza konkretny model sprawczości twórczej. Jest to sprawczość inna niż sprawczość centrum. Nie polega na naturalnym poczuciu legitymizacji ani na pracy w obrębie w pełni stabilnych instytucji. Polega raczej na zdolności wydobywania sensu z nieciągłości, na budowaniu własnych warunków działania, na tworzeniu mostów między językami kultury, na

organizowaniu sytuacji, które potrafią pomieścić sprzeczność bez jej banalnego unieważniania. W takim sensie Oskar Chmiola jawi się jako artysta bardzo europejski właśnie dlatego, że wyrasta z trudnej, granicznej Europy, a nie z jej wygładzonej samoopowieści. Jego przypadek pokazuje, że z lokalizacji na styku Wschodu i Zachodu można wydobyć nie tylko melancholię peryferii albo ciężar historii, ale również wysoce twórczy model działania: model, w którym sztuka, namysł humanistyczny, praca na pamięci, wrażliwość antropologiczna, świadomość ciała, troska o przemianę i zdolność organizowania sytuacji nie są od siebie oddzielone. To właśnie staje się ostatecznie jednym z najważniejszych kluczy do zrozumienia psychoperformansu. Nie jest on prywatnym systemem wymyślonym obok kontynentalnych tradycji, lecz odpowiedzią wysoce zakorzenioną w europejskim doświadczeniu granicy, wielości i nieciągłości. I dlatego w ostatniej części podrozdziału trzeba będzie już bezpośrednio pokazać, że autorska metoda Oskara Chmioly stanowi nie tylko rezultat jego biografii, ale również pewną propozycję dla samej Europy pogranicza: propozycję, jak żyć twórczo pośród nakładających się porządków, nie rezygnując ani z głębi sensu, ani z odwagi formalnego eksperymentu.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga więc tezy możliwie najbardziej precyzyjnej: europejski krąg kulturowy oraz lokalizacja na granicy Wschodu i Zachodu nie stanowią w przypadku Oskara Chmioly jedynie szerokiego kontekstu geograficzno-historycznego, lecz jedną z najgłębszych matryc organizujących jego sposób odczuwania, myślenia, budowania formy i rozumienia samego działania artystycznego. Nie chodzi tu o europejskość w sensie administracyjnym, prestiżowym ani tożsamościowo-deklaratywnym. Chodzi o europejskość jako trudną szkołę życia w wielości porządków, które nie dają się ani całkowicie ujednolicić, ani całkowicie od siebie oddzielić. W takim polu podmiot nie otrzymuje jednej gotowej ontologii świata. Otrzymuje raczej nakładające się warstwy: łaciński etos osoby, sumienia, refleksji i kultury wysokiej; środkowoeuropejską pamięć nieciągłości, katastrofy i półperyferyjnego napięcia; pograniczne doświadczenie translacji między systemami sensu; wschodnie i postwschodnie poblaski myślenia bardziej symbolicznego, bardziej nasyconego obecnością obrazu, rytuału, przejścia i nie w pełni zsekularyzowanej wyobraźni; wreszcie nowoczesny i ponowoczesny aparat krytyczny sztuki współczesnej, który nie ufa reprezentacji, bada warunki widzialności, kwestionuje medium, instytucję i tożsamość. Oskar Chmiola wyrasta właśnie w takim splocie. Lublin daje mu pierwszą szkołę tej złożoności, Warszawa intensyfikuje ją przez wprowadzenie w pole sztuki współczesnej i przez spotkanie z figurami takimi jak Mirosław Bałka, Leon Tarasewicz, Grzegorz Kowalski, Anda Rottenberg oraz ważna relacja z Przemysławem Kwiekim, a Szczecin otwiera później możliwość dalszego, bardziej autonomicznego i środowiskowo rozproszonego rozwijania tej formacji. W rezultacie powstaje artysta, którego nie da się adekwatnie opisać ani jako prostego reprezentanta lokalności, ani jako imitatora centrum, ani jako twórcy jednej dyscypliny. Jest to raczej podmiot europejskiego pogranicza, dla którego podstawową kompetencją staje się montaż: montaż pamięci, ciała, miejsca, sztuki, rytuału, teorii, obrazu i działania.

To właśnie z tego montażowego, pogranicznego i wielorejestrowego usytuowania wyrasta psychoperformans. I tutaj dochodzimy do punktu najważniejszego. Psychoperformans nie jawi się już jako jedynie autorski koncept na styku sztuki, psychologii i praktyk przemiany, lecz jako odpowiedź głęboko europejska — odpowiedź możliwa właśnie dlatego, że przypadek Oskara Chmioly został ukształtowany przez kontynent niejednorodny, przez kulturę stale pracującą na granicy między krytycznym rozumem i symbolicznym naddatkiem, między historią i ciałem, między indywidualną wolnością i dziedziczną strukturą pamięci. W sensie głębokim

psychoperformans bierze z Europy trzy rzeczy naraz: po pierwsze zachodnią i łacińską powagę pracy nad osobą, nad sensem, nad etyczną i egzystencjalną stawką życia; po drugie środkowoeuropejską wiedzę o nieciągłości, pęknięciu, prowizoryczności i konieczności organizowania siebie pośród ruin, resztek, przemieszczeń i historycznych przeciążeń; po trzecie pograniczną i bardziej wschodnią intuicję, że przemiana nie dokonuje się wyłącznie w porządku pojęciowym, lecz także przez ciało, przez znak, przez rytm, przez obiekt, przez miejsce, przez gest, przez sytuację i przez trudny do zredukowania wymiar symbolicznego oddziaływania. Z tych trzech warstw powstaje metoda, która nie jest ani terapią w sensie klasycznie klinicznym, ani rytuałem religijnym, ani performansem zamkniętym w polu sztuki, ani coachingiem, ani czysto intelektualną autorefleksją. Jest czymś bardziej złożonym: praktyką świadomego montowania sytuacji, w której podmiot może przejść przez próg, rozpoznać własne zapętlenia, przemieścić sens własnych doświadczeń, uruchomić ciało i wyobraźnię jako realne nośniki pracy nad sobą, a zarazem nie utracić krytycznej samoświadomości. W tym sensie psychoperformans stanowi jedną z najbardziej dojrzałych odpowiedzi na Europę pogranicza, bo nie rozwiązuje jej sprzeczności przez uproszczenie, lecz organizuje je w pole twórczej operacyjności.

Właśnie dlatego przypadek Oskara Chmioty można czytać nie tylko jako efekt działania różnych wpływów kulturowych, lecz jako model tego, w jaki sposób europejskie pogranicze może produkować podmiot zdolny do własnej metody. Nie chodzi tu już wyłącznie o artystę, który przeszedł przez prywatną szkołę plastyczną, gimnazjum i liceum plastyczne, studiował na ASP, tworzy performance, wideo, działania konceptualne i site specific, a później rozwija obszary terapeutyczne, pedagogiczne, animacyjne i kulturotwórcze. Chodzi o coś więcej: o artystę, który z samej struktury swojej formacji uczynił laboratorium. Zamiast próbować wybrać jedną jedyną prawomocną przynależność, uczynił z wielości warunków własnego ukształtowania materiał do pracy. Zamiast redukować europejskość do aspiracyjnego identyfikowania się z Zachodem, rozpoznał jej bardziej złożony wymiar: że Europa najciekawsza rodzi się właśnie tam, gdzie łacińskość spotyka się z pograniczem, gdzie nowoczesność napotyka resztki rytuału, gdzie krytyka nie niszczy symbolicznej intensywności, lecz ją przetwarza, gdzie sztuka nie rezygnuje z formalnej samoświadomości, ale też nie oddaje pola życia wyłącznie psychologii, religii, polityce czy instytucjom. To dlatego praktyka Oskara Chmioty nabiera charakteru nie tylko artystycznego, ale cywilizacyjnego w małej skali: staje się próbą odpowiedzi na pytanie, jak żyć pośród nadmiaru warstw, nie rezygnując ani z głębi, ani z działania. Jak budować siebie, gdy miejsce, kultura, historia i własna psychika nie układają się w jedną prostą narrację. Jak pracować z tym, co odziedziczone, nie stając się jedynie nośnikiem odziedziczonego ciężaru. Jak przełożyć europejskie doświadczenie graniczności na metodę, która nie tylko interpretuje świat, ale potrafi reorganizować podmiot w świecie.

Dlatego ostateczny wniosek tego podrozdziału powinien być następujący: europejski krąg kulturowy i położenie na granicy Wschodu oraz Zachodu nie są dla przypadku Oskara Chmioty tłem zewnętrznym, lecz jednym z najgłębszych źródeł jego idiomu twórczego i późniejszej autorskiej technologii przemiany. Z tej lokalizacji bierze się zdolność do życia w przejściu, do montowania nieprzystających porządków, do traktowania sztuki nie jako wąskiej specjalizacji, lecz jako intensywnej praktyki poznawczej, egzystencjalnej i relacyjnej. Z niej bierze się również skłonność do traktowania obrazu, ciała, obiektu, miejsca, pamięci i działania jako równorzędnych kanałów sensu. Wreszcie z niej bierze się sam psychoperformans: jako metoda, która nie jest ani ucieczką od europejskiej złożoności, ani prostym jej lustrzanym odbiciem, lecz próbą świadomego użycia tej złożoności jako tworzywa przemiany. W tym sensie Oskar Chmiota

jawi się nie tylko jako artysta uformowany przez Europę pogranicza, ale jako ktoś, kto wypracowuje z tej formacji własną odpowiedź — odpowiedź polegającą na tym, że granica przestaje być wyłącznie miejscem rozdarcia, a staje się miejscem metody. Nie jest już tylko losem, ale narzędziem. Nie tylko warunkiem trudności, ale także warunkiem siły. To właśnie dlatego jego przypadek ma znaczenie wykraczające poza pojedynczą biografię: pokazuje, że z Europy granicznej, wielowarstwowej, niejednoznacznej i historycznie przeciążonej może wyłonić się praktyka nie tylko sztuki, ale świadomego organizowania przemiany człowieka przez sztukę, pamięć, ciało, obiekt, relację i sytuację.

74.21. Kultura niezależna, alternatywna i wizualna regionu: teatr, plastyka, muzyka, kontrpubliczności

Jeżeli wcześniejsze podrozdziały rekonstruowały rodzinne, miejskie, narodowe i europejsko-pograniczne matryce przypadku Oskara Chmioty, to teraz konieczne staje się rozpoznanie jeszcze jednego poziomu formacji: lokalnego i regionalnego obiegu kultury niezależnej, alternatywnej oraz wizualnej, który nie tylko dostarczał pojedynczych inspiracji, ale współtworzył samo wyobrażenie, czym może być sztuka i jak może działać. Dla badanego przypadku ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ nie dojrzewał on wyłącznie w obrębie edukacji formalnej, rodzinnego kapitału kulturowego czy ogólnych kodów polskości. Dojrzewał również w polu kontrpubliczności, a więc środowisk, instytucji i mikroobiegów, które funkcjonują równolegle wobec dominujących form kultury oficjalnej, szkolnej, państwowej czy czysto rynkowej. To właśnie tam bardzo często pojawiają się praktyki bardziej ryzykowne, mniej zdyscyplinowane przez normę gatunkową, bardziej otwarte na eksperyment, na mieszanie mediów, na mocniejszą obecność ciała, na polityczność miejsca, na alternatywne sposoby wspólnotowego bycia oraz na testowanie nowych form wyobraźni. W przypadku Lublina i szerzej regionu mamy do czynienia z sytuacją szczególną. Nie jest to ani metropolia o gigantycznym, samowystarczalnym polu sztuki, ani peryferia całkowicie odcięte od nowoczesnych obiegów kulturowych. Jest to raczej przestrzeń o wysokiej gęstości artystycznych napięć, w której instytucje oficjalne i półoficjalne, środowiska akademickie, galerie, alternatywne sceny teatralne, festiwale i praktyki kontrpubliczne wzajemnie się przecinają. Dla młodego artysty wizualnego wychowanego w centrum Lublina, równolegle intensywnie czytającego, rysującego, malującego, piszącego, budującego małe instalacje i szukającego własnej formy, taki krajobraz nie był zewnętrznym dodatkiem. Był żywym laboratorium możliwości. Pokazywał, że sztuka nie musi ograniczać się do obrazu oprawionego w ramę, że może być przestrzenią działania, relacji, obecności, napięcia, ciemności, dźwięku, archiwum, pamięci, eksperymentu i wspólnotowego, choć niekoniecznie masowego doświadczenia. W tym sensie kultura niezależna regionu pełni dla przypadku Oskara Chmioty rolę nie tyle dekoracyjnego tła, ile struktury inicjacyjnej: uczy, że istnieją inne sposoby życia sztuką niż szkolny warsztat i oficjalna instytucja, a także że najciekawsze rzeczy często dzieją się właśnie tam, gdzie pole kultury jest jeszcze nie do końca ustabilizowane, gdzie bardziej czuć tarcie między formą i ryzykiem, między ambicją a prowizorycznością, między lokalnością i potrzebą uczestnictwa w szerszym obiegu.

W obrębie tej lokalnej formacji szczególną wagę ma pole sztuk wizualnych, ponieważ to ono tworzyło dla Oskara Chmioty najbardziej bezpośrednie środowisko wczesnego samorozpoznania. Lublin nie był i nie jest miastem pozbawionym mocnej genealogii eksperymentu wizualnego. Przeciwnie, posiada własną linię awangardową i postawangardową,

dla której jednym z najważniejszych punktów odniesienia pozostaje Galeria Labirynt i jej wcześniejsze wcielenia instytucjonalne. To właśnie w lubelskim obiegu galerii doszło pod koniec lat siedemdziesiątych do jednego z najważniejszych wydarzeń dla polskiego performance, kiedy pojawiły się międzynarodowe spotkania poświęcone wprost sztuce performance i body artowi. Ten fakt ma znaczenie większe, niż mogłoby się wydawać, ponieważ pokazuje, że Lublin nie był biernym odbiorcą praktyk wypracowanych gdzie indziej, ale jednym z rzeczywistych punktów ich wczesnej polskiej artykulacji. Dla późniejszego przypadku Oskara Chmioty to kluczowa okoliczność. Oznacza bowiem, że kiedy po latach dojrzewania w edukacji plastycznej po raz pierwszy zetknął się z performance art podczas EPAF, nie było to wtargnięcie egzotycznego medium w pusty krajobraz, lecz wejście w lokalne pole, które miało już własną pamięć działań efemerycznych, cielesnych i eksperymentalnych. Pierwsza edycja EPAF odbyła się właśnie w Lublinie, co w analizie tego przypadku ma znaczenie niemal modelowe: lokalne środowisko sztuki wizualnej i performatywnej nie tylko pośrednio przygotowywało grunt, ale realnie stawało się miejscem inicjacji. Właśnie dlatego późniejsza droga Oskara Chmioty ku performance, wideo, konceptualności i działaniom site specific nie powinna być ujmowana jako czyste „odejście” od plastyki. Była raczej logicznym rozwinięciem lokalnej kultury wizualnej, która od dawna rozszelnieła granice obrazu i otwierała pole ku działaniu, ku ciału, ku sytuacji i ku zdarzeniowości. Dla młodego twórcy, który już wcześniej nie mieścił się w jednej tylko praktyce medium, taki krajobraz był szczególnie formatywny. Pozwalał zobaczyć, że sztuka współczesna nie polega jedynie na wyrafinowaniu formalnym, ale również na intensywności obecności, na zdolności organizowania doświadczenia i na tworzeniu kontrpublicznych sytuacji widzenia.

Nie mniej ważne pozostaje pole teatralne, ale trzeba je rozumieć szerzej niż jako historię repertuarowych scen. Dla tego podrozdziału istotny jest teatr jako laboratorium alternatywnej obecności, jako szkoła rytmu zbiorowego, obrazu, ciała, światła, ciszy i wspólnoty chwilowej, która tworzy się wokół zdarzenia niekoniecznie mieszczącego się w klasycznych normach widowiska. Lublin posiada bardzo silną tradycję właśnie takich przestrzeni. Scena Plastyczna KUL Leszka Mądzika jest tu figurą wręcz fundamentalną. Nie dlatego jedynie, że funkcjonowała długo i zdobyła szerokie uznanie, lecz dlatego, że pokazywała model teatru zorganizowanego wokół obrazu, ciemności, ciszy, materii, niemal rytualnej intensywności i ograniczenia słowa. Dla artysty wizualnego takiego jak Oskar Chmiota taka formuła musiała mieć znaczenie daleko wykraczające poza zwykły wpływ repertuarowy. Pokazywała, że obraz może działać czasowo i przestrzennie, że może tworzyć doświadczenie zanurzenia, że nie musi być nieruchomym przedmiotem, lecz może organizować przejście percepcji. Równie istotne jest dziedzictwo Chatki Żaka i tradycji Konfrontacji Młodego Teatru, a potem szerzej konfrontacyjnego myślenia o scenie jako miejscu eksperymentu i kontrpublicznego spotkania. To wszystko współtworzyło dla młodego twórcy lokalne wyobrażenie, że teatr nie jest tylko instytucją oficjalnego przedstawiania dramatu, ale jednym z pól awangardowego i alternatywnego badania obecności. Dla późniejszego performerera ma to znaczenie ogromne. Uczy bowiem, że ciało nie musi być tylko nośnikiem roli, lecz może samo stać się miejscem napięcia, świadectwa, obrazu i sytuacji. W tym sensie regionalna i miejska kultura teatralna nie tyle „wplynęła” na Oskara Chmiotę, ile dostarczyła jednego z pierwszych modeli tego, jak sztuka może opuszczać stabilny obiekt i przekształcać się w żywy układ światła, ciemności, ciała, miejsca, wspólnoty i milczenia. W dalszej części podrozdziału trzeba będzie pokazać, że podobny mechanizm działał również w muzyce, w kontrpublicznościach młodzieżowych i w alternatywnych obiegach kultury, gdzie sztuka nie była tylko dyscypliną, ale stylem obecności i formą organizowania świata.

Jeżeli teraz przesunąć akcent z pola wizualnego i teatralnego ku muzyce oraz szerzej ku kontrpublicznościom, to widać jeszcze wyraźniej, że lokalna kultura niezależna regionu nie była dla Oskara Chmioły zbiorem odizolowanych „wydarzeń kulturalnych”, lecz środowiskiem formującym sposób bycia w sztuce. Muzyka ma tu znaczenie szczególne, ponieważ działa inaczej niż obraz i inaczej niż teatr: organizuje czas, napięcie, rytm wspólnoty, poziom pobudzenia, doświadczenie powtórzenia i różnicy, a także relację między improwizacją i strukturą. W mieście takim jak Lublin, z jego akademickością, studenckimi obiegami kultury, klubowością, scenami alternatywnymi i półoficjalnymi miejscami spotkań, muzyka niezależna i szerzej kultura dźwiękowa stanowią jeden z najważniejszych kanałów socjalizacji nieinstytucjonalnej. Dla badanego przypadku ma to znaczenie podwójne. Po pierwsze dlatego, że sam użytkownik wskazuje na wczesne amatorskie improwizacje muzyczne jako część własnych poszukiwań formy, a to oznacza, że dźwięk nie był dodatkiem do wizualności, lecz równoległym polem ćwiczenia obecności, nastroju, intuicji i kompozycji czasu. Po drugie dlatego, że alternatywne środowiska muzyczne z reguły uczą innego modelu kultury niż szkoła czy oficjalna instytucja: bardziej kolektywnego, bardziej opartego na współobecności, bardziej zależnego od energii miejsca i sytuacji niż od ukończonego, trwałego dzieła. Dla przyszłego performerera i twórcy działań site specific to bardzo ważna lekcja. Uczy ona, że forma nie musi być stabilnym obiektem; może być procesem, napięciem, przebiegiem, gęstniejącą atmosferą, chwilowym układem ludzi, dźwięków, gestów i przestrzeni. W tym sensie lokalna kultura muzyczna regionu współtworzyła wrażliwość Oskara Chmioły na kompozycję czasową działania, na obecność, na rytm i na znaczenie wspólnoty chwilowej — wspólnoty, która nie potrzebuje pełnej instytucjonalizacji, by wywrzeć głęboki wpływ na podmiot. To właśnie z takich środowisk bierze się późniejsza zdolność do myślenia działaniem jako sekwencją, a nie tylko obrazem; jako procesem narastania i przesuwania sensu, a nie jedynie jako statycznym komunikatem wizualnym.

Tutaj przydatna staje się kategoria kontrpubliczności, rozumiana nie w znaczeniu publicystycznym, ale w sensie bliskim myśli Nancy Fraser i późniejszym ujęciom kultury alternatywnej jako pola, w którym grupy i środowiska wytwarzają własne języki widzialności, własne style obecności oraz własne tryby legitymizowania tego, co ważne. Kontrpubliczność nie oznacza po prostu marginesu. Oznacza przestrzeń, w której można testować inne hierarchie wartości, inne formy kontaktu, inne modele ekspresji, a czasem także inne definicje prawdy i autentyczności niż te, które obowiązują w dominującym obiegu. W Lublinie i szerzej w regionie takie kontrpubliczności rozwijały się na styku galerii, środowisk studenckich, klubów, festiwali, teatrów alternatywnych, muzyki niezależnej, lokalnych kręgów młodzieżowych i nieformalnych mikrowspólnot artystycznych. Dla Oskara Chmioły ten poziom socjalizacji jest niezwykle istotny, bo pozwala zrozumieć, w jaki sposób rodziła się jego późniejsza zdolność do funkcjonowania nie tylko jako twórca dzieł, ale jako uczestnik i współorganizator sytuacji. Kontrpubliczności uczą bowiem, że sztuka nie istnieje wyłącznie w relacji artysta–instytucja–odbiorca, lecz także w obiegu bardziej bezpośrednim, relacyjnym, czasem wspólnotowym, czasem konfliktowym, ale zawsze bardziej gęstym od strony doświadczenia. Uczą również, że dzieło lub działanie może być jednocześnie formą komunikacji, narzędziem identyfikacji, testem odwagi, znakiem przynależności, gestem krytycznym i sposobem na wypracowanie własnego miejsca w polu kultury. To szczególnie ważne w przypadku artysty, który później nie tylko realizuje performance i działania konceptualne, ale rozwija też kompetencje animacyjne, pedagogiczne i środowiskowe. Tego typu rozwój nie bierze się znikąd. Bardzo często ma swoje źródło właśnie w lokalnych kontrpublicznościach, gdzie młody człowiek uczy się, że kultura nie jest czymś

gotowym do konsumpcji, lecz czymś, co można współwytwarzać, współorganizować i uruchamiać jako przestrzeń odmiennego życia.

Na tym tle inaczej widać również wpływ regionalnej kultury wizualnej i alternatywnej na samą konstrukcję tożsamości artystycznej Oskara Chmioty. Tożsamość ta nie formowała się przecież wyłącznie przez kontakt z „wielką sztuką” czy akademickim kanonem, ale także przez przebywanie w środowiskach, gdzie granice między dyscyplinami były mniej szczelne, a sama kultura bardziej procesualna i zdarzeniowa. Właśnie tam plastyka mogła stykać się z muzyką, muzyka z performatywnością codziennego bycia, teatr z instalacyjnością, festiwal z eksperymentem, a lokalna scena z szerszym obiegiem europejskich i polskich impulsów alternatywnych. To jest bardzo ważne, ponieważ pozwala zrozumieć, dlaczego późniejsza droga artysty nie prowadzi ku specjalizacji w jednej tylko dziedzinie. Oskar Chmiota rozwija się jako twórca performance, wideo, działań konceptualnych i site specific nie wbrew lokalnemu środowisku, ale częściowo dzięki temu, że środowisko to wytwarzało model kultury mniej ortodoksyjny i bardziej hybrydyczny. Kiedy później dochodzi do studiów w Warszawie u Mirosława Bałki, Leona Tarasewicza, Grzegorza Kowalskiego, przy udziale Andy Rottenberg i przy ważnej relacji z Przemysławem Kwiekim, ten wcześniejszy lokalny kapitał okazuje się nie przeszkodą, lecz zasobem. Pozwala wejść w pole sztuki współczesnej nie jako bierny naśladowca centrum, lecz jako ktoś już wcześniej nauczony życia w złożonym obiegu sztuki, obecności i kontrpublicznego eksperymentu. To z kolei tłumaczy, dlaczego późniejsze działania Oskara Chmioty tak często mają charakter nie tylko estetyczny, ale środowiskowy i relacyjny: są organizowaniem warunków doświadczenia, a nie jedynie produkowaniem artefaktów. W tym sensie kultura niezależna regionu nie jest tylko jednym z wpływów. Jest jednym z miejsc narodzin samej logiki działania, która później zostanie rozwinięta w psychoperformansie jako autorskiej metodzie pracy na styku sztuki, ciała, relacji, pamięci i przemiany.

Dlatego końcowy nacisk tej części trzeba położyć na to, że regionalna kultura niezależna i alternatywna dała Oskarowi Chmiocie coś więcej niż inspiracje formalne. Dała mu model kultury jako sposobu życia w napięciu między oficjalnością i własnym idiomem, między wspólnotą i samotną pracą, między obiegiem lokalnym i aspiracją do szerszej komunikowalności, między improwizacją i dyscypliną, między surowością środków i wysoką temperaturą sensu. Dała mu również praktyczną lekcję, że sztuka dzieje się nie tylko w obiekcie, ale także pomiędzy ludźmi, w czasie, w aurze miejsca, w ciemności sali, w rytmie festiwalu, w skupieniu galerii, w nagłym wydarzeniu, w mikrowspólnocie i w kontrpublicznym geście. To właśnie jest jedno z najważniejszych przygotowań do późniejszej autorskiej praktyki. Psychoperformans nie mógłby powstać z samej tylko akademickiej refleksji ani z samej wrażliwości plastycznej. Potrzebował wcześniejszej szkoły środowiskowej, w której sztuka jest ruchem, zdarzeniem, relacją, wspólną intensywnością i próbą przekroczenia norm codziennego bycia. W kolejnej części trzeba będzie zatem doprowadzić analizę do punktu, w którym stanie się jasne, że kultura alternatywna regionu nie tylko współkształtowała twórcę, ale też nauczyła go jednego z najważniejszych mechanizmów późniejszej praktyki: jak budować własne pole działania z zasobów miejscowych, z energii ludzi, z kontrpublicznych napięć i z potrzeby intensyfikacji obecności.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga więc tezy wyraźnej: lokalna i regionalna kultura niezależna nie była dla Oskara Chmioty jednym z wielu pobocznych kontekstów dorastania, lecz jednym z kluczowych środowisk, w których sztuka przestała być wyłącznie obiektem podziwu, szkolnym ćwiczeniem albo rodzajem aspiracyjnego kapitału kulturowego, a zaczęła jawić się

jako realny sposób bycia, organizowania relacji, konstruowania sytuacji i budowania własnej podmiotowości. To właśnie obiegi alternatywne, kontrpubliczne i częściowo nieinstytucjonalne najczęściej pokazują młodemu twórcy, że kultura nie kończy się tam, gdzie kończy się oficjalny program nauczania, repertuar czy wystawa. Przeciwnie, bardzo często dopiero tam się zaczyna: w miejscach styku, w półmroku sceny, w galerii otwartej na eksperyment, w wydarzeniu efemerycznym, w rozmowach po pokazach, w lokalnym obiegu nazwisk, które nie funkcjonują jeszcze jako szkolne pomniki, ale jako żywe punkty odniesienia. W przypadku Lublina ten mechanizm miał siłę szczególną, bo miasto nie było z jednej strony na tyle małe, by wytwarzać wyłącznie kulturę wtórną, a z drugiej nie było tak wielkim centrum, by całkowicie pochłoniąć jednostkę w anonimowej nadprodukcji zdarzeń. Wytwarzało raczej sytuację pośrednią, dla młodego artysty wyjątkowo płodną: można było dostrzec konkretne środowiska, konkretne miejsca, konkretne języki wizualne i performatywne, a zarazem odczuć, że kultura jest polem realnej walki o formę obecności, a nie tylko gotowym systemem prestiżu. To właśnie z takiego środowiska wyrasta twórca bardziej relacyjny niż muzealny, bardziej zainteresowany sytuacją niż samym artefaktem, bardziej wyczułony na intensywność niż na samą stylistyczną poprawność. Dlatego późniejsza droga Oskara Chmioły jako artysty performance, wideo, konceptualnego i site specific staje się w pełni zrozumiała dopiero wtedy, gdy rozpozna się, że regionalna kultura alternatywna dała mu nie tylko tematy czy inspiracje, ale samą logikę działania: logikę, wedle której sztuka jest miejscem ryzyka, przekraczania granic medium, budowania chwilowych wspólnot, wystawiania siebie na próbę i tworzenia znaczenia tam, gdzie oficjalne obiegi zwykle go nie gwarantują.

Z tej perspektywy bardzo ważne staje się, że lubelska kultura wizualna i performatywna nie była jedynie importem z centrów, lecz posiadała własne punkty krystalizacji. Galeria Labirynt, wcześniejsze genealogie awangardowe, środowiska eksperymentalne, wczesna obecność performance w lokalnym obiegu, a później inicjacyjna rola EPAF w Lublinie współtworzą sytuację, w której sztuka działania nie jawi się jako abstrakcyjna teoria, ale jako coś rzeczywiście wydarzonego w tym właśnie mieście, w jego konkretnej przestrzeni symbolicznej. To ma znaczenie pierwszorzędne. Młody artysta nie wchodzi bowiem w performance z pozycji kogoś, kto poznaje czysto obcy idiom przywieziony z daleka. Wchodzi raczej w lokalnie rozpoznawalne pole możliwości, które pozostaje zgodne z wcześniej gromadzonym doświadczeniem obrazu, rysunku, pisanie, małych instalacji, muzycznej improwizacji i intensywnego czytania. Podobnie rzecz ma się z teatrem alternatywnym i obrazowym, zwłaszcza z takimi figurami jak Leszek Mądzik i Scena Plastyczna KUL, ale także z szerszą tradycją lubelskich obiegów studenckich, konfrontacyjnych i poszukujących. Te środowiska pokazywały, że sztuka nie musi tłumaczyć się psychologicznym realizmem ani klasycznym repertuarem, że może operować światłem, ciemnością, materią, ruchem, ciszą, rytmem i symboliczną gęstością przestrzeni. Dla Oskara Chmioły, który później będzie rozwijał praktyki oparte na obecności, napięciu sytuacji, działaniu na obiekcie i organizowaniu sensu przez układ wielokanałowy, taka lokalna edukacja nieformalna okazuje się bezcenna. Ona przygotowuje do sztuki nie jako do zawodu, ale jako do szczególnego typu egzystencjalnej sprawności: umiejętności czucia momentu, komponowania obecności, czytania miejsca, rozumienia, że wspólnota odbioru może być ulotna, ale przez to wcale nie mniej realna. Właśnie dlatego regionalny obieg alternatywny należy traktować jako jedno z głównych laboratoriów, w których rodzi się późniejsza psychoperformatywna wyobraźnia.

Jeszcze wyraźniej ujawnia się to wtedy, gdy spojrzysz na kontrpubliczności jako na trening innego modelu podmiotowości. Oficjalna kultura bardzo często uczy uczestnictwa przewidywalnego: widz ma oglądać, czytać, słuchać, przyswajać, czasem interpretować, ale w granicach stosunkowo jasno wyznaczonych. Kontrpubliczności uczą czegoś innego. Uczą, że obecność może być bardziej ryzykowna, bardziej współtwórcza, bardziej sytuacyjna, bardziej zależna od napięcia między ludźmi niż od autorytetu instytucji. Uczą też, że twórczość nie jest wyłącznie własnością jednostkowego geniuszu, lecz rodzi się w polach styku, w grupach, w miejscach przejściowych, w środowiskach, które same produkują swoje sposoby mówienia, widzenia i bycia razem. To szczególnie ważne dla badania przypadku Oskara Chmioły, ponieważ jego późniejsza droga nie ogranicza się do autorskiego wytwarzania prac. Obejmuje także role pedagogiczne, animacyjne, organizacyjne, terapeutyczne i kulturotwórcze. A takie role bardzo rzadko wyrastają z samej akademii. Znacznie częściej mają źródło w wcześniejszym doświadczeniu środowisk, gdzie kultura jest nie tylko przedmiotem, ale praktyką wspólnego uruchamiania sensu. W tym sensie lokalne kontrpubliczności regionu dały mu jedną z najważniejszych kompetencji przyszłości: zdolność do budowania pola, a nie tylko pojedynczego dzieła. To właśnie z tej kompetencji później wyrastają zarówno działania artystyczne, jak i psychoperformans rozumiany nie jako prywatna technika introspekcji, lecz jako organizacja sytuacji, w której człowiek, grupa albo wspólnota mogą wejść w bardziej intensywny kontakt z własnym doświadczeniem. Regionalna kultura niezależna nie tylko więc wyostrzyła jego gust czy odwagę formalną. Uczyla go tworzyć warunki, w których sztuka może stawać się zdarzeniem zmieniającym rozkład sił między ciałem, wyobraźnią, pamięcią, relacją i środowiskiem życia.

Ostatecznie należy więc powiedzieć, że kultura niezależna, alternatywna i wizualna regionu współuformowała Oskara Chmiołę na trzech poziomach jednocześnie. Po pierwsze, otworzyła jego wyobraźnię na sztukę wykraczającą poza jeden nośnik i poza szkolny model dzieła. Po drugie, dała mu konkretne doświadczenie obiegów, w których sztuka jest wydarzeniem, relacją i próbą obecności. Po trzecie, nauczyła go, że twórca może i musi czasem sam współwytwarzać własne środowisko sensu, własną kontrpubliczność, własne warunki działania. Z takiego zaplecza znacznie łatwiej wyrasta późniejszy artysta performance, wideo, konceptualny i site specific, a także twórca zdolny po latach rozwinąć psychoperformans jako autorską metodę pracy na styku sztuki, wiedzy, ciała, sytuacji i przemiany. To już nie jest zwykłe przejście od lokalności do profesjonalizmu. To raczej przekształcenie lokalnej szkoły alternatywnej intensywności w bardziej świadomą, wielowarstwową praktykę życia i sztuki. W tym sensie region nie jest dla tego przypadku prowincjonalnym początkiem, który trzeba było później przekroczyć. Jest jednym z najważniejszych źródeł idiomu: źródłem odwagi do działania poza oczywistością medium, poza spokojem oficjalnej instytucji i poza redukcją sztuki do bezpiecznej formy. To właśnie z niego bierze się jedna z kluczowych cech całego przypadku — przekonanie, że sztuka może i powinna być nie tylko obrazem świata, ale miejscem, w którym świat, podmiot i wspólnota są chwilowo organizowane na nowo.

Dziennik objawów i funkcjonowania (narzędzia i rytm zbierania danych)

Rozdział 75 ustanawia rdzeń operacyjny całego studium przypadku: dziennik objawów i funkcjonowania jako narzędzie idiograficzne, które pozwala przekształcić doświadczenie w materiał porównywalny w czasie, bez przemocy interpretacyjnej i bez wytwarzania dodatkowego stresu. W CSR największym zagrożeniem metodologicznym nie jest brak danych, lecz nadmiar danych nieprzydatnych, zanieczyszczonych pobudzeniem autonomicznym, pamięcią rekonstrukcyjną oraz kompulsywnym „sprawdzaniem” fluktuacji widzenia. Z tego powodu dziennik w niniejszej części nie jest pamiętnikiem, lecz instrumentem o dwóch funkcjach: po pierwsze, zabezpiecza koordynację z ramą okulistyczną, bo pozwala wiązać subiektywną dynamikę widzenia z oknami pomiarowymi; po drugie, umożliwia sterowanie IndywiduAkcją poprzez kalibrację obciążeń, dozowanie bodźców i wczesne wykrywanie progów przeciążenia, zanim uruchomi się spirala lęku antycypacyjnego.

W metodyce badań pojedynczego przypadku istnieje długa tradycja rygoru N-of-1, rozwijana w medycynie klinicznej m.in. przez Gordona Guyatta, a w psychologii i naukach o zachowaniu przez szkoły analiz jednopodmiotowych oraz logikę monitoringu funkcjonalnego. W ostatnich dekadach pojawiły się także praktyki ekologicznej oceny chwilowej (ecological momentary assessment) i metody próbkowania doświadczeń (experience sampling), kojarzone z pracami Mihály Csíkszentmihályiego i Reeda Larsona, które pokazały, jak silnie pamięć deformuje opis stanu w porównaniu z rejestrem wykonywanym w krótkich interwałach. Rozdział 75 korzysta z tych intuicji, ale wprowadza kluczową modyfikację wynikającą z profilu zaburzeń adaptacyjnych: instrument ma być minimalny, powtarzalny i odporny na eskalację. W tym studium priorytetem jest ochrona snu, redukcja allostatycznego kosztu pobudzenia (Bruce McEwen) oraz redukcja nocebo, które w warunkach wysokiej uwagi na ciało i niepewności może być wzmacniane samą procedurą autorejestracji. Dlatego dziennik jest projektowany jako „minimum wykonalne” z możliwością rozszerzeń, a nie jako maksymalna rejestracja.

Z punktu widzenia CSR, szczególnie w wariantcie przewlekłym i nawrotowym, dziennik musi obejmować co najmniej trzy porządki danych, które zwykle bywają mylone: porządek objawu subiektywnego, porządek funkcji i porządek ekspozycji. Objaw subiektywny to to, co jest odczuwane jako dystorsja, metamorfopsja, zamglenie, falowanie konturu, zmiana kontrastu czy barwy, z uwzględnieniem tego, że wrażenie może być modulowane światłem i zmęczeniem. Porządek funkcji to to, co daje się opisać w kategoriach zadaniowych: tolerancja pracy bliskiej, utrata miejsca w tekście, stabilność fiksacji w codziennych czynnościach, czas do pojawienia się olśnień lub dyskomfortu. Porządek ekspozycji obejmuje to, co w praktyce najczęściej determinuje fluktuacje: czas ekranowy, charakter oświetlenia, przełączenia uwagi, stresory społeczne, rytm dnia, sen, a także obciążenia somatyczne takie jak migreny czy napięcia szyjne. Rozdział 75 ma więc charakter instrumentacyjny: definiuje, jakie pola danych są niezbędne, jakie są opcjonalne, a jakie należy świadomie wykluczyć, by nie wytwarzać zachowań zabezpieczających.

Ważnym założeniem jest rozdzielenie danych od interpretacji. Dziennik ma rejestrować „co się wydarzyło” i „w jakich warunkach”, natomiast „co to znaczy” zostaje odroczone do okna przeglądu, które jest zsynchronizowane z badaniami funkcjonalnymi i obrazowymi oraz z ogólnym stanem regulacyjnym. Ten rozdział jest kluczowy w zaburzeniach adaptacyjnych, gdzie

pobudzenie osi HPA i wzrost czujności mogą natychmiast pchać opis w stronę katastroficznej narracji. W praktyce dziennikowej znanej z psychometrii zdrowia psychicznego i somatycznego, a także z narzędzi pacjentocentrycznych (patient-reported outcomes), stosuje się krótkie skale, aby zmniejszyć obciążenie poznawcze i ograniczyć zniekształcenia pamięciowe. W tym studium zasada jest podobna: zamiast rozbudowanych opisów, dominują skale numeryczne i proste kategorie, które można szybko wypełnić bez wchodzenia w pętlę analizy. W dalszych podrozdziałach pojawiają się odniesienia do logiki skal typu Likerta, do standardów oceny snu (w duchu narzędzi takich jak Pittsburgh Sleep Quality Index) oraz do oceny stresu i lęku (w duchu konstrukcji takich jak Perceived Stress Scale Sheldona Cohena czy State–Trait Anxiety Inventory Charlesa Spielbergera), ale zostaną one przefiltrowane przez zasadę nadrzędną: instrument nie może szkodzić poprzez własną inwazyjność.

Rozdział 75 jest też miejscem, w którym dziennik zostaje powiązany z psychoperformansem w sposób techniczny, nie deklaracyjny. Dziennik ma rejestrować działania psychoperformansowe nie jako narrację artystyczną, lecz jako parametry planu sytuacyjnego: czas trwania, warunki świetlne, charakter bodźców audialnych, obecność obiektu–klucza, udział świadka, miejsce i pora, a także stan wyjściowy i stan po domknięciu. Ponieważ w psychoperformansie kolejność kanałów (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt) nie jest regułą i może być dowolnie mieszana, dziennik nie narzuca stałej sekwencji, lecz oznacza, które komponenty były aktywne, w jakim natężeniu i w jakiej relacji do czasu, przestrzeni i świadomości. Dzięki temu działania nie „rozlewają się” w opisie, tylko stają się porównywalne i wersjonowalne, co jest warunkiem zmiany jednego parametru naraz oraz warunkiem minimalizacji kolizji z procedurami okulistycznymi. W rozdziale 75 pojawia się więc dziennik jako wspólna płaszczyzna synchronizacji: medycyna dostarcza okna bezpieczeństwa i miary ryzyka, a psychoperformans dostarcza narzędzi regulacyjnych i semantycznych, które wzmacniają wykonalność ochrony pola widzenia.

Wreszcie, rozdział 75 wprowadza zasadę higieny dziennika. Zapis ma służyć stabilizacji, nie ekscytacji; ma obniżyć koszt poznawczy, nie go podnosić. Dlatego instrument zostaje zorganizowany jako rytm: krótkie codzienne wpisy o stałej porze, szybkie skale w ciągu dnia tylko wtedy, gdy jest to uzasadnione protokołem, oraz przegląd tygodniowy wykonywany w stanie stabilnym. Każdy element ma mieć próg przerwania: jeśli wypełnianie dziennika zaczyna podnosić pobudzenie, uruchamia się wersja minimalna. Ta zasada jest szczególnie ważna w autostudium, w którym stres i pobudzenie autonomiczne stanowią główną oś ryzyka funkcjonalnego, a historia epizodu sterydoterapii zatok pełni rolę pamięci ryzyka i czynnika wzmacniającego czujność. Dziennik ma więc działać jako proteza bezpieczeństwa, a nie jako narzędzie podtrzymywania czujności.

75.1. Skale subiektywne: dystorsje, metamorfopsje, jakość snu, stres

W autostudium CSR skale subiektywne pełnią rolę wskaźników pierwszego kontaktu: są najszybszym, najmniej obciążającym poznawczo sposobem uchwycenia wahań funkcji i obciążenia regulacyjnego, zanim dojdzie do eskalacji zachowań zabezpieczających albo do wtórnego przeciążenia wynikającego z nadmiernej samokontroli. Ich podstawowym zadaniem nie jest „dowodzenie” poprawy lub pogorszenia stanu siatkówki, lecz dostarczanie sygnałów do kalibracji dnia, planu sytuacyjnego i higieny bodźców oraz do synchronizacji z pomiarami

funkcjonalnymi i obrazowymi. W CSR rozbieżność między parametrami strukturalnymi a odczuciem widzenia bywa znacząca, a pamięć doświadczenia wzrokowego jest silnie podatna na kontekst, stan snu i pobudzenie autonomiczne; dlatego skala subiektywna nie może być traktowana jako substytut badania ani jako samodzielna miara decyzji medycznej, lecz jako narzędzie sterowania obciążeniem, rozpoznawania progów przeciążenia i utrzymywania języka ostrożności w obiegu wewnętrznym.

Zasada konstrukcyjna tych skal jest prosta, ale rygorystyczna: minimalna liczba pytań, stałe okno czasowe, stały kontekst wykonania, stałe kotwice opisowe oraz rozdzielenie oceny od interpretacji. Skale mają działać jak „krótki panel kontrolny”, a nie jak narracyjny opis; powinny zajmować nie więcej niż kilka minut, by nie wchodzić w konflikt z ochroną snu i z ochroną ciszy poznawczej. W literaturze metodologicznej nad pomiarami zgłaszanymi przez pacjenta, rozwijanej w wielu tradycjach (od psychometrii zdrowia po narzędzia jakości życia), podkreśla się, że krótkie skale numeryczne o stabilnych kotwicach są mniej podatne na zniekształcenia pamięciowe niż rozbudowane opisy; w autostudium CSR dodatkowo redukują ryzyko, że sam pomiar stanie się bodźcem podnoszącym napięcie. Z tego względu rdzeń 75.1 opiera się na skalach typu NRS 0–10 (numeric rating scale), gdzie 0 oznacza brak objawu lub brak obciążenia, a 10 oznacza maksymalną intensywność w danym, jasno zdefiniowanym sensie funkcjonalnym, nie dramatycznym.

Pierwsza grupa skal dotyczy dystorsji i metamorfopsji, czyli subiektywnych zniekształceń obrazu, które w CSR bywają najbardziej „głośnym” sygnałem dla systemu uwagi. Metamorfopsja, w klasycznym rozumieniu klinicznym, odnosi się do deformacji prostych linii i kształtów, a jej samokontrola jest historycznie związana z siatką Amslera (Marc Amsler), choć w praktyce autostudium sama siatka bywa mieczem obosiecznym: może porządkować obserwację, ale może też napędzać kompulsywne sprawdzanie. Dlatego w tej części skale nie polegają na wielokrotnym testowaniu siatką, lecz na krótkiej ocenie jakości obrazu w zadaniach życia codziennego, z opcjonalnym, ściśle ograniczonym oknem na ocenę „prostoliniowości” w stałych warunkach. W obszarze badań i praktyki klinicznej istnieją narzędzia bardziej sparametryzowane, jak M-CHARTS (często omawiane w kontekście oceny metamorfopsji), lecz w autostudium CSR ich codzienne stosowanie może być niepotrzebnie obciążające; ważniejsze jest utrzymanie stabilności kotwic i minimalizacja ekspozycji na bodźce prowokujące nadmierną analizę.

Praktycznie rdzeń oceny dystorsji można oprzeć na trzech krótkich wskaźnikach, wykonywanych w stałej kolejności i w stałym czasie: (1) „metamorfopsja konturu” jako ocena falowania linii w najczęstszych bodźcach (tekst, krawędzie ekranu, framugi, kontury twarzy), (2) „zamglenie centralne” jako ocena utraty ostrości i klarowności w centrum, oraz (3) „stabilność obrazu” jako ocena migotliwości i niestabilności postrzegania przy próbie fiksacji. Każdy wskaźnik ma własne kotwice opisowe, które odnoszą się do funkcji: 0 oznacza brak zauważalnego efektu w typowych zadaniach, 10 oznacza efekt tak nasilony, że uniemożliwia wykonanie zadania nawet po redukcji bodźców i po przerwie adaptacyjnej. Taki zapis unika metaforyzacji i chroni przed pomyleniem intensywności afektu z intensywnością objawu; w zaburzeniach adaptacyjnych afekt może być „głośniejszy” niż sam sygnał wzrokowy, dlatego kotwice muszą być zadaniowe.

Ważne jest, aby ocena była wykonywana w trybie kontrolowanym, ale nie laboratoryjnym: w tym samym miejscu, przy porównywalnym oświetleniu, po krótkiej pauzie od ekranu, bez natychmiastowego przechodzenia do interpretacji. Tam, gdzie to możliwe i bezpieczne, rejestr może odróżniać ocenę jednooczną od obuoczej, ponieważ w autostudium dominujące oko i asymetria funkcji między oczami modyfikują to, co jest subiektywnie „widzeniem” w codzienności. Równocześnie należy unikać częstego, intensywnego zasłaniania oka i prowokowania długotrwałej fiksacji w celu „wyłapania” zniekształceń; subiektywna skala ma mierzyć funkcję w życiu, nie zdolność do analizy defektu. W tym sensie ocena metamorfopsji jest skalą funkcjonalną, a nie diagnostyczną: nie służy rozpoznaniu, tylko sterowaniu obciążeniem i ochronie przed przeciążeniem.

Druga grupa skal dotyczy parametrów widzenia, które w praktyce artysty wizualnego mają szczególne znaczenie: kontrast, barwa, światłowrażliwość i tolerancja bodźców. Kontrast można ujmować subiektywnie jako „czytelność różnic” w typowych zadaniach, bez zastępowania pomiarów narzędziowych (w badaniach klinicznych często przywoływane są testy typu Pelli–Robson, kojarzone z pracami Davida Pelli, Jonathana Robsona i współautorów). W autostudium skala kontrastu ma formę krótkiej oceny 0–10, gdzie kotwice odnoszą się do praktycznych progów: czy rozpoznawanie detalu i tekstu wymaga nadmiernego wysiłku, czy pojawia się szybkie zmęczenie, czy konieczne jest agresywne zwiększanie kontrastu na ekranie, czy pojawia się „szarzenie” obrazu. Analogicznie barwa może być oceniana jako „żywość i stabilność nasycenia” w porównywalnych warunkach oświetleniowych, z zastrzeżeniem, że barwa jest wysoce zależna od światła i adaptacji; dlatego skala nie ma pretendować do precyzji psychofizycznej, tylko do rejestrowania subiektywnej zmiany, która wpływa na funkcjonowanie twórcze.

Światłowrażliwość i olśnienia wymagają osobnej skali, ponieważ w praktyce CSR oraz w praktyce życia z ograniczoną tolerancją bodźców światło bywa głównym „wyzwalaczem” zmęczenia i dyskomfortu. Skala fotofobii/olśnienia nie powinna mierzyć „niechęci do światła”, tylko próg pojawienia się objawu i czas jego wygasania po redukcji ekspozycji. Kotwice mogą być zdefiniowane przez proste zdarzenia: światło dzienne w pochmurny dzień, ekspozycja na jasny ekran, refleksy w przestrzeni publicznej, światło punktowe w pracowni. W autostudium, w którym higiena bodźców jest warunkiem ochrony snu, skala olśnień staje się jednocześnie wskaźnikiem ryzyka dla dnia: wysoki wynik powinien uruchamiać redukcję ekspozycji i skrócenie sesji działań, a nie uruchamiać intensywniejsze testowanie.

Trzecia grupa skal dotyczy snu, ponieważ sen jest w tej ramie centralnym czynnikiem ochronnym zarówno dla regulacji neurowegetatywnej, jak i dla tolerancji bodźców. W praktyce badań snu funkcjonują narzędzia takie jak Pittsburgh Sleep Quality Index (często łączony z nazwiskami Daniela Buysse’a i współautorów) czy Insomnia Severity Index (kojarzony z pracami Charlesa Morina i współautorów, a także z wersjami rozwijanymi w psychometrii klinicznej), jednak w autostudium najważniejsza jest struktura dzienna, która minimalizuje koszt pomiaru. Dlatego rdzeń dziennika snu może składać się z kilku pól: subiektywna jakość snu 0–10, czas zasypiania w przybliżeniu, liczba przebudzeń, subiektywna regeneracja poranna 0–10 oraz „dług snu” jako ocena senności i spadku tolerancji bodźców w pierwszych godzinach dnia. Ten zestaw jest celowo prosty: ma umożliwiać wykrywanie zależności między nocą a dniem bez wchodzenia w obsesyjną analizę. Ponieważ w zaburzeniach adaptacyjnych trudności snu bywają sprzężone z gonitwą myśli i natręctwami, skala snu powinna zawierać także krótki

wskaźnik „pobudzenia przed snem” 0–10, który nie opisuje treści, tylko natężenie. W kolejnych podrozdziałach dziennikowych będzie to służyć do oceny skuteczności protokołów domknięcia dnia oraz do kalibracji bodźców wieczornych.

Czwarta grupa skal dotyczy stresu i lęku antycypacyjnego, rozumianych nie jako etykiety psychologiczne, lecz jako mierzone w czasie obciążenie regulacyjne, które w tym studium ma największą wagę etiologiczną i prognostyczną dla funkcjonowania. W psychologii stresu klasycznym narzędziem jest Perceived Stress Scale (Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein), a w psychometrii lęku często przywołuje się State–Trait Anxiety Inventory (Charles Spielberger). W autostudium CSR nie chodzi jednak o pełną diagnostykę kwestionariuszową, tylko o codzienny, szybki wskaźnik „napięcia adaptacyjnego”, który koreluje z objawami pobudzenia: drżeniem rąk, zmiennością rytmu serca, nadpotliwością, nadwrażliwością dotykową, gonitwą myśli oraz wzrostem potrzeby kontroli. Skala stresu powinna być wsparta krótką skalą „lęku o wzrok” jako osobnym komponentem, ponieważ lęk ukierunkowany na widzenie ma własną dynamikę i bywa uruchamiany przez drobne fluktuacje, które w neutralnym stanie byłyby ignorowane. Rozdzielenie stresu ogólnego i lęku wzrokowego jest metodologicznie ważne: pozwala odróżnić sytuacje, w których obciążenie wynika z kontekstu środowiskowego i społecznego, od sytuacji, w których obciążenie wynika z interpretacji sygnału wzrokowego.

Wszystkie opisane skale mają wspólną zasadę bezpieczeństwa: wynik skali nie jest komunikatem o „stanie choroby”, tylko komunikatem o tym, jak dozować dzień. Wysoki wynik metamorfopsji lub olśnień nie uruchamia intensywniejszego testowania; uruchamia redukcję bodźców, skrócenie sesji, przejście do trybu niskiej ekspozycji i w razie potrzeby aktywację procedury konsultacyjnej w ramach ram medycznych. Wysoki wynik stresu nie uruchamia narracji o porażce samokontroli; uruchamia protokół regulacyjny, którego celem jest obniżenie pobudzenia i ochrona snu. W tej logice skale są elementem planu sytuacyjnego, a nie jego komentarzem: są czujnikami, które mają działać bez afektu i bez moralnej oceny, nawet jeśli dotyczą doświadczenia intensywnego.

Rdzeń 75.1 wymaga jeszcze doprecyzowania: skale subiektywne mają sens tylko wtedy, gdy są powtarzalne w warunkach porównywalnych, a ich interpretacja jest prowadzona w logice wewnątrzsobniczej, nie międzyosobniczej. W autostudium nie interesuje „czy wynik jest wysoki względem populacji”, lecz „czy wynik jest wyższy lub niższy względem własnej linii bazowej w podobnym kontekście”. Z tego powodu pierwszym krokiem nie jest rozbudowa instrumentarium, tylko stabilizacja warunków pomiaru: ta sama pora dnia, podobny poziom zmęczenia, podobne oświetlenie, podobny dystans do bodźca, podobny zakres wcześniejszej ekspozycji na ekran. Bez tego skale przestają być czujnikami, a stają się rejestrami kontekstu, który zmienia się chaotycznie. W CSR kontekst jest wyjątkowo dominujący, bo adaptacja do światła, sen, migreny i napięcia szyjne, a także pobudzenie osi stresu modulują nie tylko komfort, lecz także subiektywną jakość widzenia. Skala ma więc działać jak pomiar w „stałej stacji” dnia: jeśli stacja jest zmienna, sygnał miesza się z szumem. W tym sensie 75.1 jest bardziej rozdziałem o rygorze obserwacji niż o samych liczbach.

Kolejnym elementem jest konstrukcja kotwic, czyli krótkich opisów, które nadają znaczenie wartościom 0–10. Bez kotwic człowiek w stanie pobudzenia będzie dryfował w ocenie: jednego dnia „7” oznacza dyskomfort, innego dnia „7” oznacza katastrofę. Kotwice muszą być

zadaniowe i zewnętrzne, nie afektywne: odnoszą się do tego, co jest wykonalne, ile czasu można utrzymać czynność bez eskalacji olśnień, czy można przeczytać krótki fragment tekstu bez utraty miejsca, czy trzeba agresywnie podnosić kontrast, czy deformacja konturu przeszkadza w rozpoznawaniu kształtów w typowych odległościach. W praktyce zaburzeń adaptacyjnych to rozróżnienie jest krytyczne, bo odczucie lęku i odczucie objawu mogą się wzajemnie wzmacniać; kotwice zadaniowe odpinają pomiar od natychmiastowej narracji i ograniczają ryzyko nocebo, o którym pisał Fabrizio Benedetti. W autostudium jest to element bezpieczeństwa: skala ma redukować ambiwalencję, a nie ją produkować.

W przypadku metamorfopsji i dystorsji szczególnie istotne jest wprowadzenie zasady „jednego bodźca referencyjnego”. Jeżeli każdego dnia ocenia się zniekształcenia na innych obiektach, w innych warunkach i z różną intensywnością uwagi, wynik będzie wypadkową zmienności bodźców oraz zmienności stanu regulacyjnego. Dlatego w tym studium korzystniejsze jest przyjęcie stałego bodźca o niskim koszcie wzrokowym, który nie prowokuje długiej fiksacji, na przykład krótki, zawsze ten sam fragment tekstu drukowanego lub ten sam prosty układ linii o umiarkowanym kontraście, oglądany przez kilka sekund. Historycznie najczęściej przywołuje się siatkę Amslera (Marc Amsler) jako narzędzie samoobserwacji, ale w autostudium CSR trzeba ją traktować ostrożnie: zbyt częste używanie siatki może zamienić się w rytuał sprawdzania i podtrzymywać pobudzenie. Z tego powodu preferowany jest model: bodziec referencyjny w stałym oknie, krótko, bez „polowania” na defekt, a poza oknem powrót do funkcjonowania. Jeżeli pojawia się silna potrzeba testowania, to sama ta potrzeba jest sygnałem regulacyjnym i powinna uruchamiać protokół obniżenia pobudzenia, a nie intensyfikację pomiaru.

W obszarze jakości snu i stresu kotwice muszą być jeszcze bardziej precyzyjne, bo tam wahania są duże, a pamięć poranka jest skrajnie zależna od nastroju. Skala jakości snu nie powinna być pytaniem o „czy spałem dobrze”, tylko o konkret: jak szybko zasnąłem, ile razy się wybudziłem, czy obudziłem się przed budzikiem, czy sen był płytki, czy poranek przyniósł poczucie regeneracji. Analogicznie stres i napięcie adaptacyjne nie powinny być opisywane jako „jestem zestresowany”, lecz jako natężenie pobudzenia: drzenie, potliwość, gonitwa myśli, trudność w zatrzymaniu uwagi, natręctwa, wahania rytmu serca, napięcie mięśniowe. W tym miejscu warto dodać zasadę rozdzielenia stresu ogólnego i lęku wzrokowego: stres ogólny odnosi się do obciążenia dnia i relacji, a lęk wzrokowy odnosi się do czujności na sygnały widzenia i do antycypacji nawrotu. Ten rozdział jest metodologiczny: pozwala wykryć sytuacje, w których to nie objaw inicjuje spirale, tylko stres inicjuje czujność, a czujność dopiero nadaje objawowi ciężar. W praktyce allostazy Bruce’a McEwena oznacza to rozpoznawanie, czy system jest przeciążony, zanim przeciążenie zacznie modulować percepcję.

Skale subiektywne muszą zostać wpisane w rytm, który nie koliduje z ochroną pola widzenia. W studium przyjmuje się logikę dwóch okien: krótkiego okna porannego i krótkiego okna popołudniowego lub wieczornego, ale tylko wtedy, gdy nie podnosi to napięcia i nie przeciąża uwagi. Poranek jest ważny, bo daje obraz stanu bazowego po śnie; wieczór jest ważny, bo pozwala zobaczyć koszt dnia i związać go z ekspozycjami. Jednocześnie w dniach wysokiego pobudzenia obowiązuje wersja minimalna, nawet kosztem mniejszej liczby danych: w autostudium priorytetem jest nie pogorszyć regulacji przez sam pomiar. W praktyce poznania usytuowanego, o którym pisał James J. Gibson, środowisko i rytm organizują działanie; tutaj rytm organizuje bezpieczeństwo. Skale nie mają być „jeszcze jednym zadaniem”, tylko częścią

domknięcia fazy dnia, podobnie jak w psychoperformansie domknięcie ma charakter protokołu, nie interpretacji.

Ważnym elementem 75.1 jest także wprowadzenie pojęcia błędu pomiarowego i tolerancji na fluktuacje. Subiektywne widzenie w CSR ma prawo falować w granicach, które nie oznaczają zmiany strukturalnej. Jeżeli każda różnica 1–2 punktów jest interpretowana jako zdarzenie kliniczne, wówczas dziennik staje się narzędziem nocebo i zaczyna niszczyć to, co miał chronić: spokój, sen, stabilność. Dlatego skale muszą mieć „strefę normalnej zmienności” oraz kryteria, kiedy wynik uruchamia działanie. Kryteria te nie są diagnozą; są progami ochrony: na przykład nagły skok w krótkim czasie połączony z wyraźnym pogorszeniem funkcji zadaniowej może uruchamiać tryb redukcji bodźców i konsultację w ramach opieki okulistycznej, natomiast powolne falowanie w granicach nie uruchamia nic poza utrzymaniem protokołu. Ta zasada jest spójna z językiem ostrożności całej części IX: skala nie ma wytwarzać alarmu, ma wytwarzać porządek.

Na koniec tej części 75.1 trzeba podkreślić integrację z planem sytuacyjnym psychoperformansu. Skale są sprzężeniem zwrotnym: informują, czy dawka bodźców i rytm pauz były adekwatne, czy domknięcie działało, czy obiekt–klucz spełnił rolę stabilizatora, czy ekspozycja świetlna była bezpieczna, czy praca z dźwiękiem nie podniosła pobudzenia, czy cisza została zachowana w odpowiednim miejscu. Ponieważ kolejność kanałów nie jest stała, skale nie „oceniają” kanału, tylko oceniają wynik funkcjonalny i wynik regulacyjny, a następnie umożliwiają korektę jednego parametru naraz. W ten sposób subiektywny pomiar nie jest introspekcyjną opowieścią, lecz częścią infrastruktury Indywidualnej Akcji: chroni przed chaotyczną zmianą, wzmacnia powtarzalność i uczy rozpoznawać, kiedy to stres steruje percepcją, a kiedy percepcja steruje stresem.

Istotnym doprecyzowaniem 75.1 jest to, że skale subiektywne w studium CSR muszą zostać zaprojektowane tak, aby miały własną „odporność epistemiczną” na typowe błędy poznawcze i na reaktancję pomiaru. W psychometrii i metodologii pomiaru powtarzanego problem jest klasyczny: sam akt mierzenia może zmieniać stan, który ma być mierzony. W autostudium, gdzie uwaga na widzenie jest zrozumiale wysoka, a profil zaburzeń adaptacyjnych sprzyja wzrostowi czujności i kompulsywnym pętlom kontroli, ryzyko reaktancji jest większe niż w większości populacyjnych badań kwestionariuszowych. Dlatego skala nie może być skonstruowana na zasadzie „im więcej pytań, tym lepiej”, tylko na zasadzie minimalnej stymulacji informacyjnej: ma być krótka, ma mieć przewidywalny przebieg, ma wprowadzać do dnia porządek, a nie napięcie. W tym sensie skale stają się elementem higieny poznawczej, o której pisał m.in. Karl Popper w kontekście kontroli hipotez, a w praktyce klinicznej wątki te powracają w literaturze dotyczącej ruminacji i utrzymywania niepewności, rozwijanej choćby przez Adriana Wellsa w modelu metapoznawczym. W studium CSR nie chodzi o to, aby pokonać niepewność, lecz aby nie karmić jej nadmiarem danych.

Z tego wynika wymóg rozdzielenia dwóch wymiarów, które subiektywnie zlewają się w jedno: intensywności zjawiska wzrokowego oraz cierpienia lub dyskomfortu wywołanego przez to zjawisko. Ten rozdział jest analogiczny do rozróżnienia w literaturze bólu pomiędzy komponentem sensorycznym a afektywnym; w klasycznych dyskusjach na ten temat pojawiają się nazwiska Ronalda Melzacka i Patricka Walla, choć oczywiście widzenie i ból nie są tym samym, a analogia ma tu charakter czysto metodologiczny. W CSR zniekształcenie konturu

może być relatywnie stabilne, ale cierpienie i niepokój mogą rosnąć w dniu dużego stresu; odwrotnie, dyskomfort może spaść po dobrej nocy mimo obecności podobnej metamorfopsji. Jeżeli skala miesza te porządki, wynik będzie wypadkową stanu regulacyjnego, a nie wskaźnikiem do kalibracji obciążeń. W praktyce 75.1 oznacza to wprowadzenie pary skal: jedna odnosi się do „zjawiska” (metamorfopsja, zamglenie, olśnienia), druga odnosi się do „kosztu” (jak bardzo to przeszkadza w zadaniach, jak szybko narasta zmęczenie, jak bardzo rośnie potrzeba przerwania). Takie podwojenie nie zwiększa istotnie obciążenia, a dramatycznie poprawia czytelność danych, bo pozwala odróżnić dzień o gorszym widzeniu od dnia o gorszej tolerancji.

Kolejną warstwą ochrony jest stabilizacja odniesień temporalnych. Psychometria wielokrotnie pokazywała, że oceny typu „jak było w ostatnim tygodniu” są obarczone silnym błędem pamięciowym i dominacją końcowych lub najbardziej intensywnych epizodów; Daniel Kahneman, w dyskusjach o „doświadczającym ja” i „pamiętającym ja”, wskazywał, że pamięć stanu jest konstrukcją, nie rejestracją. W autostudium CSR jest to szczególnie ważne, bo pojedyncze, wyraziste epizody pogorszenia widzenia albo silnego olśnienia mogą zdominować tygodniową ocenę, mimo że pozostałe dni były stabilne. Z tego względu skale w 75.1 powinny mieć krótkie okno odniesienia: „teraz” albo „od ostatniego wpisu”, a przegląd tygodniowy powinien operować nie na pamięci, lecz na agregacji prostych danych dziennych. To ogranicza ryzyko, że emocjonalny epizod stanie się „prawdą o tygodniu” i jednocześnie ogranicza ryzyko nocebo, bo narracja nie jest budowana z pojedynczych, dramatycznych wyjątków.

W kontekście dystorsji i metamorfopsji warto doprecyzować, że w literaturze klinicznej istnieją narzędzia ilościowe, które próbują uczynić subiektywną deformację bardziej mierzalną, jak M-CHARTS opracowane przez Satoshiiego Matsumoto i współautorów. W praktyce autostudium można wykorzystać samą ideę tego podejścia, ale niekoniecznie narzędzie w całości. Idea polega na tym, że deformację odnosi się do prostego bodźca liniowego o kontrolowanej strukturze, a odpowiedź nie jest narracyjna, tylko „tak/nie” lub krótka ocena. W studium CSR, zwłaszcza przy ryzyku kompulsywnego testowania, sensowniejsze bywa ograniczenie się do jednego, nieprovokującego bodźca referencyjnego i do krótkiej oceny funkcjonalnej, zamiast wprowadzania pełnego zestawu testów. Metodologiczna czystość nie polega tu na maksymalnym pomiarze, tylko na zachowaniu warunku nieszkodzenia: pomiar nie może stać się kolejną ekspozycją, a jego wynik nie może stać się paliwem dla spirali kontroli.

Analogicznie, w obszarze kontrastu i barwy należy rozróżnić dwa aspekty: subiektywną zmianę jakości bodźca oraz adaptacyjne strategie kompensacyjne, które mogą maskować problem. Przykładowo, ktoś może zwiększać kontrast na ekranie, powiększać font i używać filtrów, a więc funkcjonalnie „radzić sobie” mimo pogorszenia subiektywnej czytelności. Jeżeli skala kontrastu pyta tylko „jak widzisz”, wynik może być zaniżony przez kompensację; jeżeli pyta tylko „czy radzisz sobie”, wynik może ukrywać koszt. Rozwiązaniem jest dodanie do skali kontrastu krótkiego wskaźnika „kosztu kompensacji”: ile dodatkowych ustawień było potrzebnych, aby utrzymać zadanie w podobnym komforcie. Ten element jest metodologicznie spójny z podejściem funkcjonalnym w rehabilitacji wzroku, gdzie wynik nie jest tylko właściwością narządu, lecz wypadkową strategii, środowiska i zasobów. Jednocześnie taki wskaźnik chroni przed błędem interpretacyjnym: poprawa funkcji nie musi oznaczać poprawy widzenia, a pogorszenie subiektywne nie musi oznaczać pogorszenia strukturalnego.

W obszarze snu i stresu konieczne jest natomiast wprowadzenie rozróżnienia między „jakością” a „stabilnością” jako dwóch osobnych konstruktów. Jakość snu bywa oceną globalną, podatną na nastrój; stabilność snu odnosi się do stałości pory zasypiania, stałości pory wstawania, liczby przebudzeń, a także do tego, czy poranek rozpoczyna się od natychmiastowej aktywacji poznawczej. W badaniach snu Daniel Buysse i współautorzy wprowadzali narzędzia ustrukturyzowane, które rozbijają sen na komponenty; w autostudium CSR ten rozbiór jest potrzebny, ale w miniaturze. W profilu zaburzeń adaptacyjnych szczególnie ważne jest, czy wieczór kończy się domknięciem, czy raczej przedłuża się w stan czujności i gonitwy myśli. Dlatego skala snu powinna mieć komponent „pobudzenia przed snem”, ale rozumiany nie jako analiza treści, tylko jako wskaźnik poziomu aktywacji. Jest to zarazem wskaźnik do korekty planu sytuacyjnego: jeśli pobudzenie przed snem rośnie, nie zwiększa się intensywności pracy z bodźcami, tylko skraca się ekspozycje i wzmacnia protokoły domknięcia, nawet kosztem aktywności twórczej.

Wreszcie, stres i lęk antycypacyjny wymagają zdefiniowania, jakie dane w ogóle mają sens w trybie codziennym. Zastosowanie pełnych narzędzi kwestionariuszowych, choć oparte na mocnej tradycji psychometrycznej, bywa w autostudium przeciwnie skuteczne, bo wprowadza nadmiar pytań i zbyt szeroki zakres treści. Zamiast tego lepiej działa krótka skala napięcia adaptacyjnego oparta na sygnałach ciała, ponieważ sygnały te są bezpośrednio związane z funkcjonowaniem w ciągu dnia i z tolerancją bodźców. Jednocześnie trzeba utrzymać rozdział między napięciem a jego interpretacją. W tym kontekście przydatna jest zasada poznawcza: nie oceniać „dlaczego” w oknie pomiaru. Pytania o przyczynę, zwłaszcza w stanie pobudzenia, uruchamiają ruminację i tworzą hipotezy o charakterze samonapędzającym; w studium CSR priorytetem jest rejestr, nie śledztwo. Hipotezy mają swoje miejsce w odrębnym oknie przeglądu, gdzie Auctor jest w stanie stabilnym i może myśleć parametrycznie, bez presji natychmiastowego sensu.

To doprecyzowanie prowadzi do wniosku praktycznego: skale subiektywne w 75.1 są narzędziem sterowania, a nie narzędziem potwierdzania. W kulturze samopomiaru, wzmacnianej przez aplikacje i urządzenia, łatwo o przesunięcie w stronę „dowodu na to, że jest źle” lub „dowodu na to, że jest dobrze”. Tymczasem w IndywiduAkcji liczy się utrzymanie reżimu ostrożności i zdolność do korekty dawki bodźców w czasie rzeczywistym. Skale są więc częścią architektury bezpieczeństwa: mają wspierać przerwanie, wspierać redukcję ekspozycji, wspierać ochronę snu i utrzymywać stabilność dnia, a dopiero wtórnie dostarczać materiału do analizy powiązań z pomiarami funkcjonalnymi i obrazowymi.

W praktyce 75.1 kluczowym etapem jest kalibracja linii bazowej, ponieważ bez niej skale subiektywne nie mają sensu operacyjnego i łatwo stają się projekcją aktualnego pobudzenia. Linia bazowa nie oznacza „stanu idealnego”, tylko statystyczny i funkcjonalny rozkład własnej zmienności w warunkach względnie stabilnych, przy zachowaniu podobnych rytmów dnia i podobnych warunków ekspozycji. W tradycjach badań pojedynczego przypadku, gdzie porównuje się osobę do niej samej w czasie, bazę traktuje się jako warunek wstępny interpretacji; w praktykach jakościowych pomiarów powtarzanych analogiczną rolę pełni faza wstępna, która stabilizuje procedurę. W tym studium kalibracja powinna być krótka, aby nie generować obsesyjnej uwagi na pomiar, ale wystarczająco długa, aby odróżnić „zwykłe falowanie” od istotnego przesunięcia. W tym sensie bazę buduje się po to, aby móc powiedzieć:

to mieści się w mojej typowej amplitudzie, a to wykracza poza nią i wymaga zmiany dawki bodźców lub uruchomienia procedury konsultacyjnej w ramach ram medycznych.

Ponieważ subiektywne widzenie i stres są sygnałami o wysokiej wariancji, zasadne jest przyjęcie prostej, odpornej metody opisu trendu. Zamiast wpatrywać się w pojedyncze punkty, stosuje się agregację tygodniową i analizę mediany lub średniej kroczącej; w statystyce odpornej, rozwijanej m.in. przez Johna Tukeya, mediana i miary rozstępu międzykwartylowego pozwalają opisać typowy poziom i typowe pasmo zmienności bez nadwrażliwości na pojedyncze epizody. Dla Auctora jest to narzędzie higieny: pojedynczy gorszy dzień nie jest „prawdą o trajektorii”, tylko punktem w rozkładzie. W praktyce IndywiduAkcji tę logikę można dodatkowo wzmocnić przez proste reguły interpretacyjne: sygnał do korekty planu sytuacyjnego nie jest generowany przez jednorazowy skok, lecz przez utrzymanie się podwyższenia przez określoną liczbę kolejnych pomiarów lub przez sprzężenie skoku z istotnym pogorszeniem funkcji zadaniowej. Dzięki temu skale działają jak filtr przeciwko panice i przeciwko automatycznemu wytwarzaniu znaczeń.

Przydatnym sposobem formalizacji tego filtra jest logika wykresów kontrolnych, kojarzona z Walterem Shewhartem i późniejszą praktyką zarządzania jakością, rozwijaną przez W. Edwardsa Deminga. Nie chodzi o wprowadzanie przemysłowych narzędzi do życia, lecz o prostą ideę: istnieje pasmo normalnej zmienności procesu, a przekroczenie tego pasma wymaga reakcji, natomiast wahania wewnątrz pasma wymagają utrzymania protokołu, nie eskalacji. W autostudium CSR „procesem” jest nie organ, tylko funkcjonowanie w zmiennych warunkach, więc pasmo dotyczy wyników skal w kontekście. Auctor może więc traktować swoje skale jak wskaźniki procesu regulacyjnego: jeśli stres i lęk wzrokowy rosną, a równocześnie rośnie światłowrażliwość i skraca się tolerancja pracy, to plan sytuacyjny wymaga redukcji bodźców oraz wzmocnienia protokołów domknięcia; jeśli rośnie tylko stres, a parametry wzrokowe pozostają stabilne, priorytetem jest regulacja autonomiczna i ochrona snu, a nie wzmacnianie monitoringu wzroku. Ta logika służy temu, aby nie mieszać przyczyny z reakcją, co w profilu zaburzeń adaptacyjnych jest typowym źródłem błędu.

W 75.1 należy też doprecyzować, w jaki sposób skale subiektywne łączą się z praktykami regulacyjnymi, które w tym studium są już obecne jako wypracowane techniki samokontroli. Skale nie są po to, aby udowadniać skuteczność oddechu, marmu czy mikro- i minipsychoperformansów, tylko po to, aby wybrać właściwą dawkę i właściwe miejsce w rytmie dnia. W praktyce oznacza to, że każdy wysoki wynik w obszarze pobudzenia lub światłowrażliwości ma przypisany „bezpieczny protokół reakcji”, który jest stały i nie wymaga decydowania od zera. W literaturze dotyczącej nawyku i automatyzacji zachowań powtarza się idea, że w warunkach stresu człowiek traci elastyczność decyzyjną i przełącza się na zachowania nawykowe; dlatego Auctor powinien zaprojektować nawyki, które są bezpieczne. Skala staje się wyzwalaczem nawyku: wynik powyżej ustalonego progu uruchamia krótkie domknięcie bodźców, redukcję ekspozycji, przerwę adaptacyjną, a dopiero potem ewentualne działanie psychoperformansowe w wariancie niskiej intensywności. To jest praktyczna realizacja zasady adjuwantu: psychoperformans nie ma zastępować medycyny ani eskalować bodźców, tylko wzmacniać wykonalność ochrony pola widzenia i regulacji autonomicznej.

Ważnym elementem 75.1, zwłaszcza przy długotrwałym doświadczeniu choroby i przy ryzyku lęku antycypacyjnego, jest wprowadzenie zasady „niezatapiania dnia w pomiarze”. W języku

praktycznym oznacza to, że skale mają wyraźny limit czasu i limit powtórzeń. Jeżeli pomiar zaczyna się wydłużać, oznacza to, że wchodzi komponent natręctw, a wtedy sam pomiar przestaje pełnić funkcję danych i staje się bodźcem. W studium trzeba to nazwać wprost, ale bez moralizowania: wydłużanie pomiaru jest sygnałem przeciążenia, a nie błędem charakteru. W konsekwencji 75.1 powinno zawierać regułę automatycznego przejścia do wersji minimalnej, gdy pojawia się chęć „sprawdzenia jeszcze raz”. Wersja minimalna jest świadomie uboga: jedna liczba dla lęku wzrokowego, jedna liczba dla stresu, jedna liczba dla światłowrażliwości oraz jedno zdanie o śnie, bez analizy. Taki minimalizm jest narzędziem nieszkodzenia wobec własnej psychofizjologii i jednocześnie chroni metodologię przed zanieczyszczeniem danymi generowanymi przez kompulsję.

W 75.1 trzeba również uporządkować relację między skalami a ekspozycjami, aby uniknąć błędu retrospekcyjnej racjonalizacji. Człowiek ma silną skłonność do dopasowywania opowieści o przyczynie do tego, co już się wydarzyło; w praktykach badawczych oznacza to ryzyko konfabulacji i selektywnego pamiętania. Dlatego w tym studium skale powinny być wypełniane przed analizą ekspozycji i przed wypełnieniem rejestru zdarzeń kluczowych: najpierw zapisuje się liczby, potem zapisuje się fakty o dniu, a dopiero w oknie tygodniowego przeglądu dopuszcza się hipotezy. Taki porządek chroni przed tym, aby stresujący epizod zdominował interpretację całego dnia i aby skala stała się komentarzem do zdarzenia zamiast pomiarem stanu. W profilu zaburzeń adaptacyjnych jest to szczególnie istotne, bo gonitwa myśli i potrzeba domknięcia poznawczego potrafią bardzo szybko wytwarzać „wyjaśnienie”, które następnie utrwała napięcie. Auctor potrzebuje w tym miejscu reguły, która jest jednocześnie metodologiczna i terapeutycznie neutralna: liczby najpierw, narracja później, a narracja tylko w kontrolowanym oknie.

Wreszcie, 75.1 powinno domknąć relację skal do praktyki twórczej, ponieważ w studium przypadku artysty wizualnego funkcjonowanie nie jest mierzone wyłącznie zdolnością do codziennych czynności, lecz także zdolnością do pracy z obrazem w warunkach bezpieczeństwa. Skale subiektywne powinny więc zawierać jeden wskaźnik „tolerancji pracy wzrokowej” rozumianej jako czas do pojawienia się przeciążenia w typowym zadaniu twórczym, ale zapisany w sposób, który nie prowokuje przekraczania granic. To nie jest test wytrzymałości; to jest sygnał do przerwania. W praktyce planu sytuacyjnego ten wskaźnik staje się parametrem do wersjonowania działań: jeżeli tolerancja spada, zmniejsza się dawkę bodźców, skraca czas, redukuje światło, upraszcza kompozycję kanałów, a działania przesuwają się w stronę wariantów bardziej kontenerujących, mniej ekspozycyjnych. Dzięki temu skale subiektywne są realnym narzędziem sterowania IndywiduAkcją, a nie abstrakcyjnym pomiarem, który żyje własnym życiem.

Domknięcie 75.1 wymaga jeszcze dwóch elementów, które czynią z panelu skal rzeczywisty instrument włączony w architekturę bezpieczeństwa: macierzy decyzji oraz protokołu komunikacyjnego. Macierz decyzji oznacza, że liczby nie pozostają „gołe”, tylko mają przypisane konsekwencje w planie sytuacyjnym, przy czym konsekwencje są gradacyjne i konserwatywne. Protokół komunikacyjny oznacza, że wyniki skal nie są traktowane jak werdykt o stanie zdrowia, tylko jak sygnał operacyjny, który można zakodować w krótkich, neutralnych formułach, aby nie uruchamiać nocebo, katastrofizacji i spirali kontroli. W literaturze klinicznej i psychologii zdrowia wiele miejsca poświęcono temu, jak język wpływa na oczekiwanie i objawy; Fabrizio Benedetti opisywał mechanizmy nocebo w kontekście oczekiwań, a w praktyce klinicznej styl

komunikacji bywa traktowany jako element interwencji. W autostudium CSR język komunikacji jest przede wszystkim komunikacją z samym sobą: liczby mają mówić „co robić”, nie „co to znaczy o mnie”.

Macierz decyzji może mieć postać progu i reakcji, ale nie w sensie alarmowym. Przykładowo, jeśli światłowrażliwość w skali 0–10 przekracza ustalony próg, reakcją nie jest intensyfikacja pomiaru ani „sprawdzanie” metamorfopsji, tylko przejście na protokół niskiej ekspozycji: skrócenie czasu ekranowego, redukcja jasności, przejście na oświetlenie pośrednie, unikanie przestrzeni z refleksami, a w planie sytuacyjnym wybór tych kanałów, które mają najmniejszy koszt świetlny i poznawczy. Jeżeli rośnie stres i napięcie adaptacyjne, reakcją nie jest roztrząsanie przyczyn, tylko aktywacja krótkiego protokołu obniżenia pobudzenia i ochrona snu. Jeżeli rośnie lęk wzrokowy, reakcją jest redukcja ekspozycji na bodźce testujące oraz powrót do rutyny, która stabilizuje, ponieważ w lęku ukierunkowanym na widzenie sam monitoring staje się paliwem lęku. Taka macierz jest spójna z zasadą adjuwantu: działania psychoperformansowe są podporządkowane ochronie funkcjonowania i koordynacji z medycyną, nie odwrotnie.

W tym miejscu trzeba wprost zdefiniować, które kombinacje wyników są najbardziej znaczące. W CSR pojedynczy wzrost metamorfopsji bez zmian w stresie i bez zmian w śnie może mieć inną wagę niż jednoczesny wzrost metamorfopsji, światłowrażliwości i stresu po nocy o niskiej jakości. Z punktu widzenia planu sytuacyjnego najważniejsze są sprzężenia: kiedy wiele wskaźników naraz przesuwają się w stronę przeciążenia, reakcja powinna być natychmiastowa i konserwatywna, bez „testowania granic”. W profilu zaburzeń adaptacyjnych istotna jest również kombinacja: wysoki stres plus wysoki lęk wzrokowy przy względnie stabilnych wskaźnikach zniekształceń. Taka kombinacja sugeruje, że to nie sygnał wzrokowy jest pierwotny, tylko stan regulacyjny. Wówczas reakcją jest praca nad regulacją, a nie eskalacja pomiaru wzroku. Ten rozdział musi to jasno powiedzieć, bo inaczej dziennik będzie dryfował w stronę błędnego koła: stres powoduje monitoring, monitoring powoduje stres.

Drugim elementem domknięcia jest protokół komunikacyjny, czyli sposób, w jaki Auctor zapisuje i odczytuje własne wyniki. W autostudium liczy się neutralność i de-fuzja poznawcza, rozumiana jako umiejętność oddzielania treści myśli od faktu; w terapiach trzeciej fali, takich jak ACT Stevena C. Hayesa, termin „defusion” opisuje właśnie rozklejenie myśli i rzeczywistości. W tym studium nie wprowadza się terapii jako takiej, lecz można skorzystać z prostego wniosku: liczby nie są opowieścią. Dlatego protokół komunikacyjny powinien używać zdań typu: „Dziś dawka bodźców do zmniejszenia”, „Dziś priorytet snu”, „Dziś wersja minimalna dziennika”, „Dziś brak testowania”, „Dziś sesja skrócona”. Te komunikaty są planistyczne, a nie interpretacyjne. W przypadku wysokiej zmienności lęku i natręctw taki język działa jak kotwica: stabilizuje decyzję bez konieczności wchodzenia w analizę.

Trzecim elementem jest ochrona przed „pułapką poprawy”. W autostudium, gdy pojawia się dzień z lepszym wynikiem, łatwo o impuls: „skoro jest lepiej, mogę zwiększyć obciążenie”. To jest częsty mechanizm prowadzący do przeciążenia w sytuacjach chronicznych i nawrotowych, bo system reaguje na chwilową poprawę eskalacją ekspozycji. Dlatego 75.1 powinno wprowadzić regułę konserwatywnego zwiększania dawki: poprawa jednego dnia nie uruchamia natychmiastowej eskalacji, a jedynie pozwala utrzymać protokół; dopiero stabilizacja w czasie, potwierdzona trendem, umożliwia zmianę jednego parametru. To jest logika bezpieczeństwa, nie pesymizmu. W CSR oraz w profilu zaburzeń adaptacyjnych eskalacja po poprawie bywa

klasycznym momentem kolizji między potrzebą produktywności a potrzebą ochrony pola widzenia. IndywiduAkcja ma być procesem długofalowym, a nie sprawdzianem.

Czwartym elementem jest „pamięć reguł” na wypadek pobudzenia. W stanie wysokiej adrenalizacji zdolność do stosowania subtelnych zasad spada, a działanie przechodzi na tryb prostych heurystyk. Dlatego zasady 75.1 powinny być zapisane tak, aby były możliwe do odczytania w kilkanaście sekund: trzy–cztery reguły o najwyższym priorytecie, bez wieloznaczności. Przykładowo: (1) jeśli lęk wzrokowy jest wysoki, nie testuję; (2) jeśli światłowrażliwość jest wysoka, redukuję ekspozycje i skracam dzień; (3) jeśli jakość snu spada, priorytetem jest ochrona wieczoru; (4) jeśli pojawia się chęć mierzenia wielokrotnie, przechodzę na wersję minimalną. Te reguły mają charakter bezpieczeństwa, a nie „doskonałości danych”. W autostudium jakość danych jest ważna, ale nie ważniejsza niż stabilność regulacyjna.

Na koniec 75.1 trzeba podkreślić, że panel skal jest narzędziem do koordynacji wielu warstw: warstwy funkcjonalnej (co mogę zrobić dziś bez przeciążenia), warstwy regulacyjnej (jakie jest pobudzenie i jakie są zasoby), warstwy środowiskowej (jakie ekspozycje były obecne) oraz warstwy planu sytuacyjnego (jak dobrać kanały, czas, przestrzeń i świadomość). Skale nie narzucają stałej kolejności kanałów; one dostarczają informacji, czy kompozycja była bezpieczna. W ten sposób 75.1 domyka się jako instrument służący do utrzymania adjuwantowego charakteru psychoperformansu: działania mają wspierać wykonalność ochrony wzroku i regulacji stresu, a nie stawać się konkurencyjnym systemem leczenia. Panel skal jest więc pierwszym, najbardziej podstawowym językiem sterowania IndywiduAkcją w CSR: językiem liczb i progów, które służą spokojowi, nie panice.

75.2. Zdarzenia kluczowe i ekspozycje świetlne (rejestr)

Rejestr zdarzeń kluczowych i ekspozycji świetlnych jest w tym studium narzędziem o podwójnej funkcji: po pierwsze, stabilizuje pamięć operacyjną, dzięki czemu wahania subiektywnego widzenia nie są natychmiast „przyklejane” do przypadkowych narracji; po drugie, umożliwia wyprowadzanie reguł ochrony pola widzenia w czasie, czyli reguł, które realnie sterują dawkowaniem bodźców w IndywiduAkcji. W praktyce CSR oraz w praktyce życia osoby pracującej intensywnie obrazem największym zagrożeniem jest mylenie współwystępowania z przyczynowością. Dzień z gorszą tolerancją oświecenia może zbiec się z intensywną pracą ekranową, ale może też zbiec się z niedosypianiem, migreną, skokiem napięcia adaptacyjnego, przeciążeniem społecznym lub niekorzystnym układem mikroekspozycji w przestrzeni. Rejestr ma więc działać jak separator: pozwala powiedzieć „to się wydarzyło”, zanim pojawi się pytanie „dlaczego”, a następnie umożliwia stawianie hipotez dopiero w kontrolowanym oknie przeglądu. Daniel Kahneman opisywał, że umysł jest maszyną do sensu; w tym studium sens ma powstawać z danych, nie z impulsu.

Rejestr „zdarzeń kluczowych” nie jest listą dramatycznych incydentów; jest listą zdarzeń o potencjale wysokiej modulacji percepcji i regulacji. W praktyce oznacza to zdarzenia, które zmieniają parametry środowiska albo parametry organizmu w sposób na tyle wyraźny, że mogą przesunąć wyniki skal subiektywnych i zachowanie funkcjonalne. Zdarzeniem kluczowym bywa więc zarówno wizyta w przestrzeni o ostrym, punktowym oświetleniu i silnych odbiciach, jak i

długi blok pracy przy ekranie bez przerw, jak i ekspozycja na światło dzienne w określonych warunkach meteorologicznych, jak i podróż z nietypową architekturą dnia, jak i sytuacja społeczna o wysokim koszcie autonomicznym. W tym ujęciu „kluczowość” zdarzenia nie wynika z jego wagi w biografii, lecz z jego wagi dla parametrów układu wzrokowego i neurowegetatywnego. Bruce McEwen opisywał koszt allostatyczny; tutaj zdarzenia kluczowe są tym, co koszt allostatyczny podnosi lub obniża.

W tej części studium nacisk pada na ekspozycje świetlne, ponieważ światło jest jednocześnie bodźcem sensorycznym, czynnikiem środowiskowym oraz synchronizatorem rytmów dobowych. W ujęciu neurobiologicznym znaczenie światła dla regulacji dobowej zostało związane z melanopsyną i komórkami zwojowymi siatkówki wrażliwymi na światło, a w literaturze naukowej pojawiają się tu nazwiska takie jak Ignacio Provencio, David Berson, Samer Hattar, a w obszarze chronobiologii i medycyny snu Charles Czeisler, Steven Lockley i Russell Foster. W praktyce tego studium nie chodzi jednak o rozważania mechanistyczne, tylko o to, aby rejestr rozróżniał typ ekspozycji, czas jej trwania, jej intensywność w sensie funkcjonalnym oraz to, czy ekspozycja była kontrolowana czy wymuszona. To rozróżnienie ma znaczenie, bo ekspozycja kontrolowana jest elementem planu sytuacyjnego, natomiast ekspozycja wymuszona bywa czynnikiem ryzyka przeciążenia i może wymagać działań kompensacyjnych jeszcze tego samego dnia.

Rejestr ma być możliwy do prowadzenia bez aparatury, ale nie może być naiwny. Wystarczy kilka stałych pól, zapisanych konsekwentnie, aby po kilku tygodniach powstał obraz wzorców. Wersja podstawowa powinna obejmować: godzinę rozpoczęcia i zakończenia ekspozycji; kontekst przestrzenny (wewnątrz, na zewnątrz, transport, przestrzeń publiczna, pracownia, sklep, biuro); charakter światła (dzienne rozproszone, dzienne ostre, sztuczne punktowe, sztuczne rozproszone, mieszane); dominujące źródło oświecenia (odbicia, okna, ekrany, reflektory, powierzchnie błyszczące); poziom kontroli (mogłem zmienić warunki, mogłem wyjść, mogłem przyciemnić, nie mogłem); zastosowane środki ochronne (okulary przeciwsłoneczne, czapka z daszkiem, ustawienia ekranu, osłony, zmiana pozycji w przestrzeni, przerwy adaptacyjne); koszt funkcjonalny (czy wymagało to przerywania zadania, czy pojawiła się potrzeba natychmiastowej ucieczki bodźcowej, czy wystąpił wzrost oświecenia, czy pojawiła się migrena, czy pojawiło się rozdrażnienie i wzrost pobudzenia). Te pola nie są opisem poetyckim; są parametrami. Ich rolą jest umożliwienie kalibracji i wczesnego „hamowania” ekspozycji, zanim przeciążenie przejdzie w spiralę lęku o wzrok.

W praktyce osoby pracującej obrazem rejestr powinien dodatkowo odróżniać ekspozycje pasywne od aktywnych. Ekspozycja pasywna to taka, w której światło po prostu „się zdarza”: przejście przez galerię handlową, ulica z ostrymi refleksami, jazda samochodem, oczekiwanie w przychodni. Ekspozycja aktywna to taka, w której światło jest elementem zadania: praca przy monitorze, korekta barwna, montaż wideo, fotografia, instalacja wystawiennicza, praca w przestrzeni teatralnej lub performatywnej, kontakt z reflektorami i światłem scenicznym. To rozróżnienie jest ważne dla Indywidualnej Akcji, bo ekspozycja aktywna jest zwykle planowalna i może zostać osadzona w oknach bezpieczeństwa, natomiast ekspozycja pasywna bywa nieprzewidywalna i wymaga gotowych protokołów ochrony. W tym sensie rejestr jest narzędziem projektowania środowiska pracy, nie tylko narzędziem opisu.

Zdarzenia kluczowe powinny obejmować także „punkty przecięcia” światła i stresu. W profilu zaburzeń adaptacyjnych bodźce świetlne nie działają w próżni: stan pobudzenia obniża tolerancję bodźców, skraca czas do przeciążenia, zwiększa drażliwość oraz skłonność do gwałtownych reakcji unikowych, a jednocześnie zwiększa tendencję do monitoringu. To jest moment, w którym rejestr staje się narzędziem profilaktyki nocebo: zamiast interpretować gorszy dzień jako dowód pogorszenia stanu, Auctor może zobaczyć, że dzień był naznaczony sekwencją mikroekspozycji, niedosypianiem, bodźcami społecznymi i brakiem przerw adaptacyjnych. Wtedy reakcją nie jest eskalacja testów, tylko korekta środowiska i rytmu, w tym korekta planu sytuacyjnego. Ta logika nie neguje medycyny; ona wzmacnia jej wykonalność poprzez redukcję chaosu.

Ważne jest także, aby rejestr nie promował obsesyjnej precyzji. Wpis ma być szybki, wykonywany w stałym oknie, z wykorzystaniem stałych kategorii. Jeśli wpis zaczyna się wydłużać, jest to sygnał, że rejestr przechodzi w tryb kompulsywny. Wtedy wchodzi wersja minimalna: tylko czas, tylko typ ekspozycji, tylko informacja o tym, czy potrzebna była ucieczka bodźcowa. Tę zasadę trzeba traktować jak bezpiecznik. W autostudium nie ma wartości w danych, które kosztują zbyt dużo regulacyjnie; kosztem może być pogorszenie snu, wzrost gonitwy myśli, wzrost napięcia somatycznego. Zasada nieszkodzenia działa także wobec narzędzia.

Na poziomie planu sytuacyjnego psychoperformansu rejestr ekspozycji świetlnych ma jeszcze jedną rolę: buduje mapę ryzyka przestrzennego i czasowego, czyli mapę, która pozwala projektować wejścia i wyjścia z bodźca oraz ustalać, kiedy i gdzie działania mają największą szansę być regulacyjne, a nie przeciążające. Ponieważ kanały psychoperformansu mogą być mieszane i nie istnieje obowiązkowa kolejność, rejestr nie służy do „wyboru kanału”, tylko do oceny, czy dane środowisko i dana pora dnia sprzyjają pracy z obrazem i światłem, czy raczej wymagają przesunięcia ciężaru na kanały mniej kosztowne sensorycznie, na ciszę, na redukcję ekspozycji lub na pracę z obiektem–kluczem w trybie kontenerującym. W ten sposób rejestr staje się narzędziem kompozycji: nie estetycznej, lecz bezpieczeństwa.

W ujęciu praktycznym rejestr ekspozycji świetlnych w 75.2 powinien zostać opisany jako narzędzie „sekwencyjne”, a nie „sumaryczne”. Najczęstszy błąd w samoobserwacji polega na tym, że dzień opisuje się jedną etykietą: „było jasno”, „było ciężko”, „byłem na zewnątrz”, „pracowałem przy komputerze”. Tymczasem dla tolerancji wzrokowej kluczowa jest sekwencja mikroekspozycji: krótkie, wielokrotne wejścia w olśnienie, przejścia pomiędzy światłem a półmrokiem, odbicia w szybach, punktowe LED-y w sklepach, szybkie zmiany adaptacyjne związane z transportem, a dopiero na końcu długi blok pracy ekranowej. W CSR oraz przy wysokiej wrażliwości na bodźce, którą wzmacnia stan pobudzenia, to właśnie sekwencje powodują koszt, nie tylko „sumaryczna ilość światła”. Dlatego rejestr powinien wychwytywać kluczowe przełączenia i kumulacje. W praktyce oznacza to, że wpis nie opisuje całego dnia, lecz opisuje te segmenty, które były potencjalnie przełomowe dla adaptacji wzrokowej i dla wzrostu olśnień.

Aby to było wykonalne, rejestr musi posługiwać się ograniczonym słownikiem kategorii. Kategoryzacja powinna być dość szczegółowa, by odróżniać sytuacje realnie różne, ale na tyle prosta, by nie generować obciążenia. Najlepszym rozwiązaniem jest używanie kilku „klas światła” oraz kilku „klas przestrzeni”, które następnie da się łączyć. Przykładowe klasy światła

mogą obejmować: dzienne rozproszone; dzienne ostre (wysoki kontrast i cienie); sztuczne rozproszone; sztuczne punktowe (spoty, reflektory, punktowe LED); mieszane; ekran jako źródło dominujące; światło sceniczne lub ekspozycyjne (w tym reflektory, projekcje, instalacje). Klasy przestrzeni mogą obejmować: pracownia; dom; transport; ulica; sklep/galeria handlowa; instytucja (biuro, urząd, przychodnia); przestrzeń publiczna wewnętrzna; przestrzeń performatywna. To zestaw minimalny, który pozwala w kolejnych tygodniach zobaczyć, gdzie powtarza się problem: czy jest to ekran w domu, czy raczej światło punktowe w sklepach, czy raczej przejścia adaptacyjne w transporcie.

Ważnym parametrem jest charakter olśnienia: olśnienie bezpośrednie różni się od olśnienia refleksyjnego. Olśnienie bezpośrednie to sytuacja, w której źródło światła znajduje się w polu widzenia i jest silne; olśnienie refleksyjne to sytuacja, w której w polu widzenia dominują odbicia od błyszczących powierzchni, szyb, ekranów, metalicznych elementów. Dla osób o podwyższonej wrażliwości na światło refleksy bywają szczególnie zdradliwe, bo mają charakter punktowy i nieprzewidywalny, a jednocześnie są częste w nowoczesnej architekturze, gdzie dominują szkło i połysk. Rejestr powinien więc zawierać prosty znacznik: olśnienie bezpośrednie / refleksy / mieszane. Ten znacznik pomaga później projektować architekturę miejsca pracy: materiały matowe, osłony, ustawienia monitorów, unikanie osi okno–ekran.

Kolejnym elementem jest „kontrola ekspozycji”, czyli w jakim stopniu Auctor mógł zareagować: przestawić się, zmienić miejsce, przyciemnić, założyć osłonę, przerwać zadanie. W autostudium jest to krytyczny parametr, bo doświadczenie „braku kontroli” bywa natychmiastowym wyzwalaczem stresu i wzrostu pobudzenia autonomicznego, a to z kolei obniża tolerancję bodźców. W profilach adaptacyjnych brak kontroli jest często ważniejszy niż sam bodziec. Rejestr powinien więc kodować kontrolę w skali prostej: pełna kontrola, częściowa kontrola, brak kontroli. Dzięki temu w tygodniowym przeglądzie można odróżnić: czy trudność wynikała z samego światła, czy z braku możliwości regulacji środowiska, co jest bezpośrednim sygnałem do reorganizacji rytmu dnia lub do budowania „zestawu awaryjnego” (osłony, okulary, czapka, zmiana trasy, wybór pory dnia).

Rejestr ma też wychwytywać relację między światłem a ekranem, ponieważ ekran jest bodźcem świetlnym, ale także bodźcem poznawczym. W CSR i w praktyce artysty ekran bywa nie tylko źródłem luminancji, lecz źródłem wysokiej częstotliwości mikro stresorów: powiadomień, drobnych decyzji, przełączania uwagi, zadań o wysokiej precyzji. W literaturze nad obciążeniem poznawczym, rozwijanej m.in. przez Johna Swellera, podkreśla się, że przeciążenie jest wypadkową struktury zadania i środowiska. W autostudium rejestr powinien więc odróżniać: ekran jako praca głęboka (długi blok bez przełączania) i ekran jako praca fragmentaryczna (częste przełączenia, wielozadaniowość). Ten parametr jest istotny, bo praca fragmentaryczna zwykle bardziej podnosi pobudzenie i skraca tolerancję, nawet jeśli sumaryczny czas jest podobny. Auctor pracujący z obrazem, kolorem, montażem, korektą i kompozycją jest szczególnie narażony na koszt fragmentaryzacji, bo zadania wymagają wysokiej precyzji i ciągłego monitoringu rezultatu. Rejestr ma to ujawnić, a następnie pozwolić projektować bloki pracy w sposób bardziej kontenerujący.

Niezbędne jest również kodowanie przerw adaptacyjnych. W praktyce chronobiologicznej i ergonomicznej przerwy są narzędziem regulacji; w praktyce wzrokowej przerwy są narzędziem adaptacji siatkówkowo-korowej i narzędziem redukcji zmęczenia. W rejestrze wystarczy proste

pole: czy były przerwy, ile, i czy były skuteczne. Skuteczność przerwy rozumie się funkcjonalnie: czy po przerwie powrót do zadania był możliwy bez natychmiastowego przeciążenia. To pole jest jednocześnie parametrem do wersjonowania planu sytuacyjnego: jeśli przerwy nie działają, nie zwiększa się obciążenia; zmienia się strukturę bodźców, zmniejsza luminancję, upraszcza zadanie albo przesuwa działanie w stronę kanałów mniej kosztownych.

W tym miejscu 75.2 powinno także wprowadzić zasadę „zbieżności danych” między rejestrem ekspozycji a skalami subiektywnymi. Skale mówią, jak było; rejestr mówi, co się działo. Jeżeli skale wskazują przeciążenie, a rejestr nie zawiera żadnych zdarzeń kluczowych, oznacza to, że rejestr jest zbyt ubogi albo że kluczowym czynnikiem był stres lub sen, a nie ekspozycja. Wtedy trzeba doprecyzować, czy rejestrowano mikro stresory i czy rejestrowano rytm przerw. Jeżeli rejestr wskazuje intensywne ekspozycje, a skale są stabilne, oznacza to, że zastosowane strategie ochronne były skuteczne, albo że dzień miał wysokie zasoby regulacyjne. W obu przypadkach rejestr przestaje być listą zdarzeń, a staje się narzędziem uczenia się: co działa jako ochrona i w jakich warunkach.

Na koniec tej części 75.2 należy podkreślić, że ekspozycje świetlne w autostudium są parametrem możliwym do projektowania, a nie jedynie do znoszenia. Rejestr ma prowadzić do wniosków praktycznych: wybór godzin spaceru, wybór trasy, wybór miejsca pracy, wybór oświetlenia zadaniowego, wybór tła, unikanie powierzchni odbijających, projektowanie „dietetyki świetlnej” dnia. Te wnioski nie są teorią; są materiałem do IndywiduAkcji, w której psychoperformans działa jako adjuwant, pomagając wdrożyć te decyzje w sposób stabilny i zintegrowany z tożsamością twórczą, bez presji heroizmu i bez presji ciągłej wydolności.

Rejestr ekspozycji świetlnych w autostudium CSR zyskuje pełną wartość dopiero wtedy, gdy dopuszcza dwa tryby zapisu: tryb jakościowy, który koduje klasę sytuacji i jej koszt funkcjonalny, oraz tryb półilościowy, który pozwala na porównywanie ekspozycji w czasie bez wchodzenia w fetysz precyzji. W praktyce oznacza to, że obok kategorii typu źródło światła, przestrzeń, oświetlenie bezpośrednie lub refleksyjne, kontrola ekspozycji, przerwy adaptacyjne i koszt zadaniowy, rejestr powinien zawierać przynajmniej jeden wskaźnik „dawki świetlnej” w sensie roboczym. Ponieważ w warunkach domowych i miejskich dokładny pomiar luminancji i widmowego rozkładu mocy jest zwykle niewykonalny, a jednocześnie sama próba pomiaru może stać się kolejnym obciążeniem, sensowniejsze jest przyjęcie skali opartej o klasy natężenia i kontrastu: niskie, umiarkowane, wysokie, ekstremalne, z opcją zaznaczenia, czy ekspozycja była stała czy pulsacyjna. Pulsacyjność nie oznacza tu technicznej modulacji źródła światła, lecz doświadczaną sekwencję „błysk–cień–błysk”, typową dla refleksów w ruchu i dla przemieszczania się w architekturze pełnej połysku. Taki parametr bywa ważniejszy niż uśredniona jasność, bo koszt adaptacyjny i koszt uwagi rosną szczególnie przy przełączaniach.

Warto w tym miejscu wprowadzić rozróżnienie pomiędzy miarami fotopowymi a miarami melanopowymi. W chronobiologii i fizjologii widzenia utrwaliło się rozumienie, że światło ma co najmniej dwa istotne w tym studium wymiary: wymiar widzialny dla układu percepcyjnego oraz wymiar skuteczności dobowej, związany z pobudzeniem i synchronizacją. W literaturze o ipRGC i melanopsynie, kojarzonej z Davidem Bersonem, Samerem Hattarem i Robertem Lucasem, opisuje się, że światło o określonych parametrach widmowych może silnie modulować stan czuwania i rytmy, niezależnie od subiektywnej „jasności”. Z perspektywy autostudium CSR nie jest konieczne codzienne operowanie wskaźnikami CIE S 026 ani

melanopic EDI, ale jest użyteczne rozumienie praktyczne: nie każde jasne światło jest równie „pobudzające” dobowo i nie każde „niebieskawe” światło jest równie obciążające funkcjonalnie. Rejestr powinien więc umożliwiać odnotowanie charakteru barwowego światła w kategoriach roboczych: ciepłe, neutralne, chłodne, oraz zaznaczenie, czy ekspozycja przypadała na porę dnia, w której pobudzenie ma najwyższy koszt dla snu. To wystarczy, aby po czasie uchwycić wzorce, na przykład powtarzalny wzrost pobudzenia wieczorem po ekspozycji na chłodne światło punktowe, nawet gdy sama ekspozycja nie była długotrwała.

Jednocześnie rejestr nie może redukować światła do samej „jasności”. Dla osoby wrażliwej na olśnienia kluczowy bywa kontrast w polu widzenia i obecność punktowych „hot spotów”, a więc sytuacje, w których źródło światła lub refleks generuje lokalne przesterowanie percepcyjne, nawet jeśli średnia luminancja w pomieszczeniu jest umiarkowana. W ergonomii oświetleniowej jest to klasyczny problem dyskomfortu i olśnienia, opisywany od dekad w badaniach nad komfortem wizualnym, choć w tym studium nie jest celem rekonstrukcja pełnych modeli typu UGR, lecz uchwycenie warunków, w których olśnienie staje się wyzwalaczem przeciążenia. Dlatego rejestr powinien mieć pole „dominujący kontrast”: niski, umiarkowany, wysoki, oraz pole „źródło punktowe w osi”: tak lub nie. Takie kodowanie jest proste, ale po kilku tygodniach potrafi ujawnić, że najbardziej obciążające nie są dni „jasne”, lecz dni „punktowe”, gdzie olśnienie w osi i refleksy w polu widzenia wymuszają stałą mikrokorektę uwagi.

W przypadku pracy ekranowej należy rozdzielić trzy komponenty: luminancję i kontrast ekranu, architekturę zadania oraz środowisko wokół ekranu. Ekran o wysokiej jasności w ciemnym pomieszczeniu generuje inny koszt adaptacyjny niż ekran o umiarkowanej jasności w pomieszczeniu o łagodnym świetle rozproszonym. Podobnie praca na materiale o wysokiej złożoności wizualnej i częstych przełączaniach decyzji generuje inny koszt poznawczy niż praca w trybie monotonnym. W badaniach obciążenia poznawczego, wiązanych z Johnem Swellerem, podkreśla się, że koszt wynika zarówno z treści, jak i z formy jej przetwarzania; w autostudium CSR oznacza to, że rejestr powinien notować, czy praca była ciągła czy fragmentaryczna, czy była wielozadaniowa, czy towarzyszyły jej powiadomienia, a także czy zastosowano architekturę przerw. Ten komponent jest bezpośrednio przekładalny na interwencje: ograniczenie fragmentaryzacji, wyciszenie powiadomień, praca blokowa, a nie pocięta, co w konsekwencji bywa równie ważne jak sama redukcja jasności.

Rejestr zdarzeń kluczowych powinien również obejmować ekspozycje o charakterze „progowym”, czyli takie, które w logice Indywidualnej Akcji determinują dalszą część dnia. Progi nie są definiowane abstrakcyjnie, lecz funkcjonalnie: jeśli po ekspozycji następuje spadek tolerancji bodźców, wzrost drażliwości, pojawienie się potrzeby natychmiastowej redukcji bodźców, wzrost lęku wzrokowego, trudność z utrzymaniem zadania, wówczas ekspozycja działa jak próg. W tym miejscu rejestr powinien mieć znacznik „próg dnia”: tak lub nie, oraz pole „czas powrotu do równowagi”, w przybliżeniu. Czas powrotu jest wskaźnikiem zasobów regulacyjnych i skuteczności protokołów ochronnych; w autostudium staje się jednym z najbardziej praktycznych parametrów, bo pozwala projektować okna pracy, okna odpoczynku i okna działań psychoperformansowych w taki sposób, aby nie kumulować progów.

W perspektywie psychoperformansu rejestr ekspozycji świetlnych jest jednocześnie mapą przestrzeni i mapą czasu. Jeżeli dane pokazują, że określone przestrzenie są stale progowe, to

w planie sytuacyjnym pojawia się zadanie: zmienić trajektorie przemieszczania się, zmienić pory, zmienić narzędzia ochrony, a czasem zmienić samą strukturę dnia. W tej logice światło przestaje być tłem, a staje się parametrem kompozycji. W praktyce artyści oznacza to również, że działania twórcze mogą zostać przeprojektowane tak, aby minimalizować kontakt z olśnieniem i z kontrastami niekontrolowanymi, a jednocześnie nie rezygnować z pracy z obrazem jako osi tożsamości. Rejestr jest tu instrumentem negocjacji pomiędzy koniecznością ochrony pola widzenia a koniecznością zachowania ciągłości praktyki twórczej, bez mitologii „przezwycięzania” i bez presji produktywizmu.

Osobny blok w rejestrze powinien dotyczyć zdarzeń o charakterze społecznym i afektywnym, ale kodowanych neutralnie, bez autobiograficznej ekspansji. W autostudium osoby z długą historią napięcia adaptacyjnego nie można traktować światła jako jedynej sprawcy wahań tolerancji bodźców. Często to stres, konflikt, presja czasu lub przeciążenie społeczne obniżają próg tolerancji i sprawiają, że światło, które w inny dzień byłoby neutralne, staje się bodźcem progowym. Dlatego rejestr powinien zawierać krótkie pole „zdarzenie stresowe”: brak, umiarkowane, wysokie, oraz pole „poczucie kontroli”: wysokie, średnie, niskie. Te dwa parametry, choć proste, pozwalają później rozpoznać wzorzec: czy pogorszenie widzenia jest częściej poprzedzone ekspozycją świetlną, czy raczej kaskadą stresorów i brakiem kontroli, a dopiero wtórnie ekspozycją. Taki rozdział ma charakter metodologiczny, ale jest zarazem ochronny: redukuje skłonność do automatycznego wiązania każdej fluktuacji z „chorobą”, co jest klasycznym paliwem lęku antycypacyjnego.

Rejestr powinien też umożliwiać odnotowanie, czy w danym dniu zastosowano interwencję ochronną w ramach planu sytuacyjnego i czy była ona skuteczna. Skuteczność ma charakter funkcjonalny: czy po interwencji tolerancja bodźców wzrosła, czy spadła potrzeba monitoringu, czy skrócił się czas powrotu do równowagi. Nie chodzi o to, aby tworzyć dowód terapeutyczny, lecz aby budować bibliotekę działań, które stabilizują dzień. W długofalowej IndywiduAkcji właśnie to jest kluczowe: nie heroiczna ekspozycja, lecz powtarzalna procedura ochrony, która działa w warunkach stresu i nie zależy od idealnej motywacji.

W ostatnim kroku 75.2 rejestr musi zostać skonstruowany jako narzędzie o stałej składni, ponieważ tylko stała składnia pozwala później odróżniać realny wzorzec od zmiany sposobu opisywania. W autostudium, gdzie zapis prowadzi jedna osoba, problemem nie jest rozbieżność między obserwatorami, lecz rozbieżność w czasie, wynikająca z wahań nastroju, pobudzenia, zmęczenia i natężenia lęku antycypacyjnego. Dlatego rejestr powinien mieć formę quasi-protokolarnej notacji: krótkie pola, stałe klasy, ograniczony słownik, a obok tego jedno pole narracyjne o surowej dyscyplinie długości, przeznaczone wyłącznie na fakty operacyjne. W praktyce metodologicznej jest to podejście zbliżone do logiki ekologicznej oceny chwilowej, znanej w literaturze jako ecological momentary assessment, rozwijanej m.in. przez Saula Shiffmana i Arthura Stone’a, ale w wariantie uproszczonym, dostosowanym do ochrony pola widzenia i do ograniczenia reaktancji pomiaru. Wpis ma być krótki nie dlatego, że dane są mniej ważne, lecz dlatego, że w tym studium narzędzie ma działać jak stabilizator, a nie jak generator pobudzenia.

Wykonalny standard to rejestr segmentowy: dzień nie jest opisywany jako całość, tylko jako kilka segmentów o wysokim potencjale modulacji widzenia i tolerancji bodźców. Segmentem jest ekspozycja, przejście adaptacyjne lub blok pracy, który ma wyraźny początek i koniec. Każdy

segment dostaje znacznik czasu, klasę przestrzeni, klasę światła, typ olśnienia, poziom kontroli, znacznik przerw adaptacyjnych oraz znacznik kosztu funkcjonalnego. W praktyce wystarczy, aby koszt funkcjonalny miał trzy poziomy: brak kosztu, koszt umiarkowany, koszt progowy, gdzie koszt progowy oznacza konieczność przerywania zadania, uruchomienia ucieczki bodźcowej lub pojawienie się wyraźnej eskalacji światłowrażliwości i napięcia. Ten jeden znacznik buduje most do 75.1: jeżeli segment jest progowy, to w panelu skal następnego okna pomiaru można spodziewać się wzrostu obciążenia, ale bez automatycznej konkluzji o przyczynie. W tym miejscu rejestr działa jak mapowanie sekwencji: nie „światło szkodzi”, tylko „w tej sekwencji zabrakło kontroli i przerw, a koszt stał się progowy”. Jest to kluczowe dla IndywiduAkcji, bo pozwala nie walczyć z abstrakcyjnym wrogiem, tylko projektować środowisko i rytym.

Rejestr powinien także rozdzielać trzy rodzaje informacji, które mają inną funkcję i inne ryzyko błędu. Pierwszy rodzaj to fakty środowiskowe: gdzie, jakie światło, jakie źródła refleksów, jaki kontrast, jakie przełączenia. Drugi rodzaj to fakty behawioralne: ile czasu ekranowego, czy praca była blokowa czy fragmentaryczna, czy były powiadomienia, czy były przerwy, czy zastosowano ochronę. Trzeci rodzaj to fakty regulacyjne: czy w segmencie pojawił się wzrost pobudzenia, czy nastąpiła ucieczka bodźcowa, czy pojawiła się chęć sprawdzania widzenia. Ten trzeci rodzaj jest szczególnie ważny w profilu zaburzeń adaptacyjnych, bo często to właśnie wzrost pobudzenia czyni ekspozycję świetlną nieproporcjonalnie kosztowną. Jednocześnie te informacje muszą być kodowane neutralnie, bez rozbudowanych wyjaśnień. Zamiast „stres, bo...” ma się pojawić „zdarzenie stresowe: umiarkowane/wysokie” oraz „poczucie kontroli: niskie/średnie/wysokie”. Taki zapis jest wystarczający do późniejszej analizy, a nie uruchamia natychmiastowej narracji i nie podsycza nocebo.

W 75.2 trzeba też jawnie opisać mechanizm braków danych. Brak wpisu nie może znaczyć „nic się nie stało”, bo w autostudium brak wpisu często oznacza dzień przeciążony albo dzień z redukcją funkcji. Dlatego rejestr powinien mieć znacznik: segmenty nieodnotowane, oraz krótką przyczynę techniczną, bez interpretacji, na przykład „brak zapisu z powodu zmęczenia”, „brak zapisu z powodu podróży”, „brak zapisu z powodu wysokiego pobudzenia”. To jest element uczciwości metodologicznej i zarazem element ochrony: pozwala uniknąć późniejszego poczucia winy i dopisywania danych z pamięci. Dane dopisywane z pamięci w profilu o zmiennym pobudzeniu są szczególnie obarczone błędem i łatwo stają się racjonalizacją. W tym studium priorytetem jest wiarygodność idiograficzna, nawet jeśli kosztem jest niepełność.

Na poziomie psychoperformansu rejestr ekspozycji świetlnych jest materiałem do wersjonowania planu sytuacyjnego. Jeśli powtarzalnie widoczne są segmenty progowe w określonej klasie przestrzeni, plan sytuacyjny nie powinien odpowiadać „zaciskiem woli”, tylko zmianą jednego parametru naraz: zmiana pory dnia, zmiana trasy, zmiana ustawienia stanowiska, zmiana struktury przerw, zmiana kompozycji kanałów w działaniu, przesunięcie ciężaru z pracy stricte obrazowej na działania mniej kosztowne świetlnie, albo odwrotnie, jeśli warunki są bezpieczne. Ponieważ kolejność kanałów nie jest stała i działanie może operować także czasem, przestrzenią i świadomością, rejestr wprost zasila te trzy dodatkowe wymiary: pokazuje, jak czas dnia i architektura przestrzeni wchodzi w kolizję z ochroną pola widzenia oraz jak stan świadomości, rozumiany tu jako poziom pobudzenia i koncentracji, zmienia tolerancję bodźców. W ten sposób 75.2 domyka się jako narzędzie nie tylko rejestrujące, lecz projektujące: przekształca światło z tła w parametr, który można komponować tak, aby

IndywiduAkcja była długofalowa, stabilna i zgodna z ramami medycznymi oraz z realnością życia artysty pracującego obrazem.

75.3. Autoopis działań psychoperformansowych w relacji do pomiarów wzroku

Autoopis działań psychoperformansowych w studium CSR pełni funkcję epistemiczną, a nie sprawozdawczo-literacką. Jego zadaniem nie jest „opowiedzenie” dnia ani wytworzenie atrakcyjnej narracji o zmaganiu, tylko zbudowanie wiązania pomiędzy dawkowaniem praktyk a zmianami w funkcjonowaniu wzrokowym i w stanie regulacji psychofizjologicznej, przy zachowaniu rygoru ostrożności i bez wchodzenia w język przyczynowości, której nie da się tu uczciwie dowieść. W tradycjach badań idiograficznych i projektów N-of-1, a także w metodologii układów powtarzanego pomiaru u jednej osoby, kluczowe jest rozdzielenie trzech poziomów: poziomu interwencji rozumianej jako sekwencja czynności o parametryzowalnej dawce, poziomu rezultatów funkcjonalnych i subiektywnych, oraz poziomu kontekstu, który może modulować oba poprzednie. W studium artysty pracującego obrazem kontekst obejmuje nie tylko ekspozycje świetlne i ekranowe, lecz także rytm dnia, koszty społeczne, presję czasu, a w profilu zaburzeń adaptacyjnych również amplitudę pobudzenia autonomicznego, która potrafi zmieniać próg tolerancji bodźców i skłonność do monitoringu. Autoopis jest więc narzędziem budowania „przestrzeni parametrów” IndywiduAkcji: zapis ma pozwalać na późniejsze porównania, korekty i wersjonowanie planu sytuacyjnego, a zarazem nie może stać się kolejną ekspozycją poznawczą i afektywną, karmiącą placebo, ruminację i kompulsję sprawdzania. W tym sensie autoopis musi być surowy, funkcjonalny, a jego estetyka ma polegać na precyzji i powściągliwości, nie na intensyfikacji treści.

Ponieważ psychoperformans operuje kanałami, które mogą być mieszane w dowolnej kolejności i mogą obejmować obraz, słowo, gest, światło, dźwięk i obiekt, a ponadto czas, przestrzeń i świadomość, autoopis powinien kodować nie „co było” w sensie całościowego przeżycia, lecz konfigurację użytych operatorów oraz ich parametry dawki. Najbardziej praktyczne jest myślenie o działaniu jako o protokole modulacji uwagi, pobudzenia i znaczenia, realizowanym przez kompozycję bodźców i aktów w czasie. W ujęciu fenomenologicznym, kojarzonym z Maurice’em Merleau-Pontym, widzenie nie jest biernym odbiorem, lecz sposobem bycia-w-świecie; w ujęciach antropologii percepcji, rozwijanych m.in. przez Tima Ingolda, percepcja jest praktyką osadzoną w środowisku i działaniu. Jednak w tym studium te tradycje nie służą do ornamentacji wywodu, tylko do uzasadnienia technicznej decyzji: autoopis nie może ograniczać się do opisu zjawisk wzrokowych, musi opisywać warunki i praktyki, które wytwarzają określone tryby obecności, bo to one determinują, czy dzień jest stabilny, czy progowy. Dlatego autoopis powinien mieć stałą składnię, w której każdy zapis działania zawiera: intencję funkcjonalną (na przykład redukcja pobudzenia, domknięcie dnia, praca z lękiem antycypacyjnym, ochrona pola widzenia, reorganizacja uwagi), czas rozpoczęcia i zakończenia, środowisko (przestrzeń i jej właściwości bodźcowe), użyte kanały i ich kolejność, użyte obiekty–klucze oraz ich status (czy były tylko obecne, czy były aktywnie manipulowane jako materialne operatory znaczeń), parametry światła i dźwięku, parametry ruchu i oddechu, a także kryterium przerwania i sposób domknięcia. Ten rdzeń sprawia, że dwa pozornie podobne działania stają się porównywalne, bo widać, czy różniły się jednym parametrem, czy całą strukturą, a to jest warunek sensownego wersjonowania.

Z punktu widzenia bezpieczeństwa okulistycznego i współpracy z ramami medycznymi autoopis musi dodatkowo kodować relację czasową względem pomiarów wzroku i względem zdarzeń klinicznych, ale bez sugerowania, że praktyka „wpływa” na strukturę siatkówki. W studium adjuwantu chodzi o to, aby praktyka wspierała utrzymanie stabilności funkcjonalnej, redukcję przeciążeń i poprawę wykonalności zaleceń, nie aby zastępowała procedury okulistyczne. Dlatego autoopis powinien zawsze rozróżniać działania wykonywane przed pomiarem (które mogą modulować stan uwagi i pobudzenia, a więc potencjalnie wpływać na wykonanie testu funkcjonalnego), działania wykonywane po pomiarze (które mogą redukować napięcie i przeciwdziałać spirali interpretacyjnej), oraz działania wykonywane niezależnie od pomiaru jako element stałej higieny bodźcowej. W literaturze psychofizjologii autonomicznej i regulacji stresu, związanej z Stephenem Porgesem i teorią poliwalną, ale też z tradycją badań nad stresem i obciążeniem allostatycznym Bruce’a McEwana, powtarza się teza praktyczna: stan autonomiczny zmienia jakość percepcji i zachowania. W autostudium CSR oznacza to, że źle zaprojektowany autoopis, który eskaluje interpretację i monitoring, może pogarszać funkcjonowanie niezależnie od stanu okulistycznego. Dlatego zapis ma być zorientowany na sterowanie: wskazywać, czy działanie obniżyło pobudzenie, czy wprowadziło domknięcie, czy zmniejszyło skłonność do sprawdzania, czy zwiększyło tolerancję bodźców, przy czym język nie może brzmieć jak diagnoza, tylko jak raport operacyjny o parametrach dnia.

W tym miejscu konieczne jest jeszcze jedno rozróżnienie metodologiczne: autoopis działań nie może mieszać „sensu” z „mechaniką”. Psychoperformans operuje sensem, symbolem, figurą przejścia, a obiekt–klucz działa jako materialny operator znaczeń poprzez fenomenologiczną i rytualno-performatywną pracę na relacji ciało–przedmiot–czas–przestrzeń. Jednak w studium CSR sens jest jednocześnie zasobem i ryzykiem: nadmiar sensu może stać się paliwem ruminacji, a intensywne znaczenie może zwiększać pobudzenie, jeśli jest niedomknięte lub zbyt ekspozycyjne. Dlatego autoopis powinien mieć dwa rejestry, konsekwentnie rozdzielone. Rejestr mechaniczny opisuje parametry: co, jak długo, w jakiej przestrzeni, z jakim światłem, z jakim dźwiękiem, z jaką intensywnością gestu, jaką manipulacją obiektu, jakie przerwy, jakie kryteria przerywania, jaka forma domknięcia. Rejestr znaczeniowy jest minimalny i zredukowany do jednego zdania, które nie interpretuje przeszłości, tylko nazywa intencję sensu, na przykład „domknięcie lęku przed utratą funkcji”, „przesunięcie z kontroli na obecność”, „zgoda na nieostrość bez sprawdzania”, „ochrona pracy twórczej bez heroizmu”. To jedno zdanie ma być kotwicą planu, a nie opowieścią. Taka dyscyplina pozwala zachować artystyczny wymiar Indywidualnej Akcji, a jednocześnie nie pozwala, by autoopis stał się kolejną sceną, w której stres i napięcie adaptacyjne dostają dodatkowe paliwo.

Aby powiązanie z pomiarami wzroku było wiarygodne, autoopis musi uwzględniać latencję i „okna działania”. W praktykach interwencji behawioralnych i w badaniach nad uczeniem, kojarzonych z Donaldem Hebbem w sensie ogólnym idei plastyczności oraz z tradycją analizy zachowania, problem czasu jest fundamentalny: skutki nie muszą pojawiać się natychmiast, a niektóre efekty są krótkotrwałe i zależne od kontekstu. W tym studium chodzi o prostą konsekwencję: jeśli działanie ma charakter regulacyjny, jego najbardziej bezpośrednim wskaźnikiem jest zmiana pobudzenia, zmiana skłonności do monitoringu oraz poprawa tolerancji bodźców w tej samej dobie, natomiast wiązanie działania z parametrami okulistycznymi wymaga dłuższego horyzontu i ostrożnej interpretacji. Autoopis powinien więc kodować, czy działanie było projektowane jako natychmiastowe (na przykład przerywanie spirali pobudzenia), krótkoterminowe (na przykład stabilizacja popołudnia pracy), czy

długoterminowe (na przykład budowanie rutyny domknięcia wieczoru przez tygodnie). Taki kod jest kluczowy, bo bez niego łatwo o błąd poznawczy: przypisanie pojedynczemu działaniu tego, co jest efektem trendu lub tego, co jest wahanie naturalne. W CSR, gdzie przebieg może być nawrotowy i wieloczynnikowy, ta ostrożność jest warunkiem sensowności całego dziennika.

Aby 75.3 spełniał funkcję narzędzia badawczego i jednocześnie narzędzia ochronnego, musi zostać uzupełniony o regułę „minimalnej jednostki zmiany” oraz o regułę „jednego parametru na iterację”. Minimalna jednostka zmiany oznacza, że w autoopisie każde działanie opisuje się tak, aby dało się wskazać jego rdzeń niezmienny i jeden parametr, który został celowo zmieniony względem poprzedniej iteracji. W praktyce wersjonowania planu sytuacyjnego jest to odpowiednik kontrolowanej manipulacji zmienną: bez tej reguły zapis staje się kroniką różnorodnych praktyk, z której nie da się wyprowadzić wniosków. Reguła jednego parametru na iterację działa jak zabezpieczenie przed impulsywną eskalacją i przed chaosem. W profilu zaburzeń adaptacyjnych chaos jest jednym z głównych czynników napędzających pobudzenie i monitoring, więc ta zasada ma wartość zarówno metodologiczną, jak i psychofizjologiczną. W ujęciu praktycznym oznacza to, że jeśli Auctor modyfikuje kompozycję kanałów, to nie modyfikuje równocześnie czasu trwania, natężenia światła i miejsca; jeśli modyfikuje czas, utrzymuje stałe pozostałe parametry; jeśli modyfikuje obiekt–klucz, utrzymuje stałą strukturę gestu i warunki sensoryczne. Taka dyscyplina nie ogranicza twórczości; ona umożliwia twórczość bez przeciążenia, bo działa jak architektura bezpieczeństwa.

W 75.3 należy również doprecyzować, jak autoopis ma być łączony z pomiarami funkcjonalnymi i z testami domowymi, aby uniknąć klasycznego błędu: robienia testów pod wpływem emocji. Test Amslera, krótkie próby czytania, próby kontrastu, samosprawdzenia linii i krawędzi, a nawet nieformalna obserwacja dystorsji w obrazie, mogą być użyteczne tylko wtedy, gdy są wykonywane w stałym oknie i w stałych warunkach. Jeśli test jest wykonywany „bo się boję”, staje się zachowaniem kompulsywnym, które wzmacnia lęk i tworzy nocebo niezależnie od tego, co pokazuje. Dlatego autoopis działań powinien zawierać znacznik: czy po działaniu pojawiła się chęć testowania, i czy ta chęć została przekształcona w domknięcie zamiast w test. W tym studium to jest krytyczny wskaźnik jakości regulacyjnej działania. Działanie, które kończy się spokojem i brakiem potrzeby sprawdzania, jest funkcjonalnie skuteczne jako adjuwant, nawet jeśli nie da się go powiązać z parametrami okulistycznymi. Działanie, które kończy się intensyfikacją testowania, może być estetycznie atrakcyjne, ale metodologicznie i zdrowotnie ryzykowne.

Trzeba też jasno opisać, w jaki sposób autoopis koduje „dawkę” w poszczególnych kanałach. Dawka obrazu może oznaczać czas pracy z bodźcem wizualnym, ale także złożoność bodźca: czy był to obraz wysokokontrastowy, czy praca z drobnym detalem, czy szybkie przełączanie planów, czy ekspozycja na olśnienie. Dawka słowa może oznaczać intensywność językową: czy było to jedno zdanie intencji, czy dłuższa notacja, która mogła generować ruminację. Dawka gestu oznacza zakres ruchu, tempo, amplitudę, obecność napięć szyjnych i barkowych, które w wielu profilach somatycznych sprzęgają się z bólem głowy i migreną. Dawka światła oznacza parametry środowiska, które w 75.2 są rejestrowane, ale tu muszą być powiązane z intencją działania: czy światło było użyte jako element kompozycji, czy było redukowane. Dawka dźwięku oznacza nie tylko głośność, ale też charakter: ciągłość versus pulsacyjność, obecność dronów lub wysokich składowych, które mogą zwiększać pobudzenie, oraz obecność ciszy jako aktywnego narzędzia. Dawka obiektu oznacza, czy obiekt–klucz był tylko „obecny”, czy był

manipulowany w sposób rytualno-performatywny, a także czy manipulacja miała charakter kontenerujący czy ekspozycyjny. To rozpisanie dawki jest konieczne, bo bez niego autoopis pozostaje opisem treści, a nie opisem parametryzowalnej praktyki.

W tym miejscu warto wprowadzić pojęcie „kosztu wejścia” i „kosztu wyjścia” z działania. W praktykach pracy z pobudzeniem często nie sama kulminacja jest najtrudniejsza, lecz przejście: wejście w działanie, kiedy umysł jest w trybie gonitwy, oraz wyjście, kiedy pojawia się impuls, aby natychmiast wrócić do kontroli. Autoopis powinien więc kodować: jak długo trwało przygotowanie, jak wyglądało przejście do kulminacji, jak wyglądało domknięcie i czy domknięcie było skuteczne. Ta struktura jest bliska myśleniu o rytuałach przejścia, opisywanych przez Arnolda van Gennepa i później rozwijanych przez Victora Turnera, ale w studium CSR nie chodzi o antropologiczną teorię liminalności jako ornament, tylko o praktyczny wniosek: bez domknięcia działanie pozostawia niedomknięte pobudzenie i zwiększa monitoring. Domknięcie jest więc parametrem bezpieczeństwa na równi z luminancją i czasem ekspozycji.

Autoopis powinien też uwzględniać „poziom ekspozycyjności” działania w sensie społecznym i w sensie poznawczym. Działanie indywidualne w ciszy ma inny profil ryzyka niż działanie w obecności świadka. W psychoperformansie rola świadka jest fundamentalna, bo świadek współkonstytuuje wydarzenie i jego sens, ale w studium CSR świadek jest także zmienną obciążenia: obecność innej osoby może zwiększać presję, pobudzenie, potrzebę sprawczości i produktywności. W profilu zaburzeń adaptacyjnych presja społeczna bywa katalizatorem. Dlatego autoopis musi kodować, czy świadek był obecny, jaki był jego status (inicjator, opiekun, uczestnik, świadek), czy działanie miało charakter prywatny czy publiczny, oraz czy obecność społeczna zwiększyła czy zmniejszyła koszt regulacyjny. Ten fragment nie jest kwestią psychologii społecznej dla samej psychologii; jest narzędziem projektowania IndywiduAkcji, w której format działania musi być dopasowany do zasobów danego dnia.

Wreszcie, 75.3 powinien wprowadzić rygor rozdzielania obserwacji od hipotezy. Obserwacja to zapis faktu: „po działaniu spadła potrzeba sprawdzania”, „po działaniu wzrosło napięcie karku”, „po działaniu pojawiła się migrena”, „po działaniu wzrosła tolerancja pracy ekranowej o określony czas”, „po działaniu pojawiła się potrzeba izolacji bodźcowej”. Hipoteza to dopiero przypuszczenie o mechanizmie, które ma być formułowane w oknie tygodniowym, a nie w chwili pobudzenia. W metodologii nauk behawioralnych to rozdzielenie jest kluczowe dla ograniczania biasu potwierdzenia. W autostudium CSR jest to również kluczowe dla ograniczania nocebo: im szybciej pojawia się interpretacja, tym szybciej rośnie pobudzenie. Auctor potrzebuje więc protokołu, w którym hipotezy są spóźnione, a działania są wczesne. Wtedy autoopis staje się rzeczywistym narzędziem adjuwantu: włącza psychoperformans w koordynację z pomiarami wzroku, ale nie pozwala mu przejąć roli diagnozy ani generować fałszywej pewności.

Domknięcie 75.3 powinno doprowadzić do jednoznacznej, wykonalnej architektury zapisu, która jednocześnie podtrzymuje rygor metodologiczny, nie prowokuje kompulsji oraz daje materiał do późniejszego scalania danych w 78.5 i 88.4. Najlepszym rozwiązaniem jest wprowadzenie dwóch form autoopisu: formy mikrologu i formy makrologu. Mikrolog to zapis każdej jednostki działania, wykonywany w krótkim oknie tuż po domknięciu, bez interpretacji, w formie protokołu parametrów. Makrolog to tygodniowy zapis przeglądowy, w którym wolno formułować hipotezy, ale tylko w trybie ostrożności i tylko na podstawie konwergencji kilku

strumieni danych: panelu skal, rejestru ekspozycji, autoopisów działań oraz pomiarów funkcjonalnych. Ten rozdział musi to nazwać i narzucić jako regułę, bo w przeciwnym razie praktyka autostudium rozpadnie się na spontaniczne notatki, a spontaniczność w profilu napięcia adaptacyjnego szybko przechodzi w chaotyczne i afektywne dokumentowanie.

Mikrolog powinien mieć stałe pola i stały limit długości. Pole pierwsze: typ działania, zapisany jako klasa, na przykład domknięcie wieczorne, interwencja przerwania, działanie przedtestowe, działanie potreningowe, działanie higieny bodźcowej, działanie pracy z lękiem. Pole drugie: okno czasowe, z godziną rozpoczęcia i zakończenia. Pole trzecie: przestrzeń i jej koszt bodźcowy, kodowany w prostych klasach z 75.2. Pole czwarte: kompozycja kanałów, czyli które kanały były użyte, w jakiej kolejności i z jaką dawką, przy czym dawkę koduje się minimalnie: niska, umiarkowana, wysoka. Pole piąte: obiekt–klucz, jeśli wystąpił, z kodem roli: obecność, manipulacja kontenerująca, manipulacja ekspozycyjna, oraz z jednym krótkim wskazaniem, jaki akt symboliczny wykonano, bez rozbudowy narracyjnej. Pole szóste: kryterium przerwania, czyli co byłoby sygnałem, że działanie należy uciąć, oraz czy sygnał wystąpił. Pole siódme: domknięcie, z kodem: skuteczne, częściowo skuteczne, nieskuteczne. Pole ósme: zmiana natychmiastowa, kodowana nie jako „efekt”, tylko jako stan po: pobudzenie niższe/bez zmian/wyższe; potrzeba sprawdzania niższa/bez zmian/wyższa; tolerancja bodźców lepsza/bez zmian/gorsza. Pole dziewiąte: znacznik ryzyka, czyli czy działanie weszło w tryb ekspozycyjny, czy pojawiła się ruminacja, czy pojawiła się gonitwa myśli, czy pojawiła się nadwrażliwość na światło. To pole jest ważne, bo pozwala rozpoznać działania, które mimo pozornej skuteczności uruchamiają koszt wtórny w kolejnych godzinach.

Taka składnia mikrologu czyni zapis porównywalnym i możliwym do agregacji. Jej zaletą jest również to, że nie wymaga „pisanie o sobie” w sensie autobiograficznej ekspozycji. Studium przypadku dotyczy osoby, ale narzędzie ma być klinicznie i metodologicznie trzeźwe: pisze się o parametrach praktyki, nie o tożsamości. W kontekście doświadczenia artysty i praktyka psychoperformansu jest to szczególnie istotne, bo naturalna zdolność do intensywnej autoanalizy i pracy ze znaczeniem może stać się ryzykiem metodologicznym, jeśli będzie uruchamiana codziennie w trybie wysokiej emocjonalności. Mikrolog ma temu przeciwdziałać. Jest to dyscyplina na poziomie formy, nie cenzura treści.

Makrolog tygodniowy ma inną funkcję: ma pozwolić na rozpoznanie wzorców i na decyzje wersjonowania. Żeby to było bezpieczne, makrolog powinien być oparty na trzech krokach, które są stałe i nie negocjowane. Krok pierwszy: zestawienie trendów liczbowych z 75.1 oraz identyfikacja dwóch–trzech dni skrajnych, ale bez interpretacji. Krok drugi: zestawienie tych dni z rejestrem ekspozycji świetlnych i zdarzeń kluczowych z 75.2, aby sprawdzić, czy skrajności mają wspólny rdzeń środowiskowy lub sekwencyjny. Krok trzeci: dopiero teraz zestawienie z autoopisami działań, ale w trybie pytania: czy w dniach trudnych zastosowano działania ochronne, czy były one wersją minimalną czy rozbudowaną, oraz czy domknięcia były skuteczne. Hipotezy mogą pojawić się dopiero po trzech krokach i muszą być zapisane jako hipotezy robocze, nie jako wnioski o przyczynowości. W tradycji metodologii badań jakościowych i mieszanych, kojarzonej m.in. z Johnem W. Creswellem, triangulacja danych służy ograniczaniu błędów interpretacyjnych; tutaj pełni tę samą funkcję, ale w skali jednostkowej.

Aby autoopis nie produkował nocebo, makrolog musi zawierać regułę języka. Hipotezy zapisuje się w formie „możliwe, że”, „w tych warunkach częściej występuje”, „wydaje się, że

kombinacja X koreluje z Y”, nigdy w formie „to powoduje”, „to pogarsza chorobę”, „to leczy”. Ten rygor językowy jest zgodny z ramą adjuwantu i jest też zgodny z wymogiem pełnej faktografii: w autostudium nie dowodzi się mechanizmów, tylko obserwuje współwystępowania i uczy się projektować środowisko. W tym sensie makrolog jest instrumentem inżynierii dnia, nie instrumentem metafizyki choroby.

W 75.3 trzeba też dołączyć zasadę „okna ciszy interpretacyjnej” po działaniach. Jeśli działanie było intensywnie znaczeniowe, nawet jeśli było krótkie, powinno po nim nastąpić okno bez interpretacji, bez pomiarów i bez testów. To okno jest ochroną przed spiralą poznawczą. W praktykach regulacji stresu i w tradycjach pracy z pobudzeniem często podkreśla się, że po interwencji potrzebny jest czas, aby układ autonomiczny przeszedł w tryb stabilizacji. W psychoperformansie okno ciszy interpretacyjnej jest także elementem estetyki: domknięcie nie jest tylko „wyciszeniem”, lecz przejściem w stan, w którym nie trzeba natychmiast nazywać. Dla osoby z historią gonitwy myśli ta zasada jest szczególnie ważna, bo redukuje nacisk na poznawcze domknięcie, a tym samym obniża lęk antycypacyjny.

Na koniec 75.3 należy wyraźnie powiedzieć, że autoopis jest materiałem do re-performansu, czyli do ponawiania działań w kontrolowanej wersji. Re-performans w tym studium nie jest powtórką artystyczną, tylko narzędziem stabilizacji: powtarza się to, co działa jako ochrona i domknięcie, i powtarza się w stałych warunkach, aby wzmocnić przewidywalność. W tradycjach uczenia i habituacji przewidywalność jest kluczowym czynnikiem obniżania pobudzenia. W profilu zaburzeń adaptacyjnych przewidywalność jest zasobem, a re-performans jest technologią przewidywalności. Autoopis ma więc kodować nie tylko „co zrobiłem”, ale również „czy mogę to powtórzyć w tym samym kształcie”, oraz „jaki jeden parametr mógłbym zmienić, jeśli będzie to bezpieczne”. W ten sposób 75.3 domyka się jako rdzeń metodologiczny IndywiduAkcji: opis nie jest dodatkiem do działania, lecz jego częścią, bo umożliwia mądre powtórzenie i mądrą korektę.

75.4. Współwystępujące czynniki somatyczne: ciśnienie, migreny, napięcia szyjne

W studium przypadku CSR prowadzonym idiograficznie przez artystę jako własnego badanego konieczne jest włączenie do dziennika trzech klas współzmiennych somatycznych, które mają podwójny status: mogą być niezależnym źródłem objawów mylonych z fluktuacją widzenia oraz mogą modulować tolerancję bodźców, a tym samym wpływać na wyniki skal i na decyzje w planie sytuacyjnym. Chodzi tu o ciśnienie tętnicze i parametry krążeniowe, o migreny jako zespół napadowy o komponentach sensorycznych oraz o napięcia szyjne i karkowe jako czynnik biomechaniczny i autonomiczny, sprzęgający się z bólem głowy, fobofobią i zmęczeniem wzrokowym. Włączenie tych współzmiennych nie jest medykacją dziennika, lecz elementem higieny interpretacyjnej: bez nich łatwo o błędne przypisywanie każdego pogorszenia komfortu widzenia wyłącznie procesowi okulistycznemu, co w profilu zaburzeń adaptacyjnych natychmiast podnosi pobudzenie i uruchamia monitoring, a więc wtórnie pogarsza funkcjonowanie. W tym sensie rejestr somatyczny jest komponentem adjuwantu: nie leczy CSR, lecz redukuje błędy poznawcze i pozwala projektować dzień tak, aby nie wchodzić w kolizję z własnymi progami przeciążenia.

Pierwszy blok dotyczy ciśnienia tętniczego i wahań hemodynamicznych. CSR w literaturze ryzyka bywa zestawiana z nadciśnieniem, stanami pobudzenia osi stresu i cechami fenotypu pachychoroid; niezależnie od tego, w autostudium kluczowe jest rozdzielenie dwóch porządków. Porządek pierwszy to porządek medyczny: rozpoznanie, leczenie i cele ciśnieniowe są prowadzone przez lekarza, a domowe pomiary są jedynie informacją pomocniczą, obarczoną błędem i podatną na wpływ lęku. Porządek drugi to porządek funkcjonalny: nawet w granicach normy lub w granicach stabilnej farmakoterapii dobowy profil ciśnienia, tętna i subiektywnego pobudzenia może wpływać na jakość koncentracji, na łatwość wchodzenia w bodźce świetlne oraz na skłonność do somatycznego napinania obręczy barkowej. W profilu zaburzeń adaptacyjnych szczególnie istotne są fluktuacje wynikające z epizodów adrenalizacji, bo to one zwiększają reakcję na bodziec i pogłębiają efekt „bycia w gotowości”. Bruce McEwen opisywał to w języku obciążenia allostatycznego; w praktyce dziennika oznacza to, że pomiar ciśnienia ma służyć kalibracji dnia, nie sprawdzaniu stanu zdrowia w trybie kompulsywnym.

Wpis ciśnienia i parametrów krążeniowych powinien być osadzony w stałym oknie czasowym i w stałym rytuale minimalnym, aby ograniczyć efekt białego fartucha w wersji domowej. W praktyce oznacza to pomiar o podobnej porze rano i ewentualnie wieczorem, po kilku minutach spoczynku, bez wykonywania pomiaru „po sygnale lęku”. Jeżeli pojawia się impuls, aby mierzyć wielokrotnie, jest to informacja przede wszystkim o pobudzeniu, a nie o ciśnieniu; wtedy włącza się zasada wersji minimalnej i zasada domknięcia, zgodnie z architekturą bezpieczeństwa całej części IX. Ten rozdział nie ma ustanawiać progów klinicznych, bo te należą do medycyny, ale musi wprost ustanowić progi planu sytuacyjnego: jeżeli ciśnienie lub tętno są wyraźnie wyższe niż zwykle dla danej osoby i współwystępują z napięciem, gonitwą myśli oraz światłowrażliwością, to plan sytuacyjny powinien automatycznie przechodzić na tryb niskiej ekspozycji, bez „testowania widzenia” i bez eskalacji bodźców. W logice IndywiduAkcji jest to reakcja na stan autonomiczny, a nie na wynik okulistyczny.

Drugi blok dotyczy migren i zjawisk migrenowych. Migrena jest tu traktowana nie jako etykieta, lecz jako zespół napadowy, którego komponenty sensoryczne potrafią wchodzić w konflikt z interpretacją objawów wzrokowych. W tradycji neurologii bólu głowy, od Harolda G. Wolffa przez Michaela Moskowitz’a po Petera J. Goadsby’ego, opisywano migrenę jako zjawisko z udziałem układu trójdzielno-naczyniowego i modulacji centralnej, a także z typowymi objawami takimi jak fotofobia, fonofobia, nudności, aura wzrokowa u części osób oraz zmiany tolerancji bodźców. W autostudium CSR kluczowe jest rozróżnienie, że fotofobia i dyskomfort wzrokowy mogą pochodzić z kilku źródeł naraz, a aura migrenowa potrafi generować zjawiska w polu widzenia, które są jakościowo inne niż metamorfopsje siatkówkowe, ale w stanie lęku łatwo je pomylić. Dlatego dziennik powinien kodować nie tylko „ból głowy”, lecz konfigurację: czy wystąpiła aura, jaki miała charakter, czy były objawy autonomiczne, czy wystąpiła nietolerancja światła i dźwięku, czy był ból jednostronny, pulsujący, czy nasilał się przy aktywności, oraz jak długo trwał epizod. Ten opis ma być techniczny i krótki, bo jego celem jest późniejsza korekta planu sytuacyjnego, a nie analiza kliniczna.

Ważne jest, aby rozdział 75.4 ustanowił dla migreny status „zmiennej zakłócającej” w pomiarach funkcjonalnych wzroku. Jeśli w dniu pomiaru mikroperymetrycznego, testów kontrastu lub subiektywnych skal metamorfopsji występuje epizod migrenowy albo okres okołonapadowy, wiarygodność pomiarów funkcjonalnych może spaść, ponieważ migrena zmienia uwagę, tolerancję bodźców, reakcję na światło oraz zdolność do stabilnej fiksacji. W

autostudium nie chodzi o to, aby odwoływać pomiary, lecz aby je oznaczać. Oznaczenie „migrena obecna” lub „okres migrenowy” pozwala w tygodniowym przeglądzie nie wyciągać nadmiernych wniosków z jednego gorszego pomiaru. Jest to konsekwencja metodologiczna, która bezpośrednio chroni przed nocebo: gorszy wynik w dniu migrenowym nie staje się automatycznie dowodem progresji problemu okulistycznego.

Migrena jest też parametrem projektowania kanałów psychoperformansu. W epizodzie migrenowym lub w okresie wysokiej predyspozycji migrenowej kanał światła i kanał obrazu muszą przejść w tryb minimalny, a kanał dźwięku również wymaga ostrożności, ponieważ fonofobia i nadwrażliwość audialna są częste. Wówczas najbardziej stabilizujące bywają działania, które opierają się na ciszy, na ograniczonym geście, na pracy z oddechem i na obiekcie–kluczu w trybie kontenerującym, bez intensywnej ekspozycji symbolicznej i bez dramaturgii. Z punktu widzenia planu sytuacyjnego migrena ustanawia priorytet: nie zwiększać bodźców, nie dokładać znaczeń, nie wchodzić w próg. To nie jest rezygnacja z praktyki, lecz zmiana jej wersji, zgodnie z zasadą wersjonowania i jednego parametru na iterację.

Trzeci blok dotyczy napięć szyjnych i karkowych. U artysty pracującego wzrokiem napięcie szyjne bywa konsekwencją ergonomii ekranu, pozycji głowy, mikronapięć w obrębie mięśni podpotylicznych, długotrwałego skupienia, a także konsekwencją stresu i wzrostu pobudzenia. Napięcie szyjne jest jednocześnie czynnikiem bólowym oraz czynnikiem modulującym percepcję, ponieważ ból i dyskomfort zwiększają skłonność do przerywania zadania, skracają tolerancję bodźców i mogą uruchamiać kaskadę migrenową u osób predysponowanych. W praktyce klinicznej funkcjonują rozróżnienia takie jak bóle głowy o typie napięciowym oraz bóle cervicogeniczne, ale w autostudium nie jest celem rozpoznanie, tylko uchwycenie wzorca: kiedy napięcie rośnie, w jakich warunkach rośnie, i jak wpływa na widzenie funkcjonalne. Dziennik powinien więc kodować napięcie szyjne w skali prostej, a równolegle kodować ekspozycje, które je nasilają: długi blok przy ekranie, brak przerw, praca w skłonie, praca w wysokim stresie, intensywne bodźce świetlne, brak ruchu. Ten zapis jest ważny, bo umożliwia bardzo konkretną korektę: zmianę ergonomii, wprowadzenie przerw, mikro-ruchu, modyfikację wysokości ekranu, wprowadzenie światła pośredniego, redukcję kontrastów, a w planie psychoperformansu przesunięcie działań w stronę tych kanałów i tych wersji, które nie wymagają długotrwałej fiksacji i mikrokontroli.

Napięcie szyjne ma jeszcze jeden wymiar w profilu zaburzeń adaptacyjnych: jest markerem pobudzenia i gotowości do reakcji. Jeżeli napięcie rośnie razem z gonitwą myśli i z wahaniami rytmu serca, to jest to nie tylko problem mięśniowy, ale sygnał, że układ autonomiczny przechodzi w tryb mobilizacyjny. W takiej konfiguracji próg światłowrażliwości spada, a skłonność do interpretacji i monitoringu rośnie. Dlatego 75.4 powinien ustanowić regułę: napięcie szyjne traktuje się jako wskaźnik sterujący dawką bodźców w tym samym dniu. Jest to rozwiązanie szczególnie użyteczne w sytuacji, w której objawy wzrokowe są na tyle niestabilne subiektywnie, że trudno je traktować jako jedyny kompas. Napięcie szyjne jest wtedy „kompasem somatycznym”, który mówi: redukuj, zanim wejdziesz w próg.

Wszystkie trzy bloki łączy wspólny wymóg metodologiczny: zapis musi rozróżniać obserwację od interpretacji. Obserwacją jest wynik pomiaru ciśnienia w stałym oknie, wystąpienie bólu migrenowego z określonym profilem, wystąpienie aury, wzrost napięcia szyjnego po ekranie. Interpretacją jest wniosek, że „to spowodowało pogorszenie CSR” albo że „to jest dowód

progresji”. W studium adjuwantu takie interpretacje są zakazane jako codzienna praktyka, bo zwiększają pobudzenie i wytwarzają nocebo. W zamian wprowadza się logikę operacyjną: jeśli współzmiennne somatyczne rosną, plan sytuacyjny przechodzi w wersję minimalną i ochronną, a pomiary funkcjonalne zyskują znacznik kontekstu. Ta logika jest kompatybilna z medycyną i kompatybilna z psychoperformansem, ponieważ umożliwia kontynuowanie praktyki w sposób, który nie eskaluje przeciążenia i nie wchodzi w kolizję z ramami okulistycznymi.

Aby 75.4 nie pozostał jedynie katalogiem współzmiennych, musi wprowadzić protokół ich rejestrowania i protokół ich użycia w decyzjach dnia. Kluczowe jest to, że w autostudium nie chodzi o budowanie pełnej diagnostyki internistycznej lub neurologicznej, tylko o wychwytywanie wzorców, które w praktyce artysty pracującego wzrokiem determinują tolerancję bodźców, jakość koncentracji oraz skłonność do wchodzenia w tryb kontrolny. W tym sensie rejestr somatyczny staje się narzędziem sterowania dawką: dawką światła, dawką ekranu, dawką złożoności wizualnej i dawką ekspozycji społecznej. Właśnie tę funkcję należy teraz precyzyjnie opisać.

Dla ciśnienia tętniczego i parametrów krążeniowych wprowadza się trzy zasady. Zasada pierwsza to stabilny rytm pomiaru, osadzony w dwóch stałych oknach: okno poranne i opcjonalne okno wieczorne. Okno poranne jest związane z kalibracją dnia, okno wieczorne z kalibracją domknięcia. Zasada druga to pojedynczość pomiaru, czyli zakaz kaskady powtórzeń wykonywanych w odpowiedzi na lęk. Jeśli wynik jest niepokojący w sensie subiektywnym, nie uruchamia się natychmiast kolejnych pomiarów, tylko uruchamia się protokół redukcji pobudzenia i dopiero po określonym czasie, w stałym warunku spoczynku, wykonuje się ewentualną weryfikację. Zasada trzecia to rozdział danych klinicznych od danych planu sytuacyjnego: dane kliniczne są przekazywane lekarzowi zgodnie z ustaleniami medycznymi, natomiast dane planu sytuacyjnego służą temu, by w danym dniu nie eskalować bodźców, jeśli pobudzenie jest wysokie. W praktyce oznacza to, że jeśli pojawia się wysoki profil pobudzenia z towarzyszącymi markerami adaptacyjnymi, plan sytuacyjny automatycznie przechodzi w wersję minimalną, a działania psychoperformansowe są projektowane jako regulacyjne i kontenerujące, a nie ekspozycyjne.

W tej części trzeba doprecyzować, co dokładnie oznacza „wersja minimalna” w odniesieniu do dnia artysty. Wersja minimalna oznacza redukcję pracy ekranowej w trybie fragmentarycznym, eliminację zadań wymagających długotrwałej fiksacji na drobnym detalu, przejście na tryb blokowy pracy i wprowadzenie wyraźnych przerw adaptacyjnych. Oznacza też redukcję ekspozycji na światło punktowe i na refleksy: wybór przestrzeni o świetle rozproszonym, unikanie osi okno–ekran, unikanie architektury połysku. Oznacza wreszcie redukcję presji społecznej, jeśli presja ta jest rozpoznawana jako czynnik adrenalizacji. To jest decyzja funkcjonalna, a nie wycofanie: IndywiduAkcja w wersji minimalnej nadal się toczy, ale jej materiałem jest ochrona i stabilizacja, nie intensyfikacja.

Dla migren protokół rejestru musi wprowadzić dwa poziomy: poziom sygnałów prodromalnych i poziom napadu. Z punktu widzenia neurologii bólu głowy prodrom i okres okołonapadowy bywają kluczowe dla decyzji dnia, bo tolerancja bodźców spada jeszcze zanim ból osiągnie pełną intensywność. W autostudium CSR sygnały prodromalne są szczególnie ważne, bo łatwo pomylić ich sensoryczne komponenty z „pogorszeniem wzroku”. Dlatego rejestr powinien kodować: czy wystąpiły sygnały prodromalne, takie jak wzrost fobii,

ziewanie, drażliwość, spadek koncentracji, nietolerancja dźwięku, oraz czy wystąpiły zjawiska w polu widzenia o charakterze migrenowym. Ten zapis nie ma rozstrzygać klinicznie, ale ma uruchamiać tryb ostrożności: jeśli pojawia się prodrom, plan sytuacyjny przechodzi w wersję minimalną, a pomiary funkcjonalne, jeśli są wykonywane, dostają znacznik „okres migrenowy”. To oznaczenie jest metodologicznym bezpiecznikiem w interpretacji trendów.

W planie sytuacyjnym migrena wprowadza także zakaz intensyfikacji kanałów o wysokim koszcie sensorycznym. Kanał światła jest w tym czasie ograniczany do warunków o niskim kontraście i bez punktowych źródeł, kanał dźwięku przechodzi w tryb ciszy lub dźwięku o niskiej złożoności i niskiej dynamice, a kanał obrazu jest ograniczany do bodźców o niskiej złożoności, bez drobnych detali. Jeżeli w tym czasie w ogóle realizuje się działanie psychoperformansowe, jego rdzeniem staje się domknięcie pobudzenia i kontenerowanie: oddech koherencyjny, minimalny gest, praca z obiektem–kluczem w trybie uspokajającym, bez dramaturgii i bez intensywnej symboliki. Jest to konsekwencja bezpieczeństwa: celem jest nie wzmacniać napędu migrenowego i nie uruchamiać spiral interpretacyjnych.

Dla napięć szyjnych protokół rejestru musi wprowadzić rozróżnienie pomiędzy napięciem statycznym a napięciem reaktywnym. Napięcie statyczne wynika z długiej pozycji przy ekranie, z ergonomii, z braku przerw. Napięcie reaktywne jest natychmiastową odpowiedzią na stresor: presję czasu, konflikt, olśnienie, przeciążenie bodźcowe, nagłe pogorszenie samopoczucia. W profilu zaburzeń adaptacyjnych napięcie reaktywne bywa szczególnie ważne, bo jest markerem adrenalizacji, a więc markerem spadku tolerancji bodźców i wzrostu skłonności do monitoringu. Rejestr powinien więc kodować: napięcie narastało powoli czy pojawiło się gwałtownie, oraz czy towarzyszyły mu objawy autonomiczne, takie jak drżenie, wzrost potliwości, zmiana rytmu serca. Ten zapis jest materiałem do kalibracji: jeśli napięcie jest statyczne, interwencją jest ergonomia i przerwy; jeśli napięcie jest reaktywne, interwencją jest redukcja pobudzenia i domknięcie stresora.

W tym miejscu trzeba też ująć napięcia szyjne jako czynnik wpływający na testy funkcjonalne. Stabilność fiksacji i tolerancja pracy wzrokowej są pośrednio zależne od komfortu somatycznego: ból i napięcie zmniejszają zdolność do utrzymania zadania i zwiększają mikroprzerwy uwagi. W praktyce oznacza to, że jeśli w dniu pomiaru mikroperymetrii lub dłuższego testu czytania napięcie szyjne jest wysokie, wynik może być gorszy niezależnie od stanu okulistycznego. Dlatego dziennik powinien umożliwiać oznaczenie testów wykonanych w warunkach wysokiego napięcia. To nie służy „uspokajaniu się” na siłę, tylko służy uczciwej interpretacji trendu, a więc redukcji nocebo.

Całość 75.4 musi zakończyć się zasadą użycia danych somatycznych jako sygnałów sterujących, a nie jako dowodów choroby. Jeżeli rosną markery pobudzenia i napięcia, to decyzją jest redukcja bodźców i przejście na wersję minimalną; jeżeli pojawia się migrena lub prodrom, to decyzją jest ograniczenie kanałów sensorycznych i oznaczenie pomiarów; jeżeli ciśnienie jest wyższe niż typowe i współwystępuje z adrenalizacją, to decyzją jest stabilizacja i unikanie eskalacji. Ten porządek decyzyjny jest kompatybilny z medycyną i kompatybilny z psychoperformansem: medycyna prowadzi leczenie, psychoperformans prowadzi kompozycję dnia i regulację obecności, a dziennik jest mostem, który pozwala nie mylić porządków.

W 75.4 warto jeszcze dołączyć krytycznie istotny dla autostudium komponent: sposób, w jaki współzmiennie somatyczne są sprzęgnięte z oceną widzenia i z decyzjami o ekspozycji na zadania wizualne. W praktyce osoby pracującej obrazem często dochodzi do zjawiska, które w psychologii poznawczej można opisać jako przesunięcie uwagi w stronę sygnałów zagrożenia i ich selektywne wzmacnianie. W modelach uwagi na zagrożenie, badanych m.in. przez Michaela Eysencka i Manuela Calvo w ramach teorii kontroli uwagi, stan podwyższonego pobudzenia zmienia alokację zasobów poznawczych: rośnie czujność, rośnie wrażliwość na bodźce niepewne, a spada wydolność przetwarzania złożonych zadań. W autostudium CSR konsekwencja jest konkretna: w dniu wysokiego napięcia i wysokiej adrenalizacji wzrok może być subiektywnie „gorszy” nie dlatego, że w oku zaszła zmiana strukturalna, ale dlatego, że system uwagi i układ autonomiczny wytwarzają tryb percepcji oparty na niepokoju, mikrosprawdzaniu i przeciążeniu. Bez rejestru somatycznego taka różnica może zostać błędnie uznana za sygnał pogorszenia okulistycznego, a to uruchamia sprzężenie dodatnie lęku i monitoringu. Wprowadzenie współzmiennych somatycznych jest więc elementem przerwania pętli.

Dlatego 75.4 powinien ustanowić tzw. algorytm interpretacji dnia, w którym priorytetem jest identyfikacja stanu autonomicznego i obciążenia bólowego przed interpretacją jakości widzenia. Algorytm w wersji prostej może mieć trzy kroki. Krok pierwszy: czy występuje migrena lub prodrom. Jeżeli tak, dzień jest oznaczany jako dzień migrenowy i wszelkie subiektywne oceny widzenia traktuje się jako obciążone, bez wniosków o zmianie okulistycznej. Krok drugi: czy napięcie szyjne i marker pobudzenia są wysokie. Jeżeli tak, dzień jest oznaczany jako dzień mobilizacyjny i plan sytuacyjny automatycznie przechodzi w wersję minimalną. Krok trzeci: dopiero jeśli migrena nie występuje i pobudzenie nie jest wysokie, interpretacje subiektywnych zmian widzenia mają większą wiarygodność i można rozważać, czy jest sens wykonywać testy w stałym oknie. Ten algorytm nie jest diagnozą medyczną; jest narzędziem zarządzania błędem poznawczym i zarządzania bezpieczeństwem psychofizjologicznym.

W tym miejscu warto opisać, jak w praktyce wygląda „dzień mobilizacyjny” w autostudium osoby z zaburzeniami adaptacyjnymi. Dzień mobilizacyjny nie musi oznaczać złego nastroju; może oznaczać zwiększoną gotowość, szybkie myślenie, wzrost tempa działania i jednocześnie spadek tolerancji bodźców oraz wzrost reaktywności. Wpis w dzienniku powinien kodować te markery w sposób prosty: drżenie rąk, wzrost potliwości, zmienny rytm serca, gonitwa myśli, trudność z zasypianiem w nocy poprzedzającej, napięcie karku. Ten zestaw markerów jest szczególnie ważny dla kalibracji dnia artysty, ponieważ praca twórcza bywa prowadzona w trybie wysokiej intensywności poznawczej, a ta intensywność może maskować przeciążenie. Rejestr somatyczny ma wtedy funkcję hamulca: przypomina, że intensywność nie jest zasobem sama w sobie, jeśli koszt autonomiczny rośnie.

Z punktu widzenia migren w autostudium trzeba też odnotować, że napady mogą być wyzwalane nie tylko przez światło, ale także przez rytm snu, odwodnienie, pominięcie posiłku, stres, zapachy, a u niektórych osób również przez gwałtowne zmiany bodźców. W literaturze klinicznej te czynniki są opisywane jako triggery, choć współcześnie podkreśla się, że migrena ma charakter progów i modulacji, a nie pojedynczej przyczyny. W dzienniku nie chodzi o to, aby obsesyjnie tropić triggery, lecz aby oznaczać czynniki, które w danej osobie powtarzalnie współwystępują z epizodami. Dlatego obok opisu migreny powinno pojawić się jedno pole

„kontekst napadu”: sen skrócony, posiłek pominięty, odwodnienie, stres wysoki, ekspozycja świetlna wysoka, praca ekranowa długa. Znowu, to ma być kod, a nie opowieść.

W przypadku ciśnienia i parametrów krążeniowych trzeba uwzględnić ryzyko błędu pomiarowego i ryzyko błędu interpretacyjnego. Pomiary domowe są wrażliwe na pozycję ciała, na czas spoczynku, na rozmowę, na oddech, na natychmiastowy stres. W profilu zaburzeń adaptacyjnych pomiar może stać się bodźcem stresowym sam w sobie. Dlatego rejestr powinien zawierać pole „warunki pomiaru”: zgodne lub niezgodne ze standardem. Jeśli warunki nie były zgodne, wpis nie jest usuwany, ale jest oznaczony jako obciążony. To rozróżnienie chroni przed wyciąganiem wniosków z danych, które są artefaktem pobudzenia. Jednocześnie ciśnienie w tym studium nie jest „wskaźnikiem CSR”; jest wskaźnikiem stanu, który może modulować tolerancję i może współwystępować ze stresem. Ten rozdział musi to nazwać, aby nie wytworzyć fałszywej narracji patofizjologicznej na poziomie dziennika.

Napięcia szyjne wymagają jeszcze jednego komponentu: mapowania ich na praktyki kompensacyjne. Ponieważ osoba badana ma doświadczenie terapeutyczne i pracowała z ciałem i regulacją, dziennik powinien umożliwiać zapis, czy zastosowano proste działania somatyczne, które redukują napięcie. Mogą to być mikroprzerwy ruchowe, delikatne rozluźnianie obręczy barkowej, zmiana pozycji, krótkie interwencje oddechowe, a także elementy pracy manualnej z punktami marma, o ile są traktowane jako relaksacyjna technika regulacyjna, nie jako procedura medyczna. Taki zapis jest ważny, bo pozwala później ocenić, czy redukcja napięcia koreluje ze wzrostem tolerancji bodźców i z mniejszą skłonnością do monitoringu. W ten sposób rejestr somatyczny łączy się bezpośrednio z 75.3: działania psychoperformansowe i działania somatyczne stają się parametrami tej samej architektury dnia.

Na końcu tej części trzeba doprecyzować, że rejestr somatyczny w autostudium ma charakter minimalny i ma służyć przede wszystkim decyzjom bezpieczeństwa. Jeśli pojawiają się nietypowe, gwałtowne, silne objawy, które wykraczają poza dotychczasowe wzorce migreny, napięć i pobudzenia, protokół musi zakładać odsyłanie do diagnostyki medycznej, a nie próby reinterpretacji w ramach psychoperformansu. Ta reguła jest spójna z ideą adjuwantu i jest konieczna w książce, która ma utrzymać rygor faktograficzny oraz etyczny. IndywiduAkcja nie ma zastępować lekarza; ma umożliwiać życie i pracę w warunkach przewlekłej niepewności, bez eskalacji bodźców i bez niszczącej spirali kontroli.

Włączenie współzmiennych somatycznych do dziennika ma sens tylko wtedy, gdy dane te będą traktowane jak zmienne kontrolne w sensie metodologicznym, a nie jak „nowe objawy” do nieustannego interpretowania. Oznacza to, że 75.4 musi wprost ustanowić dwie równoległe dyscypliny: dyscyplinę zbierania oraz dyscyplinę użycia. Dyscyplina zbierania polega na stałych oknach, stałych warunkach i minimalnym słowniku. Dyscyplina użycia polega na tym, że dane somatyczne służą do kalibracji dawki dnia i do znakowania wiarygodności pomiarów funkcjonalnych, natomiast nie służą do wnioskowania o przebiegu okulistycznym bez niezależnego potwierdzenia w ramach medycznych. W autostudium to rozróżnienie jest decydujące, ponieważ przy wysokiej reaktywności autonomicznej pomiar staje się bodźcem, a bodziec staje się interpretacją; przerwanie tej sekwencji jest jednym z głównych celów IndywiduAkcji w części IX.

W praktyce zapis somatyczny powinien działać jak prosty filtr jakości danych. Jeśli dzień jest migrenowy, jeśli dzień jest mobilizacyjny, jeśli napięcie szyjne jest wysokie, jeśli pojawiają się objawy adrenalizacji, wówczas wyniki testów funkcjonalnych oraz subiektywne skale metamorfopsji otrzymują status „zwiększone ryzyko błędu”. To nie znaczy, że nie wolno ich wykonać; znaczy, że nie wolno ich nadinterpretować. Ten mechanizm jest rdzeniem etycznym dziennika: chroni przed eskalacją lęku i przed mechanizmem nocebo, który w profilu zaburzeń adaptacyjnych jest szczególnie łatwy do uruchomienia. W języku praktycznym: gdy filtr jakości danych jest aktywny, plan sytuacyjny przechodzi w tryb ochronny, a priorytetem staje się redukcja przeciążeń i domknięcie pobudzenia, a nie „sprawdzanie, jak jest z okiem”.

Żeby filtr był wykonalny, trzeba zbudować bazę odniesienia. Baza odniesienia w autostudium nie jest normą populacyjną, tylko osobniczym rozkładem typowych wartości i typowych konfiguracji. Dla ciśnienia i parametrów krążeniowych bazą są wartości z porannych okien spoczynkowych, zbierane w sposób stabilny. Dla migren bazą jest częstość epizodów, ich typowy profil oraz typowe okna wyzwalaczy środowiskowych. Dla napięć szyjnych bazą jest poziom napięcia w dniu neutralnym, a także typowe korelacje z blokami pracy ekranowej i z brakiem przerw. Bez bazy odniesienia każda obserwacja jest „jakaś”, ale nie jest „odchyleniem”, a w autostudium odchylenie jest tym, co ma znaczenie dla wersjonowania planu. Dlatego 75.4 powinien uznać, że to, co liczy się najbardziej, to nie jednorazowy wysoki wynik, tylko powtarzalna konstelacja: wzrost pobudzenia, wzrost napięcia, wzrost światłowrażliwości, spadek tolerancji bodźców, a następnie wzrost skłonności do monitoringu.

Ten porządek jest szczególnie ważny w przypadku osoby, u której kluczowym czynnikiem ryzyka w historii choroby był stres powiązany z zaburzeniami adaptacyjnymi, a epizod steroidoterapii zatok stanowił jednorazowy incydent w przeszłości, po którym konsekwentnie unika się glikokortykosteroidów w każdej postaci. W dzienniku nie chodzi o to, by steroidy stale „śledzić”, lecz by rozpoznać trwały czynnik modulujący dzień: stan pobudzenia osi stresu i jego ekspresja w ciele. W tym sensie 75.4 staje się mostem między częścią medyczną a częścią psychoperformansową: medycyna pilnuje procedur i ryzyk farmakologicznych, natomiast psychoperformans pilnuje kompozycji dnia, w której pobudzenie autonomiczne nie ma prawa narastać bez odpowiedzi regulacyjnej.

W tym miejscu 75.4 powinien także doprecyzować relację między rejestrem somatycznym a repertuarem technik samokontroli, już wypracowanych i modyfikowanych w praktyce, takich jak oddech, praca punktowa w paradygmacie relaksacyjnym, mikro- i mini-psychoperformanse, praktyki zen oraz relaksacyjny ruch intuicyjny. Rejestr somatyczny nie ma być katalogiem technik, lecz narzędziem oceny, czy techniki są użyte we właściwym momencie i we właściwej dawce. W terminach planu sytuacyjnego oznacza to, że stan ciała jest sygnałem wyzwalającym wersję działania: jeżeli napięcie szyjne rośnie i pojawiają się markery adrenalizacji, nie czeka się na „gorszy wzrok”, tylko wdraża się krótką interwencję regulacyjną o niskiej ekspozycyjności, a następnie domknięcie, po którym nie wykonuje się testów. Jeżeli pojawia się prodrom migrenowy, nie intensyfikuje się kanału światła ani kanału obrazu, tylko minimalizuje się bodźce i przechodzi w tryb ciszy oraz prostoty. Jeżeli ciśnienie i tętno są nietypowo podwyższone w oknie spoczynkowym, dzień jest kalibrowany na mniejszą presję, mniejszą fragmentaryzację i mniejszą liczbę przełączeń zadaniowych. To są decyzje o czasie, przestrzeni i świadomości jako operatorach, a dopiero wtórnie decyzje o kanałach. W konsekwencji rejestr somatyczny staje się instrumentem zarządzania progami.

Ponieważ autostudium ma służyć także wytworzeniu „totalnego” planu IndywiduAkcji, 75.4 powinien podkreślić, że współzmiennie somatyczne są także wskaźnikami zasobów, a nie tylko ograniczeń. Dzień bez migreny, z niskim napięciem szyjnym i z niskim pobudzeniem jest dniem o większym potencjale do pracy obrazem, do bardziej złożonych działań psychoperformansowych i do pracy twórczej w wyższym natężeniu. Dzień mobilizacyjny lub migrenowy jest dniem, w którym zasobem jest zdolność do redukcji, do rezygnacji z heroizmu i do utrzymania ciągłości IndywiduAkcji w wersji minimalnej. Ta zmiana perspektywy jest nie tylko psychologiczna; ona jest metodologiczna: pozwala utrzymać stałość projektu bez wpadania w cykl „dobre dni versus złe dni”, który wzmacnia lęk antycypacyjny.

Na końcu 75.4 trzeba wyraźnie ustanowić, że rejestr somatyczny ma także funkcję bezpieczeństwa granicznego. Jeśli pojawiają się objawy nietypowe, gwałtowne, o nowej jakości lub o nasileniu wyraźnie przekraczającym dotychczasowe wzorce, dziennik nie jest miejscem na reinterpretację; dziennik jest miejscem na oznaczenie incydentu i uruchomienie procedury odsyłania do konsultacji medycznej. Ta zasada nie jest ozdobnikiem, lecz warunkiem spójności całej części IX: psychoperformans działa jako adjuwant, a nie substytut, i pozostaje w ścisłej koordynacji z ramami okulistycznymi oraz ogólnomedycznymi.

Narzędzia diagnostyczne użyte w studium (schematy i parametry)

Rozdział 76 ustanawia warstwę metrologiczną psychoperformansu, czyli rygorystyczny porządek obserwacji i pomiaru, który nie służy „udowadnianiu” czegokolwiek sztuce, lecz stabilizuje granice odpowiedzialności i pozwala odróżniać przemianę znaczenia od zmiany biologicznej. W praktyce oznacza to rozdzielenie trzech rejestrów: rejestru klinicznego (obrazowanie i testy funkcjonalne), rejestru fenomenologicznego (jak widzenie jest przeżywane w czasie, w warunkach konkretnego światła, pracy, zmęczenia) oraz rejestru performatywnego (jakie działania, obiekty–klucze i kompozycje bodźców były użyte w planie sytuacyjnym). Taki trójkopodział ogranicza ryzyko autosugestii, minimalizuje język placebo (sugestywne komunikaty pogarszające samopoczucie i interpretację objawów) i chroni psychoperformans przed pokusą zastępowania medycyny. Jednocześnie pozwala budować IndywiduAkcję jako proces długiego trwania, w którym decyzje artystyczne są podejmowane w dialogu z tym, co mierzalne, ale nie zostają zredukowane do tego, co mierzalne. Ten rozdział nie jest więc „o chorobie”, tylko o infrastrukturze widzenia: o tym, jak czytać dane, jak rozumieć ich ograniczenia i jak organizować rytm działań, aby nie wchodziły w kolizję z bezpieczeństwem.

W tym miejscu wchodzi narzędzie obrazowania przekrojowego i naczyniowego, których logika jest inżynierska, a interpretacja – kliniczna. OCT (optyczna koherentna tomografia, czyli obrazowanie przekrojowe oparte na interferometrii niskiej koherencji) stało się standardem dzięki pracom zespołów Davida Huanga, Jamesa G. Fujimoto i Erica Swansona, ponieważ umożliwiło nieinwazyjne „cięcie optyczne” siatkówki z rozdzielczością, która pozwala śledzić mikrozmiiany w warstwach. EDI-OCT (Enhanced Depth Imaging – tryb pogłębionego obrazowania) upowszechniono między innymi dzięki podejściu opisanemu przez Lawrence’a A. Spaide’a, bo pozwala wiarygodniej uchwycić granicę naczyniówka–twardówka i tym samym mierzyć grubość naczyniówki w sposób mniej podatny na „znikanie” tylnej granicy w szumie

sygnału. Rozdział 76 zakłada konsekwentne rozumienie anatomii warstw: od ILM i RNFL (błona graniczna wewnętrzna i warstwa włókien nerwowych), przez kompleks warstw komórek zwojowych i splotowych, po ELM, strefę elipsoidalną fotoreceptorów (ellipsoid zone) oraz kompleks RPE–Brucha (nabłonek barwnikowy i błona Brucha), bo dopiero taka topografia pozwala sensownie interpretować, czym jest „płyn podsiatkówkowy” jako przestrzeń hiporefleksyjna między neuroretiną a RPE i jakie ma konsekwencje dla jakości widzenia. W wątku naczyniówkowym istotne stają się także warstwy choroidalne opisywane klasycznie jako choriocapillaris, warstwa Sattlera i warstwa Hallera, ponieważ zmiany w tym układzie bywają czytane jako element szerszego fenotypu pachychoroidowego (zwiększona grubość i przebudowa naczyń naczyniówki). Ta sama aparatura, która wytwarza przekrój, wytwarza zarazem ryzyko artefaktu: błędy segmentacji automatycznej, różnice między urządzeniami, wpływ jakości filmu tżowego, mikroruchy gałki, a nawet wahania dobowe grubości naczyniówki. Dlatego w rozdziale 76 nacisk pada na porównywalność: powtarzalność warunków, stałość protokołu i świadomość, że „dokładność” bywa pozorna, jeśli zmienia się urządzenie, operator albo algorytm.

Drugim filarem jest obrazowanie przepływu i perfuzji, ale z twardym rozróżnieniem między „przeciekami” a „przepływem”. Angiografia fluoresceinowa (fluoresceina) i indocyjaninowa (ICG) są technikami barwnikowymi, w których hiperfluorescencja i hipofluorescencja mają określone mechanizmy (przeciek, gromadzenie, wybarwienie, ubytek maskowania albo zablokowanie fluorescencji, defekt wypełnienia), natomiast OCT-A (angiografia OCT) jest techniką bezbarwnikową, opartą na detekcji zmian sygnału od ruchu krwinek w czasie (motion contrast). Ta różnica jest krytyczna: OCT-A nie „pokazuje przecieku” w sensie klasycznej angiografii, tylko rekonstruuje mapę przepływu w wybranych warstwach i segmentach, a więc świetnie nadaje się do oceny sieci naczyniowych, stref non-perfusion czy podejrzenia neowaskularyzacji, lecz nie zastępuje języka przecieku i hiperprzepuszczalności znanego z FA/ICGA. W psychoperformansie to rozróżnienie porządkuje komunikację: w planie sytuacyjnym nie miesza się pojęć, nie „dopowiada” sensów do obrazów i nie buduje dramaturgii na źle nazwanym zjawisku, bo to właśnie semantyczny błąd najłatwiej uruchamia lęk i kaskadę nadinterpretacji.

Trzeci filar rozdziału 76 to funkcja widzenia mierzona operacyjnie, czyli testy, które „kotwiczą” subiektywne doświadczenie w powtarzalnym zadaniu. Mikroperymetria (badanie czułości siatkówki z jednoczesnym śledzeniem dna oka i kontrolą fiksacji) pozwala opisywać pola względnego ubytku i stabilność fiksacji bez redukcji do samej ostrości wzroku, a tym samym jest naturalnym partnerem dla praktyk, które pracują na relacji: „gdzie” patrzenie staje się wysiłkiem, „jak” dryfuje, „kiedy” pojawia się kompensacja. Test Amslera, historycznie związany z Markiem Amslerem, jest narzędziem prostym, ale właśnie przez to ryzykownym interpretacyjnie: jest wrażliwy na uwagę, zmęczenie, nastawienie i warunki oświetlenia, więc w rozdziale 76 zostaje osadzony nie jako „wyrocznia”, lecz jako wskaźnik alarmowy i element higieny obserwacji, wymagający stałej procedury wykonania. Do tego dochodzi czułość kontrastu (zdolność rozróżniania różnic luminancji przy niskich kontrastach), mierzona testami takimi jak Pelli–Robson albo tablice oparte na gradacji kontrastu, ponieważ to właśnie kontrast częściej niż ostrość determinuje komfort czytania, orientację w przestrzeni i tolerancję światła. Wątek barw wprowadza protokoły rozróżniające testy przesiewowe (Ishihara) od testów porządkujących i ilościowych (Farnsworth–Munsell 100 Hue, Farnsworth D-15), a adaptacja do ciemności wprowadza pojęcia kinetyki pręcikowej i czopkowej oraz parametry typu rod

intercept time (czas osiągnięcia progu czułości pręcików), bo psychoperformans operuje realnymi warunkami ekspozycji: przejściami jasne–ciemne, olśnieniem, pracą w półmroku, rytmem ekranów. Te narzędzia funkcjonalne są tu rozumiane jako „mapa obciążeń”, nie jako lista deficytów, co przesuwaa akcent z oceny na projektowanie: jakie bodźce są bezpieczne, w jakiej dawce, w jakich oknach czasowych.

Czwarty filar, często pomijany w opisach medycznych, dotyczy rejestracji okresowych jako technologii czasu. Rozdział 76 traktuje harmonogram monitorowania jako element kompozycji: pomiar nie jest neutralny, bo zmienia zachowanie, uwagę i rytuały dnia, a więc musi być tak ustawiony, by nie kolonizował życia i nie czynił z widzenia permanentnego testu. Z tego powodu pojawia się pojęcie „okna bezpieczeństwa” między sesjami działań a badaniami, rozumiane nie jako magiczna przerwa, tylko jako praktyczny bufor na regenerację, unikanie przeciążeń i stabilizację warunków obserwacji. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że plan sytuacyjny nie jest układany „pod emocję chwili”, lecz pod parametry: zmęczenie, światłowrażliwość, czas ekranowy, porę dnia, a także pod to, jak łatwo testy funkcjonalne ulegają modulacji przez stres. W ten sposób rozdział 76 domyka się jako moduł odpowiedzialności: uczy precyzyjnego języka, rozróżniania zjawisk, rozumienia ograniczeń techniki oraz projektowania rytmu działań bez wprowadzania roszczeń klinicznych.

76.1. OCT/EDI-OCT: warstwy siatkówki, płyn podsiatkówkowy, grubość naczyńówki

OCT jako narzędzie w praktyce psychoperformansu jest przede wszystkim technologią „przekroju” i technologicznie wymuszonej pokory. W przeciwieństwie do narracji, która łatwo ulega metaforyzacji, tomogram jest zapisem sygnału optycznego (interferometrycznego) przeliczonego na mapę reflektancji tkanek, a więc przedstawieniem pośrednim, zależnym od parametrów akwizycji, algorytmów rekonstrukcji i segmentacji. Historycznie rdzeń tej metody wiąże się z pracami Davida Huanga oraz zespołu Jamesa G. Fujimoto, a dalszą ewolucję kliniczną i technologiczną współkształtowały ośrodki rozwijające odmiany time-domain OCT, a następnie spectral-domain i swept-source, w których rośnie prędkość skanowania i stabilność obrazu, ale rośnie też złożoność przetwarzania. Dla psychoperformansu wniosek jest prosty: dane OCT są „prawdziwe” w sensie pomiaru, ale nie są neutralne w sensie interpretacji; dlatego muszą być włączane do planu sytuacyjnego jako element dyscypliny języka, a nie paliwo dla projekcji.

Kluczowe staje się rozumienie, co w ogóle jest „warstwą” na OCT, bo w praktyce klinicznej i w obiegu popularnym to słowo bywa traktowane jak ontologiczna pewność, podczas gdy jest ono wypadkową anatomii, optyki i algorytmu. Siatkówka ma architekturę warstwową wynikającą z organizacji neuronów i ich połączeń: od strony ciała szklanego zaczyna się błona graniczna wewnętrzna (ILM), poniżej leży warstwa włókien nerwowych (RNFL), dalej warstwa komórek zwojowych (GCL) oraz warstwa siatkowa wewnętrzna (IPL), które często w praktyce aparaturowej bywają łączone w miary „kompleksu komórek zwojowych” (GCC). Następnie pojawia się warstwa ziarnista wewnętrzna (INL) i warstwa siatkowa zewnętrzna (OPL), dalej warstwa ziarnista zewnętrzna (ONL) oraz błona graniczna zewnętrzna (ELM), a wreszcie struktury fotoreceptorów, w tym tzw. strefa elipsoidalna (ellipsoid zone, dawniej nieprecyzyjnie nazywana „linią IS/OS”), po czym dochodzi kompleks nabłonka barwnikowego (RPE) i błony Brucha. Ten język brzmi „podręcznikowo”, ale w psychoperformansie jest narzędziem higieny

poznawczej: pozwala nie mieszać objawu (np. nieostrości) z domniemanym miejscem uszkodzenia oraz nie przenosić pojedynczego terminu na całą topografię widzenia.

Ważny detal metodologiczny polega na tym, że na OCT wiele granic warstw jest efektem segmentacji, czyli automatycznego (lub ręcznego) wyznaczania linii przez oprogramowanie. Segmentacja bywa zawodna w obecności zmian morfologii, przy słabszym sygnale, w przypadku ruchu oka, a nawet przy gorszej jakości filmu łożowego, co w praktyce może przesuwąć granice i wpływać na wyliczenia grubości. Psychoperformans, jeśli ma być odpowiedzialny, traktuje więc wartości liczbowe nie jako absolut, lecz jako wskaźnik w dłuższej serii, a pojedynczy wynik jako zdarzenie w warunkach określonej jakości akwizycji. W tej perspektywie „rzetelność” nie oznacza uporczywości przy jednym parametrze, tylko konsekwencję w porównywalności: to samo urządzenie, ten sam protokół, możliwie podobna pora dnia, podobne warunki zmęczenia i nawilżenia oczu, a także świadomość, że nawet drobne różnice ustawień (np. wzmocnienia, sposobu uśredniania skanów) mogą zmienić wygląd struktur granicznych.

Płyn podsiatkówkowy, o którym będzie mowa w tym podrozdziale, na OCT ujawnia się zwykle jako przestrzeń o niskiej refleksyjności (ciemniejsza) pomiędzy neuroretiną a RPE, ale już ten opis wymaga doprecyzowania. „Ciemne” na OCT nie znaczy „puste” w sensie biologicznym, tylko „słabo odbijające” w ramach danego modelu rekonstrukcji sygnału; podobnie „jasne” nie znaczy „twarde” albo „zwłókniałe” bez kontekstu, bo hiperrefleksyjność może wynikać z wielu zjawisk, w tym z ustawienia wiązki i artefaktów. W psychoperformansie ta świadomość semantyki obrazu jest krytyczna, ponieważ praktyka operuje silnymi bodźcami poznawczymi: sam widok przekroju może uruchamiać kompulsję interpretacji, katastrofizację, albo przeciwnie, fałszywe uspokojenie. Dlatego pierwszym zadaniem nie jest „czytanie OCT”, tylko ustanowienie protokołu interpretacyjnego: co jest opisem struktury, co jest hipotezą, a co jest decyzją o działaniu, oraz kto ma mandat do przejścia od jednego poziomu do drugiego.

W tej logice EDI-OCT (Enhanced Depth Imaging) jest nie tyle „lepszym” OCT, ile specyficznym ustawieniem priorytetów sygnału, w którym obrazowanie przesuwają punkt optymalnej czułości głębiej, aby uwidocznili naczyniówkę i granicę naczyniówka–twardówka. Z klinicznego punktu widzenia praktykę tę silnie spopularyzował Lawrence A. Spaide, ponieważ w wielu sytuacjach standardowy tryb OCT gubił tylną granicę naczyniówki, a więc uniemożliwiał sensowne porównania. Z perspektywy psychoperformansu to przykład tego, jak technika kształtuje język: gdy „widać naczyniówkę”, łatwo zacząć mówić o niej tak, jakby była prostą miarą stanu, tymczasem grubość naczyniówki zależy od wieku, długości osiowej gałki ocznej (a więc także od krótkowzroczności), ciśnienia perfuzyjnego, nawodnienia, a także rytmu dobowego, i może się wahać bez jednoznacznego znaczenia klinicznego w pojedynczym pomiarze. Zysk z EDI-OCT nie polega więc na „odpowiedzi”, tylko na tym, że do rozmowy o widzeniu wchodzi dodatkowa warstwa: mikrokąże naczyniówki jako kontekst biologiczny, wobec którego plan sytuacyjny może precyzyjniej kalibrować obciążenia, bez wchodzenia w tryb przesądzonego determinizmu.

Na tym etapie rozdziału 76.1 fundamentem jest zatem topografia warstw i dyscyplina języka, bo bez nich każdy kolejny element – ocena płynu podsiatkówkowego, analiza profilu dołka środkowego, interpretacja zmian w strefie elipsoidalnej czy rozmowa o „grubości naczyniówki” – stanie się polem niekontrolowanej projekcji. Psychoperformans nie ma ambicji zastąpić opisu okulistycznego; ma ambicję zorganizować relację z danymi tak, aby dane nie stały się przemocą wobec podmiotu, ani podmiot nie stał się przemocą wobec danych. W kolejnych fragmentach

tego podrozdziału istotne będzie także rozróżnienie między tym, co jest morfologią (kształtem i relacją warstw), a tym, co jest funkcją (czyli tym, jak widzenie działa w zadaniach), ponieważ OCT bywa myląco hipnotyzujące: daje obraz „jakby prawdy o widzeniu”, podczas gdy jest tylko jednym z jego wymiarów, i to wymiarem podatnym na błędy odczytu, jeśli nie ma w nim rygoru porównywania.

W praktyce odczytu OCT, która ma służyć psychoperformansowi, pierwszym krokiem jest rozróżnienie typów danych: pojedynczy przekrój B-scan (przekrój dwuwymiarowy), wolumen skanów raster (seria przekrojów w objętości) oraz mapy grubości i odchylenia od normy, które są wtórnym przeliczeniem zależnym od segmentacji. Klinicznie istotna bywa też rejestracja „follow-up” (powtarzalne skany w tym samym miejscu dzięki śledzeniu i dopasowaniu), ponieważ dopiero ona redukuje ryzyko porównywania nieporównywalnego. Psychoperformans, jeśli traktuje pomiar poważnie, preferuje wolumen i rejestrację w czasie zamiast pojedynczego „ładnego” przekroju, bo pojedynczy kadr łatwo staje się fetyszem interpretacyjnym. Równie ważny jest parametr jakości: uśrednianie skanów (averaging) potrafi wygładzać obraz i poprawiać stosunek sygnału do szumu, ale może też maskować subtelne struktury; dlatego w notacji planu sytuacyjnego warto odnotowywać, czy obraz pochodził z protokołu szybkiego czy wysokiej jakości, oraz czy system raportował spadek wiarygodności segmentacji.

W tym miejscu wchodzi najważniejsze rozróżnienie semantyczne, które porządkuje cały podrozdział: płyn podsiatkówkowy nie jest „plamą”, tylko przestrzenią o określonej lokalizacji anatomicznej, a lokalizacja jest kluczem do sensownej interpretacji. Na OCT płyn podsiatkówkowy znajduje się pomiędzy neuroretiną a RPE (nabłonkiem barwnikowym), natomiast płyn śródsiatkówkowy lokuje się w obrębie warstw siatkówki, często w formie torbieli lub rozwarstwień o odmiennym obrazie refleksyjności i innej dynamice w czasie. Ten podział ma konsekwencje dla języka psychoperformansu, bo nie pozwala wrzucać do jednego worka wszystkich „ciemnych przestrzeni” i budować z nich jednolitej narracji. W opisie morfologii warto stosować słownik geometryczny i operacyjny: wysokość i rozległość przestrzeni płynu (mierzalna w mikrometrach i w polu skanu), relacja do dołka środkowego (foveal contour, czyli profil dołka), obecność lub brak pofałdowania neuroretiny, a także stan pasm zewnętrznych siatkówki, które w obrazie OCT odpowiadają mikroarchitekturze fotoreceptorów i ich relacji z RPE. W praktyce klinicznej opisuje się tu m.in. ELM (błonę graniczną zewnętrzną), strefę elipsoidalną (ellipsoid zone) oraz pasmo interdigitation zone (strefę „przenikania” wypustek fotoreceptorów i mikrokosmków RPE), przy czym należy pamiętać, że te pasma są konstruktami obrazowymi zależnymi od ustawienia i jakości sygnału, a nie „gołymi” histologicznymi liniami. Właśnie dlatego, kiedy psychoperformans korzysta z OCT, nie powinien operować językiem dramatycznym („zniszczone”, „rozerwane”), tylko językiem opisowym („ciągłość pasma zachowana lub przerwana na odcinku”, „obniżona wyrazistość pasma”, „ogniskowe nieciągłości”), a wnioski o funkcji pozostawiać do korelacji z testami widzenia. W tej samej logice należy opisywać zmiany w obrębie RPE i przestrzeni pod RPE: od drobnych nieregularności, przez uniesienia typu PED (pigment epithelial detachment, czyli odwarstwienie nabłonka barwnikowego), po depozyty o podwyższonej refleksyjności. Nie chodzi o to, by psychoperformans udawał okulistykę, lecz by nie popełniał błędów, który bywa częsty także poza sztuką: zrównania „obrazu” z „rokowaniem” bez weryfikacji funkcjonalnej i bez kontekstu czasowego. Z perspektywy planu sytuacyjnego kluczowe staje się coś jeszcze: fakt, że wiele parametrów OCT ma charakter dynamiczny i reaktywny, a więc pojedyncza obserwacja może

być efektem wahań dobowych, obciążenia, stresu, ekspozycji na światło, a nawet różnic w nawodnieniu, i dopiero seria pomiarów pozwala mówić o trendzie. W psychoperformansie trend jest ważniejszy niż pojedynczy wynik, ponieważ plan sytuacyjny projektuje rytm bodźców i odpoczynku w czasie, a nie w jednej scenie.

Osobnym wątkiem, wymagającym równie dużej dyscypliny, jest grubość naczyniówki i jej interpretacja w EDI-OCT lub w swept-source OCT (OCT ze źródłem przemiatanego lasera, zwykle lepiej penetrujące głębiej dzięki dłuższej fali). Standardowo mierzy się tzw. subfoveal choroidal thickness (grubość naczyniówki poddołkowej) jako odległość od zewnętrznej granicy RPE–Brucha do granicy naczyniówka–twardówka, ale ta dolna granica bywa słabo widoczna i często wymaga manualnej korekty, co wprowadza istotną zmienność między obserwatorami. Ponadto grubość naczyniówki jest silnie zależna od cech osobniczych, takich jak wiek, długość osiowa gałki ocznej, profil refrakcji, a także od parametrów hemodynamicznych, dlatego w literaturze obok samej grubości pojawiają się też miary strukturalne, takie jak CVI (choroidal vascularity index, czyli wskaźnik udziału światła naczyniowego w przekroju naczyniówki), rozwijane w badaniach między innymi przez autorów takich jak Agrawal i współpracownicy. Równolegle funkcjonuje pojęcie fenotypu pachychoroidowego oraz „pachychoroid spectrum”, opisywane w literaturze przez badaczy takich jak K. Bailey Freund, Richard F. Spaide, K. Dansingani czy Yannuzzi, gdzie akcent pada nie tylko na samą grubość, ale na przebudowę naczyń (pachyvessels, czyli poszerzone naczynia warstwy Hallera) i relacje między warstwami choroidalnymi. W psychoperformansie oznacza to konieczność ostrożności: grubość naczyniówki może stanowić interesujący parametr kontekstowy, ale nie może stać się samodzielnym „wyrokiem” ani motorem kompulsji monitorowania. Z punktu widzenia odpowiedzialnej praktyki lepiej traktować ją jak wskaźnik, który porządkuje rozmowę o obciążeniach i regeneracji, niż jak cel sam w sobie; plan sytuacyjny ma tu działać jak filtr antymagiczny, który odcina pokusę nadawania pojedynczej liczbie mocy sprawczej.

Włączenie OCT do aparatu psychoperformansu wymaga także elementarnej „gramatyki błędu”, czyli katalogu sytuacji, w których obraz wygląda przekonująco, a mimo to wprowadza w błąd. Najczęstsze źródła fałszywej pewności to: automatyczna segmentacja, która „rysuje” warstwy wbrew anatomii wtedy, gdy profil siatkówki jest nieregularny; cieniowanie (shadowing) od struktur o wysokiej reflektancji, które zaciemnia to, co leży głębiej; oraz artefakty ruchowe wynikające z mikrosakad i dryfu fiksacji. Do tego dochodzi zjawisko, które w praktyce metrologicznej ma znaczenie zasadnicze: różne urządzenia i różne wersje oprogramowania mogą generować różne mapy grubości nawet przy podobnym przekroju, ponieważ inaczej definiują granice warstw, a w konsekwencji inaczej liczą „tę samą” wielkość. Psychoperformans, który ma być konsekwentny, nie buduje więc planu sytuacyjnego na pojedynczej mapie normatywnej z kolorowym kodowaniem, tylko na serii porównywalnych rejestracji i na jawnie odnotowanych parametrach akwizycji. W przeciwnym razie to nie siatkówka „zmienia się” między sesjami, tylko zmienia się algorytm, operator, jakość sygnału lub ustawienie osi skanowania, a podmiot praktyki bierze te fluktuacje za dowód skuteczności albo dowód katastrofy.

Płyn podsiatkówkowy w perspektywie rygoru opisu powinien być traktowany jako fenomen przestrzenny i relacyjny, a nie jako „obiekt” o stałej tożsamości. Jego podstawowy opis obejmuje lokalizację względem dołka środkowego (czy przestrzeń obejmuje minimum dołkowe, czy jest okołodołkowa), geometrię w wolumenie (czy jest soczewkowata, płaska,

wieloogniskowa), a także relację do RPE (czy pod płynem widać uniesienia, nieregularności, ogniska zwiększonej reflektancji). W języku klinicznym często zwraca się uwagę na zachowanie pasm zewnętrznych siatkówki, zwłaszcza ELM oraz strefy elipsoidalnej, ponieważ są one w OCT pośrednim wskaźnikiem integralności aparatu fotoreceptorowego; włączenie tego do psychoperformansu nie oznacza stawiania diagnoz, tylko przyjęcie reguły ostrożności: jeśli pewne pasma są nieciągłe lub słabo wyrażone, to w praktyce planu sytuacyjnego wzrasta znaczenie higieny bodźców, kontroli olśnień i zarządzania czasem ekspozycji. Jednocześnie trzeba pamiętać, że „słabo wyrażone” nie jest kategorią absolutną, bo zależy od kąta skanowania, jakości sygnału i uśredniania, a więc w notacji metrologicznej uczciwiej jest mówić o „porównaniu do wcześniejszego skanu w tym samym protokole” niż o porównaniu do abstrakcyjnej normy. Dla psychoperformansu ma to konsekwencję etyczną: opis powinien minimalizować dramatyzację, maksymalizować operacyjność i unikać metafor biologicznych, które wchodzą w obieg mentalny jako nakaz lub zakaz działania. W praktyce oznacza to, że zamiast zdań performatywnie obciążających („tu jest zniszczenie”) stosuje się zdania metrologiczne („na przekroju w danej lokalizacji pasmo jest przerywane na odcinku, a w kolejnym pomiarze zmiana jest podobna lub inna”), a wnioski o doświadczaniu widzenia przenosi się do rejestru fenomenologicznego, gdzie mogą zostać opisane bez nadużycia języka klinicznego.

Szczególnie podatnym na nadużycia fragmentem jest opis „grubości” jako takiej, zarówno w siatkówce, jak i w naczyniówce, ponieważ grubość kusi pozorem obiektywnej liczby, a liczba kusi pozorem kontroli. W siatkówce często korzysta się z siatki ETDRS (klasyczna siatka stref dołkowych używana w badaniach i raportach) oraz z parametrów typu central subfield thickness, ale trzeba pamiętać, że są one wprost zależne od definicji granic segmentacji i od tego, czy oprogramowanie poprawnie rozpoznaje ILM i RPE–Brucha. W naczyniówce najczęściej mierzy się grubość poddołkową, lecz tu problem segmentacji jest jeszcze większy, bo granica naczyniówka–twardówka bywa nieostra, szczególnie w trybach, które nie są zoptymalizowane do głębokiego obrazowania. To właśnie uzasadnia znaczenie EDI-OCT, kojarzone w praktyce klinicznej z propozycjami Spaide’a, a także rosnącą rolę swept-source OCT, które dzięki dłuższej fali (typowo około 1050 nm) lepiej penetruje tkanki i stabilniej pokazuje struktury głębokie, choć i ono nie eliminuje wahań wynikających z fizjologii. W literaturze wielokrotnie opisywano dobową zmienność grubości naczyniówki oraz jej zależność od parametrów hemodynamicznych, dlatego psychoperformans, jeśli w ogóle używa tego parametru, musi go od razu wiązać z warunkami pomiaru: porą dnia, poziomem pobudzenia, snem, obciążeniem ekranowym, nawodnieniem, a nawet temperaturą otoczenia. Taki opis nie jest „psychologizowaniem” medycyny, tylko metrologią środowiskową: uznaniem, że pomiar biologiczny jest osadzony w czasie i w ciele, a nie zawieszony w próżni.

W tym miejscu warto wprowadzić pojęcie, które jest przydatne metodologicznie, choć wymaga dużej ostrożności interpretacyjnej: pachychoroid i szerzej „pachychoroid spectrum”, opisywane w piśmiennictwie przez autorów takich jak K. Bailey Freund, Richard F. Spaide czy K. Dansingani. W tym ujęciu sama „grubość” nie jest jedynym wyróżnikiem, bo ważna jest przebudowa naczyń w naczyniówce, w tym obecność poszerzonych naczyń głębokich (pachyvessels) oraz zmiany w relacji między warstwami choroidalnymi. Dla psychoperformansu wniosek ma formę procedury, nie tezy: jeśli praktyka korzysta z dyskursu pachychoroidowego, to musi odróżniać pojęcia opisowe (struktura widoczna w EDI-OCT lub swept-source OCT) od pojęć etiologicznych (dlaczego tak jest), bo etiologia wymaga weryfikacji klinicznej i nie jest

domeną planu sytuacyjnego. W tym samym duchu można odnotować rozwój miar pośrednich, takich jak CVI (choroidal vascularity index, wskaźnik udziału komponenty naczyniowej w przekroju naczyniówki), kojarzony z pracami Agrawala i współpracowników, ale wyłącznie jako przykład tego, że nauka próbuje „rozpakować” grubość na strukturę, a nie jako narzędzie do samodzielnego stosowania w praktyce artystycznej. Psychoperformans powinien pozostać przy tym, co jest stabilne i powtarzalne w warunkach dostępnych: porównywalnych rejestracjach, jawnych warunkach pomiaru oraz rygorystycznym rozdzieleniu opisu od interpretacji.

Na poziomie technicznym niezwykle istotne są też parametry geometryczne oka, które wpływają na skalowanie i interpretację obrazów. Długość osiowa gałki ocznej i związany z nią błąd skali w obrazowaniu, a także refrakcja i wielkość plamki obrazowej na siatkówce, mogą sprawiać, że „to samo” pole skanu obejmuje w rzeczywistości nieco inny obszar tkanki między osobami albo między badaniami, jeśli zmienia się ustawienie. Z kolei niewielki skręt głowy, tilt (pochylenie) wiązki lub różna jakość fiksacji potrafią zmieniać profil dołka w przekroju, co bywa mylone ze zmianą morfologii. Dla psychoperformansu jest to ważne nie dlatego, że ma on analizować optykę oka, ale dlatego, że ma on minimalizować ryzyko semantycznego nadużycia: nie uznawać różnicy w obrazie za różnicę w tkance bez kontroli warunków. Najbardziej bezpiecznym rozwiązaniem jest tu rygor protokołu: stały tryb, stały operator lub przynajmniej stała procedura, korzystanie z funkcji rejestracji follow-up, a w opisie wprost odnotowywanie jakości sygnału oraz ewentualnych korekt manualnych segmentacji. Taka praktyka staje się w psychoperformansie odpowiednikiem „partytury” danych: nie służy estetyzacji medycyny, lecz ochronie podmiotu przed przemocą nadinterpretacji.

Domknięcie pracy z OCT i EDI-OCT w ramach psychoperformansu polega na ustanowieniu praktyki odczytu, która jest jednocześnie techniczna i etyczna. Techniczna, bo wymaga stałego protokołu (ten sam tryb, ta sama geometria skanu, preferencja wolumenu i funkcji follow-up, jawna ocena jakości sygnału, odnotowanie ewentualnych korekt segmentacji). Etyczna, bo musi neutralizować tendencję do „metaforycznego leczenia obrazem”, czyli do przekształcania przekroju w narrację katastrofy albo w narrację cudownej poprawy na podstawie pojedynczego pomiaru. W konsekwencji OCT w planie sytuacyjnym nie działa jako wyrocznia, tylko jako narzędzie kalibracji obciążeń i granic: pomaga odróżnić momenty, w których praktyka powinna zostać uproszczona i wyciszona, od momentów, w których może być intensyfikowana, przy czym decyzja o intensyfikacji nie jest decyzją kliniczną, lecz decyzją o doborze bodźców i o higienie ekspozycji.

W części morfologicznej najbezpieczniejszy jest opis oparty na geometrii i topografii, a nie na sugestywnych kategoriach wartościujących. Zamiast mówić „tu jest źle”, mówi się: gdzie leży zmiana (poddółkowo, okołodółkowo, bardziej skroniowo czy nosowo), jaki ma zasięg w wolumenie i jak wygląda w przekrojach sąsiednich, czy dotyczy przestrzeni podsiatkówkowej, czy raczej pod RPE, jaki jest profil dołka, czy neuroretina jest uniesiona, spłaszczona lub pofałdowana. W warstwach zewnętrznych kluczowa staje się konsekwentna obserwacja pasm takich jak ELM i strefa elipsoidalna, ale bez nadinterpretacji ich „estetyki”; w literaturze porządkującej interpretację pasm zewnętrznych często przywołuje się tradycję analiz związanych z Richardem F. Spaide’em i Christine A. Curcio, ponieważ pokazują one, jak łatwo pomylić „linię na OCT” z prostą strukturą histologiczną. W praktyce psychoperformansu zasada brzmi następująco: pasma zewnętrzne są wskaźnikami relacyjnymi, a więc interesuje nie tyle

ich absolutny wygląd, ile ich porównywalność w tym samym protokole w czasie oraz korelacja z testami funkcjonalnymi, które mierzą działanie widzenia w zadaniu.

Analogiczny rygor dotyczy grubości, zarówno siatkówki, jak i naczyńki, ponieważ liczba ma skłonność do kolonizowania wyobraźni. W siatkówce mapy grubości oparte o siatkę ETDRS (Early Treatment Diabetic Retinopathy Study) są użyteczne jako orientacja przestrzenna, lecz nie powinny stać się fetyszem, bo zależą od algorytmów i granic segmentacji, które w sytuacjach nieregularnej morfologii potrafią generować pozorną „zmianę” bez realnej zmiany tkankowej. W naczyniówce pomiar grubości poddołkowej wymaga szczególnej ostrożności: dolna granica naczyniówka–twardówka bywa trudna do uchwycenia, a różnice między urządzeniami (zwłaszcza między spectral-domain z EDI a swept-source) i między ustawieniami mogą zmieniać widoczność struktur głębokich. Jeżeli psychoperformans w ogóle używa tego parametru, robi to według reguły minimalizacji błędu: stała pora dnia, stałe warunki pobudzenia i snu, konsekwentne odnotowanie jakości sygnału oraz rezygnacja z wyciągania wniosków z pojedynczych odchyleń. W przeciwnym razie grubość naczyniówki, zamiast być kontekstową informacją o biologii widzenia, staje się semantycznym wyzwalaczem kompulsji, a to jest dokładnie ten mechanizm, który psychoperformans ma rozbrajać poprzez dyscyplinę języka.

W praktyce organizacyjnej plan sytuacyjny powinien zawierać minimalny rejestr danych OCT, ale zapisany tak, aby nie wytwarzać uzależnienia od kontroli. Wystarczają trzy moduły: metadane pomiaru (data, urządzenie, tryb, jakość sygnału, czy użyto rejestracji follow-up), opis morfologiczny w języku geometrii (lokalizacja, zasięg, relacja do dołka, obecność przestrzeni płynowych i ich typ, ogólna ciągłość kluczowych pasm zewnętrznych bez dramatyzacji), oraz konsekwencje dla praktyki (czy w danym oknie czasowym zmniejsza się ekspozycję na olśnienia, redukuje kontrasty, skraca czas pracy w półmroku, wydłuża przerwy, czy też utrzymuje dotychczasowy poziom obciążeń). Ten trzeci moduł jest sednem integracji psychoperformansu z obrazowaniem: OCT nie mówi, „co robić”, tylko pomaga uzasadnić, dlaczego w praktyce artystycznej wybiera się ostrożność, minimalizm bodźców, albo odwrotnie, dlaczego utrzymuje się stabilny rytm działań bez eskalacji lęku. W tym sensie OCT jest narzędziem antychaotycznym: porządkuje czas, redukuje domysły, a jednocześnie nie narusza autonomii sensu, którą psychoperformans tworzy poprzez obiekty–klucze, kompozycję bodźców i świadomie dozowaną obecność.

Istotne jest też, aby psychoperformans rozumiał granicę kompetencji: interpretacja kliniczna obrazu jest domeną okulistyki, natomiast interpretacja konsekwencji dla praktyki (jakie bodźce są bezpieczne, jaka dawka ekspozycji jest rozsądna, jakie przerwy są potrzebne) jest domeną planu sytuacyjnego, o ile zachowuje on język ostrożności i nie produkuje twierdzeń medycznych. Ta granica, konsekwentnie stosowana, chroni przed dwoma typami błędu: przed medykacją sztuki (gdy praktyka artystyczna zostaje zredukowana do „terapii obrazem”) oraz przed estetyzacją medycyny (gdy dane kliniczne stają się materiałem dla narracji, która przestaje respektować ich ograniczenia). Dopiero na takim fundamencie można przejść do kolejnych narzędzi obrazowania i porównać, co one wnoszą do metrologii psychoperformansu: nie w sensie „więcej prawdy”, lecz w sensie innych typów pytań, jakie można bezpiecznie zadawać.

76.2. OCT-A i angiografie: przecieki, obszary hipofluorescencji/hiperfluorescencji

W podrozdziale 76.2 stawką nie jest „kolejna technika obrazowania”, tylko precyzyjne rozdzielanie dwóch porządków semiotycznych, które w praktyce potocznej bywają mylone: porządku przecieku barwnika oraz porządku przepływu krwi. To rozdzielanie ma znaczenie bezpośrednio etyczne dla psychoperformansu, ponieważ błędna interpretacja hiperfluorescencji jako „aktywnego przecieku” albo mapy przepływu jako „dowodu przecieku” uruchamia niepotrzebne narracje lękowe i popycha plan sytuacyjny w stronę kompulsywnego „zarządzania obrazem”. Z perspektywy metrologii widzenia trzeba przyjąć, że angiografia fluoresceinowa i indocyjaninowa są metodami dynamicznymi opartymi o farmakokinetykę barwnika w krążeniu i o zjawiska filtracji, gromadzenia oraz maskowania światła, natomiast OCT-A (angiografia OCT) jest metodą algorytmiczną, która rekonstruuje mapy przepływu na podstawie zmienności sygnału w czasie (motion contrast) i z definicji nie jest czuła na przeciek jako taki. W psychoperformansie oznacza to konieczność osobnego języka opisu i osobnego sposobu użycia danych: angiografie barwnikowe odpowiadają na pytania o przepuszczalność, blokadę i dynamikę plam w czasie, a OCT-A odpowiada na pytania o architekturę sieci naczyniowej i perfuzję w warstwach, ale nie powinna być traktowana jako „barwnik bez barwnika” w sensie interpretacji przecieku.

Angiografia fluoresceinowa, klasycznie kojarzona z Novotnym i Alvisem, opiera się na rejestracji emisji fluorescencji po wzbudzeniu barwnika w krążeniu naczyniowym siatkówki, a jej interpretacja jest w istocie analizą czasową: co pojawia się wcześniej, co narasta, co zanika, co zmienia kształt, a co pozostaje stałe, gdy tło się modyfikuje. W tym porządku hiperfluorescencja jest kategorią zbiorczą, a jej sens zależy od dynamiki i geometrii. Klasyczne rozróżnienia obejmują przeciek (plama powiększa się w czasie i traci ostrość krawędzi), gromadzenie lub „pooling” (barwnik wypełnia przestrzeń anatomiczną, przy czym granice mogą pozostawać relatywnie ostre i zgodne z konturem), wybarwienie lub „staining” (późne utrzymywanie się sygnału w tkance, często z relatywnie stałym obrysem) oraz tzw. defekt okienkowy (window defect), w którym wzrost widoczności fluorescencji wynika z ubytku maskowania przez struktury barwnikowe i nie oznacza automatycznie aktywnego przecieku. Hipofluorescencja z kolei może wynikać z blokady (np. krew, barwnik, zmętnienia ośrodków optycznych, pigment), albo z defektu wypełnienia, czyli rzeczywistego braku perfuzji lub opóźnienia przepływu w danym obszarze, co również rozróżnia się przez analizę sekwencji faz. Psychoperformans, jeśli ma zachować rygor, nie może używać słów „przeciek” i „brak przepływu” jako emocjonalnych skrótów, tylko jako terminy techniczne przypisane do określonych kryteriów czasowych i morfologicznych, bo w przeciwnym razie obrazowanie staje się narzędziem autosugestii, a nie narzędziem bezpieczeństwa.

Indocyjaninowa angiografia (ICGA) wnosi odmienny profil informacji, ponieważ barwnik silniej wiąże się z białkami osocza, a zakres widma i właściwości optyczne sprzyjają ocenie krążenia naczyniówkowego pod strukturami, które w fluoresceinie łatwiej maskują sygnał. W praktyce klinicznej ICGA jest wykorzystywana do analizy perfuzji i przepuszczalności w obrębie naczyniówki, do identyfikacji ognisk hiperpermeabilności, do oceny sieci naczyniowych w warstwach głębszych i do rozróżniania wzorców, których fluoresceina nie pokazuje w sposób wystarczająco czytelny. Z punktu widzenia psychoperformansu istotne jest, że ICGA ma inne „fałszywe oczywistości” niż FA: hipofluorescencja może wynikać z blokady lub z defektu wypełnienia, ale interpretacja wymaga jeszcze większej ostrożności, bo sygnał bywa zależny od

głębokości, od ustawień aparatu i od fazy badania. Włączenie ICGA do metrologii planu sytuacyjnego nie polega więc na tym, że „widać więcej”, lecz na tym, że powstaje dodatkowy wymiar czasu i warstwowości, który wymusza dyscyplinę: opis musi jasno odróżniać warstwę, fazę i typ zjawiska, a wnioski mają dotyczyć organizacji bodźców i rytmu pracy, nie zaś formułowania twierdzeń medycznych poza kompetencją planu.

OCT-A wywodzi się z rozwoju OCT w kierunku analizy mikroangiografii na podstawie zmian sygnału między kolejnymi skanami w tym samym miejscu; w literaturze technicznej istotne są m.in. prace Ruikanga K. Wanga nad optical microangiography oraz rozwój podejść opartych o decorrelation, w tym rozwiązania kojarzone z Yali Jia i Davidem Huangiem. Niezależnie od wariantu algorytmu, fundament pozostaje ten sam: OCT-A wykrywa ruchome elementy krwi w naczyniach jako zmiany sygnału, a następnie mapuje je warstwowo, tworząc „slaby” (warstwy projekcyjne) odpowiadające splotom naczyniowym siatkówki i strukturze naczyniówki. To warstwowanie, choć niezwykle użyteczne, jest zarazem głównym miejscem błędu: jeśli segmentacja granic warstw jest przesunięta, mapa przepływu zostaje przypisana do niewłaściwego poziomu, a praktyk bez przygotowania zaczyna czytać artefakt jak fakt. Drugim fundamentalnym ograniczeniem jest brak „przecieku”: OCT-A nie pokaże narastania plamy barwnika w czasie, bo nie rejestruje dyfuzji i filtracji, tylko obecność ruchu w świetle naczynia. Trzecim ograniczeniem jest zależność od prędkości przepływu i od interwału między skanami: przepływ bardzo wolny może wyglądać jak brak przepływu, a przepływ bardzo szybki może wymagać innego ustawienia czasu, by był poprawnie wykryty, dlatego „ciemna strefa” na OCT-A nie jest automatycznie dowodem nieperfuzji, tylko sygnałem, że w tym protokole i w tej jakości obrazu nie uzyskano wiarygodnej detekcji przepływu. W psychoperformansie te trzy ograniczenia stają się zasadami ostrożności językowej: nie mówi się „tu jest przeciek na OCT-A”, nie mówi się „tu nie ma krwi” bez weryfikacji, oraz nie wyciąga się wniosków o dynamice z mapy, która jest w istocie uśrednioną rekonstrukcją.

Dla praktyki planu sytuacyjnego użyteczność OCT-A polega na czym innym niż w angiografiach barwnikowych: na możliwości opisu architektury sieci jako mapy obciążeń percepcyjnych i funkcjonalnych, bez rozbudzania narracji o „uciekającym płynie”. Psychoperformans może tu pracować na dwóch poziomach. Poziom pierwszy jest metrologiczny i polega na konsekwentnym łączeniu map OCT-A z testami funkcjonalnymi oraz z warstwami OCT strukturalnego, aby nie mylić spadku sygnału z brakiem perfuzji, a artefaktu projekcyjnego z naczyniem. Poziom drugi jest komunikacyjny i polega na tym, by wszelki opis hiper- i hipofluorescencji oraz „ciemnych stref” przepływu był zapisany w języku niealarmistycznym, z wyraźnym zaznaczeniem granic interpretacji, ponieważ psychoperformans nie może wzmacniać lęku przez nadawanie obrazowi funkcji wyroku. W dalszej części tego podrozdziału konieczne będzie więc systematyczne omówienie typów hiperfluorescencji i hipofluorescencji jako kategorii fenomenów optycznych i czasowych, a następnie przełożenie ich na protokoły użycia w praktyce: kiedy dane obrazowe realnie zmieniają „dawkowanie bodźców”, a kiedy są tylko informacją kontekstową, której nie wolno traktować jako sterownika działań.

Semiotyka hiperfluorescencji i hipofluorescencji w angiografii barwnikowej jest w gruncie rzeczy semiotyką czasu, a dopiero wtórnie semiotyką „plam”. Jeśli praktyk psychoperformansu ma zachować rygor, musi nauczyć się czytać sekwencję faz, a nie pojedynczy kadr, ponieważ pojedynczy kadr jest najłatwiejszą drogą do narracyjnego nadużycia. W klasycznej fluoresceinowej angiografii siatkówkowej, której kanon interpretacyjny wywodzi się z tradycji

klinicznej rozwijanej od czasów wprowadzenia metody przez Novotnego i Alvisa, sens plamy zależy od tego, czy narasta, czy zmienia obrys, czy „rozmywa” granice, czy też utrzymuje kontur, a jedynie zmienia intensywność.

W praktyce klinicznej odróżnia się kilka głównych mechanizmów hiperfluorescencji, które w języku potocznym bywają bezmyślnie nazywane „przeciekami”, choć nie zawsze nim są. Przeciek w sensie technicznym polega na progresywnym narastaniu obszaru hiperfluorescencji z jednoczesnym rozmywaniem krawędzi w fazach późniejszych; jest więc zjawiskiem dynamicznym, a nie stanem. Gromadzenie barwnika, często opisywane jako pooling, oznacza wypełnienie przestrzeni anatomicznej, przy czym granice mogą pozostawać relatywnie ostre i odpowiadać konturom tej przestrzeni; w takim przypadku „duża jasna plama” nie musi oznaczać „wysokiej aktywności”, tylko określoną geometrię zbiornika. Wybarwienie, czyli staining, to utrzymywanie się sygnału w tkance w fazach późnych, często z zachowaniem stałego obrysu; klasycznym przykładem może być późne wybarwienie blizn lub pewnych struktur, które „trzymają” barwnik, co jest mechanizmem innym niż dyfuzyjny przeciek. Osobną kategorią jest defekt okienkowy (window defect): obszar hiperfluorescencji wynikający z obniżonego maskowania przez pigment lub inne struktury, w którym widać silniej to, co świeci „od spodu”, bez konieczności postulowania aktywnego przecieku; to mechanizm szczególnie zdradliwy dla psychoperformansu, bo łatwo go zinterpretować jako „pogorszenie”, podczas gdy jest to problem osłony optycznej, a nie dowód dynamicznego wycieku. Równolegle hipofluorescencja również nie ma jednego sensu: może wynikać z blokady fluorescencji (krew, pigment, złogi, zmętnienia ośrodków optycznych) albo z defektu wypełnienia (rzeczywistego braku lub opóźnienia perfuzji), a rozstrzygnięcie wymaga patrzenia na fazy wczesne i porównania z tłem naczyniowym. Właśnie w tym miejscu psychoperformans musi postawić jasną granicę semantyczną: słowa „przeciek”, „blokada”, „defekt wypełnienia” są nazwami mechanizmów i nie mogą być używane jako metafory nastroju ani jako skróty lęku.

W indocyjaninowej angiografii (ICGA) porządek interpretacji jest podobnie czasowy, ale inna jest fizyka sygnału, a więc inne są pułapki poznawcze. Barwnik wiąże się silniej z białkami osocza, a rejestrowane widmo sprzyja obrazowaniu głębszych struktur, co zwiększa wagę krążenia naczyniówkowego w opisie. To jednak nie oznacza automatycznej „większej prawdy”, tylko większą złożoność: sygnał ICGA może zależeć od głębokości, od gęstości pigmentu, od ustawień aparatu oraz od fazy, a hipofluorescencja i hiperfluorescencja mogą zmieniać znaczenie wraz z przejściem od wczesnego wypełnienia do faz późnych. W praktyce integracji z psychoperformansem kluczowe jest więc jedno zdanie-protokół: w ICGA i FA nie interpretuje się „koloru” i „jasności” bez przypisania do fazy, a fazy bez przypisania do warstwy anatomicznej, którą dana metoda preferencyjnie ujawnia. W przeciwnym razie praktyk robi to, co robi niekiedy także laik oglądający wykresy laboratoryjne: zamienia narzędzie diagnostyczne w generator nastroju, po czym plan sytuacyjny zaczyna służyć regulacji lęku zamiast regulacji bodźców. Z punktu widzenia etyki komunikacji w psychoperformansie oznacza to konieczność „języka ostrożności” już na poziomie opisu danych: opis ma brzmieć jak protokół obserwacji, nie jak komentarz do losu.

OCT-A wprowadza zupełnie inny typ dyscypliny, bo jego obietnica jest algorytmiczna: mapowanie przepływu w warstwach bez barwnika i bez inwazyjnego podania substancji. W praktyce badawczej i klinicznej rozwój tej metody jest łączony z pracami nad optical microangiography Ruikanga K. Wanga oraz z rozwojem podejść opartych o decorrelation i

angiografię OCT w środowiskach, w których pracowali m.in. Yali Jia i David Huang, ale dla psychoperformansu ważniejsze od genealogii jest zrozumienie konsekwencji algorytmu. OCT-A wykrywa ruch krwinek jako zmiany sygnału między kolejnymi skanami w tym samym miejscu; jeżeli ruch jest zbyt wolny, zbyt szybki lub obszar jest słabo oświetlony sygnałem z powodu cieniowania, mapa może pokazać „pustkę” nie dlatego, że przepływu nie ma, ale dlatego, że w danych warunkach protokołu nie został wykryty. Do tego dochodzą artefakty projekcyjne: naczynia powierzchowne mogą „rzucić” swój wzór na warstwy głębsze jako echo sygnału, co bez korekcji projekcyjnej potrafi imitować naczynia tam, gdzie ich nie ma; w psychoperformansie to klasyczny przykład, dlaczego nie wolno czytać OCT-A jak fotografii. Kolejna pułapka to segmentacja warstw, czyli granice słabów: jeśli granice są przesunięte przez algorytm, obraz przepływu zostaje przypisany do niewłaściwej warstwy, a praktyk wyciąga wnioski o „głębokich” zjawiskach z danych, które w rzeczywistości należą do innego splotu naczyniowego. Do tego dochodzi artefakt ruchowy wynikający z mikrosakad i niestabilnej fiksacji: OCT-A jest szczególnie wrażliwe na ruch, bo ruch jest jednocześnie sygnałem (dla krwi) i szumem (dla obrazu), a system próbuje to rozdzielać w ograniczonych warunkach. Z perspektywy planu sytuacyjnego wniosek jest jednoznaczny: „ciemne obszary” na OCT-A nie są automatycznie dowodem nieperfuzji, tak jak „jasne plamy” na FA nie są automatycznie dowodem przecieku; w obu przypadkach decyzja o sensie wymaga weryfikacji protokołu, jakości i kontekstu czasowego.

Dopiero po przyjęciu tych rozróżnień można sensownie zdefiniować, w jakim trybie psychoperformans w ogóle korzysta z angiografii i OCT-A. Tryb pierwszy jest czysto metrologiczny: dane służą do ograniczania błędów poznawczych, czyli do zatrzymania mechanizmu, w którym pojedynczy objaw lub pojedyncza plama staje się totalnym wyjaśnieniem doświadczenia widzenia. Tryb drugi jest organizacyjny: dane służą do budowania okien bezpieczeństwa i doboru intensywności bodźców, ale tylko w języku operacyjnym, a nie w języku przyczynowości. Tryb trzeci jest komunikacyjny: obrazowanie, szczególnie to o silnym ładunku symbolicznym, staje się tematem pracy nad nocebo i nad semantyką lęku, ale tu również obowiązuje zasada rozdziału kompetencji, ponieważ psychoperformans nie ma prawa przejmować roli klinicznego wnioskowania. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny może zapisywać: „w danych z FA/ICGA/OCT-A zaobserwowano wzór X w fazie Y lub w warstwie Z, przy jakości sygnału takiej a takiej; konsekwencją w praktyce jest redukcja olśnień, stabilizacja kontrastów, skrócenie czasu ekspozycji, wydłużenie pauz i utrzymanie neutralnego języka opisu”, ale nie powinien zapisywać: „to oznacza, że dzieje się mechanizm A i dlatego trzeba zrobić B”, jeśli A i B są twierdzeniami stricte medycznymi. Tak rozumiana integracja nie „zubaża” psychoperformansu, tylko go uszlachetnia metodologicznie: chroni sens działania przed kolonizacją przez obraz, a jednocześnie chroni podmiot przed przemocą interpretacji, która w warunkach stresu bardzo łatwo podszywa się pod racjonalność.

Aby angiografii i OCT-A stały się w psychoperformansie realnym narzędziem bezpieczeństwa, a nie narzędziem eskalacji, trzeba przełożyć ich logikę na protokół odczytu, w którym pierwszeństwo ma jednoznaczność pojęć. W praktyce oznacza to, że „hiperfluorescencja” i „hipofluorescencja” są wyłącznie nazwami efektów optycznych w danej fazie i w danym modelu obrazowania, natomiast „przeciek”, „blokada”, „defekt wypełnienia”, „gromadzenie” czy „wybarwienie” są nazwami mechanizmów wnioskowanych z dynamiki i geometrii. Ten rygor języka nie jest pedanterią, lecz narzędziem anty-nocebo: unika się zdań, które brzmią jak wyrok, i zastępuje je opisem z kryteriami, co redukuje lęk wynikający z nieokreśloności.

Psychoperformans nie „uspokaja na siłę”, lecz stabilizuje semantykę, bo dopiero stabilna semantyka umożliwia racjonalne dozowanie bodźców, przerw i okien bezpieczeństwa.

W angiografii fluoresceinowej operuje się w praktyce czterema podstawowymi osiami interpretacji, które muszą być zawsze obecne w notacji planu sytuacyjnego. Pierwszą osią jest czas: wczesne wypełnienie, faza tętnicza, tętniczo-żylna, żylna, fazy późne, ponieważ to czas rozstrzyga, czy mamy do czynienia z narastaniem i rozmywaniem (przeciek), czy z utrzymaniem konturu (pooling), czy z późnym utrzymaniem sygnału w tkance (staining), czy z „odsłonięciem tła” bez realnej dynamiki przecieku (defekt okienkowy). Drugą osią jest geometria: czy obszar zmienia rozmiar, czy tylko intensywność, czy krawędzie tracą ostrość, czy też pozostają zgodne z anatomicznym konturem przestrzeni. Trzecią osią jest kontekst maskowania: krew, pigment, złogi, zmętnienia ośrodków optycznych i inne czynniki mogą zarówno wygasić sygnał, jak i pozornie go wzmocnić przez zmianę tła, dlatego „ciemne” nie jest automatycznie „brakiem krążenia”, a „jasne” nie jest automatycznie „wyciekami”. Czwartą osią jest porównanie między rejestracjami w tym samym protokole, bo bez porównywalności warunków łatwo wziąć różnicę techniczną za zmianę biologiczną. Te cztery osie sprawiają, że FA przestaje być „serią obrazków”, a staje się narzędziem rygorystycznej narracji metrologicznej, którą psychoperformans może bezpiecznie włączyć do swojej dokumentacji.

Indocyjaninowa angiografia naczyniówki, w praktyce okulistycznej szeroko spopularyzowana przez środowiska kliniczne, w których ważną rolę odegrał Guyer i Yannuzzi, wnosi inny typ danych i inny typ błędu poznawczego. Ponieważ rejestruje się inne widmo i inne relacje barwnika z osoczem, obraz bywa bardziej przydatny w ocenie krążenia głębszego, ale jednocześnie łatwiej o nadanie znaczenia „plamom” bez jasnej kontroli fazy i bez korelacji z warstwą. Dla psychoperformansu kluczowe jest, by ICGA nie stała się „mistyką głębi”: opis musi wprost odnotowywać fazę, a interpretacja musi pozostać funkcjonalna, czyli związana z organizacją bodźców, odpoczynku i rytmu pracy, a nie z budowaniem etiologicznych opowieści. To szczególnie ważne, gdy pojawiają się terminy takie jak hiperpermeabilność czy ogniska niejednorodnego wypełnienia, bo są one semantycznie podatne na nadinterpretację i mogą uruchomić kompulsję „wypatrywania” nieprawidłowości w kolejnych rejestracjach. W planie sytuacyjnym dopuszczalne jest natomiast ich użycie jako sygnału ostrożności komunikacyjnej: w danych widoczny jest wzór, więc redukuje się dramatyzację języka, utrzymuje neutralny opis, stabilizuje harmonogram i nie eskaluje eksperymentów bodźcowych.

OCT-A należy traktować jako narzędzie topologii przepływu, a nie narzędzie przecieku, i tę zasadę trzeba powtarzać do znudzenia, ponieważ jest to najczęstsze źródło błędu w obiegu nieprofesjonalnym. OCT-A rekonstruuje mapy przepływu w warstwach, zwykle w obrębie spłotu powierzchownego i głębokiego kapilar siatkówki oraz w wybranych słabach naczyniówki, w tym na poziomie choriocapillaris, ale robi to przez analizę zmienności sygnału między kolejnymi skanami. Z tego wynika pierwsza konsekwencja: „flow void” (obszar bez wykrytego przepływu) może oznaczać rzeczywisty spadek perfuzji, ale może też wynikać z cieniowania, zbyt niskiej jakości sygnału, z ograniczeń zakresu prędkości detekcji, z błędów segmentacji słabów albo z artefaktów ruchowych. Druga konsekwencja dotyczy artefaktów projekcyjnych, czyli pozornego „drukowania” wzoru naczyń powierzchownych na warstwy głębsze, co bez korekcji projekcyjnej potrafi generować fałszywe sieci tam, gdzie ich nie ma. Trzecia konsekwencja jest metrologicznie najbardziej zdradliwa: OCT-A generuje obrazy, które wyglądają jak fotografie, lecz są mapami algorytmicznymi, a więc ich „estetyka” zależy od parametrów rekonstrukcji,

filtrów, sposobu uśredniania i definicji słabów. W psychoperformansie oznacza to zakaz interpretowania OCT-A bez równoległego oglądu OCT strukturalnego oraz bez jawnego odnotowania jakości sygnału i wiarygodności segmentacji, bo inaczej plan sytuacyjny zacznie reagować na algorytm, a nie na rzeczywistość biologiczną.

W praktyce funkcjonalnej użyteczne bywają pewne konstrukty, ale tylko wtedy, gdy pozostają konstruktami metrycznymi, a nie stają się figurami losu. Przykładem jest FAZ, czyli strefa beznaczyniowa dołka (foveal avascular zone), którą OCT-A pozwala szacować w określonych słabach, oraz miary gęstości naczyń i perfuzji w polach okołodołkowych. Te parametry mogą korelować z funkcją, ale są wrażliwe na ustawienia segmentacji, na stabilność fiksacji i na jakość obrazu, więc w psychoperformansie wolno je traktować wyłącznie jako element trendu i jako wskaźnik porównawczy w tym samym protokole. Analogicznie podejście do podejrzenia neowaskularyzacji, rozumianej w języku klinicznym jako obecność patologicznej sieci naczyniowej w określonej lokalizacji warstwowej, wymaga rygoru: OCT-A może ujawniać kształt sieci, ale rozstrzygnięcia kliniczne są poza planem sytuacyjnym, natomiast konsekwencje dla praktyki mogą dotyczyć jedynie ostrożności bodźcowej i komunikacyjnej. Psychoperformans nie powinien też „polować” na zmiany w mapach, bo jest to prosta droga do nadmiernej autokontroli i do przeniesienia centrum ciężkości z działania na obserwację, co metodologicznie niszczy IndywiduAkcję, przekształcając ją w ciąg testów zamiast w proces sensotwórczy.

Na poziomie integracji z planem sytuacyjnym najważniejsze jest zatem ustanowienie jednolitej procedury opisu, która utrzymuje trzy rygory jednocześnie: rygor warstwy, rygor fazy i rygor jakości danych. Rygor warstwy oznacza, że każda informacja z OCT-A jest przypisana do słabów i splotów, a nie do ogólnego „oka”; rygor fazy oznacza, że każda informacja z FA i ICGA jest przypisana do fazy badania, a nie do pojedynczego kadru; rygor jakości oznacza, że każda obserwacja jest opatrzona informacją o stabilności fiksacji, jakości sygnału, artefaktach ruchowych i ewentualnych korektach segmentacji. Dopiero wtedy można wykonać właściwe przełożenie na praktykę psychoperformansu: nie w postaci sądu o biologii, lecz w postaci decyzji o dawkowaniu bodźców, o ograniczeniu olśnień, o stabilizacji kontrastu, o długości pauz i o strategiach języka ostrożności. W ten sposób obrazowanie staje się narzędziem, które chroni podmiot przed nadmiarem interpretacji, a zarazem chroni praktykę artystyczną przed medykacją, utrzymując wyraźne rozdzielenie między tym, co jest opisem danych, a tym, co jest organizacją działania. Taka procedura stanowi też fundament późniejszych rozdziałów o wersjonowaniu rejestru interwencji i o skalowaniu danych, ponieważ bez stabilnej semantyki „przecieku” i „przepływu” nie da się rzetelnie łączyć rejestrów medycznych, funkcjonalnych i performatywnych bez ryzyka kolizji i błędów.

76.3. Mikroperymetria i test Amslera: pola względnego ubytku, stabilność fiksacji

Mikroperymetria oraz test Amslera tworzą w metrologii widzenia parę komplementarną: pierwsza jest narzędziem ilościowym, fundus–kontrolowanym (czyli przypisującym bodziec do konkretnej lokalizacji na dnie oka dzięki śledzeniu i kompensacji mikroruchów), druga zaś jest narzędziem jakościowym i samoobserwacyjnym, o wysokiej wrażliwości fenomenologicznej, ale ograniczonej powtarzalności. W psychoperformansie, którego konstrukcja opiera się na świadomym dawkowaniu bodźców, przerw i repetycji, te dwie techniki nie służą „polowaniu na wynik”, lecz stabilizacji słownika: gdzie w polu widzenia pojawia się ubytek względny, jak

zmienia się stabilność fiksacji w czasie, jakie wzorce dystorsji (zniekształceń) są doświadczane w codziennych sytuacjach, i w jakich warunkach środowiskowych nasilają się lub słabną. Ujęcie jest celowo operacyjne, ponieważ psychoperformans nie może dopuścić, aby monitorowanie zamieniło się w rytuał lęku; ma ono pozostać narzędziem ergonomii poznawczej, które ogranicza nadinterpretacje i porządkuje plan sytuacyjny bez wytwarzania nocebo.

Mikroperymetria jest formą statycznej perymetrii (badania czułości siatkówki na bodźce świetlne) sprzężonej z obrazem dna oka i systemem eye-trackingu, co pozwala mapować czułość punkt po punkcie, jednocześnie rejestrując, czy bodziec faktycznie trafił w zaplanowaną lokalizację. W odróżnieniu od klasycznej perymetrii statycznej, w której zakłada się względnie stabilną fiksację i uśrednia błąd pozycji, mikroperymetria jawnie traktuje fiksację jako zmienną krytyczną: mierzy ją, klasyfikuje i uwzględnia w jakości danych. Wynik ma zwykle postać mapy czułości wyrażonej w decybelach (skala logarytmiczna powiązana z intensywnością bodźca), wraz z parametrami globalnymi (np. średnia czułość, rozkład czułości w siatce testowej) oraz parametrami jakości (odsetek odpowiedzi fałszywie dodatnich i fałszywie ujemnych, utrata bodźców, niestabilność fiksacji). Dla psychoperformansu to jest zasadnicze: nie istnieje „wynik” bez informacji o tym, jak bardzo podmiot był w stanie utrzymać zadanie w warunkach zmęczenia, napięcia, rozproszeń i zmiennej adaptacji wzrokowej. Z tego powodu mikroperymetria włącza do planu sytuacyjnego nie tylko mapę ubytków względnych, lecz także mapę zdolności do podtrzymywania uwagi wzrokowej jako kompetencji wykonawczej, co pozwala oddzielić problem funkcji od problemu stanu pobudzenia i kontroli poznawczej.

Najbardziej użytecznym pojęciem mikroperymetrii dla praktyk performatywnych jest „pole względnego ubytku” (relative scotoma), czyli obszar, w którym bodźce są wykrywane, ale wymagają większej intensywności lub są wykrywane niestabilnie. W rejestrze doświadczenia takie pole bywa mylone z „zanikiem widzenia”, choć w ujęciu psychofizycznym jest to raczej strefa obniżonej czułości i zwiększonej niepewności percepcyjnej. W psychoperformansie ma to konsekwencje w projektowaniu bodźców: w polu względnego ubytku rośnie koszt uwagi, a więc rośnie ryzyko przeciążenia i wtórnych zniekształceń percepcji (zwłaszcza przy wysokim kontraście, migotaniu, olśnieniach i szybkich przejściach jasność–ciemność). To właśnie tu pojawia się możliwość sensownego „tłumaczenia” danych na praktykę: zamiast intensyfikować ekspozycję w imię fantazji o „treningu”, plan sytuacyjny może ograniczać bodźce o wysokiej energii percepcyjnej i budować działania oparte na stabilnym rytmie, redundancji informacji (współdziałanie kanałów: dźwięk, dotyk, propriocepcja, obiekt–klucz) oraz na świadomej pracy z mikrosakadami i przenoszeniem fiksacji. Jednocześnie trzeba utrzymać rygor faktograficzny: mikroperymetria nie jest „mapą prawdy o widzeniu”, tylko mapą wykonania zadania w konkretnych warunkach testu, dlatego każda interpretacja powinna być natychmiast wiązana z warunkami pomiaru, poziomem zmęczenia, jakością fiksacji i powtarzalnością w serii.

Stabilność fiksacji jest w mikroperymetrii zmienną równie ważną jak sama czułość, ponieważ psychoperformans operuje czasem i utrzymaniem obecności, a nie wyłącznie „ostrością”. W praktyce kliniczno-badawczej stabilność opisuje się m.in. przez rozkład punktów fiksacji w czasie oraz przez wskaźniki statystyczne typu BCEA (bivariate contour ellipse area, elipsa obejmująca określony odsetek punktów fiksacji), a także przez klasyfikacje oparte na promieniach rozrzutu (np. odsetek fiksacji w granicach 2° i 4°). Istotne jest również pojęcie PRL (preferred retinal locus, preferowane miejsce siatkówkowe fiksacji), czyli funkcjonalnego „przesunięcia” punktu, w którym układ wzrokowy stabilizuje zadanie, gdy klasyczna fiksacja centralna jest

nieoptymalna. Psychoperformans, o ile ma zachować odpowiedzialność, nie wartościuje PRL jako „błędu”, tylko jako strategię adaptacyjną układu percepcyjnego, którą można uwzględniać w ergonomii działań: ustawianiu obiektów–kluczy, projektowaniu kompozycji pola, kontroli olśnień, a także w doborze mikroruchu i pauz. Z punktu widzenia planu sytuacyjnego szczególnie ważne jest, że stabilność fiksacji silnie zależy od obciążenia poznawczego, lęku, deprywacji snu i pobudzenia autonomicznego; dlatego mikroperymetria staje się tu narzędziem rozróżniania: czy spadek jakości widzenia w działaniu wynika z samej czułości, czy z degradacji kontroli fiksacji i uwagi.

Test Amslera zajmuje w tym układzie miejsce paradoksalne: jest prosty, szybki i tani, a jednocześnie ma wysoką podatność na zniekształcenia wykonania. Jego siła polega na tym, że eksponuje metamorfopsje (zniekształcenia linii) i subiektywne „dziury” w polu centralnym w sposób bezpośredni, bez aparatury, co czyni go narzędziem fenomenologicznym, a więc bliskim logice psychoperformansu. Jego słabość polega na tym, że wynik jest wrażliwy na warunki oświetlenia, dystans, korekcję refrakcji, mikrosakady, a nawet na instrukcję i stan uwagi; dodatkowo działa tu efekt uczenia i adaptacji, w którym mózg „wypełnia” brakujące informacje (mechanizmy wnioskowania percepcyjnego), co może obniżać wykrywalność zmian przy powtarzaniu siatki bez standaryzacji. Dlatego w psychoperformansie Amsler nie jest traktowany jako narzędzie diagnostyczne, lecz jako czujnik alarmowy w rejestrze własnego doświadczenia, wymagający rygoru procedury i neutralnego języka opisu, aby nie stał się codziennym rytuałem wytwarzającym napięcie. Dopiero połączenie Amslera z mikroperymetrią pozwala domknąć pętlę: Amsler mówi „jak to czuję” w prostym zadaniu, a mikroperymetria mówi „jak to działa” w mapie ilościowej i jaką cenę płaci fiksacja, co razem tworzy solidny fundament do dalszego projektowania działań w psychoperformansie bez pomieszania porządków.

W mikroperymetrii warto przyjąć, że „mapa” nie jest mapą siatkówki jako takiej, tylko mapą relacji bodziec–odpowiedź w określonym rygorze psychofizycznym. Ta relacja jest zawsze wypadkową czułości fotochemicznej i neuronalnej, strategii przeszukiwania uwagowego oraz kontroli ruchów oczu, a więc w praktyce odtwarza klasyczne intuicje Ernsta Webera i Gustava Fechnera o progach i skalowaniu wrażeń, tyle że w złożonej wersji, bo dochodzi komponent motoryczny. Dlatego interpretacja pola względnego ubytku zaczyna się od pytania o protokół: jaki zastosowano wzorzec bodźców (siatkę testową), jaką wielkość bodźca (w praktyce często w standardzie Goldmanna), jaki tryb wyznaczania progu (strategie schodkowe typu 4–2, 2–1 lub rozwiązania bayesowskie spotykane w nowocześniejszych algorytmach) i jakie były kryteria wiarygodności. Dopiero na tej podstawie można mówić o obszarach obniżonej czułości jako o fenomenie powtarzalnym, a nie o chwilowym „zaciemnieniu”, które bywa efektem niepewnej fiksacji, zmęczenia, długiej reakcji lub rozproszenia.

W praktyce klinicznej stosuje się mikroperymetry fundus–kontrolowane, takie jak Nidek MP-1 oraz nowsze platformy, w tym MAIA, które łączą bodźcowanie z rejestracją i śledzeniem położenia oka. Dla psychoperformansu ważne jest, że urządzenie nie tylko „mierzy czułość”, ale rejestruje wykonanie zadania, a więc pozwala traktować wynik jako metrykę działania w czasie. W dokumentacji planu sytuacyjnego sensowne jest odnotowywanie nie tylko średniej czułości czy mapy decybelowej, lecz także rozkładu błędów, przerw w rejestracji, epizodów utraty śledzenia oraz wskaźników jakości, ponieważ właśnie one mówią, czy pole względnego ubytku jest stabilne, czy raczej „pływa” wraz z dynamiką uwagi i mikroruchów. Taki zapis ma charakter ochronny: nie pozwala psychoperformansowi pomylić pogorszenia wykonania z pogorszeniem

funkcji i nie pozwala równie łatwo pomylić poprawy wykonania z poprawą biologiczną. W konsekwencji mikroperymetria staje się narzędziem rozróżniania warstw: warstwy sensorycznej, warstwy poznawczej i warstwy motorycznej.

Stabilność fiksacji, nawet jeśli w praktyce klinicznej bywa sprowadzana do jednego wskaźnika, jest w istocie zjawiskiem wielowymiarowym. W badaniach ruchów oczu, od klasycznych obserwacji Alfreda L. Yarbus'a po współczesne analizy mikrosakad i dryfu fiksacyjnego rozwijane m.in. przez Susannę Martinez-Conde, Stephena L. Macknika, Omera Engberta i Rolfa Kliegla, pokazano, że „stanie w miejscu” oka jest konstruktem, a mikrofluktuacje są cechą konstytutywną widzenia. Mikroperymetria przekształca ten fakt w metrykę: rozrzut punktów fiksacji w czasie, elipsy ufności (BCEA) oraz procent fiksacji w określonych granicach kątowych nie są jedynie „parametrami technicznymi”, lecz opisują, jak stabilnie układ wzrokowo–uwigowy potrafi utrzymać cel zadania. W psychoperformansie ta stabilność nie jest rozumiana jako abstrakcyjny ideał, tylko jako zasób, który bywa modulowany przez pobudzenie autonomiczne, lęk antycypacyjny, presję wyniku, depriację snu i przeciążenie bodźcowe. To dlatego w praktyce planu sytuacyjnego sensowne jest powiązanie mikroperymetrii z rejestrem warunków wykonania: porą dnia, długością wcześniejszej ekspozycji ekranowej, stanem napięcia mięśniowego obręczy barkowej i mięśni okoruchowych, a także z takimi zmiennymi jak światłowrażliwość i adaptacja do jasności w danym środowisku. Psychoperformans nie „wyjaśnia” wyniku psychologią, ale zabezpiecza go przed błędem interpretacyjnym, który polega na pominięciu zmiennych wykonawczych.

W tym kontekście pojęcie PRL, czyli preferowanego miejsca siatkówkowego, powinno być traktowane jako element adaptacyjnej strategii percepcyjnej, a nie jako objaw, który należy „usunąć”. Jeżeli układ wzrokowy, w warunkach określonej topografii widzenia, stabilizuje fiksację poza geometrycznym centrum, to psychoperformans może to potraktować jako informację ergonomiczno-kompozycyjną: jak ustawiać obiekt–klucz, gdzie lokować elementy o wysokiej gęstości informacji, jak projektować wejścia i wyjścia w polu widzenia, aby nie wymuszać ciągłego „siłowania się” z percepcją. W praktykach sztuki akcji i performansu, od tradycji Jerzego Grotowskiego i Tadeusza Kantora po współczesne live art, wielokrotnie akcentowano znaczenie mikrologistyki uwagi i kierunkowania spojrzenia, tyle że zwykle rozumiano to jako dramaturgię relacji z widzem. Mikroperymetria pozwala ten sam problem potraktować jako dramaturgię relacji z własnym polem widzenia: nie jako teatr deficytu, lecz jako inżynierię dostępności w obrębie własnej percepcji. W tym sensie PRL może stać się neutralnym parametrem planu sytuacyjnego, który wspiera projektowanie bez przemocy wobec ciała.

Test Amslera, choć formalnie nieporównywalny metrycznie z mikroperymetrią, jest dla psychoperformansu cenny właśnie dlatego, że dotyka mechanizmów konstrukcji obrazu w świadomości. Siatka Amslera, opracowana przez Marca Amslera, ujawnia metamorfopsje, zjawiska wypełniania brakujących fragmentów (completion) oraz zależność widzenia od fiksacji i uwagi, co wpisuje się w kluczowe intuicje psychologii percepcji i neurokognitywistyki o inferencyjnym charakterze widzenia. Jednocześnie ten test jest niezwykle wrażliwy na błędy wykonania: dystans, korekcję do bliży, poziom oświetlenia, kontrast siatki, czas ekspozycji oraz instrukcję, a także na efekt „oswojenia bodźca”, w którym powtarzalność siatki sprzyja automatycznym korektom percepcyjnym. Z perspektywy planu sytuacyjnego Amsler ma więc sens wyłącznie jako narzędzie standaryzowane proceduralnie i stosowane oszczędnie, tak aby

nie zamienić go w codzienną liturgię kontroli. W psychoperformansie jest to zasada fundamentalna: narzędzie samoobserwacji nie może być narzędziem samonapędzającego się napięcia, bo wtedy staje się przeciwnikiem IndywiduAkcji, wypierając sensotwórcze działanie na rzecz kompulsji sprawdzania.

Aby te dwa narzędzia działały komplementarnie, psychoperformans powinien wyprowadzić z nich prostą, ale rygorystyczną regułę korelacji. Jeżeli Amsler sygnalizuje nowe lub nasilone dystorsje w określonym obszarze siatki, nie jest to jeszcze „fakt kliniczny”, lecz informacja fenomenologiczna wymagająca weryfikacji w narzędziu ilościowym albo przynajmniej w serii powtórzeń wykonanych w tych samych warunkach. Jeżeli mikroperymetria pokazuje obniżenie czułości lub pogorszenie stabilności fiksacji, nie jest to jeszcze „wyjaśnienie doświadczenia”, dopóki nie zestawimy tego z warunkami wykonania i z rejestrem ekspozycji bodźcowej w dniach poprzedzających. Dopiero przecięcie tych dwóch rejestrów daje materiał, który można przekładać na praktykę: korektę kontrastu i luminancji w środowisku pracy, modyfikację długości sesji, zwiększenie przerw i repetycji o niskiej energii bodźcowej, a także przesunięcie akcentu z kontroli wzrokowej na redundancję kanałów, w tym na pracę z obiektem–kluczem, dotykiem, słuchem i propriocepcją. W ten sposób mikroperymetria i Amsler nie zamykają psychoperformansu w logice medycznej, lecz dostarczają mu narzędzi do precyzyjnego, nienadmiernego projektowania obecności w polu widzenia.

Domknięcie 76.3 wymaga przełożenia mikroperymetrii i Amslera na procedurę, która jest jednocześnie metrologiczna, ergonomiczna i krytyczna wobec pokusy „monitorowania dla samego monitorowania”. W psychoperformansie nie chodzi o maksymalizację liczby pomiarów, lecz o minimalizację błędów i minimalizację kosztu psychicznego, przy zachowaniu wystarczającej czułości na realne zmiany funkcjonalne. Dlatego najważniejsze jest ustanowienie rytmu i kryteriów: kiedy wykonuje się obserwację, w jakich warunkach, jak się ją zapisuje, kiedy uznaje się ją za wiarygodną, a kiedy za artefakt wykonania. Bez tego nawet najlepsze narzędzie psychofizyczne staje się elementem kompulsji, a kompulsja jest wprost przeciwnikiem IndywiduAkcji, bo zastępuje sprawczość działaniem reaktywnym.

W mikroperymetrii procedura minimalna, która ma sens dla planu sytuacyjnego, obejmuje cztery segmenty danych. Segment pierwszy to warunki i jakość: pora dnia, długość wcześniejszej pracy wzrokowej, warunki oświetlenia, poziom zmęczenia i pobudzenia, a także wskaźniki wiarygodności samego testu, w tym stabilność śledzenia i rozkład fiksacji. Segment drugi to topografia względnego ubytku: lokalizacja obszarów obniżonej czułości w siatce testowej, ich spójność w kolejnych pomiarach oraz to, czy są one związane z centralnym zadaniem fiksacji, czy raczej okołodołkowe. Segment trzeci to parametry fiksacji: rozrzut punktów (BCEA lub inne wskaźniki), ewentualna obecność PRL i jej stabilność, a także to, czy fiksacja zmienia się pod wpływem długości testu, co często wskazuje na narastające zmęczenie wykonawcze. Segment czwarty to wniosek operacyjny: jaka korekta w praktyce ma wynikać z danych, ale sformułowana nie w języku etiologii, tylko w języku bodźców, przerw i kanałów. W tym sensie mikroperymetria nie jest „badaniem oka” w planie sytuacyjnym, tylko narzędziem sterowania obciążeniem: jeśli stabilność fiksacji spada, to skraca się czas sesji i zwiększa pauzy; jeśli pole względnego ubytku jest bardziej niestabilne, to wzmacnia się redundancję kanałów i unika bodźców o wysokiej energii kontrastowej; jeśli PRL jest dominujące, to projektuje się kompozycję działań tak, aby respektować tę strategię adaptacyjną zamiast z nią walczyć.

W odniesieniu do Amslera podstawową operacją jest standaryzacja wykonania i neutralizacja sugestii. Amsler powinien być wykonywany w stałym dystansie, z właściwą korekcją do blizy, w porównywalnym oświetleniu i na tym samym nośniku o podobnym kontraście, przy ustalonym czasie ekspozycji oraz z jasną instrukcją: fiksacja w punkcie centralnym, bez „szukania” zniekształceń przez błędne spojrzeniem. Wynik nie powinien być opisywany językiem katastrofy, tylko językiem fenomenologicznym: „falowanie linii w tym obszarze”, „zanik fragmentu siatki”, „przesunięcie konturu”, „zmiennosc w czasie ekspozycji”. To rozróżnienie jest kluczowe, bo Amsler w praktyce uruchamia to, co w psychologii poznawczej nazywa się tendencyjnością uwagi (attentional bias) oraz wzmocnieniem przez sprawdzanie, znanym z klinicznego opisu zachowań kompulsywnych. Jeżeli test jest wykonywany z lękiem i jako rytuał kontroli, mózg zaczyna „szukać” symptomów, co nasila subiektywne doświadczenie dystorsji; jeżeli jest wykonywany oszczędnie i standaryzowany, pozostaje czujnikiem alarmowym o ograniczonym ładunku emocjonalnym. Psychoperformans musi wprost wbudować tę zasadę do planu sytuacyjnego, bo inaczej narzędzie fenomenologiczne stanie się narzędziem wytwarzania objawu.

Istotnym elementem integracji jest także rozdzielenie tego, co w mikroperymetrii i Amslerze jest miernikiem funkcji, od tego, co jest miernikiem zdolności do wykonania zadania. W mikroperymetrii spadek czułości i spadek stabilności fiksacji mogą wynikać z odmiennych źródeł; podobnie w Amslerze nasilone metamorfopsje mogą się pojawiać przy zmęczeniu, wahaniach adaptacji do jasności, przy olśnieniu i przy obniżonym progu tolerancji bodźców, nawet jeśli strukturalne parametry pozostają stabilne. Dlatego w planie sytuacyjnym potrzebny jest filtr interpretacyjny: zanim uzna się obserwację za istotną, należy sprawdzić warunki, w jakich powstała, oraz wykonać minimalną procedurę replikacji w tych samych warunkach. Jest to bezpośrednie zastosowanie logiki metodologicznej, którą Karl Popper opisywał jako konieczność testowania i odporności na jednorazowe potwierdzenia, choć w psychoperformansie chodzi nie o falsyfikację teorii, lecz o ochronę podmiotu przed błędem jednorazowego wrażenia. Równie przydatna jest tu intuicja Donalda T. Campbella i Juliana Stanleya o zagrożeniach trafności pomiaru w sytuacji, gdy samo badanie wpływa na zachowanie: im częściej test, tym większe ryzyko adaptacji, efektów uczenia i zmiany strategii wykonania, które mogą imitować zmianę funkcji.

Wreszcie, mikroperymetria i Amsler mają znaczenie nie tylko jako narzędzia pomiaru, ale jako narzędzia projektowania roli uwagi w psychoperformansie. Mikroperymetria uczy, że widzenie jest zadaniem z komponentem wykonawczym i motorycznym, a więc nie da się go sprowadzić do „obrazu na siatkówce”; Amsler uczy, że obraz w świadomości jest konstruktem inferencyjnym, podatnym na wypełnianie, korekty i sugestię. W konsekwencji plan sytuacyjny powinien uwzględniać praktyki, które nie wzmacniają presji „czystego widzenia”, lecz rozkładają ciężar obecności na wiele kanałów, pozwalając widzeniu działać w sposób mniej przemocowy wobec siebie. To jest punkt, w którym psychoperformans spotyka się z własną tradycją performatywną: ciało, obiekt–klucz i przestrzeń stają się nie ozdobą, lecz narzędziem reorganizacji uwagi. Dzięki temu rejestr funkcjonalny nie służy obsesyjnemu sprawdzaniu, ale staje się mapą ergonomii percepcji, która wzmacnia sprawczość bez produkowania fałszywych obietnic.

76.4. Czułość kontrastu, barwy, adaptacja do ciemności: protokoły i częstotliwość

Czułość kontrastu, widzenie barwne i adaptacja do ciemności tworzą w praktyce metrologicznej psychoperformansu triadę szczególnie istotną, ponieważ wszystkie trzy domeny odpowiadają za „widzenie świata”, a nie za laboratoryjną ostrość rozdzielczą mierzona na wysokim kontraście. Już klasyczna tradycja psychofizyki widzenia, od badań Ernsta Webera i Gustava Fechnera po prace Horace’a B. Barlowa, podkreślała, że percepcja jest procesem progowym, zależnym od tła, szumu i warunków bodźcowania, a więc nie daje się sprowadzić do jednego parametru. Z tego względu w planie sytuacyjnym psychoperformansu czułość kontrastu, barwy i adaptacja do ciemności nie są dodatkowymi „testami pobocznymi”, lecz narzędziami, które pozwalają utrzymać rygor: projektować ekspozycję na światło, kontrast, tekst, ekran i przestrzeń w oparciu o funkcję, a nie o intuicję. W praktyce oznacza to także ograniczenie błędu semantycznego, w którym subiektywne doświadczenie „gorszego dnia” jest natychmiast interpretowane jako pogorszenie biologiczne, albo odwrotnie, pojedynczy „lepszy dzień” jako dowód trwałej poprawy.

Czułość kontrastu opisuje zdolność układu wzrokowego do wykrywania różnic luminancji (jasności) między bodźcem a tłem przy niskich kontrastach, a więc w warunkach, które dominują w codziennym funkcjonowaniu: w półcieniu, przy mgłę świetlnej, w pomieszczeniach o nierównym oświetleniu, przy matowych powierzchniach i w sytuacjach olśnienia. Fundamentalnym pojęciem jest tu funkcja czułości kontrastu, CSF (contrast sensitivity function, funkcja opisująca czułość w zależności od częstotliwości przestrzennej, czyli „drobności” wzoru), której klasyczny opis wprowadziły badania Campbella i Robsona nad widzeniem krat sinusoidalnych; ich prace ugruntowały rozróżnienie między ostrością wysokokontrastową a realnym pasmem użytecznej percepcji w różnych skalach przestrzennych. Z perspektywy psychoperformansu to rozróżnienie jest krytyczne, bo działania mogą być zaprojektowane tak, by obciążać głównie wysokie częstotliwości przestrzenne (drobny tekst, drobne faktury, siatki, wzory moiré, drobne detale), albo przeciwnie, głównie niskie i średnie (duże płaszczyzny, subtelne gradienty, kontrasty o małej amplitudzie). Jeśli brak jest danych o czułości kontrastu, plan sytuacyjny może niechcący „karać” układ wzrokowy bodźcami, które są pozornie neutralne, lecz funkcjonalnie kosztowne, ponieważ wymagają ciągłego podbijania uwagi i kompensacji poznawczej.

W praktyce klinicznej i badawczej do pomiaru czułości kontrastu używa się kilku klas narzędzi, a każda z nich ma inną logikę i inne ograniczenia, co należy jawnie uwzględnić w metrologii psychoperformansu. Test Pelli–Robson, jeden z najczęściej stosowanych w praktyce, opiera się na rozpoznawaniu liter o stałym rozmiarze przy stopniowo malejącym kontraście; w konsekwencji jest szczególnie czuły dla zakresu średnich częstotliwości przestrzennych i dobrze koreluje z funkcjonowaniem w zadaniach codziennych, mimo że nie mapuje pełnej CSF. Alternatywą w warunkach gabinetowych bywają testy oparte na kratkach i polach o zmiennym kontraście, w tym rozwiązania pokrewne klasycznym podejściom Vistech/FACT (Functional Acuity Contrast Test), gdzie bada się kilka częstotliwości przestrzennych osobno, uzyskując bardziej „profilowy” obraz niż pojedyncza liczba. W praktyce psychoperformansu najważniejsze jest jednak nie to, jaki test „jest najlepszy” w abstrakcji, lecz to, czy protokół jest powtarzalny: stałe oświetlenie (fotopowe, czyli dzienne, jeżeli test jest tak skalibrowany), stały dystans, stała korekcja refrakcji, brak olśnień, konsekwentne rozdzielanie pomiaru jednoocznego i obuocznego oraz jawne odnotowanie zmęczenia i ekspozycji ekranowej przed testem. Tę część

należy traktować jak element inżynierii jakości: bez kontroli warunków „wynik” staje się wypadkową przypadkowych zmiennych środowiskowych, a nie miarą funkcji.

W analogiczny sposób należy podejść do widzenia barwnego, przyjmując dwie zasady, które w psychoperformansie mają charakter ochronny. Po pierwsze, trzeba odróżniać testy przesiewowe wykrywające głównie wrodzone zaburzenia osi czerwono–zielonej od testów wrażliwych na zaburzenia nabyte i subtelniejsze zmiany w różnicowaniu barw, ponieważ te dwie klasy narzędzi nie odpowiadają na to samo pytanie. Tablice Ishihary są klasycznym narzędziem przesiewowym dla deficytów czerwono–zielonych, ale ich zdolność do opisu zmian nabytych i zmian w osi niebiesko–żółtej jest ograniczona; z kolei testy porządkowania barw, takie jak Farnsworth D-15, jego warianty o obniżonym nasyceniu (Lanthony desaturated D-15) czy Farnsworth–Munsell 100 Hue, pozwalają na bardziej ciągły opis jakości różnicowania i na wykrywanie subtelniejszych odchyleń, kosztem większego czasu wykonania i większej wrażliwości na warunki oświetlenia. Po drugie, każdy protokół barwny musi rygorystycznie kontrolować iluminant (rodzaj i stabilność światła), ponieważ percepcja barwy jest zjawiskiem relacyjnym: zależy od adaptacji chromatycznej, otoczenia, kontrastu jednoczesnego i metamerii (zjawiska, w którym różne widma fizyczne mogą wywoływać podobne wrażenie barwy w danych warunkach). Dla psychoperformansu to nie jest detal techniczny, lecz fundament metodologiczny, ponieważ praca z kolorem, światłem i obiektem–kluczem jest jednym z głównych kanałów działania, a więc nie wolno zakładać stabilności widzenia barwnego bez sprawdzenia, czy zmiany doświadczenia nie wynikają z adaptacji, olśnienia albo zmiany warunków ekspozycji.

Adaptacja do ciemności stanowi trzeci filar tej triady i wprost łączy metrologię z projektowaniem czasu, ponieważ opisuje, jak układ wzrokowy odzyskuje czułość po ekspozycji na światło. Klasyczna psychofizyka adaptacji, od badań Selig Hechta i współpracowników nad progami widzenia w ciemności po późniejsze prace nad kinetyką regeneracji fotopigmentów i różnicą między fazą czopkową a pręcikową, ugruntowała podstawowe rozróżnienie: szybka adaptacja czopków dominuje we wczesnym etapie, natomiast wolniejsza adaptacja pręcików determinuje osiąganie wysokiej czułości w warunkach skotopowych (nocnych). W praktyce kliniczno-badawczej wykorzystuje się ciemniomierze i dark adaptometry, w których po bodźcu „bleach” (silne naświetlenie redukujące dostępność fotopigmentu) mierzy się czasowy spadek progu detekcji bodźca w ciemności, uzyskując krzywą odzyskiwania czułości; w nowszych protokołach spotyka się parametr rod intercept time (czas osiągnięcia określonego progu w fazie pręcikowej), używany w badaniach funkcji widzenia w warunkach mezopowych i skotopowych. W psychoperformansie adaptacja do ciemności jest szczególnie istotna nie jako „test nocny”, lecz jako parametr ryzyka przeciążenia: szybkie przejścia jasne–ciemne, praca w półmroku, projekcje i działania w zmiennym oświetleniu, a także ekspozycja na źródła o dużej luminancji, mogą generować koszt funkcjonalny, którego nie ujawniają standardowe pomiary ostrości. Dlatego w kolejnej części tego podrozdziału konieczne będzie doprecyzowanie protokołów i częstotliwości: jak budować rejestr bazowy, jak często powtarzać testy bez popadania w kompulsję, oraz jakie „okna kontrolne” mają sens w praktyce psychoperformansu, w której pomiar jest narzędziem odpowiedzialności, a nie fetyszem kontroli.

Jeżeli czułość kontrastu ma być w psychoperformansie parametrem użytecznym, protokół musi rozróżniać co najmniej trzy poziomy warunków bodźcowania: fotopowe (dienne, z dominacją czopków), mezopowe (zmierzchowe, mieszane) oraz warunki z olśnieniem i

światłem rozproszonym (disability glare, olśnienie upośledzające), które w praktyce determinują realną sprawność widzenia częściej niż ostrość na wysokim kontraście. Właśnie dlatego w badaniach nad funkcjonalnym znaczeniem czułości kontrastu tak duże znaczenie miała tradycja Campbell–Robson i późniejsza literatura nad CSF, ponieważ pokazała, że system wzrokowy ma „pasma przenoszenia” zależne od częstotliwości przestrzennej (drobności wzoru), a w konsekwencji różne rodzaje bodźców artystycznych i środowiskowych mogą wchodzić w rezonans z różnymi obszarami tej funkcji. W protokole praktycznym oznacza to, że test literowy typu Pelli–Robson (bardzo dobry jako wskaźnik globalny dla średnich częstotliwości) nie zastępuje profilu wieloczęstotliwościowego, który można uzyskać z testów kratowych lub z rozwiązań gabinetowych badających kilka częstotliwości osobno, a już tym bardziej nie zastępuje oceny w warunkach mezopowych i w warunkach olśnienia. Psychoperformans, jako praktyka projektowania ekspozycji, powinien więc traktować czułość kontrastu nie jako jedną liczbę „na zawsze”, tylko jako mapę ryzyka: inne ryzyko niesie drobny tekst na ekranie, inne subtelne gradienty w półmroku, inne migotanie i wysokie kontrasty w przestrzeni publicznej, a jeszcze inne praca w świetle punktowym o wysokiej luminancji.

Z perspektywy rygoru pomiaru kluczowe jest, że czułość kontrastu jest ekstremalnie wrażliwa na warunki oświetlenia, odległość oraz korekcję refrakcji, a dodatkowo ma istotną zmienność test–retest, która łatwo bywa mylona ze „zmianą funkcji”. W praktyce protokołowej minimalnym standardem jest więc kontrola luminancji tablicy, dystansu oraz tego, czy pomiar wykonywano jednoocześnie czy obuocześnie, bo sumowanie obuoczne może poprawiać wynik mimo niezmiętej jakości jednego z kanałów. W testach typu Pelli–Robson trzeba też pamiętać o logice skoringu w trójkach liter (triplets), gdzie jednostka zmiany jest dyskretna i podatna na fluktuacje uwagowe; dlatego w psychoperformansie nie ma sensu reagować planem sytuacyjnym na minimalne wahania, jeżeli nie są one powtarzalne w porównywalnych warunkach. Włączenie tego do metrologii planu sytuacyjnego polega na prostym, ale wymagającym rygorze zapisu: nie tylko „wynik”, lecz także „warunki” i „koszt wykonania”, czyli zmęczenie, olśnienie, czas od ostatniej intensywnej ekspozycji ekranowej oraz subiektywna jakość koncentracji. Taki zapis działa jak filtr przeciwnocebo: uczy, że część wahań jest ceną środowiska i stanu pobudzenia, a nie „wyrokiem” o funkcji.

Widzenie barwne wymaga jeszcze bardziej restrykcyjnego protokołu, ponieważ jest z natury zjawiskiem relacyjnym, zależnym od adaptacji chromatycznej i od właściwości źródła światła, a więc „kolor” nie jest tu obiektem, tylko relacją między widmem bodźca, widmem iluminantu i systemem receptorowo–korowym. Klasyczne spory i syntezy między ujęciem tróchromatycznym Thomasa Younga i Hermanna von Helmholtza a teorią procesów przeciwnych Ewalda Heringa nie są w tym kontekście ciekawostką historyczną, lecz przypomnieniem, że barwa ma jednocześnie wymiar receptorowy (pobudzenie czopków L/M/S) i wymiar kodowania oponentnego (czerwony–zielony, niebieski–żółty, jasny–ciemny). W protokole praktycznym oznacza to, że testy przesiewowe, takie jak tablice Ishihary, mogą być doskonałe do wykrywania typowych wrodzonych deficytów osi czerwono–zielonej, ale są niewystarczające do opisu subtelnych zmian nabytych oraz do oceny osi niebiesko–żółtej, która bywa krytyczna w funkcjonowaniu w półmroku i przy określonych typach oświetlenia. Dlatego w ujęciu funkcjonalnym sensowne jest łączenie narzędzi: proste tablice jako bramka, a następnie testy porządkowania barw, takie jak Farnsworth D-15, Lanthony desaturated D-15 czy bardziej czasochłonny Farnsworth–Munsell 100 Hue, które pozwalają uchwycić wzorce błędów i ich stabilność, o ile kontroluje się oświetlenie i czas adaptacji. W warunkach

maksymalnej precyzji stosuje się też anomaloskop (klasycznie Nagla) do oceny równowagi mieszanek barwnych w osi czerwono–zielonej, ale to narzędzie specjalistyczne i nie zawsze praktyczne jako rejestr okresowy w logice planu sytuacyjnego.

Największym źródłem błędu w testach barwnych jest nieświadome „przestawienie świata” przez zmianę iluminantu, czyli jakości światła, oraz przez brak standaryzacji tła i adaptacji. W protokołach badawczych i klinicznych dąży się do oświetlenia o właściwościach zbliżonych do standardu dziennego (w praktyce często przywołuje się standardowe iluminanty CIE, jak D65), ponieważ wtedy minimalizuje się wpływ przypadkowych dominant i poprawia porównywalność w czasie. Dla psychoperformansu ma to znaczenie bezpośrednie: jeżeli praktyka operuje kolorem jako kanałem działania (w tym w pracy z obiektem–kluczem, w projektowaniu pola i w dramaturgii światła), to zmienność barw nie może być automatycznie interpretowana jako „zmiana w oku” ani jako „prawda o stanie”, dopóki nie wykluczy się banalnej przyczyny środowiskowej. Równie istotne jest odróżnienie błędu percepcyjnego od błędu semantycznego: wiele osób opisuje zmiany barwne w języku afektywnym („świat przygasł”, „świat jest brudny”), co bywa pochodną stresu i zmęczenia, a nie zmian w różnicowaniu barw; psychoperformans powinien ten język szanować jako fenomenologiczny, ale nie mylić go z metryką. W praktyce planu sytuacyjnego najlepszą ochroną jest więc konsekwencja warunków: stałe światło do testu, stała procedura adaptacji i świadome unikanie interpretacji w kategoriach przyczynowych, gdy dysponuje się wyłącznie opisem.

Adaptacja do ciemności jest domeną, w której protokół i częstotliwość muszą być jeszcze ostrzej regulowane, ponieważ samo badanie potrafi stać się obciążeniem, a jego wynik jest silnie zależny od wcześniejszej ekspozycji na światło i od jakości odpoczynku. Klasyczny opis krzywej adaptacji, rozwijany w tradycji Selig Hecht i współpracowników, pokazuje dwufazowość: szybkie obniżanie progów we wczesnym okresie (faza czopkowa) oraz wolniejsze dochodzenie do wysokiej czułości w warunkach skotopowych (faza pręcikowa), z charakterystycznym „załamaniem” (rod–cone break, przejście dominacji) w czasie zależnym od warunków bodźcowania i stanu organizmu. W protokołach instrumentalnych stosuje się bodziec wybielający (photobleach, silne naświetlenie redukujące dostępność fotopigmentu), a następnie serię progowych bodźców w ciemności, z których rekonstruuje się czasowy przebieg odzyskiwania czułości; w badaniach funkcjonalnych przyjęły się parametry skrótowe, takie jak czas osiągnięcia zadanego progu w fazie pręcikowej (rod intercept time), ale ich interpretacja zawsze zależy od definicji progu i od jakości standaryzacji. Dla psychoperformansu to nie jest tylko informacja o „nocy”, lecz metryka ryzyka w praktyce: przejścia jasność–ciemność, praca w półmroku, projekcje i działania site-specific w warunkach zmiennego oświetlenia mogą wprost testować sprawność adaptacyjną i generować koszt, którego nie widać w testach ostrości. Właśnie dlatego w dalszym ciągu tego podrozdziału trzeba będzie powiązać adaptację do ciemności z protokołami środowiskowymi psychoperformansu: z zasadą stopniowania przejść świetlnych, z kontrolą olśnień, z projektowaniem „stref buforowych” oraz z decyzją, jak często w ogóle wykonywać pomiary, aby nie wytwarzać nadmiernej autoregulacji opartej na lęku.

Domknięcie 76.4 wymaga zbudowania praktycznego modelu częstotliwości i protokołów, które dają użyteczną informację przy minimalnej liczbie pomiarów i minimalnym koszcie psychologicznym. Psychoperformans, jeżeli ma pozostać metodą świadomej sprawczości, nie może opierać się na ciągłym testowaniu; włącza pomiary okresowe tylko wtedy, gdy one realnie

kalibrują dawki bodźców i chronią przed przeciążeniem. W tym sensie protokoły funkcjonalne powinny być rzadkie, lecz precyzyjne, a ich interpretacja powinna opierać się na trendach i korelacjach z warunkami, nie na pojedynczych wahaniach.

W obszarze czułości kontrastu sensoryjny jest model dwupoziomowy. Poziom bazowy to regularny pomiar w stałych warunkach fotopowych, wykonywany jednoocześnie i obuocześnie, z konsekwentnym zapisem warunków (oświetlenie, dystans, korekcja, zmęczenie, czas od intensywnej ekspozycji ekranowej). Ten pomiar służy utrzymaniu „punktu odniesienia” i identyfikacji większych zmian, nie drobnych fluktuacji. Poziom drugi to pomiar zadaniowy w warunkach mezopowych i w warunkach olśnienia, ale wykonywany tylko wtedy, gdy plan sytuacyjny przewiduje działania w środowiskach o wysokim ryzyku przeciążenia kontrastowego: projekcje, praca w półmroku, przestrzeń publiczna z punktowymi źródłami światła, długie sesje ekranowe w słabym oświetleniu. Ten poziom nie ma sensu jako rutyna, bo jest silnie zależny od warunków i może generować fałszywe alarmy; ma sens jako narzędzie oceny „zdolności do zadania” w konkretnych środowiskach. W praktyce psychoperformansu przekłada się to bezpośrednio na architekturę działania: dobór luminancji, redukcję olśnień, wprowadzenie matowych powierzchni, eliminację migotania, a także projektowanie kontrastu w przestrzeni tak, aby nie wymuszać ciągłej kompensacji uwagowej. W opisie konsekwencji operacyjnych nie mówi się więc „kontrast się pogorszył”, tylko „w warunkach X koszt wykrywania i rozróżniania wzrósł, więc zmieniamy parametry bodźcowania i przerwy”.

W widzeniu barwnym protokół musi być jeszcze bardziej restrykcyjny, ponieważ bez standaryzacji iluminantu wynik jest w dużej mierze pomiarem światła, a nie pomiarem funkcji. Minimalnym standardem jest stałe światło testowe o możliwie stabilnych właściwościach widmowych, stałe tło, stały czas adaptacji oraz stała procedura wykonania. W praktyce, aby nie obciążać planu sytuacyjnego nadmiarem testów, można przyjąć model: proste narzędzie przesiewowe wykonywane rzadko (w celu wykrycia większych zmian), a narzędzie porządkowania barw wykorzystywane wyłącznie w sytuacjach, gdy praktyka artystyczna planuje intensywną pracę z kolorem, światłem i subtelnymi różnicami nasycenia, czyli gdy ryzyko funkcjonalne jest realne. W psychoperformansie szczególnie ważne jest też rozdzielenie „koloru jako bodźca” od „koloru jako sensu”: nawet jeśli różnicowanie barw jest funkcjonalnie ograniczone w danym okresie, plan sytuacyjny nie powinien automatycznie eliminować pracy z kolorem, tylko przeprojektować ją na poziomie ergonomii. Można stosować redundancję kodów (barwa plus jasność, barwa plus kształt, barwa plus faktura), można redukować subtelne gradienty na rzecz stabilnych pól, można dobierać iluminację o mniejszej skłonności do olśnień i mniejszej zmienności, a więc wprowadzać kolor w sposób mniej agresywny. Właśnie w tym sensie metrologia barwy jest w psychoperformansie narzędziem projektowania, nie narzędziem zakazu.

Adaptacja do ciemności jest parametrem, który najłatwiej może zostać wciągnięty w kompulsję, ponieważ subiektywne „słabsze widzenie w półmroku” jest powszechne i łatwo staje się polem autosugestii. Dlatego częstotliwość musi być tu najniższa, a protokół najbardziej jednoznaczny. Jeżeli dostępne są narzędzia instrumentalne (dark adaptometry), test powinien być wykonywany wyłącznie jako element okresowej kontroli w stałych warunkach i najlepiej w powiązaniu z innymi pomiarami funkcjonalnymi, tak aby nie wytwarzać osobnej osi lęku „noc-dzień”. Jeżeli stosuje się obserwację półinstrumentalną lub funkcjonalną, wówczas należy traktować ją jako zadanie środowiskowe, nie jako „badanie”: w stałym miejscu, przy stałej,

kontrolowanej ekspozycji, z zapisem czasu potrzebnego do osiągnięcia komfortu widzenia po przejściu z jasności do półmroku, ale bez codziennej repetycji. Psychoperformans powinien tu stosować zasadę buforowania przejść: w planie sytuacyjnym projektuje się fazy adaptacji przed wejściem w półmrok (stopniowanie światła, strefy przejściowe), unika się gwałtownych zmian luminancji, a w działaniach site-specific wprowadza się „okna adaptacyjne” jako część dramaturgii czasu. W ten sposób adaptacja do ciemności przestaje być źródłem niepokoju, a staje się parametrem projektowym, analogicznym do tempa wejść i wyjść w performansie.

Wszystkie trzy domeny łączy jeden rygor: interpretacja musi być trendowa i kontekstowa. Oznacza to, że wyniki powinny być zestawiane z rejestrem obciążeń: długością sesji ekranowych, ekspozycją na olśnienia, jakością snu, nasileniem stresu, liczbą przejść między jasnością a półmrokiem w danym okresie, a także z ergonomią stanowiska pracy. Nie po to, by psychologizować pomiar, lecz po to, by włączać do metrologii czynniki wykonawcze, które w tych domenach mają duży udział. Dopiero w takiej konfiguracji czułość kontrastu, barwa i adaptacja do ciemności realnie kalibrują praktykę: decydują o dawkowaniu światła, o doborze materiałów, o stopniu złożoności wizualnej, o długości sesji oraz o strategiach redundancji kanałów. W psychoperformansie jest to zasadniczy zwrot metodologiczny: nie mierzy się po to, by „wiedzieć więcej”, lecz po to, by działać bezpieczniej i precyzyjniej, utrzymując autonomię sensu i unikając kolonizacji praktyki przez fetysz wyniku.

76.5. Rejestracje okresowe: tempo monitorowania, okna bezpieczeństwa między sesjami działań

Rejestracje okresowe w psychoperformansie nie są „dziennikiem choroby”, lecz systemem metrologii funkcjonalnej, który ma podwójny cel: po pierwsze, ograniczyć błąd poznawczy wynikający z przeceniania pojedynczych epizodów gorszego działania percepcji, po drugie, wyznaczyć realne okna bezpieczeństwa między sesjami działań, aby IndywiduAkcja nie była ani eskalacją bodźców, ani ucieczką w kompulsywne sprawdzanie. W tym sensie monitoring widzenia jest analogiczny do monitoringu obciążeń w fizjologii wysiłku i w ergonomii pracy: nie mierzy się po to, by „mieć dane”, lecz po to, by sterować dawką, regeneracją i ryzykiem. Psychoperformans musi tu myśleć jak inżynier bezpieczeństwa, a nie jak kolekcjoner wyników, ponieważ zbyt gęste próbkowanie wprowadza szum, wzmacnia nocebo i deformuje decyzje planu sytuacyjnego bardziej, niż je poprawia.

U podstaw leży zasada teorii pomiaru: każdy wskaźnik ma wariancję wewnątrzsobniczą, błąd test–retest i wrażliwość na warunki wykonania, a więc pojedynczy pomiar ma ograniczoną wartość prognostyczną. Już klasyczne ujęcia metodologii pomiaru i zgodności, kojarzone z Dougiem Altmanem i Martinem Blandem, uczyły, że różnica między dwoma pomiarami bez wiedzy o rozrzucie jest semantycznie pusta, bo może mieścić się w naturalnej zmienności i błędzie metody. W praktyce psychoperformansu oznacza to konieczność rozdzielenia „zmiany” od „fluktuacji”: dopiero seria w porównywalnych warunkach, z jasnym opisem jakości i kontekstu, pozwala mówić o trendzie. Równolegle potrzebna jest logika wykrywania sygnału w szumie, znana z kontroli procesów w ujęciu Waltera A. Shewharta: zamiast reagować na każdy odchył, buduje się granice tolerancji i progi alarmowe oparte na powtarzalności, a nie na emocji.

Tempo monitorowania w psychoperformansie powinno więc wynikać z funkcji ryzyka, a nie z potrzeby uspokojenia się wynikiem. W ujęciu praktycznym można mówić o trzech rytmach: rytmie bazowym (utrzymanie punktu odniesienia), rytmie adaptacyjnym (krótkotrwałe zagęszczenie w okresach zmiany obciążeń lub zmiany środowiska działań) oraz rytmie incydentalnym (reakcja na wyraźne zdarzenie funkcjonalne, ale pod rygorem procedury replikacji). Ta triada jest odpowiednikiem tego, co w zarządzaniu bezpieczeństwem James Reason opisywał jako warstwowe zabezpieczenia, a Erik Hollnagel jako konieczność „resilience”, czyli zdolności systemu do utrzymania funkcji mimo fluktuacji; psychoperformans wprowadza ją do własnego warsztatu, bo pracuje na granicy między intensywnością bodźców a regeneracją. Jeśli monitoring jest wyłącznie bazowy, łatwo przeoczyć koszt kumulacji bodźców w specyficznym środowisku; jeśli jest wyłącznie adaptacyjny, grozi ciągła niepewność i brak stabilnego odniesienia; jeśli jest wyłącznie incydentalny, plan sytuacyjny staje się reaktywny i napędzany lękiem.

Okna bezpieczeństwa między sesjami działań nie są w psychoperformansie kategorią abstrakcyjną, tylko parametrem biologiczno-poznawczym, który obejmuje regenerację układu wzrokowego, układu uwagi oraz regulacji autonomicznej. W literaturze stresu i obciążenia allostatycznego Bruce McEwen opisywał, że układ nerwowy płaci koszt za długotrwałe utrzymywanie pobudzenia; w praktyce widzenia przekłada się to na wzrost męczliwości, spadek stabilności fiksacji, wahania czułości kontrastu i większą podatność na olśnienie oraz zniekształcenia w warunkach zmiennego oświetlenia. Psychoperformans musi więc projektować przerwy nie jako „pauzy uprzejmości”, lecz jako segmenty interwencji regulacyjnej, które podtrzymują zdolność do działania w kolejnych sesjach bez eskalacji. Z tego wynika też zasada, że okno bezpieczeństwa nie jest stałe: zależy od intensywności bodźców (luminancja, kontrast, migotanie, gęstość informacji), od czasu trwania ekspozycji, od środowiska (półmrok, przestrzeń publiczna, ekran), oraz od stanu wykonawczego (sen, stres, napięcie somatyczne), dlatego nie wolno go ustalać raz na zawsze, tylko należy je kalibrować na podstawie wskaźników funkcjonalnych i jakości wykonania zadań.

Rejestracje okresowe muszą być zintegrowane z architekturą planu sytuacyjnego tak, aby dane nie kolonizowały sensu działania. Oznacza to, że plan sytuacyjny powinien przewidywać, które wskaźniki są „pierwotne” dla decyzji o dawkowaniu bodźców, a które są „wtórne” i służą jedynie kontekstowi, oraz że każdy wskaźnik ma przypisaną regułę interpretacji: kiedy odchył jest ignorowany jako fluktuacja, kiedy uruchamia prostą korektę (redukcja olśnień, skrócenie sesji, zwiększenie pauz), a kiedy wymaga zatrzymania eksperymentowania i przejścia w tryb ochronny. Taka reguła musi działać również w drugą stronę: jeżeli wskaźniki są stabilne, nie oznacza to automatycznie przyzwolenia na eskalację, bo stabilność może być efektem kompensacji poznawczej i wysokiego kosztu uwagi, który nie jest widoczny w jednej liczbie. Dopiero konsekwentne łączenie rejestrów funkcjonalnych z rejestrem obciążeń i z oceną jakości wykonania pozwala wyznaczać realne okna bezpieczeństwa między sesjami, czyli takie, które nie są ani neurotycznym nadmiarem przerw, ani przemocowym przyspieszeniem tempa IndywiduAkcji.

W praktyce rejestracji okresowych kluczowe jest rozdzielenie dwóch typów zmienności, które w doświadczeniu podmiotowym stapiają się w jedno: zmienności funkcji oraz zmienności wykonania. Funkcja dotyczy tego, „co układ potrafi” w danych warunkach biologicznych i środowiskowych, natomiast wykonanie dotyczy tego, „czy i jak” układ potrafi tę funkcję ujawnić

w konkretnym zadaniu, w konkretnej chwili, przy konkretnym poziomie pobudzenia, zmęczenia i obciążenia uwagi. Jeśli plan sytuacyjny nie zrobi tego rozróżnienia, wówczas każde wahanie wyniku albo jakości percepcji zostanie automatycznie potraktowane jako „zmiana stanu”, co prowadzi do eskalacji monitoringu, a nie do stabilizacji działania.

Dlatego rejestracje okresowe powinny być projektowane jako system kontroli jakości procesu, a nie jako system „wykrywania usterki”. To podejście ma długą tradycję w metodologii bezpieczeństwa i w teorii pomiaru: Walter A. Shewhart pokazał, że sensowne sterowanie procesem wymaga odróżnienia wariacji losowej od wariacji specjalnej, a David Spiegelhalter i inni statystycy ryzyka wielokrotnie podkreślali, że człowiek ma skłonność do nadawania znaczenia szumowi, gdy stawka emocjonalna jest wysoka. W psychoperformansie stawką emocjonalną jest samo doświadczenie widzenia i kontroli nad nim, więc ryzyko nadinterpretacji rośnie. Z tego powodu protokół rejestracji musi zawierać nie tylko wynik, ale i metadane wykonania, w tym warunki środowiskowe, ekspozycję bodźcową w dniach poprzedzających oraz parametry jakości zadania, takie jak stabilność fiksacji w testach fundus–kontrolowanych czy wiarygodność odpowiedzi w zadaniach progowych. Dopiero połączenie wyniku z metadanymi daje materiał do decyzji operacyjnej, a decyzja operacyjna powinna zawsze dotyczyć dawki bodźców i regeneracji, a nie „interpretacji medycznej” poza kompetencją planu sytuacyjnego.

W praktyce plan sytuacyjny wymaga też jawnych progów decyzyjnych, bo bez progów człowiek zaczyna reagować na wszystko. W psychometrii klinicznej Jacobson i Truax zaproponowali pojęcie wiarygodnej zmiany (reliable change) jako próby odróżnienia zmiany przekraczającej błąd pomiaru od zwykłej fluktuacji, a choć narzędzie to powstało w innym obszarze, jego intuicja jest tu fundamentalna: nie każde odchylenie jest informacją. W monitoringu funkcji widzenia przekłada się to na regułę, że pojedynczy gorszy rezultat nie uruchamia natychmiast trybu ochronnego ani lawiny pomiarów, tylko uruchamia procedurę replikacji w porównywalnych warunkach, a dopiero powtarzalność w serii daje podstawę do korekty. Równolegle można korzystać z logiki teorii detekcji sygnału (Green i Swets), która przypomina, że ustawienie progu alarmowego jest zawsze kompromisem między ryzykiem fałszywego alarmu a ryzykiem przeoczenia; w psychoperformansie fałszywy alarm kosztuje wzrost napięcia i zwrot ku kompulsji, a przeoczenie kosztuje przeciążenie bodźcowe, dlatego próg powinien być świadomie ustawiony i konsekwentnie przestrzegany. Oznacza to, że plan sytuacyjny musi zawierać z góry zapisane reguły: ile replikacji jest potrzebnych, w jakim odstępie, jakie warunki muszą być zachowane, jakie parametry jakości testu dyskwalifikują wynik, oraz jaki typ korekty jest adekwatny do danego profilu odchylenia.

Tempo monitorowania powinno być sprzężone z rytmem obciążeń, czyli z tym, jak często i jak intensywnie wykonywane są sesje działań o wysokiej gęstości bodźcowej. W naukach o treningu i periodyzacji, od tradycji Lwa Matwiejewa po późniejsze ujęcia Tudora Bompy, przyjęto, że adaptacja jest funkcją bodźca i regeneracji, a brak regeneracji nie tylko hamuje poprawę, ale generuje kumulację kosztu. Psychoperformans, choć nie jest treningiem fizycznym wprost, działa analogicznie w wymiarze neurokognitywnym: intensywna praca wzrokowa, ekspozycja na olśnienia, długie sesje ekranowe, działania w półmroku i sytuacje o wysokiej presji uwagowej mają swoje „mikrocykle obciążenia” i wymagają „mikrocykli regeneracji”. Z tego wynika praktyczna zasada: monitoring bazowy powinien być na tyle rzadki, by nie wytwarzać szumu i napięcia, natomiast monitoring adaptacyjny powinien być tymczasowo gęstszy tylko wtedy, gdy

zmienia się profil bodźców, środowisko działań lub ich intensywność, a następnie powinien wracać do rytmu bazowego. Monitoring incydentalny powinien zaś istnieć, ale musi być obudowany etyką ostrożności: wykonuje się go wyłącznie jako reakcję na wyraźną, utrzymującą się zmianę w funkcjonowaniu, a nie jako reakcję na pojedyncze wrażenie, i zawsze z procedurą sprawdzenia warunków wykonania.

Okna bezpieczeństwa między sesjami działań należy definiować nie w abstrakcji, ale jako funkcję trzech zmiennych: obciążenia bodźcowego, wrażliwości indywidualnej oraz jakości regeneracji. Obciążenie bodźcowe obejmuje luminancję i olśnienia, kontrast i migotanie, gęstość informacji w polu, tempo przełączeń i przejść jasność–ciemność, a także czas trwania ekspozycji bez przerwy. Wrażliwość indywidualna ujawnia się w tym, jak szybko spada stabilność fiksacji, jak rośnie koszt uwagowy w polu względnego ubytku, jak zmienia się tolerancja na kontrast i jak szybko układ wraca do komfortu po ekspozycji, czyli w praktyce jest to profil funkcjonalny, a nie jedna liczba. Jakość regeneracji obejmuje sen, regulację pobudzenia autonomicznego i możliwość realnej przerwy od bodźców, bo przerwa pozorną, w której nadal trwa ekspozycja ekranowa lub intensywna praca poznawcza, nie jest regeneracją, tylko zmianą kanału obciążenia. W planie sytuacyjnym okno bezpieczeństwa powinno być zatem operacyjnie zapisane jako minimalny odstęp między sesjami o określonej intensywności oraz jako warunek wejścia w kolejną sesję, przy czym warunek wejścia nie może być oparty wyłącznie na „wyniku”, ale również na jakości wykonania i na sygnałach przeciążenia. Taki zapis jest spójny z logiką odporności systemów (Hollnagel), bo nie zakłada stabilności świata, tylko przewiduje fluktuacje i wbudowuje mechanizm adaptacyjny bez paniki.

Domknięcie 76.5 wymaga jeszcze jednego, często pomijanego rozróżnienia: rejestr okresowy jest narzędziem sterowania działaniem, a nie narzędziem uzyskiwania pewności. Psychoperformans jako praktyka sensotwórcza zawsze będzie działać w warunkach niepewności, dlatego jego metrologia musi być projektowana tak, by nie obiecywała absolutnej kontroli, tylko by minimalizowała ryzyko błędu i przeciążenia. W tym sensie monitoring funkcjonalny jest narzędziem „wystarczającej informacji” do podejmowania decyzji o dawkowaniu bodźców, przerw i repetycji, a nie narzędziem rozstrzygania ontologii stanu.

Praktyczny system rejestracji okresowych w planie sytuacyjnym można opisać jako układ warstw, gdzie każda warstwa ma własną częstotliwość i własną rolę. Warstwa pierwsza to rejestr minimalny: krótka, standaryzowana obserwacja funkcjonalna powiązana z głównymi domenami obciążenia, czyli kontrast, adaptacja, stabilność percepcji w zadaniach o stałej strukturze. Warstwa druga to rejestr jakości wykonania: notacja tego, jak przebiegała uwaga, czy pojawiały się epizody niestabilnej fiksacji, czy występowało szybkie męczenie, czy trzeba było skracać czas ekspozycji, oraz jakie warunki środowiskowe towarzyszyły zadaniu. Warstwa trzecia to rejestr obciążeń: czas ekranowy, ekspozycja na olśnienia, praca w półmroku, liczba przejść jasność–ciemność, a także obecność bodźców o wysokiej gęstości informacji i wysokim tempie zmian. Warstwa czwarta to rejestr decyzji: co zmieniono w planie sytuacyjnym i dlaczego. Ten ostatni element jest krytyczny, bo bez niego monitoring staje się archiwum bez funkcji, a archiwum bez funkcji z czasem zaczyna służyć wyłącznie lękowi. W psychoperformansie rejestr ma być narzędziem sprawczości: każdy zapis powinien mieć potencjalne przełożenie na konkretną korektę bodźców albo na potwierdzenie, że korekta nie jest potrzebna.

Okna bezpieczeństwa między sesjami działań należy rozumieć jako interwały, w których układ wzrokowy i uwagowy ma szansę wrócić do stanu funkcjonalnej gotowości. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to, że każda sesja ma przypisaną klasę obciążenia, a klasa obciążenia determinuje minimalny interwał oraz warunki wejścia w kolejną sesję. Psychoperformans nie potrzebuje tu przesadnej formalizacji, ale potrzebuje konsekwencji: sesje o wysokiej luminancji, wysokim kontraście, dużej gęstości informacji, migotaniu lub częstych przełączeniach powinny mieć dłuższe okna bezpieczeństwa i wyraźnie zaprojektowaną regenerację; sesje o niskiej energii bodźcowej mogą mieć krótsze przerwy i mogą wręcz pełnić funkcję „aktywnych przerw”, pod warunkiem że nie generują ukrytego kosztu uwagi. W praktykach performatywnych istnieje analogiczna intuicja dotycząca dramaturgii pauzy: pauza jest częścią działania, a nie jego brakiem; psychoperformans przenosi tę intuicję do metrologii, czyniąc z pauzy element protokołu bezpieczeństwa.

Warunkiem wejścia w kolejną sesję nie może być sama liczba, bo liczba bywa stabilna przy rosnącym koszcie kompensacji. Warunkiem wejścia powinien być zestaw wskaźników jakościowych i ilościowych, w tym subiektywne odczucie zmęczenia wzrokowego, tolerancja na kontrast i olśnienie w środowisku, stabilność koncentracji oraz brak sygnałów przeciążenia, takich jak narastająca potrzeba „sprawdzenia” i powracające przymusy kontroli. Ten ostatni element jest tu kluczowy: w psychoperformansie kompulsja monitorowania jest sygnałem, że system regulacji został przejęty przez lęk, a więc że okno bezpieczeństwa zostało w praktyce skrócone do zera, bo każdy bodziec staje się bodźcem testowym. W takim przypadku plan sytuacyjny powinien włączać tryb ochronny: redukcję monitoringu do minimum, stabilizację środowiska bodźcowego, skrócenie sesji i zwiększenie pauz, a także powrót do działań o niskiej energii informacyjnej, które podtrzymują sens i sprawczość bez wytwarzania presji wyniku. Jest to konsekwentne z tym, co w psychiatrii zaburzeń lękowych i obsesyjno-kompulsyjnych opisuje się jako mechanizm wzmocnienia przez sprawdzanie, a w psychoperformansie musi być traktowane jako ryzyko metodologiczne, nie jako „cecha charakteru”.

Wreszcie, rejestracje okresowe powinny być projektowane tak, aby umożliwiały porównywanie tylko tego, co jest porównywalne. Oznacza to standaryzację warunków bazowych, ale również jawne oznaczanie, kiedy pomiar był wykonany w trybie adaptacyjnym lub incydentalnym. W przeciwnym razie system miesza dane z różnych kontekstów i produkuje pozorne sprzeczności, które następnie stają się paliwem dla niepokoju. Psychoperformans powinien więc prowadzić rejestr jako dokument procesu, w którym rozróżnia się: bazę (punkt odniesienia), eksperyment (zmiana bodźców), adaptację (dostosowanie), ochronę (redukcja ryzyka). Taka struktura rejestru pozwala wyznaczać okna bezpieczeństwa nie na podstawie jednego wyniku, lecz na podstawie relacji między obciążeniem a odpowiedzią, czyli w istocie na podstawie ergonomii percepcji.

Mapa widzenia i spirala obecności (narzędzie tylko dla studium)

Rozdział 77 wprowadza dwa narzędzia, które w studium przypadku pełnią funkcję ściśle instrumentalną i etycznie ograniczoną: mapę widzenia oraz spiralę obecności. Oba narzędzia nie są metaforą ani „poetyckim opisem doświadczenia”, lecz procedurą operacyjną, której

celem jest przełożenie danych funkcjonalnych i klinicznych na bezpieczny rytm IndywiduAkcji. W tym miejscu książka przechodzi od pomiaru i rejestru do kompozycji działania, czyli do takiego projektowania bodźców, czasu i przerw, które nie eskaluje ryzyka, a jednocześnie nie redukuje życia do lękowej kontroli.

Mapa widzenia jest tu rozumiana jako funkcjonalna topografia pola percepcji: zestawienie tego, co bywa stabilne, z tym, co bywa zmienne, kosztowne lub podatne na przeciążenie. Jest to topografia „użycia” widzenia, a nie tylko topografia anatomiczna, ponieważ w studium przypadku decydujące znaczenie ma praktyczna sprawność w codziennych zadaniach artysty wizualnego: czytanie, praca z kontrastem, ocena barw, tolerancja olśnień, orientacja w półmroku, stabilność fiksacji oraz odporność na gęstość informacji w polu. Właśnie dlatego mapa widzenia musi integrować język pomiaru z językiem ergonomii (nauki o dopasowaniu środowiska i zadań do możliwości człowieka), a równolegle utrzymywać granicę kompetencji: nie zastępuje diagnostyki i terapii, lecz służy temu, by IndywiduAkcja była zsynchronizowana z bezpieczeństwem oraz z realnymi oknami regeneracji.

W studium przypadku mapa widzenia ma jeszcze jeden wymiar: jest narzędziem ochrony pola, czyli ochrony przed bodźcami, które mają wysoki koszt poznawczy i autonomiczny. Ochrona pola nie oznacza unikania działania, lecz oznacza eliminację takich konfiguracji światła, kontrastu, tempa i gęstości bodźców, które prowokują błędne koło przeciążenia. To błędne koło jest dobrze znane w klinicznej psychofizjologii stresu: podniesione pobudzenie autonomiczne (reaktywność układu współczulnego) zwiększa męczliwość i obniża kontrolę wykonawczą, a obniżona kontrola wykonawcza podnosi koszt uwagi i nasila subiektywne zniekształcenia percepcji; w konsekwencji rośnie presja „sprawdzania”, która sama staje się bodźcem stresowym. Rozdział 77 odpowiada na ten mechanizm przez procedury: opisuje, jak mapę konstruować tak, by była narzędziem ograniczania nocebo (szkodliwego wpływu negatywnych oczekiwań), a nie generatorom niepokoju.

Spirala obecności jest drugim narzędziem tego rozdziału i dotyczy czasu, nie obrazu. Jej zadaniem jest wyprowadzenie z mapy widzenia protokołu dozowania: ile trwają wejścia w działanie, jak długo utrzymuje się ekspozycję, jak planuje się pauzy, repetycje i wyjścia, aby układ percepcyjno-uwagowy nie był zmuszany do stałego maksymalnego wysiłku. Spirala obecności jest więc formalizacją rytmu IndywiduAkcji: zamiast jednorazowych „zrywów” i równie gwałtownych wycofań, wprowadza cykle o kontrolowanej intensywności, z miejscem na adaptację i na ocenę kosztu. W praktyce jest to odpowiednik periodyzacji w naukach o obciążeniu i regeneracji, ale przetłumaczony na język sztuki akcji i praktyk performatywnych: sens działania rośnie wtedy, gdy jego struktura jest powtarzalna i zarazem elastyczna, a nie wtedy, gdy jest chaotyczna i napędzana reakcją na objaw.

W całym rozdziale obowiązują trzy zasady metodologiczne, które są fundamentalne dla spójności studium przypadku. Po pierwsze, rozdzielamy porządek danych medycznych, porządek danych funkcjonalnych i porządek pracy artystycznej, a dopiero potem budujemy między nimi bezpieczne przejścia. Po drugie, każda decyzja planu sytuacyjnego ma być opisana językiem operacyjnym: jakie bodźce, jaki czas, jakie warunki, jaka pauza, jaki próg przerwania, bez przejmowania kompetencji klinicznych i bez deklaracji o „leczeniu” poprzez działanie. Po trzecie, mapa widzenia i spirala obecności nie są po to, by wytworzyć perfekcyjną kontrolę, ale

po to, by zmniejszyć ryzyko i zwiększyć sprawczość w realnym życiu i pracy artysty, który funkcjonuje w warunkach niepewności i fluktuacji.

W dalszych podrozdziałach rozdział 77 przeprowadzi tę logikę krok po kroku: od etyki i ergonomii konstrukcji mapy, przez jej powiązanie z mapą ciała i mapą relacji bez mieszania porządków, aż po praktyczne zastosowanie mapy do kalibracji bodźców oraz do projektowania spirali czasu, pauz i repetycji. Kluczowe będzie również omówienie typowych błędów: mapowania „na siłę”, zbyt częstych rejestracji, pośpiechu w eskalowaniu intensywności oraz mylenia chwilowych fluktuacji wykonania z trwałą zmianą funkcji. Rozdział 77 jest więc narzędziowym mostem między pomiarem a praktyką: zamienia dane w architekturę działania, ale robi to w rygorze bezpieczeństwa i w rygorze języka ostrożności.

77.1. Procedura konstrukcji mapy widzenia (etyka, ergonomia, ochrona pola)

Procedura konstrukcji mapy widzenia w studium przypadku CSR musi być rozumiana jako narzędzie inżynierii bezpieczeństwa w polu percepcji, a nie jako kolejny „opis stanu” ani „autodiagnoza”. Mapa widzenia jest tu artefaktem operacyjnym planu IndywiduAkcji: ma umożliwić rygorystyczną kalibrację ekspozycji bodźcowej, architekturę przerw i repetycji oraz ochronę pola przed przeciążeniem, bez wytwarzania wtórnej patologii kontroli (kompulsywnego monitorowania). Z metodologicznego punktu widzenia jest to transpozycja psychofizyki widzenia i ergonomii poznawczej na język planu sytuacyjnego, w którym podstawową jednostką nie jest „wynik”, lecz dopuszczalna dawka bodźca i dopuszczalny koszt uwagowo-autonomiczny.

Warstwa etyczna procedury musi poprzedzać warstwę techniczną, ponieważ w studium przypadku narzędzie mapowania dotyczy wrażliwego obszaru tożsamości i sprawczości artysty wizualnego, a nie tylko funkcji sensorycznej. Minimalnym standardem jest tu konsekwentna realizacja zasad bioetycznych w ujęciu Beauchampa i Childressa: autonomia (świadoma zgoda na zakres mapowania i na jego konsekwencje dla praktyki), nieszkodzenie (priorytet redukcji ryzyka przeciążenia i nocebo), dobroczynność (realne wsparcie funkcjonowania i procesu twórczego, a nie symboliczne „poczucie kontroli”), sprawiedliwość (utrzymanie proporcji: mapowanie ma służyć życiu i pracy, nie przejmować nad nimi władzy). W praktyce oznacza to, że mapa widzenia nie może być konstruowana w trybie totalnym ani obsesyjnym, tylko w trybie celowym: każda oś mapy musi uzasadniać swój koszt poznawczy i emocjonalny, a procedura musi mieć wbudowane kryteria przerywania, jeśli narzędzie zaczyna generować napięcie zamiast je redukować.

Etyka mapowania obejmuje także higienę semantyczną, ponieważ język opisu jest częścią interwencji. W psychoperformansie obowiązuje rygor anty-nocebo: unika się fraz deterministycznych i katastroficznych, unika się teleologii „pogorszenia” i „poprawy” jako narracji moralnej, unika się antropomorfizacji oka i widzenia. Zastępuje się je opisem warunkowym i operacyjnym: w jakich warunkach rośnie koszt percepcji, jakie bodźce zwiększają niestabilność, jakie konfiguracje środowiska nasilają olśnienie lub spadek czułości kontrastu, jakie parametry ekspozycji wymagają dłuższego okna regeneracji. Ten reżim języka jest zgodny z praktykami medycyny opartej na dowodach w zakresie komunikacji ryzyka, gdzie

od dekad podkreśla się, że sposób komunikowania prawdopodobieństw i niepewności wpływa na zachowania i dobrostan, nawet jeśli sama niepewność jest nieredukowalna.

Dopiero po tym fundamencie etycznym wchodzi ergonomia, rozumiana w sensie human factors i ergonomii poznawczej, a więc jako projektowanie zadań i środowiska tak, by minimalizować błąd, męczliwość i przeciążenie. Procedura mapowania widzenia w planie IndywiduAkcji powinna korzystać z logiki standaryzacji i powtarzalności znanej z ergonomii stanowisk pracy i interfejsów, w tym z praktyk formułowanych w rodzinie norm ISO 9241 dla interakcji człowiek–system, ale bez udawania, że mapa jest narzędziem laboratoryjnej diagnostyki. Mapa widzenia ma być powtarzalna na tyle, by umożliwiać porównania trendowe, a jednocześnie na tyle lekka, by nie obciążać wykonania i nie prowokować „polowania na objaw”. W praktyce oznacza to, że mapowanie ma mieć stałe warunki bazowe (oświetlenie, dystans, czas trwania, kolejność zadań), stałe metadane wykonania (zmęczenie, czas od intensywnej pracy ekranowej, jakość snu, poziom pobudzenia), oraz stały format zapisu, który redukuje interpretacyjną dowolność.

Ergonomia mapy widzenia obejmuje również kryterium minimalizacji artefaktów uwagowych i ruchowych. Widzenie w zadaniach mapujących jest wypadkową funkcji sensorycznej, strategii eksploracji wzrokowej oraz kontroli mikroruchów gałek ocznych, a więc wynik mapowania jest podatny na zmienność wykonawczą. W procedurze należy zatem wprost zapisać zasadę separacji: odróżnia się komponent sensoryczny od komponentu wykonawczego, a wszędzie tam, gdzie to możliwe, odnotowuje się parametry jakości wykonania, takie jak stabilność fiksacji, zmienność uwagi, skłonność do skanowania i kompensacyjnego „szukania” informacji. Ta separacja jest warunkiem faktograficznej uczciwości: bez niej mapa widzenia łatwo staje się mapą zmęczenia i lęku, a nie mapą funkcji użytkowej.

Ochrona pola stanowi trzeci filar procedury i ma charakter stricte prewencyjny. W studium przypadku CSR ochrona pola oznacza zaprojektowanie mapy tak, aby nie wymuszała ekspozycji na bodźce o wysokiej energii fotometrycznej i wysokim koszcie poznawczym, które mogłyby eskalować objawy przeciążenia, w tym światłowrażliwość, wzrost zniekształceń percepcji w polu względnego ubytku oraz wtórną destabilizację uwagi. W praktyce ochronę pola realizuje się przez kontrolę luminancji i kontrastu, redukcję olśnień, eliminację migotania i gwałtownych przejść jasność–ciemność, a także przez ograniczenie bodźców o wysokiej gęstości informacji. Tam, gdzie mapowanie dotyczy ekspozycji na światło sztuczne, należy uwzględnić elementarną wiedzę z fotobiologii bezpieczeństwa źródeł światła, rozwijaną w standardach oceny ryzyka fotobiologicznego, ale interpretowaną w logice planu sytuacyjnego: celem jest minimalizacja ryzyka i minimalizacja przeciążenia, nie testowanie granic tolerancji.

Procedura konstrukcji mapy widzenia rozpoczyna się więc od kontraktu operacyjnego, w którym definiuje się zakres mapy, jej cel oraz warunki jej użycia w IndywiduAkcji. Kontrakt zawiera definicję tego, co w mapie jest parametrem głównym, a co parametrem pomocniczym; definiuje dopuszczalną częstotliwość mapowania; definiuje progi przerwania; definiuje format notacji, tak aby uniknąć narracyjnego dryfu. Kontrakt jest jednocześnie mechanizmem samoochrony: jeżeli mapowanie zaczyna generować napięcie, wzmacniać kompulsję sprawdzania lub prowadzić do eskalacji zachowań zabezpieczających, procedura nakazuje redukcję mapowania do minimum i powrót do działań o niskiej energii bodźcowej, z

priorytetem stabilizacji pobudzenia autonomicznego. W tym sensie mapa widzenia jest narzędziem racjonalności praktycznej, a nie narzędziem niekończącej się kontroli.

Drugi segment procedury 77.1 wprowadza mapę widzenia jako konkretny artefakt roboczy planu IndywiduAkcji, z wyraźną specyfikacją pól, osi, kodów i reguł użycia. Projekt mapy musi być jednocześnie wystarczająco precyzyjny, by prowadzić decyzje o dawkowaniu bodźców, oraz wystarczająco „lekki”, by nie generować nadmiarowej autoregulacji i nie eskalować zachowań kontrolnych. W tym sensie mapa jest hybrydą: łączy topografię funkcjonalną (co i gdzie jest kosztowne) z topologią sytuacyjną (w jakich warunkach koszt rośnie), a następnie przekłada to na dyrektywy operacyjne dotyczące środowiska pracy i kompozycji sesji psychoperformansu.

Projekt mapy widzenia dla studium przypadku przyjmuje format trójwarstwowy: warstwa A (kartografia pola), warstwa B (kartografia warunków), warstwa C (kartografia decyzji). Warstwa A jest syntetyczną mapą „gdzie”: wyróżnia strefę rdzeniową (obszar najczęściej wykorzystywany w zadaniach o wysokiej gęstości informacji, takich jak czytanie i praca na ekranie), strefę parafovealną i okołodołkową (obszary wspierające orientację i skanowanie), oraz strefę peryferyjną (orientacja, wykrywanie ruchu, nawigacja). Ta segmentacja jest standardowym ujęciem funkcjonalnym w psychofizjologii widzenia, niezależnie od etiologii zaburzeń. W mapie nie wprowadza się „anatomicznego rysunku siatkówki”, bo to prowokuje narracje medyczne, których plan sytuacyjny nie powinien przejmować; zamiast tego wprowadza się prostą geometrię pola widzenia jako przestrzeni operacyjnej, w której podmiot wykonuje zadania.

Warstwa A ma cztery osie funkcjonalne, które w studium przypadku są krytyczne dla praktyki artysty wizualnego: oś 1 – rozdzielczość i gęstość informacji (tekst, drobne detale, linie, siatki); oś 2 – kontrast i olśnienie (praca w zmiennym oświetleniu, światło punktowe, światło rozproszone, ekrany); oś 3 – kolor i różnicowanie nasycen (praca z paletą, światłem, subtelnymi gradientami); oś 4 – stabilność fiksacji i koszt uwagowy (czas utrzymania spojrzenia, potrzeba skanowania, szybkość męczenia). Każda oś jest opisywana nie jako „wynik testu”, tylko jako skala obciążenia w trzech reżimach: niski koszt, koszt umiarkowany, koszt wysoki. Skale są celowo trójstopniowe, ponieważ większa rozdzielczość skali w praktyce zwiększa szum interpretacyjny i sprzyja kompulsji „doprecyzowania”.

Przypisanie kosztu w warstwie A odbywa się według reguły triangulacji: łączy się dane funkcjonalne z rejestru (z rozdziału 76) z obserwacją w zadaniach życia codziennego oraz z metadanymi wykonania (zmęczenie, pobudzenie, ekspozycja ekranowa). Triangulacja jest tu zabezpieczeniem metodologicznym: uniemożliwia budowanie mapy wyłącznie na podstawie wrażeń oraz uniemożliwia budowanie mapy wyłącznie na podstawie pojedynczego pomiaru. W praktyce studium przypadku, gdzie funkcja jednego oka jest istotnie ograniczona, a drugie stanowi podstawę codziennego działania, triangulacja musi być wykonywana ostrożnie: mapuje się przede wszystkim „koszt całościowego widzenia w zadaniu”, a dopiero wtórnie różnicuje się, czy koszt jest napędzany przez dominujące oko, przez konflikt obuocznny, czy przez strategie kompensacyjne. Ta ostrożność jest konieczna, ponieważ plan IndywiduAkcji ma prowadzić bezpieczne decyzje w realnym środowisku, a nie rekonstruować mechanizm kliniczny.

Warstwa B – kartografia warunków – odpowiada na pytanie „kiedy i w jakim środowisku koszt rośnie”. Dla studium przypadku warstwa B jest kluczowa, bo CSR i następstwa funkcjonalne

mają charakter dynamiczny: nasilenie zniekształceń percepcji, światłowrażliwości i męczliwości może fluktuować zależnie od obciążenia i warunków. Warstwa B ma pięć pól warunków: iluminacja (luminancja otoczenia, olśnienia, światło punktowe versus rozproszone), przejścia (jasność–ciemność, adaptacja), ekran (czas, jasność, typ treści, ruch, migotanie), dystans i optyka (bliżej–dalej, korekcja, zmiany dystansu), oraz presja wykonawcza (deadline, zadania wymagające szybkiej decyzji wzrokowej, praca w pośpiechu). Te pola są opisane nie jako „zagrożenia”, lecz jako modulatory kosztu: w jakich kombinacjach rośnie koszt, w jakich maleje, i jaki jest czas narastania przeciążenia. To ostatnie jest szczególnie ważne: mapa widzenia musi uwzględniać kinetykę męczenia, czyli to, czy koszt rośnie liniowo, czy skokowo po określonym progu czasu ekspozycji.

Warstwa C – kartografia decyzji – jest elementem, który odróżnia mapę widzenia od zwykłej notatki. Każdej strefie i każdemu profilowi kosztu przypisuje się dyrektywę planu sytuacyjnego, czyli gotową regułę modyfikacji bodźców. Przykładowo, jeżeli w strefie rdzeniowej w osi rozdzielczości koszt jest wysoki, dyrektywa nie brzmi „unikać czytania”, lecz „przenosić zadania o wysokiej gęstości informacji do krótszych bloków, zwiększać interwały przerw, redukować kontrast skrajny, stosować stabilne oświetlenie rozproszone, eliminować olśnienia, używać redundancji kanałów i odciążać fiksację”. Jeżeli koszt w osi olśnienia jest wysoki, dyrektywa brzmi „kontrola źródeł punktowych, eliminacja odbić, filtracja i dyfuzja światła, unikanie gwałtownych przejść, planowanie adaptacyjnych stref wejścia”. Jeżeli koszt w osi barwy jest umiarkowany lub zmienny, dyrektywa brzmi „nie opierać krytycznych decyzji wyłącznie na subtelnych różnicach nasycień; wprowadzać alternatywne kody; weryfikować w stałym iluminancie; unikać pracy barwnej w warunkach zmęczenia i po długiej ekspozycji ekranowej”. Warstwa C jest więc automatem decyzyjnym planu IndywiduAkcji: redukuje dowolność interpretacji i w ten sposób obniża ryzyko lękowej eskalacji.

Aby mapa mogła działać w studium przypadku, musi mieć również komponent czasowy, czyli minimalny protokół aktualizacji. Projektuje się go jako „okna rewizji”, a nie jako ciągłą aktualizację. Okno rewizji jest momentem, w którym mapę porównuje się z rejestrem okresowym i sprawdza, czy dyrektywy nadal chronią pole, czy wymagają korekty. W ramach ochrony przed kompulsją wprowadza się regułę, że rewizja mapy jest wykonywana tylko w rytmie bazowym lub w rytmie adaptacyjnym, ale nie w rytmie incydentalnym, chyba że incydent spełnia rygor powtarzalności i ma realne konsekwencje funkcjonalne. W praktyce studium przypadku oznacza to, że pojedynczy dzień o gorszym komforcie widzenia nie uruchamia natychmiast „przemapowania”, lecz uruchamia korektę środowiska i regenerację, a dopiero powtarzalność w serii może prowadzić do zmiany dyrektyw.

W tym momencie procedura mapowania musi zostać sprzężona z konkretnym formatem artefaktu, który będzie używany w IndywiduAkcji. Format minimalny to jedna strona mapy z trzema warstwami, ale w praktyce planu sytuacyjnego potrzebne są dwa warianty: wariant bazowy (stabilny, uśredniony, używany na co dzień) oraz wariant sytuacyjny (na konkretne środowisko: pracownia, przestrzeń publiczna, ekran, półmrok, działania performatywne). Wariant sytuacyjny nie tworzy nowej mapy od zera, tylko jest „nakładką” na mapę bazową: zawiera wyłącznie te modulatory, które są specyficzne dla danej sytuacji, oraz konkretne dyrektywy środowiskowe. Taki podział jest zgodny z ergonomią poznawczą: redukuje obciążenie pamięci roboczej, ogranicza liczbę decyzji w czasie działania i minimalizuje ryzyko błędu wynikającego z nadmiaru informacji.

W trzeciej fazie procedury 77.1 mapa widzenia zostaje skonkretyzowana do postaci powtarzalnego protokołu wykonawczego, który generuje dwa produkty: (1) mapę bazową, czyli stabilny profil obciążeń i zasobów percepcyjnych w typowych warunkach pracy i życia, oraz (2) nakładki sytuacyjne, czyli krótkie moduły modyfikujące decyzje w zależności od środowiska działania. Kluczowe jest tu to, że mapa nie powstaje przez „opisywanie wrażeń”, lecz przez kontrolowaną procedurę elicitation (wydobywania danych) i kalibracji, w której porządkuje się relacje bodziec–odpowiedź oraz koszt wykonawczy, a następnie zamienia to na dyrektywy projektowe. W studium przypadku artysty wizualnego z nawrotową CSR i utrwalonymi zwłóknieniami w jednym oku procedura musi z definicji uwzględniać asymetrię funkcjonalną i kompensację: mapuje się nie tylko „gdzie jest trudniej”, ale też „jakim kosztem układ podtrzymuje funkcję” oraz „w jakich warunkach koszt rośnie do poziomu ryzyka”.

Protokół bazowy rozpoczyna się od ustalenia warunków referencyjnych, ponieważ bez stałego kontekstu mapa staje się rejestrem przypadkowych fluktuacji. Warunki referencyjne obejmują stabilne oświetlenie bez olśnień punktowych, stały dystans do bodźców (osobno dla zadań do bliży i do dali), stałą korekcję optyczną adekwatną do dystansu zadania oraz stałą kolejność krótkich zadań mapujących, tak aby minimalizować efekt zmęczenia sekwencyjnego. Równolegle zapisuje się metadane wykonawcze o charakterze ergonomiczno-fizjologicznym: jakość snu, czas ekspozycji ekranowej przed mapowaniem, aktualny poziom pobudzenia autonomicznego (w praktyce rozpoznawany po zespole objawów, takich jak napięcie mięśniowe, drżenie, gonitwa myśli, skłonność do pośpiechu) oraz obecność światłowrażliwości. Ten komponent nie jest psychologizowaniem narzędzia, tylko kontrolą zmiennych zakłócających, ponieważ w psychofizyce widzenia i w ergonomii poznawczej zmienność uwagi i pobudzenia jest jednym z głównych źródeł wahań w zadaniach progowych i w zadaniach o wysokiej gęstości informacji.

Następnie protokół bazowy definiuje minimalny zestaw bodźców roboczych, które będą stałym „pakietem mapującym”, aby uniknąć dryfu semantycznego i bodźcowego. W studium przypadku pakiet musi obejmować cztery klasy zadań odpowiadające osiom mapy: (1) zadanie rozdzielczości i gęstości informacji w warunkach do bliży, reprezentatywne dla czytania i pracy z detalem, (2) zadanie kontrastu w warunkach kontrolowanych, reprezentatywne dla widzenia w niskim kontraście, (3) zadanie różnicowania barw i nasyceń w stałym świetle, reprezentatywne dla pracy z kolorem, oraz (4) zadanie stabilności fiksacji i kosztu uwagi, reprezentatywne dla utrzymania spojrzenia i kontroli skanowania. W każdym z tych zadań rejestruje się nie tylko rezultat, lecz przede wszystkim czas do narastania przeciążenia (latencję męczenia), liczbę kompensacyjnych powtórzeń (np. konieczność „wracania wzrokiem” do tego samego fragmentu), jakość subiektywną obrazu (zniekształcenia, falowanie linii, niepewność konturu) oraz koszt poznawczy w rozumieniu ergonomii, czyli to, czy zadanie wymusza wzrost wysiłku uwagowego do poziomu, który destabilizuje dalszą pracę. Ta część jest krytyczna w sytuacji, w której jedno oko jest funkcjonalnie dominujące, a drugie wnosi zmienny, często kosztowny komponent: plan Indywidualnej Akcji nie może zakładać, że „widzenie obuocznego” jest zawsze najlepsze, ponieważ w praktyce bywa ono źródłem konfliktu i zwiększonego wysiłku integracyjnego.

W kolejnym kroku protokół ustala tryb pomiaru z perspektywy konfiguracji okulomotorycznej: wykonuje się krótkie mapowanie w trybie obuocznym jako konfiguracji życia codziennego, a następnie w trybie jednoocznym, ale wyłącznie w takim zakresie, jaki jest niezbędny do

rozdzielenia kosztów i do ochrony pola, nie do tworzenia nowej osi lękowej. W studium przypadku ma to charakter ściśle pragmatyczny: pozwala wykryć, czy określone bodźce eskalują koszt przez konflikt obuoczny, czy przez przeciążenie dominującego kanału, a następnie pozwala sformułować dyrektywy środowiskowe, na przykład kiedy w zadaniach precyzyjnych korzystniejsze jest ustawienie obiektu–klucza i materiału pracy w sposób minimalizujący wymuszoną konwergencję i skoki akomodacyjne. Cała ta procedura pozostaje w reżimie języka ostrożności: nie wyprowadza się wniosków etiologicznych, nie przypisuje się zmianom natychmiastowego znaczenia klinicznego, lecz buduje się profil warunków, w których koszt rośnie i w których rośnie ryzyko przeciążenia.

Po uzyskaniu danych z pakietu mapującego następuje etap kodowania mapy, czyli zamiany obserwacji na stabilny język decyzji. W studium przypadku rekomendowana jest macierz trójstopniowa dla każdej osi (niski, umiarkowany, wysoki koszt) oraz osobny znacznik zmienności (stabilne versus fluktuujące), ponieważ fluktuacja sama w sobie jest parametrem ryzyka w planowaniu sesji. Kodowanie powinno mieć z góry zdefiniowane kryteria, aby uniknąć uznaniowości: wysoki koszt nie jest „gorszym dniem”, tylko stanem, w którym pojawia się szybkie męczenie, narastające zniekształcenia obrazu, spadek tolerancji kontrastu lub olśnienia, albo wyraźny wzrost kompensacji poznawczej. Umiarkowany koszt oznacza, że zadanie jest wykonalne, ale wymaga krótszych bloków i planowanych pauz, natomiast niski koszt oznacza, że zadanie nie generuje zauważalnego narastania obciążenia w przewidzianym oknie czasowym. Dzięki temu mapa staje się instrumentem zarządzania obciążeniem, a nie narzędziem wartościowania własnej sprawności.

Z kodowania wynika bezpośrednio projekt „reguł ochrony pola”, które muszą być zapisane jako dyrektywy środowiskowe i proceduralne, a nie jako ogólne postulaty. Dyrektywy środowiskowe dotyczą przede wszystkim fotometrii i geometrii bodźców: redukcji olśnień poprzez eliminację źródeł punktowych w polu, kontroli odbić, stabilizacji oświetlenia rozproszonego, ograniczenia gwałtownych przejść jasność–ciemność oraz eliminacji migotania i dynamicznych wzorów o wysokiej częstotliwości przestrzennej, które zwiększają koszt uwagi. Dyrektywy proceduralne dotyczą czasu i struktury: skracania bloków ekspozycji, wprowadzania pauz o charakterze regeneracyjnym, stosowania repetycji o niskiej energii bodźcowej zamiast eskalacji, oraz przenoszenia części pracy z kanału wzrokowego na redundancję kanałów, w tym na obiekt–klucz jako materialny operator znaczeń, który pozwala utrzymać sens działania przy niższym obciążeniu percepcyjnym. W studium przypadku jest to szczególnie istotne, bo praktyka artystyczna nie może zostać „zawieszona” na czas nieokreślony, ale musi zostać przeprojektowana tak, aby nie opierała całej sprawczości na maksymalnym wysiłku wzrokowym.

Integralnym elementem ochrony pola jest też wbudowanie protokołu przerwania i protokołu eskalacji ostrożności, ponieważ plan IndywiduAkcji nie ma prawa „przepychać” sesji przez narastające sygnały ryzyka. Protokół przerwania nie jest dramatyzacją, tylko minimalnym standardem bezpieczeństwa: jeżeli w trakcie sesji pojawia się nagłe, wyraźne pogorszenie funkcjonowania widzenia, nowe lub gwałtownie nasilone zniekształcenia obrazu utrzymujące się mimo przerwy, albo inne sygnały alarmowe w codziennym funkcjonowaniu, wówczas sesja jest przerywana, a dalsze decyzje są przekierowane do ram medycznych. Ta zasada jest kluczowa dla spójności etycznej: psychoperformans nie przejmuje kompetencji diagnostycznej,

tylko buduje kanał bezpiecznego wycofania się z działania, gdy warunki przekraczają dopuszczalne ryzyko.

Na tym etapie mapa widzenia jest już nie tyle dokumentem, co mechanizmem sprzęgającym dane z decyzjami. Żeby mechanizm działał w realnym środowisku artysty, protokół musi przewidzieć minimalną „kartę sesji”, która jest pochodną mapy: zawiera klasę obciążenia planowanej sesji, przewidywany czas ekspozycji, liczbę pauz, parametry oświetlenia i kontrastu, oraz regułę wyjścia. Karta sesji jest elementem ergonomii wykonawczej: redukuje liczbę decyzji podejmowanych w trakcie działania, minimalizuje ryzyko pośpiechu i ogranicza pole do interpretacyjnych negocjacji z własnym lękiem. W kolejnym segmencie podrozdziału procedura zostanie doprowadzona do pełnej operacjonalizacji: zostanie opisana precyzyjna kolejność czynności konstrukcji mapy bazowej, logika wytwarzania nakładek sytuacyjnych oraz zasady wersjonowania mapy jako artefaktu planu sytuacyjnego, tak aby IndywiduAkcja była procesem sterowalnym i odpornym na fluktuacje.

Finalna faza 77.1 domyka procedurę do postaci w pełni operacjonalizowanego narzędzia planu IndywiduAkcji: mapa widzenia staje się dokumentem wersjonowanym, sprzężonym z rejestrem interwencji i z rejestrem obciążeń, a jednocześnie ograniczonym rygorem etycznym i ergonomicznym, który uniemożliwia jego przekształcenie w urządzenie kompulsywnej kontroli. W tym miejscu mapa przestaje być „projektem na papierze”, a staje się instrumentem zarządzania ryzykiem w praktyce artystycznej i życiowej, z predefiniowanym cyklem aktualizacji, z jasnym słownikiem decyzji oraz z mechanizmami zabezpieczającymi przed błędami typowymi, takimi jak nadinterpretacja fluktuacji czy eskalacja bodźców pod wpływem chwilowej poprawy komfortu.

Operacjonalizacja obejmuje sześć kroków, które muszą być wykonywane w stałej kolejności, ponieważ kolejność sama w sobie redukuje błąd wykonawczy i zmniejsza obciążenie poznawcze. Krok 1 to ustanowienie ram medyczno-bezpieczeństwowych: mapa nie jest wykonywana w dniach bezpośrednio po intensywnych ekspozycjach bodźcowych, w okresach ostrego przeciążenia, ani w trybie „pilnego uspokojenia się wynikiem”. Mapa jest wykonywana wyłącznie w warunkach względnej stabilności, a jeżeli pojawiają się sygnały alarmowe w funkcjonowaniu, priorytet ma tryb ochronny i kontakt z ramą kliniczną, nie mapowanie. Ten rygor ma charakter faktograficzny i metodologiczny: każdy pomiar funkcjonalny wykonywany w stanie silnego pobudzenia i zmęczenia ma niską wartość interpretacyjną i wysokie ryzyko wzmocnienia nocebo.

Krok 2 to przygotowanie środowiska referencyjnego: stabilizacja iluminacji (światło rozproszone, brak źródeł punktowych w polu, kontrola odbić), przygotowanie stałego dystansu do bodźców, przygotowanie korekcji do blizy lub dali zależnie od zadań, eliminacja migotania w otoczeniu, a także ustalenie stałej pozycji ciała i głowy. Jest to warunek ergonomiczny, bo zmienność postawy i kąta patrzenia modyfikuje zarówno geometrię ekspozycji, jak i koszt okulomotoryczny, co może imitować „zmianę funkcji”. W praktyce artysty wizualnego ten krok jest równocześnie ćwiczeniem projektowania pracowni: mapa jest wytwarzana w środowisku, które ma być potem środowiskiem pracy, a więc już na tym etapie narzędzie zaczyna reorganizować realną ekologię bodźców.

Krok 3 to wykonanie pakietu mapującego w trybie minimalnym: cztery zadania osiowe (gęstość informacji, kontrast, barwa, stabilność fiksacji/koszt uwagi) wykonywane w krótkich, kontrolowanych blokach czasowych. Każdy blok ma stały czas trwania i stały format przerwy, aby umożliwić porównania trendowe. W tym kroku obowiązuje rygor notacji dwutorowej: zapisuje się rezultat operacyjny (np. wykonalność zadania w danym oknie czasowym, latencję męczenia, narastanie zniekształceń, spadek tolerancji kontrastu lub olśnienia), oraz zapisuje się metadane wykonania (zmęczenie, pobudzenie, ekspozycja ekranowa, światłowrażliwość, presja czasu). Taka notacja odpowiada logice nauk o pomiarze: bez metadanych wynik jest pozbawiony kontekstu i ma tendencję do bycia interpretowanym w sposób afektywny.

Krok 4 to kodowanie mapy bazowej i wyznaczenie profilu zmienności. Kodowanie jest wykonywane według predefiniowanych kryteriów, co jest kluczowe dla minimalizacji uznaniowości. Profil zmienności jest osobną osią: strefy i funkcje, które są stabilne, otrzymują znacznik stabilności; te, które fluktuują zależnie od obciążenia i warunków, otrzymują znacznik fluktuacji. W planie IndywiduAkcji fluktuacja jest parametrem ryzyka, bo wymusza większą ostrożność w eskalacji bodźców i większą wagę przerw regeneracyjnych. Na tym etapie mapa bazowa ma postać macierzy: strefy pola (rdzeniowa, parafovealna, peryferyjna) × osie funkcjonalne (gęstość informacji, kontrast/olśnienie, barwa, stabilność fiksacji/koszt uwagi) × kod kosztu (niski/umiarkowany/wysoki) × znacznik zmienności (stabilne/fluktuujące). Taki format jest celowo formalny, bo formalność chroni przed narracyjną inflacją.

Krok 5 to generowanie nakładek sytuacyjnych, czyli translacja mapy bazowej na specyficzne środowiska: pracownia (materiały, światło, dystans, czas), ekran (jasność, typ treści, tempo zmian, długość sesji), przestrzeń publiczna (olśnienia, kontrasty, ruch, nieprzewidywalność), półmrok i przejścia świetlne (adaptacja, buforowanie). Nakładka sytuacyjna ma stały format i składa się wyłącznie z trzech elementów: (1) główne modulatory kosztu w tym środowisku, (2) dyrektywy ochrony pola (fotometria, geometria bodźców, redukcja olśnień, eliminacja migotania, kontrola przejść), (3) karta sesji (czas ekspozycji, liczba pauz, warunek wejścia i warunek wyjścia). Dzięki temu nakładka nie jest „kolejną mapą”, tylko modułem decyzyjnym do natychmiastowego użycia.

Krok 6 to wersjonowanie i cykl aktualizacji. W planie IndywiduAkcji mapa widzenia musi być wersjonowana analogicznie do dokumentu klinicznego lub do procedury bezpieczeństwa: każda zmiana dyrektyw i każda zmiana kodowania otrzymuje datę, przyczynę i krótki opis skutku. Aktualizacja mapy odbywa się wyłącznie w oknach rewizji, a nie w reakcji na pojedyncze fluktuacje. Okna rewizji są sprzężone z rejestrem okresowym: jeżeli rejestr pokazuje wzrost kosztu w danym środowisku w sposób powtarzalny, wówczas modyfikuje się dyrektywy; jeżeli rejestr pokazuje stabilność, nie eskaluje się bodźców automatycznie, tylko wprowadza się ewentualne zmiany w trybie adaptacyjnym, z kontrolowaną repetycją i z zachowaniem okien bezpieczeństwa między sesjami. Taki cykl jest spójny z logiką zarządzania ryzykiem: zapobiega zarówno dryfowi w stronę nadmiernej ostrożności, jak i dryfowi w stronę niekontrolowanej eskalacji.

W tej finalnej fazie konieczne jest również ustanowienie „reguł higieny mapy”, które są integralną częścią ochrony pola. Reguły higieny obejmują trzy zakazy i trzy nakazy. Zakaz pierwszy: nie mapuje się w celu natychmiastowego uspokojenia, bo to utrwala związek między lękiem a pomiarem. Zakaz drugi: nie mapuje się wielokrotnie tego samego dnia, bo to zwiększa

szum i prowokuje poszukiwanie różnic. Zakaz trzeci: nie interpretuje się mapy w języku przyczynowym i prognostycznym, bo mapa jest narzędziem operacyjnym, nie diagnozą. Nakaz pierwszy: po każdym mapowaniu generuje się jedną decyzję środowiskową lub czasową, choćby minimalną, aby mapa pozostała narzędziem sprawczości. Nakaz drugi: po każdej sesji wysokiego obciążenia wykonuje się przerwę regeneracyjną o z góry zdefiniowanym charakterze, a nie „przerwę przypadkową”. Nakaz trzeci: wszędzie tam, gdzie koszt w osi gęstości informacji lub olśnienia jest wysoki, wprowadza się redundancję kanałów w planie sytuacyjnym, tak aby sens działania nie zależał wyłącznie od maksymalnej pracy wzrokowej. Ten ostatni nakaz jest szczególnie istotny w studium przypadku artysty wizualnego: chroni tożsamość twórczą przed redukcją do testowania percepcji i umożliwia kontynuację praktyki poprzez przeprojektowanie jej języka materialnego i temporalnego.

W ten sposób 77.1 kończy się narzędziem, które jest jednocześnie metryczne i performatywne: metryczne, bo operuje kontrolowanymi warunkami, kodowaniem i wersjonowaniem; performatywne, bo bezpośrednio przeprojektowuje pole działania, wprowadza obiekt–klucz jako operator sensu i bezpieczeństwa oraz ustanawia rytm przerw i repetycji jako element dramaturgii IndywiduAkcji. Kolejne podrozdziały rozdziału 77 będą rozwijały tę konstrukcję: pokażą, jak mapa widzenia ma być skorelowana z mapą ciała i mapą relacji bez mieszania porządków, jak używać jej do kalibracji natężenia bodźców, oraz jak spirala obecności przekształca mapę w protokół czasu, pauz i repetycji. Dzięki temu mapa przestaje być „monitoringiem”, a staje się narzędziem kompozycji bezpiecznego życia i pracy w warunkach ograniczonej i fluktuującej funkcji widzenia.

77.2. Powiązania z mapą ciała i mapą relacji (bez miksowania porządków)

Powiązanie mapy widzenia z mapą ciała i mapą relacji w studium przypadku CSR musi zostać przeprowadzone jako operacja translacyjna między trzema porządkami opisu, które są ontologicznie i metodologicznie nieredukowalne. Mapa widzenia jest narzędziem funkcjonalno-percepcyjnym, opartym na psychofizyce i ergonomii bodźców; mapa ciała jest narzędziem somatyczno-interocepcyjnym, operującym na topografii napięć, pobudzenia autonomicznego i stanów regulacyjnych; mapa relacji jest narzędziem społeczno-sytuacyjnym, opisującym dynamikę obciążeń interpersonalnych, presji wykonawczej, ko-regulacji oraz konfliktów w polu społecznym. Jeśli te porządki zostaną zmieszane, plan IndywiduAkcji natychmiast traci rygor: albo psychologizuje dane wzrokowe (fałszywa etiologia „emocjonalna”), albo somatyzuje relacje (fałszywa etiologia „cielesna”), albo relacjonizuje funkcję (fałszywa etiologia „społeczna”), co w praktyce wzmacnia nocebo i destabilizuje decyzje.

Najbezpieczniejszym ujęciem teoretycznym dla tej procedury jest rozumienie percepcji jako funkcji ucieleśnionej i usytuowanej, ale bez popadania w redukcjonizm. Maurice Merleau-Ponty wskazywał, że widzenie jest formą bycia-w-świecie, a nie wyłącznie rejestracją bodźca; James J. Gibson w ekologicznej teorii percepcji opisał, że to środowisko i jego affordancje (możliwości działania) współkonstytuują to, co jest „widzialne” i użyteczne. Francisco Varela, Evan Thompson i Eleanor Rosch w paradygmacie enaktywnym pokazali, że poznanie jest sprzężeniem organizmu i świata w czasie, a Alva Noë rozwijał tę intuicję, podkreślając sensomotoryczny charakter widzenia jako umiejętności. W planie IndywiduAkcji oznacza to, że mapa widzenia nie może być traktowana jako statyczna „mapa deficytu”, tylko jako profil

kosztów w konkretnych warunkach ekspozycji, który wchodzi w sprzężenie zwrotne z napięciem ciała, rytmem oddechu, pobudzeniem autonomicznym i presją sytuacji.

Mapa ciała w tej procedurze działa jako narzędzie kontroli zmiennych wykonawczych, które modulują funkcję widzenia, lecz nie są z nią tożsame. Już Charles S. Sherrington opisywał organizm jako układ integrujący propriocepcję i odruchy w spójne działanie, a współczesne ujęcia interocepcji, rozwijane przez Antonia Damasio i Buda Craiga, wskazują, że odczucia z ciała oraz reprezentacje stanu organizmu wpływają na uwagę, tolerancję bodźców i koszty poznawcze. W modelach predykcyjnych, kojarzonych z Karlem Fristonem, a w wariacie interoceptive inference rozwijanych m.in. przez Anila Setha, stan pobudzenia i przewidywania organizmu wpływa na to, jak system przetwarza sygnał i jak reaguje na niepewność sensoryczną. W studium przypadku CSR jest to kluczowe, bo fluktuacje komfortu widzenia i męczliwości mogą być amplifikowane przez pobudzenie autonomiczne, bez konieczności zakładania „zmiany strukturalnej” w krótkim horyzoncie; mapa ciała pozwala tę amplifikację rozpoznać i skanalizować w działania regulacyjne, zamiast uruchamiać kompulsję monitorowania.

Mapa relacji pełni analogiczną funkcję, ale w domenie społecznej: identyfikuje, które konfiguracje relacyjne zwiększają presję wykonawczą, tempo decyzji i koszt uwagowy, a więc pośrednio zwiększają koszt funkcjonowania wzrokowego w zadaniu. Teorie przywiązania Johna Bowlby’ego i Mary Ainsworth, a także późniejsze ujęcia ko-regulacji i neurobiologii relacji rozwijane przez Allana Schore’a i Daniela J. Siegela, pokazują, że relacja jest regulatorem pobudzenia i bezpieczeństwa, a nie tylko „kontekstem emocjonalnym”. W literaturze psychofizjologii społecznej John T. Cacioppo i Gary Berntson opisywali, że obciążenia społeczne mają mierzalne korelaty autonomiczne, a James A. Coan w social baseline theory argumentował, że obecność zaufanej relacji może redukować koszt regulacji. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że mapa relacji nie służy interpretacji choroby, tylko służy zarządzaniu środowiskiem wykonania: gdzie i z kim planować sesje wymagające wysokiej precyzji wzrokowej, kiedy chronić tempo pracy, jak minimalizować presję pośpiechu i wielozadaniowości, oraz jak projektować wsparcie bez infantylizacji i bez wytwarzania zależności.

Aby „nie miksować porządków”, potrzebny jest formalny mechanizm przekładu między mapami, czyli zestaw reguł korespondencji, które działają jednostronnie i warunkowo, nigdy jako równoważność przyczynowa. W praktyce rozdziela się więc trzy typy twierdzeń: twierdzenia funkcjonalne (z mapy widzenia: profil kosztów bodźcowych i kinetyka męczenia), twierdzenia regulacyjne (z mapy ciała: profil pobudzenia, napięć, strategii oddechowo-somatycznych, zasobów regeneracji), oraz twierdzenia sytuacyjne (z mapy relacji: presja, tempo, ko-regulacja, ryzyko konfliktu). Dopiero na ich przecięciu formułuje się dyrektywy planu sytuacyjnego: jeżeli koszt widzenia rośnie w warunkach olśnienia i wysokiej gęstości informacji, a równolegle wzrasta pobudzenie i presja relacyjna, to decyzja dotyczy redukcji bodźców, wprowadzenia pauz i zmiany konfiguracji relacyjnej sesji, nie „wyjaśnienia”, dlaczego tak się dzieje. Ta dyscyplina metodologiczna jest fundamentem faktograficznej uczciwości: psychoperformans nie udaje, że ma jedną teorię wszystkiego, tylko utrzymuje trzy mapy jako trzy narzędzia sterowania ryzykiem.

W planie IndywiduAkcji dla artysty wizualnego z nawrotową CSR i utrwalonymi zwłóknieniami w jednym oku powiązanie trzech map nie jest zabiegiem „integracyjnym” w sensie ogólnej

syntezy, tylko jest procedurą sterowania parametrami ryzyka w trzech sprzężonych domenach: domenie bodźca wzrokowego, domenie regulacji somatyczno-autonomicznej oraz domenie presji sytuacyjno-relacyjnej. Celem nie jest znalezienie jednej narracji wyjaśniającej, lecz zbudowanie stabilnego automatu decyzyjnego: gdy wzrasta koszt widzenia, plan sytuacyjny ma natychmiast wskazać, czy należy modyfikować bodziec (światło/kontrast/czas), czy uruchomić interwencję regulacyjną (oddech/rozluźnienie/napięcia), czy przeprojektować kontekst społeczny i tempo (zmiana konfiguracji relacyjnej, redukcja presji wykonawczej), a następnie jak wrócić do działania bez eskalowania monitoringu i bez generowania nocebo.

W praktyce IndywiduAkcji punkt wyjścia stanowi mapa widzenia, ponieważ to ona definiuje „warunki brzegowe” dla ekspozycji bodźcowej w pracowni, w przestrzeni publicznej i w pracy ekranowej. Dla tego studium przypadku krytyczne są szczególnie dwa moduły mapy widzenia: moduł olśnienia i kontrastu oraz moduł kinetyki męczenia w zadaniach o wysokiej gęstości informacji. Te moduły determinują parametry środowiska pracy: typ iluminacji (preferencja światła rozproszonego, minimalizacja źródeł punktowych w polu), kontrolę odbić, ograniczenie gwałtownych przejść jasność–ciemność, a także ściśle limitowanie długości bloków wzrokowych i projektowanie pauz. W języku ergonomii poznawczej jest to zarządzanie obciążeniem poznawczym i zasobami uwagi, a w języku psychofizjologii jest to ograniczanie warunków, w których wzrasta koszt kompensacji i wzrasta ryzyko wtórnej destabilizacji funkcji w danym dniu. W planie IndywiduAkcji mapa widzenia jest więc dokumentem nadrzędnym wobec dramaturgii sesji: określa, jaki bodziec jest dopuszczalny, zanim w ogóle wejdzie się w projektowanie sensu działania.

Mapa ciała w tym planie pełni rolę warstwy regulacyjnej i diagnostyki wykonawczej, ale w sensie funkcjonalnym, nie klinicznym. W studium przypadku istnieje rozpoznany profil zaburzeń adaptacyjnych z komponentą autonomiczną (podwyższone pobudzenie, drżenia, zmienność rytmu serca, okresowe bezsenności, trudności koncentracji, gonitwa myśli), co oznacza, że część fluktuacji jakości widzenia będzie modulowana przez stan układu współczulnego i przez zmienność kontroli wykonawczej. Tu właśnie mapa ciała działa jako filtr przeciwbędny: jeśli w okresie wzrostu kosztu widzenia równolegle wzrasta napięcie somatyczne i pobudzenie, plan nie interpretuje tego jako natychmiastowej „zmiany funkcji widzenia”, tylko uruchamia protokół regulacyjny i dopiero po jego zastosowaniu ocenia, czy koszt bodźcowy nadal jest wysoki. Z perspektywy neurobiologii regulacji jest to podejście zgodne z ujęciami Stephena Porgesa, gdzie stan autonomiczny wpływa na zdolność do elastycznego działania i na tolerancję bodźców, oraz z ujęciami Petera Levine’a, które podkreślają rolę domykania reakcji stresowej w ciele dla przywrócenia funkcji. W planie IndywiduAkcji oznacza to, że każda sesja o umiarkowanym i wysokim obciążeniu bodźcowym ma obowiązkowy komponent regulacyjny przed, w trakcie i po sesji, a ten komponent jest zapisany nie jako dowolny „relaks”, lecz jako stały protokół somatyczny, dobrany do profilu pobudzenia.

Konkretyzacja mapy ciała w IndywiduAkcji wymaga wprowadzenia trzech wskaźników operacyjnych: wskaźnika napięcia (topografia napięć w obrębie obręczy barkowej, szyi, żuchwy i mięśni okoruchowych jako obszarów wtórnie obciążanych w pracy wzrokowej), wskaźnika oddechu (tempo, płytkość, skłonność do wstrzymywania oddechu w zadaniach precyzyjnych), oraz wskaźnika pobudzenia (subiektywne i behawioralne markery pośpiechu, natrętnego sprawdzania, niestabilności uwagi). Te wskaźniki są osadzone w tradycji badań nad interocepcją (Bud Craig) i nad regulacją emocji przez ciało (Antonio Damasio), ale w planie sytuacyjnym mają

formę czysto praktyczną: są włącznikami protokołu. W studium przypadku oznacza to, że jeżeli napięcie i oddech wskazują na wzrost pobudzenia, a jednocześnie mapa widzenia sygnalizuje rosnący koszt kontrastu i olśnienia, to decyzja jest natychmiastowa: redukcja bodźca, przerwa regeneracyjna, protokół somatyczny, a dopiero potem ewentualny powrót do zadania. Nie ma tu miejsca na heroizm wykonawczy, ponieważ heroizm jest w tym układzie czynnikiem ryzyka.

Mapa relacji w IndywiduAkcji ma charakter „mapy presji” i „mapy ko-regulacji”, ponieważ w pracy artysty wizualnego większość krytycznych obciążeń ma komponent społeczny: terminy, oceny, oczekiwania, negocjacje, konieczność bycia widzialnym i responsywnym. W studium przypadku mapa relacji musi identyfikować sytuacje, w których presja wykonawcza prowadzi do skracania pauz i do eskalacji bodźców wzrokowych, a więc do naruszenia okien bezpieczeństwa. W praktyce oznacza to segmentację relacji i sytuacji na trzy klasy: klasy wspierające (obniżające pobudzenie i umożliwiające spokojny rytm pracy), neutralne (bez istotnego wpływu), oraz obciążające (zwiększające pośpiech, wielozadaniowość i skłonność do przeciążania wzroku). To ujęcie jest spójne z koncepcją ko-regulacji znaną z psychologii rozwojowej (John Bowlby, Mary Ainsworth) oraz z neurobiologii relacji (Daniel J. Siegel, Allan Schore), ale w planie IndywiduAkcji ma formę czysto operacyjną: wyznacza, z kim i w jakich warunkach planować sesje wysokiej precyzji wzrokowej, a z kim nie planować ich w ogóle.

Kluczowym elementem „niemiksowania porządków” jest ustanowienie formalnej tabeli przekładu, która w IndywiduAkcji działa jak matryca decyzji. Matryca ma trzy wejścia: (A) profil kosztu z mapy widzenia, (B) profil pobudzenia z mapy ciała, (C) profil presji z mapy relacji. Matryca generuje wyjście w postaci dyrektywy planu sytuacyjnego: dyrektywy bodźcowej (zmiana światła, kontrastu, czasu), dyrektywy regulacyjnej (protokół somatyczny, przerwa, redukcja tempa), dyrektywy relacyjnej (zmiana konfiguracji spotkania, renegocjacja terminu, przeniesienie pracy na tryb asynchroniczny), albo dyrektywy ochronnej (przerwanie i przejście w tryb bezpieczeństwa). Ta matryca jest fundamentem IndywiduAkcji, ponieważ redukuje decyzje ad hoc i minimalizuje ryzyko „działania z lęku”. W dalszej części podrödziału procedura matrycy zostanie doprowadzona do postaci konkretnych reguł, w tym reguł, które uwzględniają asymetrię funkcjonalną oczu i wynikające z niej ryzyko przeciążenia dominującego kanału.

Ważnym, często pomijanym elementem jest to, że powiązanie map musi chronić sens praktyki artystycznej przed redukcją do ergonomii. IndywiduAkcja nie jest wyłącznie programem bezpieczeństwa, lecz jest procesem sensotwórczym, w którym obiekt–klucz i działania symboliczne pełnią rolę operatorów znaczeń. Jednak w studium przypadku obiekt–klucz ma również funkcję regulacyjną: pozwala przenosić część ciężaru z kanału wzrokowego na kanał materialno-haptyczny i na rytm działania, co w praktyce obniża koszt uwagowy i stabilizuje pobudzenie. To jest miejsce, w którym mapa relacji może współdziałać z mapą ciała: obecność świadka lub opiekuna w określonej roli może zmniejszać presję i umożliwiać spokojniejszą dramaturgię sesji, a sama dramaturgia może być projektowana tak, by zawierała wbudowane pauzy, które nie są „przerwą od sensu”, tylko są częścią sensu.

Na końcu tego segmentu należy zatem sformułować zasadę operacyjną dla całej IndywiduAkcji: mapa widzenia wyznacza parametry bodźcowe i granice tolerancji, mapa ciała wyznacza warunki wykonawcze i uruchamia protokoły regulacyjne, mapa relacji wyznacza konfiguracje presji i ko-regulacji, a plan sytuacyjny składa to w jedną architekturę czasu, pauz i repetycji. Każde przejście między mapami jest przejściem warunkowym, nigdy przyczynowym:

plan mówi „jeżeli”, a nie „ponieważ”. Dzięki temu utrzymuje się zarówno faktograficzną uczciwość, jak i realną użyteczność narzędzi w życiu artysty wizualnego, który musi jednocześnie chronić pole widzenia, chronić autonomię sensu i utrzymywać ciągłość praktyki.

Trzeci segment 77.2 doprecyzowuje powiązania między mapą widzenia, mapą ciała i mapą relacji poprzez wprowadzenie formalnej architektury decyzji, która w IndywiduAkcji działa jako mechanizm regulacji ryzyka: zamiast ad hoc interpretacji i improwizowanych korekt wprowadza się jawne reguły przełączania trybów, zgodne z logiką systemów wysokiej niezawodności i z ergonomią błędu ludzkiego. W studium przypadku artysty wizualnego z CSR i trwałym ograniczeniem funkcji w jednym oku ta architektura ma szczególne znaczenie, bo ryzyko dotyczy nie tylko biologii widzenia, lecz także wtórnych konsekwencji: przeciążenia poznawczego, eskalacji pobudzenia autonomicznego, wzmacniania kompulsji monitorowania oraz degradacji jakości pracy artystycznej przez presję „utrzymania normy”. Architektura decyzji ma temu przeciwdziałać poprzez procedury, nie przez „siłę woli”.

W planie IndywiduAkcji wprowadza się trzy tryby operacyjne, które są wspólne dla wszystkich sesji i środowisk: tryb zielony (tryb stabilny), tryb żółty (tryb adaptacyjny) oraz tryb czerwony (tryb ochronny). Jest to świadome zapożyczenie z tradycji zarządzania bezpieczeństwem i z praktyk stosowanych w lotnictwie, medycynie i przemyśle procesowym, gdzie systemy muszą działać przy niepewności, a operator nie może reagować emocją na każdy sygnał. W literaturze błędu i bezpieczeństwa James Reason opisywał, że wypadki są wynikiem nawarstwienia „luk” w barierach, a nie pojedynczego błędu; w IndywiduAkcji tryby są takimi barierami. W podejściach resilience engineering, rozwijanych przez Erika Hollnagela i współpracowników, podkreśla się, że kluczowa jest zdolność systemu do adaptacji bez utraty funkcji; tryb żółty jest dokładnie takim mechanizmem: pozwala kontynuować praktykę przy rosnącym koszcie, ale z kontrolą dawki i przerw.

Tryb zielony jest aktywny, gdy mapa widzenia wskazuje niski lub umiarkowany koszt w osiach kluczowych dla planowanej sesji, a mapa ciała i mapa relacji nie sygnalizują narastającej presji i pobudzenia. Operacyjnie oznacza to, że można realizować sesje o przewidzianej gęstości bodźców, ale nadal z predefiniowanymi pauzami, ponieważ w studium przypadku przerwa nie jest luksusem, tylko elementem profilaktyki. Tryb żółty jest aktywny, gdy koszt widzenia rośnie (np. szybciej narasta męczenie w zadaniach o wysokiej gęstości informacji, wzrasta nietolerancja olśnień, rosną zniekształcenia obrazu), albo gdy rośnie pobudzenie autonomiczne (napiecie, pośpiech, trudność koncentracji), albo gdy presja relacyjna wzrasta (deadline, ocena, sytuacja społeczna narzucająca tempo). W trybie żółtym decyzja nie polega na „zatrzymaniu życia”, tylko na przeprojektowaniu sesji: redukuje się luminancję i kontrast skrajny, ogranicza się czas bloków, zwiększa się liczbę pauz, wprowadza się redundancję kanałów (obiekt–klucz, praca dotykowa, modulacja dźwiękiem i czasem), a równolegle uruchamia się protokół regulacyjny z mapy ciała. Tryb czerwony jest aktywny, gdy pojawiają się sygnały alarmowe w funkcjonowaniu widzenia, gdy koszt gwałtownie rośnie mimo zastosowania korekt, albo gdy układ wchodzi w stan kompulsywnego sprawdzania, który sam jest wskaźnikiem destabilizacji regulacji. W trybie czerwonym sesja jest przerywana lub radykalnie upraszczana do działań o niskiej energii bodźcowej, a decyzje o dalszym postępowaniu są przekierowane do ram medycznych i do protokołu kryzysowego, który będzie formalnie opisany w rozdziale 78.

Żeby tryby nie były deklaracją, w IndywiduAkcji muszą zostać sprzężone z trzema „wskaźnikami przełączającymi”, po jednym z każdej mapy. Wskaźnik z mapy widzenia ma formę progu kinetyki męczenia: jeżeli w zadaniu kluczowym dla sesji czas do narastania dyskomfortu i zniekształceń skraca się poniżej ustalonego progu, system przechodzi z zielonego do żółtego. Ten wskaźnik jest funkcjonalny, a nie anatomiczny: nie mówi o strukturze, mówi o koszcie w czasie. Wskaźnik z mapy ciała ma formę progu pobudzenia autonomicznego: jeżeli pojawiają się markery pośpiechu, wstrzymywania oddechu, napięcia obręczy barkowej i szczęki oraz narastającej gonitwy myśli, system przechodzi do żółtego nawet wtedy, gdy wskaźniki widzenia nie zdążyły jeszcze się pogorszyć, ponieważ w studium przypadku taki stan jest predyktorem wzrostu kosztu wykonawczego. Wskaźnik z mapy relacji ma formę progu presji: jeżeli sytuacja społeczna wymusza tempo, wielozadaniowość lub ekspozycję na niekontrolowane bodźce (np. przestrzeń publiczna z olśnieniami i presją działania), system przechodzi do żółtego lub czerwonego zależnie od możliwości modyfikacji środowiska. Ta triada jest spójna z koncepcją sterowania ryzykiem: każdy wskaźnik jest niezależnym wyzwalaczem, a decyzja jest opisana wprost.

W studium przypadku szczególnie ważna jest zasada rozdzielenia „kontroli funkcji” od „kontroli lęku”. W mapie relacji i mapie ciała istnieje osobny wskaźnik, który w IndywiduAkcji traktuje się jako krytyczny marker: skłonność do kompulsywnego sprawdzania (testów, porównań, powracania do bodźców) oraz narastająca potrzeba zapewnienia się, że „jest tak jak trzeba”. Ten marker nie jest oceną psychologiczną, tylko elementem bezpieczeństwa proceduralnego: w literaturze zaburzeń lękowych i obsesyjno-kompulsyjnych sprawdzanie jest jednym z mechanizmów podtrzymujących lęk poprzez negatywne wzmocnienie, a w IndywiduAkcji jego pojawienie się oznacza, że narzędzie mapowania przestaje być narzędziem, a staje się bodźcem. Gdy ten marker się pojawia, plan nakazuje redukcję mapowania do minimum i przejście w tryb ochronny, w którym priorytetem jest stabilizacja pobudzenia, uproszczenie bodźców i odzyskanie kontroli nad rytmem.

Aby utrzymać faktograficzną uczciwość i uniknąć pseudo-przyczynowości, w IndywiduAkcji wprowadza się regułę interpretacji jednokierunkowej: mapy nie służą do wnioskowania o „przyczynach” w sensie etiologicznym, tylko służą do sterowania parametrami działania. W praktyce oznacza to, że jeśli wzrasta koszt widzenia, plan najpierw sprawdza, czy wzrosły modulatory środowiskowe (światło, ekran, przejścia), następnie sprawdza stan wykonawczy (pobudzenie, napięcie, oddech), następnie sprawdza presję relacyjną (tempo, deadline, konflikt), i dopiero po korektach ocenia, czy koszt się utrzymuje. Ta sekwencja jest analogiczna do procedur diagnostyki różnicowej w systemach technicznych: najpierw eliminuje się czynniki wykonawcze i środowiskowe, a dopiero potem zakłada się, że zmiana jest „wewnętrzna”. Dzięki temu plan IndywiduAkcji minimalizuje błąd poznawczy i minimalizuje ryzyko nocebo.

W tym segmencie należy również wprowadzić precyzyjny mechanizm „przekładu na kompozycję”, czyli jak mapy wpływają na realne projektowanie psychoperformansu. Mapa widzenia dyktuje parametry bodźcowe (fotometria, kontrast, tempo, gęstość informacji) i długość bloków. Mapa ciała dyktuje protokoły regulacyjne i momenty włączenia pauz, a także dobór kanałów, które mogą przejąć część ciężaru sensu, na przykład obiekt–klucz jako operator materialny, który umożliwia pracę znaczeniem bez eskalacji bodźców wzrokowych. Mapa relacji dyktuje konfiguracje ról i obecności: kiedy działanie powinno być samotne (cisza i ograniczenie presji), kiedy kameralne z zaufanym świadkiem pełniącym funkcję ko-regulacyjną, a kiedy

zbiorowe, ale tylko w warunkach ochrony pola i ochrony tempa. To jest miejsce, w którym psychoperformans jako tradycja sztuki akcji spotyka się z ergonomią i etyką: działania nie są redukowane do „ćwiczeń”, lecz są projektowane jako procesy o sensie, ale sens jest realizowany w granicach bezpieczeństwa.

W kolejnym segmencie 77.2 procedura zostanie doprowadzona do poziomu jeszcze bardziej konkretnego: zostanie opisana struktura „karty decyzji” jako elementu planu sytuacyjnego, z gotowymi formułami dyrektyw i z zasadami, jak nie mieszać porządków w języku notacji. Zostanie też doprecyzowane, jak te karty decyzji będą współpracowały z mapą widzenia opracowaną w 77.1 oraz z spiralą obecności opisaną w 77.4, tak aby IndywiduAkcja była spójnym systemem, a nie zbiorem luźnych zaleceń.

Powiązania mapy widzenia z mapą ciała i mapą relacji domykają się dopiero wtedy, gdy w IndywiduAkcji zostaje ustanowiony wspólny język notacji i wspólna gramatyka decyzji, które nie dopuszczają do mieszania porządków ani do narracyjnej inflacji. W studium przypadku artysty wizualnego z CSR, po wieloletniej nawrotowości i przy utrwalonych zmianach funkcjonalnych w jednym oku, podstawowym zagrożeniem jest nie tylko sama fluktuacja percepcji, lecz także wtórna fluktuacja strategii: w jedne dni dochodzi do nadmiernej ostrożności i wycofania, w inne do kompensacyjnego przeciążania, często w odpowiedzi na presję relacyjną i zawodową. Z tego powodu IndywiduAkcja musi operować językiem dyspozycji i warunków, a nie językiem interpretacji; ma odpowiadać na pytanie „co teraz robimy, żeby nie szkodzić i utrzymać funkcję”, a nie na pytanie „co to znaczy”.

Wspólny język notacji opiera się na trzech rejestrach opisowych, które zachowują autonomię, ale są spięte poprzez jednoznaczne znaczniki. Rejestr widzenia ma znaczniki bodźcowe i czasowe: luminancja/olśnienie, kontrast, gęstość informacji, tempo przełączeń, oraz czas do narastania kosztu. Rejestr ciała ma znaczniki regulacyjne: napięcie, oddech, pobudzenie autonomiczne, obecność kompulsji sprawdzania, jakość regeneracji. Rejestr relacji ma znaczniki sytuacyjne: presja czasu, presja oceny, nieprzewidywalność środowiska, możliwość ko-regulacji, ryzyko konfliktu i przeciążenia społecznego. Te znaczniki nie są „zmiennymi psychologicznymi” w sensie interpretacyjnym, tylko są parametrami sterowania, analogicznymi do parametrów w systemach wysokiej niezawodności: włączają procedury i przełączają tryby.

Z tych trzech rejestrów powstaje artefakt centralny dla planu sytuacyjnego: karta decyzji IndywiduAkcji, która jest kompatybilna z mapą widzenia z 77.1 i z późniejszą spiralą obecności. Karta decyzji ma stałą strukturę, redukując obciążenie pamięci roboczej i minimalizując ryzyko decyzji pod wpływem afektu. Najpierw wpisuje się klasę obciążenia bodźcowego planowanej sesji (niska/umiarkowana/wysoka), następnie definiuje się profil ryzyka w osi olśnienie–kontrast oraz w osi gęstość informacji–czas. Potem wpisuje się warunek wejścia w sesję: nie jest nim „dobry wynik” ani „dobre samopoczucie”, tylko spełnienie minimalnych parametrów regulacyjnych (oddech w normie wykonawczej, brak pośpiechu, brak przymusu sprawdzania, gotowość do przerywania bez poczucia porażki). Dalej wpisuje się protokół pauz jako element dramaturgii: liczba pauz, ich długość, oraz charakter, przy czym „charakter” jest opisywany w języku regulacji, nie w języku emocji. Na końcu wpisuje się warunek wyjścia, czyli próg, po którego przekroczeniu sesja jest redukowana lub przerywana. Ten próg musi być z góry ustalony, bo w przeciwnym razie zostanie negocjowany w czasie działania, a negocjacja w stanie podwyższonego pobudzenia jest strukturalnie niekorzystna.

W studium przypadku, ze względu na współwystępujący komponent zaburzeń adaptacyjnych i wysoką reaktywność stresową, szczególnie istotne jest, aby warunek wejścia i warunek wyjścia zawierały marker pobudzenia autonomicznego oraz marker kompulsji sprawdzania. Markery te są zgodne z ujęciami psychofizjologii stresu i obciążenia allostatycznego opisywanymi przez Bruce’a McEwena, a w obszarze regulacji autonomicznej są spójne z tym, co Stephen Porges opisywał jako przełączanie stanów układu nerwowego i konsekwencje dla elastyczności zachowania. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że jeżeli pojawia się pośpiech i wzrasta potrzeba „upewnienia się” przez testowanie widzenia, to jest to sygnał przejścia w tryb ochronny niezależnie od tego, czy subiektywnie wydaje się, że widzenie jest „jeszcze do utrzymania”. W tym miejscu plan sytuacyjny staje się narzędziem profilaktyki: chroni przed błędnym kołem, w którym testowanie nasila pobudzenie, a pobudzenie nasila koszt percepcji, co generuje jeszcze więcej testowania.

Powiązanie map w IndywiduAkcji musi również uwzględnić specyfikę pracy artysty wizualnego: presja jakości, potrzeba precyzji i estetycznej kontroli, a także powtarzalne sytuacje społecznej ekspozycji. Dlatego mapa relacji nie jest „mapą emocji”, tylko mapą logistyki presji, w której identyfikuje się sytuacje o wysokiej stawce i wysokim ryzyku naruszenia okien bezpieczeństwa. W tym miejscu szczególnie użyteczne są ujęcia psychologii społecznej stresu, gdzie Shelly Taylor i współpracownicy opisywali różne style odpowiedzi na stres, a literatura nad ko-regulacją i relacyjną neurobiologią, kojarzona z Danielem J. Siegelem i Allanem Schore’em, podkreślała rolę stabilnych relacji jako zasobu regulacyjnego. Plan IndywiduAkcji nie wchodzi w etiologię CSR, ale uznaje faktograficznie stabilną zależność funkcjonalną: presja relacyjna podnosi tempo, tempo skraca pauzy, a skrócenie pauz zwiększa koszt i fluktuacje wykonania. Z tego wynika praktyczna dyrektywa: sesje o wysokiej gęstości bodźców lub wysokiej wrażliwości na olśnienie nie są planowane w sytuacjach presji społecznej i wielozadaniowości; jeśli muszą się wydarzyć, wówczas wprowadza się mechanizmy ochronne, takie jak ograniczenie czasu, obecność zaufanego świadka pełniącego rolę ko-regulacyjną, oraz redukcja nieprzewidywalności środowiska.

W tym sprzężeniu map pojawia się też kluczowy element psychoperformansu jako tradycji praktyki materialnej: obiekt–klucz i działania symboliczne pełnią funkcję nie tylko semantyczną, ale również ergonomiczną i regulacyjną. W studium przypadku obiekt–klucz ma działać jak materialny stabilizator rytmu i uwagi: pozwala przenieść część sensu z kanału wzrokowego na kanał haptyczny i kinestetyczny, co redukuje koszt fiksacji i ogranicza presję „widzenia perfekcyjnego”. To jest konsekwentne z fenomenologią działania i z enaktywnym rozumieniem poznania, rozwijanym przez Varełę, Thompsona i Rosch, gdzie sens jest wytwarzany w sprzężeniu czynnościowym, a nie wyłącznie w obrazie. W planie IndywiduAkcji oznacza to, że kiedy mapa widzenia sygnalizuje wysoki koszt w osi gęstości informacji, a mapa ciała sygnalizuje narastające pobudzenie, plan nie nakazuje porzucenia działania, tylko nakazuje przełączenie modalności: obniżenie energii bodźcowej i przeniesienie ciężaru sensu na obiekt, gest, czas i pauzę. Taki mechanizm jest fundamentem „ciągłości praktyki” mimo ograniczeń funkcji, bo nie uzależnia sensu od stałej, wysokiej wydajności wzrokowej.

Utrzymanie rozdziału porządków wymaga jeszcze jednej reguły, która w IndywiduAkcji jest nieprzekraczalna: mapa widzenia opisuje koszty i tolerancje, mapa ciała opisuje stan regulacji i zasoby, mapa relacji opisuje presję i wsparcie, ale żadna z tych map nie jest upoważniona do twierdzeń klinicznych ani prognostycznych. To rozdzielenie jest konsekwencją etyki ostrożności

i metodologii dowodowej: bez tego plan sytuacyjny łatwo staje się systemem prywatnych hipotez, które z czasem zaczynają sterować zachowaniem silniej niż dane. W studium przypadku, gdzie stawką jest bezpieczeństwo widzenia i równowaga psychofizjologiczna, taka inflacja hipotez byłaby bezpośrednio szkodliwa. Dlatego cała architektura jest zaprojektowana tak, by generowała decyzje o parametrach działania, a nie „wyjaśnienia” i nie „interpretacje przyczyn”.

W tym miejscu podrozdział 77.2 można uznać za domknięty w wymiarze operacyjnym: trzy mapy tworzą system sterowania, w którym wejściami są koszty bodźcowe, stan regulacji i presja sytuacyjna, a wyjściami są dyrektywy planu sytuacyjnego dotyczące bodźców, czasu, pauz, ról i konfiguracji relacyjnej. Kolejny podrozdział pokaże, jak z tego systemu wyprowadzić praktykę kalibracji natężenia bodźców oraz projektowania wejść i wyjść w sesji, czyli jak mapa widzenia staje się narzędziem kompozycji, a nie tylko narzędziem ochrony.

77.3. Zastosowanie mapy: kalibracja natężenia bodźców, planowanie wejść i wyjść

Zastosowanie mapy widzenia w planie IndywiduAkcji nie polega na „dopasowaniu ćwiczeń do objawów”, lecz na operacjonalizacji dawki bodźcowej w warunkach niepewności funkcjonalnej i zmiennego kosztu kompensacji. W studium przypadku artysty wizualnego z CSR i utrwaloną asymetrią funkcji widzenia, mapa nie jest atlasem deficytu, tylko macierzą warunków brzegowych: definiuje, jakie konfiguracje bodźców wzrokowych są dopuszczalne, jak długo można je utrzymać bez narastania kosztu do poziomu ryzyka oraz jak projektować wejścia i wyjścia z sesji, aby nie wzmacniać błędnego koła przeciążenia, pobudzenia autonomicznego i kompulsywnego sprawdzania. To jest przejście od opisu do sterowania: mapa staje się interfejsem między psychofizyką widzenia a dramaturgią działania performatywnego, gdzie „pauza” jest parametrem protokołu, a nie pustym miejscem.

Pierwszym krokiem jest ustanowienie pojęcia budżetu bodźcowego, rozumianego jako suma dopuszczalnych ekspozycji w danym oknie dobowym, z podziałem na klasy obciążenia. W ergonomii i w naukach o obciążeniu poznawczym (John Sweller) analogicznie mówi się o ograniczonej pojemności zasobów przetwarzania; w psychofizjologii stresu (Bruce McEwen) mówi się o koszcie allostatycznym, czyli o cenie utrzymania funkcji w warunkach obciążenia. W IndywiduAkcji budżet bodźcowy nie jest liczbą absolutną, tylko procedurą: mapą kosztów i progów, które wyznaczają, ile „wysokiej gęstości informacji” można wykonać, ile „wysokiego kontrastu” można tolerować, ile przejść jasność–ciemność jest bezpieczne, oraz jaki czas regeneracji jest niezbędny, aby uniknąć narastającej męczliwości i destabilizacji wykonania. Dla artysty wizualnego oznacza to konkretną reorganizację dnia: praca nad detalem, ocena barw i praca ekranowa przestają być domyślnym tłem całego dnia, a stają się zaplanowanymi blokami z kontrolowanymi wejściami i wyjściami.

Budżet bodźcowy trzeba opisać w języku parametrów bodźca, a nie w języku „trudności”. Kluczowe parametry to luminancja i oślnienie (w praktyce: obecność źródeł punktowych i odbić w polu), kontrast (różnica luminancji między elementem a tłem, operacyjnie najczęściej rozumiana w kategoriach kontrastu Webera lub Michelsona), częstotliwość przestrzenna (drobność struktury, linie, siatki, tekst), częstotliwość czasowa (migotanie, ruch, przełączanie treści), oraz adaptacja (przejścia jasność–ciemność i czas dochodzenia do stabilnego widzenia).

W klasycznej psychofizyce, od Webera i Fechnera po Stevensa, istotą jest zależność bodziec–odczucie, ale w IndywiduAkcji interesuje nas zależność bodziec–koszt wykonania: jak szybko narasta wysiłek, jak rośnie kompensacyjne skanowanie, kiedy pojawia się spadek stabilności fiksacji, kiedy rośnie niepewność konturu lub zniekształcenia linii. W tym miejscu mapa widzenia działa jak algorytm: przypisuje do tych parametrów klasę ryzyka w konkretnych środowiskach (pracownia, ekran, przestrzeń publiczna) i generuje dyrektywy projektowe.

Kalibracja natężenia bodźców w IndywiduAkcji powinna mieć strukturę rampy, a nie struktury testu. Rampa oznacza, że wejście w bodziec odbywa się progresywnie, z krótkimi kontrolnymi zatrzymaniami, które mają charakter decyzyjny, nie diagnostyczny. W praktyce sesji artysty wizualnego rampa dotyczy trzech osi: rampy luminancji (przechodzenie od stabilnego światła rozproszonego do ewentualnego światła bardziej kierunkowego tylko wtedy, gdy jest to niezbędne), rampy gęstości informacji (od czynności o niższej rozdzielczości percepcyjnej do czynności wymagających długiej fiksacji i mikroruchów), oraz rampy tempa (od pracy statycznej do pracy z dynamicznym materiałem ekranowym). Ten mechanizm jest spójny z zasadą stopniowania obciążenia znaną z ergonomii i z teorii pobudzenia, gdzie krzywa Yerkesa–Dodsona opisuje, że zbyt wysokie pobudzenie obniża jakość wykonania; w studium przypadku pobudzenie jest dodatkowo czynnikiem ryzyka, bo sprzyja pośpiechowi i skracaniu pauz.

W planie IndywiduAkcji dla CSR rampa musi być sprzężona z warunkami wejścia i wyjścia, które są zapisane w karcie sesji. Warunek wejścia jest z definicji wielowymiarowy: nie wystarcza „wrażenie, że jest dobrze”, bo to bywa napędzane przez presję i mechanizmy kompensacji. Warunek wejścia obejmuje stabilność środowiska (brak olśnień punktowych i odbić, stałe oświetlenie rozproszone), stan regulacji (oddech bez tendencji do wstrzymywania, brak napięcia narastającego w obręczy barkowej i żuchwie, brak skłonności do kompulsywnego sprawdzania), oraz warunek relacyjny (brak narzuconego pośpiechu i wielozadaniowości). W tym miejscu integracja map jest bezpośrednia: mapa widzenia dyktuje parametry bodźcowe, mapa ciała dyktuje gotowość regulacyjną, mapa relacji dyktuje tempo i presję. Jeśli choć jeden z tych warunków nie jest spełniony, sesja może się odbyć wyłącznie w trybie adaptacyjnym, z obniżonym natężeniem bodźców i z większą liczbą pauz.

Projektowanie wyjść jest równie ważne jak projektowanie wejść, ponieważ niekontrolowane wyjście często produkuje wtórne nocebo i wzmacnia strategię unikania. W IndywiduAkcji wyjście nie jest „końcem, bo już nie daję rady”, tylko jest formalnym elementem dramaturgii: ma stałą procedurę deeskalacji bodźca, a następnie stały protokół regeneracyjny, który nie jest przypadkowym odpoczynkiem. Deeskalacja obejmuje redukcję kontrastu skrajnego i luminancji, przejście na bodźce statyczne o niskiej gęstości informacji, ograniczenie przełączeń jasność–ciemność oraz przeniesienie sensu działania na obiekt–klucz, gest i czas, tak aby zakończenie sesji nie miało charakteru porażki poznawczej. Protokół regeneracyjny jest oparty na mapie ciała i dotyczy obniżenia pobudzenia autonomicznego; w ujęciu poliwagalnym Stephena Porges’a można to rozumieć jako przywracanie warunków dla elastycznej regulacji, ale w planie sytuacyjnym pozostaje to językiem operacyjnym: oddech, rozluźnienie, stabilizacja tempa, minimalizacja bodźców.

W tym studium przypadku szczególnie istotne jest, aby kalibracja bodźców nie została zawłaszczona przez metrykę. Dlatego w IndywiduAkcji obowiązuje zasada minimalnej liczby punktów kontrolnych: zatrzymania rampy nie mogą być częstymi „testami”, tylko muszą być

ściśle związane z decyzją o kontynuacji lub o przejściu w tryb ochronny. Ta zasada jest krytyczna w profilu, w którym występuje ryzyko natręctw i kompulsji sprawdzania: zbyt gęsta kontrola staje się bodźcem stresowym, a bodziec stresowy zwiększa koszt wykonania, co tworzy pozorną potrzebę jeszcze większej kontroli. W planie IndywiduAkcji odpowiedzią jest nie heroiczne ignorowanie sygnałów, tylko dyscyplina procedury: kontrola jest rzadka, z góry zaprojektowana, i zawsze kończy się konkretną dyrektywą środowiskową lub czasową, tak aby narzędzie służyło sprawczości, a nie lękowi.

Dalsza operacjonalizacja zastosowania mapy wymaga teraz zdefiniowania typologii wejść i wyjść w czterech podstawowych środowiskach planu IndywiduAkcji artysty wizualnego: pracowni materialnej, pracy ekranowej, przestrzeni publicznej oraz środowisk o wysokiej dynamice świetlnej. Każde środowisko ma własny profil modulatorów kosztu i własne procedury rampy, a mapa widzenia jest mechanizmem, który pozwala te procedury unifikować językowo, ale różnicować wykonawczo. W tym miejscu IndywiduAkcja zaczyna działać jak spójny system: nie ma jednej recepty na „oszczędzanie wzroku”, jest natomiast precyzyjny protokół kompozycji bodźca, czasu i pauz, który utrzymuje praktykę artystyczną w granicach bezpieczeństwa i stabilności regulacyjnej.

W IndywiduAkcji artysty wizualnego z CSR zastosowanie mapy widzenia do kalibracji natężenia bodźców musi zostać przełożone na typologię wejść i wyjść, która jest zarazem ergonomiczna i dramaturgiczna. Ergonomiczna, bo operuje parametrami bodźca i kosztu wykonania, tak jak robi to ergonomia poznawcza i inżynieria czynnika ludzkiego opisywana przez Donalda Normana i Jensena Rasmussen’a w kontekście sterowania zachowaniem w warunkach niepewności. Dramaturgiczna, bo w psychoperformansie wejście i wyjście nie są neutralnymi ramami czasowymi, tylko progami znaczenia: w tradycji performatyki i antropologii rytuału Victor Turner opisywał liminalność jako stan przejścia, w którym zmienia się reżim reguł i uwagi, a Erika Fischer-Lichte wskazywała, że performans generuje własną autopojetyczną pętlę sprzężenia zwrotnego, w której ciało i percepcja są współproducentami zdarzenia. W tym studium przypadku próg ma dodatkowo wymiar bezpieczeństwa: wejście i wyjście są barierami przeciwko przeciążeniu oraz przeciwko afektywnej eskalacji kontroli.

Z tego powodu IndywiduAkcja wprowadza trzy klasy wejść i trzy klasy wyjść, z których każda jest powiązana z mapą widzenia, mapą ciała i mapą relacji. Wejście stabilizujące jest używane wtedy, gdy mapa widzenia wskazuje umiarkowany koszt w osi gęstości informacji lub olśnienia, a mapa ciała ujawnia tendencję do pobudzenia i pośpiechu; jego celem jest obniżenie energii bodźcowej przed wejściem w zadanie wzrokowe i przejęcie części ciężaru sensu przez obiekt–klucz oraz rytm. Wejście progresywne jest używane wtedy, gdy warunki są sprzyjające i można zastosować rampę bodźca; jego celem jest kontrolowane „otwieranie” pola percepcji bez skoku luminancji, kontrastu i tempa. Wejście ochronne jest używane wtedy, gdy sytuacja jest nieprzewidywalna, presja relacyjna rośnie lub pojawiają się markery kompulsji sprawdzania; jego celem jest utrzymanie działania przy minimalnej ekspozycji bodźcowej albo świadome zredukowanie działania do formy o niskiej energii, bez heroizmu i bez narracji porażki. Analogicznie wyjście deeskalacyjne, wyjście kompensacyjne i wyjście kryzysowe mają z góry określone role w planie sytuacyjnym: nie opisują „dlaczego przerywam”, tylko opisują „jak przerywam, by chronić pole, regulację i sens”.

W pracowni materialnej, gdzie artysta wykonuje zadania o wysokiej gęstości informacji oraz wysokiej wrażliwości na mikrozmiiany konturu, mapa widzenia musi zostać przetłumaczona na architekturę stanowiska i na mikrodraturę ruchu. Stanowisko jest tu odpowiednikiem „interfejsu” w rozumieniu Normana: jego zła konstrukcja produkuje błędy, męczenie i wzrost kosztu, który następnie bywa fałszywie interpretowany jako „pogorszenie widzenia”. Indywidualna Akcja wymaga więc, aby wejście do pracy w pracowni było poprzedzone stabilizacją iluminacji rozproszonej, eliminacją olśnień punktowych i odbić, oraz ustaleniem stałych dystansów roboczych, ponieważ zmienność dystansu generuje zwiększony koszt przełączania i sprzyja nieciągłości uwagi. Następnie wejście stabilizujące wprowadza obiekt–klucz jako operator progów: przez krótką sekwencję manipulacji (dotyk, ustawienie, mikroprzemieszczenia, akt symboliczny o niskiej energii bodźcowej) przenosi się uwagę z wymuszonej fiksacji wzrokowej na sprzężenie haptyczno-kinestetyczne, co obniża presję „muszę zobaczyć natychmiast i perfekcyjnie”. Dopiero po tej sekwencji wchodzi się w rampę gęstości informacji, zaczynając od zadań o niższej częstotliwości przestrzennej i dopiero później przechodząc do detalu, z predefiniowanymi zatrzymaniami, które są decyzją o kontynuacji, a nie testem.

Praca ekranowa ma inny profil ryzyka i dlatego wymaga osobnej nakładki sytuacyjnej. Ekran jest środowiskiem o wysokiej kontrolowalności, ale też o wysokiej skłonności do przeciążania przez długotrwałość i przez pozorną „łatwość kontynuacji”, co w praktyce prowadzi do zaniku pauz. W mapie widzenia ekran jest zwykle silnym modulatorem w osi luminancja–kontrast–tempo, a w studium przypadku CSR dochodzi do tego czynnik niepewności obrazu i wzrost kosztu kompensacji. Indywidualna Akcja nakazuje więc wejście progresywne z rampą luminancji i treści: najpierw treści statyczne, o niskiej gęstości informacji, bez szybkich przełączeń, a dopiero potem zadania bardziej wymagające. W perspektywie psychologii uwagi, rozwijanej m.in. przez Michaela Posnera, jest to sterowanie orientacją i podtrzymaniem uwagi bez wprowadzania gwałtownych przełączeń, które zwiększają koszt wykonawczy; w perspektywie badań nad czujnością, kojarzonych z Normanem Mackworthem, jest to ochrona przed spadkiem jakości wykonania przy dłuższej ekspozycji. Wyjście deeskalacyjne w pracy ekranowej ma charakter ściśle proceduralny: redukcja tempa, przejście na treści o niskiej gęstości, zamknięcie ekranu jako aktu formalnego i dopiero potem protokół regulacyjny z mapy ciała, tak aby zakończenie nie było „ucieczką”, tylko elementem planu.

Przestrzeń publiczna jest najbardziej ryzykowna dla tego studium przypadku, ponieważ łączy nieprzewidywalność bodźców (olśnienia, refleksy, gwałtowne przejścia jasność–cień, ruch w polu) z presją relacyjną (tempo, konieczność reagowania, ekspozycja społeczna). W Indywidualnej Akcji wejście w przestrzeń publiczną jest z definicji wejściem ochronnym, chyba że mapa relacji i mapa ciała wskazują wyjątkowo stabilny stan regulacji i możliwość spowolnienia. Wejście ochronne polega na ustanowieniu „bufora adaptacyjnego”, czyli świadomie wydzielonego czasu, w którym nie wykonuje się zadań o wysokiej gęstości informacji ani decyzji wymagających precyzji wzrokowej, tylko pozwala się układowi przejść przez adaptację do warunków luminancji i ruchu. Ten bufor jest jednocześnie progiem performatywnym: można go zrealizować przez mikro-psychoperformans oparty na obiekcie–kluczu, minimalnej choreografii kroku i pauzy, oraz świadomej regulacji tempa, co jest zgodne z logiką psychoperformansu, gdzie czas i przestrzeń są kanałami działania równoważnymi obrazowi. Wyjście z przestrzeni publicznej ma charakter kompensacyjny: zakłada, że układ jest pobudzony i że koszt percepcji był wysoki, więc protokół regeneracyjny nie jest opcjonalny, tylko

obligatoryjny, a powrót do pracy wzrokowej w pracowni lub na ekranie wymaga ponownego wejścia stabilizującego.

Środowiska o wysokiej dynamice świetlnej, zwłaszcza przejścia jasność–ciemność, wymagają w IndywiduAkcji szczególnie rygorystycznej kontroli, bo adaptacja do zmian luminancji jest procesem czasowym, a pośpiech w tych przejściach jest częstym generatorem przeciążenia. W mapie widzenia ta domena jest kodowana jako domena wysokiej zmienności i wysokiego ryzyka, a plan sytuacyjny traktuje ją jako przestrzeń, w której „pauza” jest bezpośrednio narzędziem bezpieczeństwa, nie tylko narzędziem sensu. W praktyce wejście progresywne oznacza tu wprowadzanie stref pośrednich i unikanie gwałtownych przełączeń, natomiast wejście ochronne oznacza, że jeśli przejście jest nieuniknione, to działania o wysokiej precyzji wzrokowej są czasowo zawieszane i przenoszone na inne kanały. Z punktu widzenia etyki ostrożności i kontroli *nocebo* to jest kluczowe: plan nie interpretuje chwilowego wzrostu niepewności obrazu w przejściu jako „zagrożenia strukturalnego”, tylko jako przewidywalny koszt adaptacji, który wymaga buforowania czasu. Taka procedura redukuje zarówno ryzyko przeciążenia, jak i ryzyko afektywnej eskalacji interpretacji.

W każdym z tych środowisk mapa relacji działa jako regulator tempa i konfiguracji ról. W IndywiduAkcji artysty wizualnego role nie są abstrakcją: rola świadka, rola opiekuna i rola moderatora mają konkretne funkcje w kontroli presji wykonawczej i w utrzymaniu pauz. W tradycji badań nad ko-regulacją, kojarzonej z Danielem J. Siegelem, relacja może stabilizować stan regulacyjny, ale tylko wtedy, gdy nie dokłada presji oceny i pośpiechu; dlatego plan sytuacyjny musi definiować, kiedy obecność drugiej osoby jest zasobem, a kiedy jest czynnikiem ryzyka. W praktyce oznacza to, że sesje o wysokiej gęstości bodźców są albo samotne w warunkach pełnej kontroli środowiska, albo kameralne z osobą, która rozumie protokół pauz i potrafi pełnić funkcję „strażnika czasu” bez komentowania jakości wykonania. To jest element czysto funkcjonalny: redukuje ryzyko, że presja relacyjna skróci przerwy i przesunie próg przerwania.

W tym miejscu zastosowanie mapy widzenia musi zostać doprowadzone do jeszcze bardziej konkretnego poziomu: do matematyki czasu w spirali obecności, czyli do tego, jak budżet bodźcowy jest rozpisywany na bloki, pauzy i repetycje w taki sposób, aby działanie miało sens i ciągłość, ale nie prowadziło do przeciążenia. To wymaga jednocześnie doprecyzowania, jak w IndywiduAkcji wyznacza się długość bloków w oparciu o kinetykę męczenia oraz jak projektuje się repetycję, aby była stabilizatorem, a nie eskalatorem. Dopiero wtedy mapa widzenia staje się narzędziem kompozycji, które w sposób weryfikowalny steruje wejściami i wyjściami, a nie jedynie „inspiruje” do ostrożności.

Kalibracja natężenia bodźców oraz planowanie wejść i wyjść w IndywiduAkcji musi zostać ostatecznie przełożone na formalny protokół temporalny, który jest odporny na dwa przeciwstawne błędy wykonawcze: błąd eskalacji (zbyt szybkie podnoszenie dawki bodźcowej pod wpływem presji lub chwilowej poprawy komfortu) oraz błąd zamrożenia (nadmierne ograniczanie bodźców i unikanie aktywności, które redukuje sprawczość i wzmacnia lękową kontrolę). Ten protokół temporalny nie jest dodatkiem, tylko jest mechanizmem sterującym, analogicznym do tego, co Mihály Csíkszentmihályi opisywał jako warunki utrzymania funkcjonalnego przepływu w zadaniu: gdy dawka jest zbyt wysoka, pojawia się przeciążenie i rozpad uwagi; gdy dawka jest zbyt niska, pojawia się zniechęcenie i rozproszenie. W studium

przypadku CSR protokół musi jednak działać w reżimie ostrożności, bo stawką jest ochrona pola widzenia i unikanie przeciążenia, które może indukować kaskadę pobudzenia autonomicznego i kompulsji sprawdzania.

W IndywiduAkcji wprowadza się więc formalną jednostkę kompozycyjną, którą można nazwać cyklem ekspozycyjno-regeneracyjnym. Każdy cykl składa się z trzech elementów: wejścia (rampa bodźca), ekspozycji właściwej (blok pracy w danej klasie obciążenia) oraz wyjścia (deeskalacja i regeneracja). W zależności od tego, co mapa widzenia koduje jako domenę ryzyka, cykle mają różną długość i różną liczbę punktów kontrolnych, ale mają stałą logikę: nie ma ekspozycji bez z góry zaplanowanego wyjścia. Z perspektywy ergonomii poznawczej Donalda Normana to jest projektowanie działania poprzez wymuszenie właściwych affordancji, czyli takich warunków środowiska i procedury, które „same prowadzą” do przerwy i deeskalacji, zamiast polegać na spontanicznej samokontroli w stanie pobudzenia.

Dobór długości ekspozycji właściwej jest w IndywiduAkcji wyprowadzany bezpośrednio z kinetyki męczenia opisaney w mapie widzenia. Kinetyka męczenia jest tu parametrem nadrzędnym wobec „ambicji wykonania”: blok ekspozycji musi kończyć się przed progiem, w którym narastają zniekształcenia obrazu, spada tolerancja kontrastu i pojawia się wymuszona kompensacja skanowania. Ponieważ w studium przypadku męczenie i koszt wykonania fluktuują, IndywiduAkcja nie ustala jednego stałego czasu, tylko ustala trzy klasy czasu: czas bazowy (dla trybu stabilnego), czas adaptacyjny (dla trybu żółtego) i czas ochronny (dla trybu czerwonego). To jest formalizacja, która minimalizuje błąd „jeszcze chwilę”, a jednocześnie minimalizuje błąd „w ogóle nie zaczynam”, bo nawet w trybie ochronnym przewidziane są mikro-bloki o niskiej energii bodźcowej, które utrzymują ciągłość praktyki i nie redukują całego dnia do unikania.

Wejście jako rampa bodźca ma w IndywiduAkcji charakter progowy i jest projektowane nie tylko jako stopniowanie luminancji i gęstości informacji, lecz także jako stopniowanie odpowiedzialności percepcyjnej. Odpowiedzialność percepcyjna oznacza, że nie wszystkie czynności w sesji wymagają tej samej precyzji i tego samego ryzyka błędu, więc mapa widzenia jest używana do sekwencjonowania zadań od niskiej stawki do wysokiej stawki. W praktyce artysty wizualnego oznacza to, że najpierw wykonuje się czynności przygotowawcze, które budują sens i kontekst (ustawienie obiektu–klucza, rozplanowanie materiału, przygotowanie narzędzi), potem czynności o średniej gęstości informacji (kompozycja ogólna, relacje brył, relacje tonów), a dopiero potem czynności o najwyższej gęstości informacji (detal, linia, drobny tekst, krytyczne decyzje barwne). Ten porządek jest nie tylko ergonomiczny; jest też zgodny z logiką warsztatu i praktyki, w której decyzje globalne powinny poprzedzać decyzje lokalne, aby ograniczyć liczbę kosztownych korekt.

Wyjście jako deeskalacja i regeneracja jest w IndywiduAkcji traktowane jako pełnoprawny element kompozycji, a nie jako „przerwa od pracy”. Żeby nie wzmacniać nocebo i nie budować narracji „muszę uciekać”, wyjście ma stały rytuał proceduralny: najpierw redukcja bodźca (światło, kontrast, tempo), następnie przeniesienie uwagi na modalność o niższej energii bodźcowej (obiekt–klucz, prosty gest, uporządkowanie przestrzeni), a dopiero potem protokół regulacyjny z mapy ciała. W obszarze regulacji pobudzenia ten porządek odpowiada intuicjom znanym z podejść somatycznych, gdzie Peter Levine akcentował, że układ nerwowy domyka cykl pobudzenia, gdy ma bezpieczne warunki przejścia, a nie gdy jest gwałtownie przerywany.

W IndywiduAkcji nie jest to psychoterapia, tylko zarządzanie warunkami wykonania: ma obniżyć ryzyko, że zakończenie sesji zostanie skojarzone z alarmem i wzmacnianiem kontroli.

W tym punkcie mapa widzenia musi zostać doposażona o mechanizm repetycji, bo repetycja jest jednym z najpotężniejszych narzędzi stabilizacji zarówno w praktykach artystycznych, jak i w treningu funkcjonalnym. Jednak repetycja w IndywiduAkcji nie może być eskalatorem bodźca. Dlatego wprowadza się dwie formy repetycji: repetycję stałej dawki oraz repetycję zmiennej dawki. Repetycja stałej dawki polega na powtarzaniu cykli o tej samej klasie obciążenia w krótkich oknach czasowych, co buduje przewidywalność i redukuje lękową niepewność. Repetycja zmiennej dawki polega na mikrozmiannach jednego parametru bodźca przy stałych pozostałych, co pozwala kalibrować tolerancję bez skoku. Ta logika jest analogiczna do zasad uczenia się i habituacji w psychologii eksperymentalnej, gdzie Donald Hebb opisywał, że powtarzalność wzmacnia ścieżki przetwarzania, ale tylko wtedy, gdy koszt nie przekracza progu destabilizacji. W IndywiduAkcji ta analogia jest użyteczna operacyjnie: nie po to, by „trenować oko”, lecz po to, by trenować stabilny rytm pracy i stabilne wyjścia, czyli warunki, w których praca jest możliwa bez przeciążania.

Planowanie wejść i wyjść musi też uwzględniać specyficzny wektor ryzyka tego studium przypadku: presję nadmiernej widoczności i presję społecznej responsywności, która w pracy artysty często prowadzi do rezygnacji z pauz i do pracy w niekontrolowanych warunkach oświetleniowych. Tu mapa relacji wchodzi bezpośrednio w protokół temporalny: w dniach z wysoką presją relacyjną i wysoką liczbą interakcji plan zakłada redukcję cykli o wysokiej gęstości informacji i przesunięcie ich do dni o lepszej kontrolowalności środowiska. To nie jest strategia unikania, tylko strategia sterowania: minimalizuje kumulację obciążeń i zapobiega sytuacji, w której artysta po serii spotkań i ekspozycji społecznych próbuje wieczorem „nadrobić” pracę wzrokową, wchodząc w spiralę przeciążenia. W tym sensie IndywiduAkcja działa jak projekt organizacyjny: chroni zasoby w skali tygodnia, a nie tylko w skali jednej sesji.

Wreszcie, mapa widzenia w zastosowaniu do wejść i wyjść musi mieć w IndywiduAkcji formę prostej instrukcji wykonawczej, która jest możliwa do realizacji nawet w stanie zmęczenia i pobudzenia. Dlatego w planie sytuacyjnym utrzymuje się minimalizm dyrektyw: każda sesja ma jeden główny cel, jeden główny parametr ryzyka, jedną regułę przerywania i jedną regułę regeneracji. Ten minimalizm jest niezbędny, bo w stanie przeciążenia rośnie podatność na błędy poznawcze i na chaotyczne decyzje; James Reason opisywał, że w takich warunkach aktywują się błędy na poziomie reguł i nawyków, a nie na poziomie świadomego planowania. IndywiduAkcja odpowiada na to konstrukcją procedury, w której decyzje są w dużej mierze „wpisane” w strukturę czasu, a nie negocjowane w biegu.

W ten sposób mapa widzenia spełnia w IndywiduAkcji trzy funkcje jednocześnie: funkcję dozowania bodźca, funkcję projektowania progu wejścia i wyjścia oraz funkcję stabilizacji praktyki przez repetycję i kontrolowaną zmienność. To przygotowuje grunt pod kolejny podrozdział, w którym czas i pauza zostaną opisane już nie tylko jako narzędzia ergonomiczne, lecz jako rdzeń spirali obecności, czyli protokołu dawkowania czasu, pauz i repetycji jako świadomej technologii sensu i bezpieczeństwa.

77.4. Spirala obecności: protokół dozowania czasu, pauz i repetycji

Spirala obecności w IndywiduAkcji artysty wizualnego z CSR jest protokołem temporalnym, a nie metaforą. Jej funkcją nie jest „uspokojenie” ani „skupienie dla skupienia”, lecz precyzyjne dozowanie ekspozycji, pauzy i repetycji w taki sposób, aby utrzymać ciągłość praktyki twórczej w warunkach fluktuującej funkcji widzenia, przy jednoczesnym minimalizowaniu ryzyka przeciążenia bodźcowego, eskalacji pobudzenia autonomicznego oraz uruchomienia kompulsywnych pętli sprawdzania. W tym sensie spirala jest technologią zarządzania zasobami, porównywalną raczej z protokołami wysokiej niezawodności niż z luźnym ćwiczeniem uważności: tworzy ramę, w której decyzje o czasie i przerwie są z góry zdefiniowane, a tym samym odporne na presję sytuacyjną, perfekcjonistyczne przyspieszanie oraz afektywną nadinterpretację krótkoterminowych fluktuacji.

Podstawą teoretyczną spirali jest rozpoznanie, że „obecność” nie jest stanem statycznym, lecz dynamiczną organizacją uwagi, cielesnej regulacji i relacji ze środowiskiem w czasie. Henri Bergson odróżniał czas przeżywany (*durée*) od czasu mierzonego; w IndywiduAkcji te dwa czasy muszą zostać sprzężone, bo z perspektywy bezpieczeństwa i ergonomii nie da się polegać wyłącznie na intuicji, a z perspektywy sensu nie da się polegać wyłącznie na metryce. Maurice Merleau-Ponty pokazywał, że percepcja jest ucieleśnioną relacją z polem świata, a nie „obrazem w głowie”, co w studium przypadku oznacza, że każda sesja pracy i każdy psychoperformans nie rozgrywają się w abstrakcyjnym „czasie zadania”, lecz w czasie ciała, które ma swoje progi tolerancji, adaptacji i zmęczenia. James J. Gibson opisywał, że środowisko oferuje *affordance*, ale w IndywiduAkcji *affordance* muszą zostać ograniczone i ustrukturyzowane: nie wszystko, co jest możliwe w pracowni i w świecie, jest dopuszczalne w danym dniu, przy danym profilu kosztu widzenia i przy danym poziomie pobudzenia.

Spirala obecności jest zatem formalnym przełożeniem mapy widzenia na architekturę czasu. Mapa widzenia z 77.1 dostarcza progów kosztu oraz kinetyki męczenia w kluczowych osiach (ośnienie–kontrast, gęstość informacji–czas, adaptacja do zmian luminancji, stabilność fiksacji i koszt uwagowy), natomiast spirala odpowiada na pytanie, jak z tych progów zbudować harmonogram mikrodecyzji, które nie wymagają ciągłego „myślenia o zasadach”. W IndywiduAkcji protokół jest celowo mechanistyczny na poziomie formy, ponieważ ma chronić sens działania przed pochłonięciem przez kontrolę; Donald Norman wskazywał, że dobre systemy projektuje się tak, by minimalizowały błąd użytkownika poprzez strukturę interfejsu, a nie poprzez wymaganie stałej czujności. Spirala pełni rolę takiego interfejsu: jest „gramatyką czasu”, którą wykonuje się nawet wtedy, gdy uwaga jest przeciążona albo gdy presja relacyjna próbuje wymusić skrócenie pauz.

Najpierw w IndywiduAkcji definiuje się trzy jednostki czasowe, które są jednocześnie jednostkami odpowiedzialności i bezpieczeństwa: mikrocykl, mezocykl i makrocykl. Mikrocykl obejmuje wejście w bodziec, krótką ekspozycję oraz mikroprzerwę; jego celem jest zapobieganie narastaniu kosztu w sposób niezauważalny. Mezocykl jest złożeniem kilku mikrocykli i kończy się przerwą regeneracyjną o wyraźnie innym reżimie bodźcowym; jego celem jest przerwanie kumulacji obciążenia i utrzymanie stabilności regulacji autonomicznej. Makrocykl obejmuje całe okno aktywności w danym dniu oraz okna bezpieczeństwa między sesjami; jego celem jest kontrola kumulacji w skali doby i tygodnia, ponieważ w studium przypadku istotne jest nie tylko to, czy pojedyncza sesja „poszła”, ale też to, czy seria sesji nie

doprowadza do przewlekłego rozregulowania, bezsenności i eskalacji pobudzenia, które następnie zwiększają koszt funkcjonowania w kolejnych dniach.

W mikrocyklu IndywiduAkcji protokół wejścia jest zawsze rampą, a nie skokiem. Rampa jest projektowana na podstawie dominującego parametru ryzyka z mapy widzenia: jeśli ryzykiem jest olśnienie, rampa dotyczy luminancji i geometrii źródeł światła; jeśli ryzykiem jest gęstość informacji, rampa dotyczy częstotliwości przestrzennej bodźca i długości fiksacji; jeśli ryzykiem jest przejście jasność–ciemność, rampa dotyczy czasu adaptacji i buforów pośrednich. W tym miejscu spirala obecności włącza obiekt–klucz jako operator progę: krótka sekwencja manipulacji obiektem (ustawienie, dotyk, rytmizacja gestu, akt symboliczny) ma na celu przeniesienie inicjacji sesji z trybu „natychmiastowej weryfikacji widzenia” na tryb „inicjacji działania”, co redukuje ryzyko kompulsywnego sprawdzania. Jest to zgodne z logiką performansu jako technologii uwagi: Erika Fischer-Lichte opisywała, że performans organizuje percepcję poprzez sprzężenie zwrotne między działaniem a odbiorem, a w IndywiduAkcji sprzężenie jest projektowane tak, by nie eskalowało bodźców, tylko stabilizowało rytm.

Mikroprzerwa w spirali nie jest przerwą przypadkową ani przerwą „na telefon”; jest to przerwa o niskiej energii bodźcowej, która ma stałe parametry, by była przewidywalna i nie generowała dodatkowej adaptacji. W studium przypadku ma to znaczenie podwójne: po pierwsze minimalizuje koszt przełączania, po drugie nie staje się nowym bodźcem w pętli sprawdzania. Mikroprzerwa ma też funkcję diagnostyki wykonawczej, ale bez testowania: zamiast sprawdzać obraz, obserwuje się markery regulacyjne z mapy ciała (oddech, napięcie, pośpiech) i stosuje się krótką interwencję obniżającą pobudzenie. W ujęciu Stephena Porges’a można powiedzieć, że chodzi o utrzymanie stanu, w którym układ nerwowy pozostaje elastyczny i nie przechodzi w tryb obronny; w IndywiduAkcji jest to jednak zapisane jako prosta reguła: jeśli oddech się sptyca i pojawia się pośpiech, kolejny mikrocykl nie rozpoczyna się bez korekty, niezależnie od presji zadania.

Mezocykl w spirali obecności jest miejscem, w którym protokół pauz staje się pełnoprawnym narzędziem kompozycji, a nie tylko higieną. Mezocykl ma z góry określoną liczbę mikrocykli, a liczba ta jest wyprowadzona z mapy widzenia i z rejestru wcześniejszych sesji. Mezopauza jest jakościowo inna niż mikroprzerwa: to przerwa regeneracyjna z wyraźnym obniżeniem gęstości bodźców i z przełączeniem modalności, tak aby układ przestał być zmuszony do ciągłej integracji wzrokowej. W studium przypadku mezopauza jest także barierą przeciwko narastaniu kosztu allostatycznego w sensie Bruce’a McEwena: jeżeli sesje następują po sobie bez mezopauz, pobudzenie i wysiłek regulacyjny kumulują się, co zwiększa ryzyko destabilizacji snu i wzrostu reaktywności w kolejnych dniach, a to z kolei pogarsza warunki wykonawcze pracy wzrokowej.

Makrocykl spirali jest wpisany w plan sytuacyjny jako logika okien bezpieczeństwa. Okna bezpieczeństwa to nie są arbitralne „dni wolne”, tylko odcinki czasu, w których nie wykonuje się ekspozycji o wysokiej klasie obciążenia, aby nie doprowadzić do długotrwałej kumulacji kosztu. Makrocykl integruje mapę relacji: dni o wysokiej presji społecznej, spotkaniach, ekspozycji w przestrzeni publicznej i niekontrolowanych warunkach świetlnych są z góry traktowane jako dni o wyższym ryzyku i niższym budżecie bodźcowym dla zadań o dużej gęstości informacji. Ta zasada jest krytyczna dla praktyki artysty wizualnego, ponieważ przeciążenia często powstają nie w samej pracowni, lecz w logistyce życia, w pośpiechu i w wielozadaniowości, które skracają pauzy i wymuszają pracę „na końcówkach zasobów”.

Spirala obecności jest „spiralą”, ponieważ protokół nie działa liniowo: każdy cykl kończy się krótkim powrotem do warunków bazowych i do weryfikacji gotowości, ale w języku decyzji, nie w języku testu. Powrót jest minimalny i służy temu, by kolejna ekspozycja była świadomym wejściem, a nie bezwładnym ciągiem. Ten powrót jest też miejscem repetycji, która w psychoperformansie ma status technologii sensu: powtarzany gest, powtarzany układ obiektu–klucza, powtarzany rytm pauz nie są „nudą”, lecz są narzędziem stabilizacji pola uwagi i stabilizacji znaczenia. Victor Turner opisywał, że rytuał działa poprzez powtarzalne struktury przejścia; w IndywiduAkcji struktury te zostają odczarowane i przeprojektowane na potrzeby bezpieczeństwa widzenia, ale zachowują funkcję porządkowania doświadczenia, co jest istotne, gdy ciało i percepcja wnoszą niepewność.

Parametryzacja spirali obecności w IndywiduAkcji wymaga teraz przejścia od ogólnej architektury mikro–mezo–makro do ścisłego protokołu z regułami doboru czasów, pauz i repetycji w zależności od profilu kosztu z mapy widzenia oraz od profilu regulacji z mapy ciała. W studium przypadku artysty wizualnego z CSR zasadą nadrzędną jest to, że czas ekspozycji jest zawsze funkcją dwóch zmiennych: kinetyki męczenia w danym typie zadania oraz bieżącego stanu autonomicznego, ponieważ nawet identyczny bodziec może mieć różny koszt w zależności od pobudzenia, jakości snu i presji relacyjnej. W klasycznym języku psychofizyki można powiedzieć, że interesuje nas nie tyle intensywność bodźca, co funkcja kosztu w czasie, a w języku teorii systemów interesuje nas stabilność pętli sprzężenia zwrotnego: czy sesja prowadzi do samowzmacniającej się eskalacji obciążenia, czy do stabilnego rytmu. To jest miejsce, w którym protokół staje się narzędziem anty-eskalacyjnym: ma przeciwdziałać naturalnej tendencji do wydłużania ekspozycji w chwilach pozornej „dobrej formy” i do skracania przerw pod wpływem presji.

W IndywiduAkcji wprowadza się trzy parametry wejściowe spirali, które muszą być wypełniane przed każdą sesją i które nie mogą być „oceną nastroju”, tylko krótką notacją wykonawczą. Parametr pierwszy to klasa bodźca (A, B, C), gdzie A oznacza bodźce niskiej energii i niskiej gęstości informacji, B bodźce umiarkowane, C bodźce wysokiej energii bodźcowej lub wysokiej gęstości informacji, szczególnie wrażliwe na olśnienie i kontrast. Parametr drugi to stan regulacyjny (R1, R2, R3), gdzie R1 oznacza stabilną regulację (brak pośpiechu, oddech swobodny, napięcie niskie), R2 stan adaptacyjny (umiarkowane napięcie i podatność na pośpiech), R3 stan ochronny (wysokie pobudzenie, tendencja do kompulsji sprawdzania, zła jakość regeneracji). Parametr trzeci to presja sytuacyjna (S1, S2, S3), gdzie S1 oznacza niski poziom presji i kontrolowalne środowisko, S2 umiarkowaną presję, S3 presję wysoką albo środowisko niekontrolowalne (przestrzeń publiczna, dynamiczne przejścia świetlne, deadline). Ten trójparametrowy kod działa jak szybki model decyzyjny: nie wyjaśnia, tylko uruchamia odpowiednią wersję protokołu.

Na podstawie kodu (A/B/C × R1/R2/R3 × S1/S2/S3) spirala wyznacza długości mikrocykli i obowiązkową strukturę przerw. Aby utrzymać faktograficzną ostrożność i nie udawać „precyzyjnej medycyny”, protokół nie definiuje jednego czasu w minutach jako uniwersalnego, tylko definiuje relacje: mikrocykl ekspozycji w bodźcach C jest krótszy niż w bodźcach B, a w bodźcach B krótszy niż w bodźcach A; mikroprzerwa w stanie R2 i R3 jest dłuższa niż w R1; mezopauza w S2 i S3 pojawia się wcześniej i jest bardziej restrykcyjna niż w S1. Te relacje są wymuszone przez logikę obciążenia i przez zjawisko kumulacji, znane zarówno z ergonomii, jak i z psychofizjologii stresu. Bruce McEwen opisywał, że koszt utrzymania funkcji w obciążeniu

kumuluje się jako obciążenie allostatyczne; w IndywiduAkcji to jest tłumaczone na prostą regułę: im większa energia bodźcowa i im wyższa presja, tym szybciej wprowadza się regenerację, zanim pojawi się „punkt bez powrotu” w sesji.

Jednak żeby protokół był rzeczywiście użyteczny w pracy artysty wizualnego, musi zostać doprecyzowany w postaci stałych wzorców czasowych, które można wykonywać bez liczenia i bez negocjacji. W IndywiduAkcji wprowadza się więc trzy wzorce spirali, odpowiadające trzem reżimom: wzorzec stabilny, wzorzec adaptacyjny i wzorzec ochronny. Wzorzec stabilny ma strukturę kilku krótszych mikrocykli, po których następuje mezopauza, a następnie powtórzenie; wzorzec adaptacyjny ma mniej mikrocykli, a mezopauza jest częstsza; wzorzec ochronny ma mikrocykle minimalne oraz długie przerwy, a priorytetem jest utrzymanie sensu przez kanały nie-wzrokowe i przez kompozycję obiektu–klucza, czasu i gestu. Wzorce są opisywane w języku sekwencji, a nie w języku abstrakcyjnych zasad, ponieważ w stanie przeciążenia zdolność do metarefleksji spada, co jest dobrze opisane w literaturze o obciążeniu poznawczym (John Sweller). IndywiduAkcja minimalizuje więc koszt „obsługi protokołu”.

W tym momencie pojawia się kluczowe pytanie o repetycję: jak powtarzać bez eskalacji. Repetycja w spirali obecności jest zawsze repetycją struktury, a nie repetycją maksymalnego bodźca. Powtarza się rytm: wejście, ekspozycja, wyjście; powtarza się układ obiektu–klucza jako operatora proggu; powtarza się forma mezopauzy jako powrotu do warunków bazowych. Nie powtarza się natomiast wprost tego samego bodźca o tej samej wysokiej energii, jeśli mapa widzenia koduje go jako bodziec klasy C o wysokim koszcie. Ta zasada jest fundamentalna w studium przypadku, ponieważ łatwo tu o błąd „wczoraj się udało, więc dziś mogę więcej”, który ignoruje fluktuacje stanu regulacji i presji. W psychologii uczenia się Donald Hebb opisywał, że powtarzalność może wzmacniać tor przetwarzania, ale w IndywiduAkcji powtarzalność ma przede wszystkim wzmacniać tor bezpieczeństwa: ma utrwalać nawyk przerywania przed przeciążeniem, a nie nawyk przeciążania.

Konkretnie, protokół repetycji ma w spirali dwa tryby: tryb repetycji konserwatywnej i tryb repetycji eksploracyjnej. Repetycja konserwatywna jest stosowana wtedy, gdy R2/R3 lub S2/S3 wskazują na podwyższone ryzyko: utrzymuje się identyczną strukturę cyklu i nie zwiększa się energii bodźcowej, a ewentualne zmiany dotyczą jedynie organizacji środowiska i jakości przerw. Repetycja eksploracyjna jest stosowana tylko w warunkach R1 i S1 oraz po spełnieniu kryterium stabilności w kilku wcześniejszych sesjach: wówczas zmienia się jeden parametr bodźca o małą dawkę, na przykład minimalnie zwiększa się gęstość informacji, ale nie zmienia się luminancji, albo minimalnie wydłuża się mikrocykl, ale nie zmienia się klasy bodźca. To jest formalny mechanizm, który pozwala „posuwać się do przodu” bez skoku. Jest to odpowiednik kontrolowanej zmienności w treningu i w adaptacji, ale w IndywiduAkcji nie ma mowy o „leczeniu przez bodźce”; mowa jest o projektowaniu bezpiecznej trajektorii działania.

W spirali obecności niezbędne są też reguły pauz jakościowych, czyli co wolno robić w pauzie, żeby pauza nie stała się nowym obciążeniem. W studium przypadku szczególnie ważne jest ograniczenie pauz ekranowych i pauz opartych na szybkich przełączeniach treści, ponieważ takie pauzy często nie regenerują układu, tylko wprowadzają dodatkową stymulację. Pauza jakościowa ma więc charakter modalnościowo odmienny: obiekt–klucz, powolny ruch, uporządkowanie przestrzeni, świadome obniżenie luminancji i kontrastu w otoczeniu, oraz krótka interwencja oddechowa. W teorii regulacji autonomicznej Stephena Porges’a można to

rozumieć jako wspieranie powrotu do stanu, w którym funkcje wykonawcze i tolerancja bodźców są wyższe; w IndywiduAkcji to jest zapisane jako prosta dyrektywa: pauza ma obniżyć energię bodźcową, nie może jej podnosić.

Na tym etapie protokół spirali jest już w pełni operacyjny, ale musi zostać jeszcze doprecyzowany o mechanizm korekty w trakcie sesji, który jest odporny na nocebo i na kompulsję testowania. Korekta w spirali nie polega na „sprawdzaniu widzenia”, tylko na obserwacji progów kosztu i na automatycznym przejściu do wersji bardziej ochronnej wzorca, gdy pojawiają się markery. Ta korekta zostanie opisana jako zestaw reguł przejścia w następnym fragmencie: kiedy skrócić mikrocykl, kiedy wydłużyć mikroprzerwę, kiedy wprowadzić mezopauzę wcześniej, oraz kiedy przerwać całość i przejść w tryb ochronny, żeby nie zniszczyć rytmu całego makrocyklu dnia.

Mechanizm korekty w spirali obecności jest krytycznym elementem IndywiduAkcji, ponieważ to on rozstrzyga, czy protokół będzie realnie chronił funkcję i sens, czy stanie się kolejną strukturą, którą presja sytuacyjna i perfekcjonistyczny pośpiech będą systematycznie naruszać. W studium przypadku artysty wizualnego z CSR korekta musi być jednocześnie szybka, jednoznaczna i pozbawiona komponentu „sprawdzania” jako rytuału, ponieważ profil zaburzeń adaptacyjnych z tendencją do natręctw i kompulsji może łatwo zawłaszczyć procedurę i przekształcić ją w pętlę monitorowania. Dlatego korekta jest w IndywiduAkcji procedurą przełączania wzorca, a nie procedurą oceny: nie pyta „jak jest”, tylko pyta „czy zaszły warunki przełączające”, a jeśli tak, to przełącza. Ta logika jest zbieżna z koncepcją sterowania w systemach bezpieczeństwa, gdzie Jens Rasmussen opisywał, że w warunkach obciążenia ludzie przechodzą z poziomu działania opartego na wiedzy do poziomu działania opartego na regułach; IndywiduAkcja świadomie projektuje reguły, by w tym przejściu nie pojawił się chaos.

Warunki przełączające w spirali są zorganizowane w trzech kategoriach, odpowiadających trzem mapom: warunki bodźcowe (mapa widzenia), warunki regulacyjne (mapa ciała) oraz warunki sytuacyjne (mapa relacji). Z mapy widzenia pochodzą markery kosztu, które mają charakter funkcjonalny i czasowy: skrócenie czasu tolerancji w danym zadaniu, narastanie zniekształceń linii i konturu, wzrost wrażliwości na olśnienie, wzrost „szumu percepcyjnego” w pracy na wysokim kontraście, oraz rosnąca niestabilność fiksacji w zadaniach wymagających precyzji. Z mapy ciała pochodzą markery pobudzenia autonomicznego i wysiłku regulacyjnego: przyspieszenie tempa, wstrzymywanie oddechu, wzrost napięcia obręczy barkowej i zuchwy, narastanie pośpiechu ruchowego, oraz pojawienie się przymusu sprawdzania. Z mapy relacji pochodzą markery presji: zmiana planu w ostatniej chwili, narzucone tempo, sytuacja ekspozycji społecznej, wielozadaniowość wymuszona rozmową lub obowiązkami, brak kontroli nad środowiskiem świetlnym. Każdy marker jest w IndywiduAkcji równoważnym wyzwalaczem: wystąpienie markera w jednej kategorii wystarcza do korekty wzorca, ponieważ korekta jest prewencyjna, nie reaktywna.

Przełączanie wzorca ma w spirali trzy poziomy: korektę mikrocyklu, korektę mezocyklu oraz korektę makrocyklu. Korekta mikrocyklu jest pierwszą linią obrony i polega na natychmiastowym skróceniu ekspozycji oraz wydłużeniu mikroprzerwy, bez negocjacji i bez próby „dokończenia jeszcze jednego elementu”. Dla artysty wizualnego to jest trudne, bo warsztat i ambicja popychają do domykania, dlatego korekta mikrocyklu jest wsparta przez dyrektywę kompozycyjną: każdy mikrocykl ma z góry zaprojektowany punkt domknięcia, który

nie jest zależny od widzenia perfekcyjnego, tylko od wykonania ruchu lub aktu na obiekcie–kluczu. W ten sposób korekta mikrocyklu może być wykonana natychmiast, a jednocześnie sesja nie kończy się „w pół zdania”, tylko kończy się w miejscu, które ma sens w planie sytuacyjnym. To jest świadome zastosowanie logiki prognozy w sensie Turnerowskim: przejście ma formę, więc nie generuje paniki.

Korekta mezocyklu uruchamia się, gdy markery pojawiają się wielokrotnie w kolejnych mikrocyklach albo gdy marker ma wysoką intensywność, zwłaszcza w domenie pobudzenia autonomicznego lub presji sytuacyjnej. Mezoekrekta polega na wcześniejszym wprowadzeniu mezopauzy i przejściu na modalność o niskiej energii bodźcowej, ale z zachowaniem ciągłości sensu przez obiekt–klucz i przez minimalną dramaturgię. Mezopauza nie jest biernym odpoczynkiem; w IndywiduAkcji jest to planowana rekonstrukcja warunków bazowych: stabilizacja oświetlenia, usunięcie źródeł olśnień, redukcja gęstości bodźców w polu, oraz protokół regulacyjny. Tu pojawia się kluczowa reguła anty-nocebo: mezopauza nie jest opisywana w wewnętrznej narracji jako „coś się dzieje”, tylko jako „to jest przewidziany element protokołu”. W obszarze komunikacji ostrożności i unikania nocebo literatura kliniczna wielokrotnie wskazywała, że sposób ramowania informacji wpływa na doświadczane objawy; w IndywiduAkcji nie wchodzi się w szczegółową psychologię sugestii, ale przyjmuje się praktyczną zasadę: wszystkie korekty są normalizowane przez protokół. Korekta nie jest alarmem, korekta jest standardem.

Korekta makrocyklu uruchamia się, gdy w danym dniu powtarza się wzrost kosztu mimo korekt mikro i mezo albo gdy presja relacyjna i warunki środowiska nie pozwalają utrzymać nawet trybu ochronnego bez ryzyka eskalacji. Makrokorekta polega na restrukturyzacji budżetu bodźcowego w skali dnia: przesunięciu zadań klasy C na inny dzień, redukcji ekspozycji w przestrzeni publicznej, przejściu na działania oparte na obiekcie, dźwięku i czasie, oraz wprowadzeniu dłuższego okna regeneracji. To jest element organizacyjny IndywiduAkcji, nie element „nastroju”: jest zgodny z logiką zarządzania zasobami w warunkach ograniczeń, a w praktyce artystycznej jest też zgodny z etosem pracy nad procesem, nie tylko nad produktem. W tym miejscu mapa relacji jest najważniejsza: jeśli źródłem presji jest termin lub zobowiązanie, IndywiduAkcja ma przewidywać mechanizm renegocjacji tempa i zakresu, a jeśli renegocjacja nie jest możliwa, plan wprowadza minimalny wariant działania, który chroni pole widzenia, nawet kosztem ekspozycji estetycznej.

Żeby korekta nie stała się pretekstem do testowania, spirala obecności w IndywiduAkcji wprowadza zasadę „braku testu po korekcie”. Po przełączeniu wzorca nie wykonuje się natychmiastowej weryfikacji poprzez świadome sprawdzanie obrazu czy uruchamianie dodatkowych bodźców kontrolnych. Zamiast tego wykonuje się jedną procedurę stabilizacyjną: obiekt–klucz, dwa–trzy powtarzalne gesty, oraz krótka sekwencja oddechowa. Dopiero po zakończeniu mezopauzy lub po zakończeniu całej sesji można wykonać minimalny zapis notacyjny, ale w języku parametrów, nie w języku interpretacji. Ta zasada jest bezpośrednio zaprojektowana pod profil ryzyka kompulsji: ogranicza negatywne wzmocnienie sprawdzania i rozdziela „korektę działania” od „poszukiwania zapewnienia”.

W korekcie spirali kluczową rolę ma także „strażnik czasu”, czyli funkcja relacyjna wpisana w mapę relacji. W IndywiduAkcji artysty wizualnego strażnik czasu nie jest kontrolerem, tylko jest elementem infrastruktury bezpieczeństwa: przypomina o mikroprzerwach, inicjuje mezopauzy,

a w sytuacjach presji społecznej pomaga utrzymać protokół bez potrzeby ciągłej samoobserwacji. Żeby ta rola była bezpieczna, musi być opisana językiem planu sytuacyjnego, a nie językiem oceny; strażnik nie komentuje jakości wykonania, nie pyta „czy widzisz lepiej”, tylko wykonuje funkcję rytmiczną. To jest zgodne z intuicjami ko-regulacji znanymi z neurobiologii relacji (Daniel J. Siegel): relacja stabilizuje, gdy obniża koszt regulacji, a destabilizuje, gdy dokłada presji oceny.

Ostatecznie korekta w spirali obecności domyka się jako zestaw reguł przejścia, które są w IndywiduAkcji jednocześnie techniczne i performatywne. Techniczne, bo sterują parametrami bodźca i czasu. Performatywne, bo przejście jest aktem o formie, a nie chaotycznym przerwaniem. W ten sposób spirala obecności chroni nie tylko pole widzenia, lecz także godność i ciągłość praktyki twórczej: przerwanie jest elementem kompozycji, a nie kapitulacją. Pozostaje jeszcze doprecyzować, jak spirala współpracuje z repetycją w dłuższym horyzoncie i jak zapisuje się te korekty w rejestrze interwencji bez generowania nadmiaru danych, co będzie kluczowe dla dalszej integracji z rozdziałem o synchronizacji medycyna ↔ psychoperformans.

Spirala obecności domyka się dopiero wtedy, gdy protokół dozowania czasu, pauz i repetycji zostaje osadzony w dłuższym horyzoncie IndywiduAkcji i gdy otrzymuje minimalny, ale rygorystyczny system zapisu, który nie prowokuje hiperrefleksyjności. W studium przypadku artysty wizualnego z CSR problemem nie jest brak świadomości, tylko jej nadmiar w trybie lękowej kontroli: zbyt częste „sprawdzanie”, zbyt gęsta metryka i zbyt szczegółowe notatki łatwo stają się kolejnym bodźcem, który zwiększa pobudzenie autonomiczne, skraca pauzy i przesuwa próg przerwania. Protokół spirali musi więc działać jak infrastruktura: ma być na tyle prosty, by był wykonywalny w zmęczeniu, i na tyle precyzyjny, by był odporny na presję oraz na autonegocjację reguł. To jest dokładnie ten wymiar, o którym Erik Hollnagel pisał w kontekście resilience engineering: system ma utrzymywać funkcję poprzez adaptację, ale adaptacja ma być sterowana regułami, a nie impulsem.

W IndywiduAkcji spirala obecności jest równocześnie protokołem czasu i protokołem języka, ponieważ „jak o tym mówisz do siebie” staje się częścią bodźca. Dlatego każda sesja ma w planie sytuacyjnym jedną frazę inicjującą i jedną frazę domykającą, obie neutralne, proceduralne i pozbawione prognozowania, a więc odporne na placebo. Fraza inicjująca nie odnosi się do „czy widzę”, tylko do „jaką klasę bodźca uruchamiam i jaki wzorzec spirali wykonuję”, a fraza domykająca nie odnosi się do „czy jest gorzej/lepiej”, tylko do „czy wykonałem protokół wejścia–ekspozycji–wyjścia i czy zastosowałem regenerację”. Z perspektywy psychologii poznawczej jest to ograniczanie błędów interpretacyjnych i redukcja katastrofizacji, a z perspektywy ergonomii czynnika ludzkiego jest to projektowanie interfejsu decyzyjnego tak, by minimalizował podatność na błąd pod presją, co w klasycznych ujęciach Jamesa Reasona jest rozumiane jako wzmacnianie barier i redukcja „luk” w procedurach.

Żeby spirala była narzędziem realnym, a nie deklaracją, musi mieć w IndywiduAkcji formę trzech gotowych szablonów sesji, które są uruchamiane kodem klasy bodźca i stanu regulacji. Szablon stabilny realizuje się w dniach o niskiej presji sytuacyjnej i stabilnej regulacji, ale nawet wtedy nie dopuszcza się pracy ciągłej bez mezopauz, ponieważ w studium przypadku kluczowe jest zapobieganie kumulacji kosztu w skali dnia. Szablon adaptacyjny jest standardem w dni o umiarkowanej presji lub umiarkowanym pobudzeniu: zawiera krótsze ekspozycje, częstsze mikroprzerwy, wcześniejsze mezopauzy i obowiązkowe przełączenia modalności, tak aby ciężar

sensu nie spoczywał stale na fiksacji wzrokowej. Szablon ochronny działa w warunkach wysokiej presji albo wysokiego pobudzenia: minimalizuje ekspozycję na bodźce klasy C, przenosi sens na obiekt–klucz, gest, czas i organizację przestrzeni oraz zawiera regułę bezdyskusyjnego domknięcia sesji, jeśli pojawia się marker kompulsji sprawdzania. Ta trójka nie jest „elastyczną propozycją”; to jest formalny przełącznik reżimu, którego nie negocjuje się w trakcie działania, bo negocjacja jest właśnie mechanizmem ryzyka.

W horyzoncie tygodniowym spirala obecności staje się metodą alokacji budżetu bodźcowego w czasie, a więc narzędziem organizacji pracy twórczej i organizacji życia. IndywiduAkcja zakłada, że ekspozycje o najwyższej gęstości informacji, krytyczne decyzje barwne i długotrwała praca ekranowa nie mogą być rozmieszczane przypadkowo, bo przypadkowość sprzyja kumulacji oraz efektowi „nadrobiaenia wieczorem”, który zwykle pojawia się po dniu presji społecznej. W tym miejscu mapa relacji wchodzi w spiralę jako harmonogram presji: dni o wysokiej ekspozycji społecznej, spotkaniach, przemieszczaniu się w przestrzeniach o dynamicznej luminancji i o niekontrolowanych olśnieniach są z góry traktowane jako dni o obniżonym budżecie bodźcowym dla zadań wzrokowych wysokiej stawki. Takie planowanie nie jest formą rezygnacji, tylko jest formą utrzymania funkcji w warunkach ograniczeń, analogiczną do tego, co Mihály Csíkszentmihályi opisywał jako konieczność dopasowania wyzwania do zasobów, tyle że tutaj zasobem jest nie tylko uwaga, ale także tolerancja bodźcowa i zdolność do regeneracji. W IndywiduAkcji przyjmuje się przy tym zasadę asymetrii ryzyka: łatwo jest „przejąć” w jedną stronę w ciągu jednego dnia, ale skutki przeciążenia potrafią modulować kolejne dni poprzez pogorszenie snu, wzrost pobudzenia i wzrost wrażliwości na bodźce, co w ujęciu Bruce’a McEwena można opisywać jako wzrost kosztu allostatycznego, a operacyjnie jako spadek tolerancji i wzrost potrzeby kompensacji. Spirala ma temu przeciwdziałać przez wprowadzenie okien bezpieczeństwa między sesjami, w których nie wykonuje się ekspozycji klasy C, niezależnie od presji „produkcyjnej”, oraz przez wpisanie regeneracji jako elementu planu sytuacyjnego, a nie jako doraźnej nagrody.

Zapis spirali jest minimalny, ale bezwzględnie konsekwentny, ponieważ tylko taki zapis ma szansę nie zostać przejęty przez kompulsję monitorowania. Po każdej sesji notuje się wyłącznie: kod sesji (klasa bodźca, stan regulacji, presja sytuacyjna), użyty szablon spirali (stabilny/adaptacyjny/ochronny), liczbę mezopauz oraz fakt wystąpienia lub niewystąpienia markerów przełączających, bez wchodzenia w interpretacje. Nie notuje się wrażeń w stylu „gorzej/lepiej”, nie notuje się prognoz, nie rozpisuje się szczegółowej narracji; zapis ma służyć temu, by w kolejnych dniach nie powtarzać tych samych błędów organizacji czasu. W języku teorii działania Rasmussen’a jest to przejście od działania opartego na doraźnej wiedzy do działania opartego na regułach, które są weryfikowane przez konsekwentny, skromny feedback. W języku etyki ostrożności zapis ma jeszcze jedną funkcję: nie generuje sugestii i nie zaszczepia lęku, bo nie rozbudowuje „historii pogorszeń”, tylko rejestruje parametry protokołu.

Spirala obecności musi również mieć formalną klauzulę zatrzymania, która chroni przed sytuacją, w której protokół staje się narzędziem presji na siebie. Klauzula brzmi operacyjnie: jeżeli w dwóch kolejnych sesjach uruchamiał się tryb ochronny z powodu markerów pobudzenia lub kompulsji, to następna planowana ekspozycja wysokiej gęstości informacji jest automatycznie zastąpiona sesją niskoenergetyczną, niezależnie od planów artystycznych, a nacisk przenosi się na działania oparte na obiekcie–kluczu, czasie, przestrzeni i pracy konceptualnej. Ta klauzula jest spójna z logiką bezpieczeństwa proceduralnego: gdy bariera jest

uruchamiana wielokrotnie, system nie powinien próbować „wrócić do normy” siłą, tylko powinien zmienić warunki brzegowe. W ujęciu poliwalnym Stephena Porges’a można to rozumieć jako ochronę przed wejściem w stan obronny, który obniża elastyczność wykonawczą; w IndywiduAkcji jest to jednak czysta reguła wykonawcza, niezależna od interpretacji. W ten sposób spirala obecności nie tylko dozuje czas, ale też zabezpiecza IndywiduAkcję przed autodestrukcyjnym perfekcjonizmem i przed presją nadmiernej widoczności, która w praktyce artystycznej potrafi wchodzić w miejsce rozsądku.

Wreszcie, spirala obecności jest zaprojektowana tak, aby była kompatybilna z synchronizacją medyczną opisaną w kolejnych rozdziałach, ale bez udawania, że protokół artystyczny „zarządza medycyną”. Spirala zakłada, że okresy wokół badań i interwencji medycznych są okresami podwyższonego ryzyka interpretacyjnego i emocjonalnego, więc w tych oknach domyślnie uruchamia się wzorzec adaptacyjny lub ochronny, aby nie dokładać pobudzenia i nie prowokować nocebo. Jednocześnie spirala zachowuje sensotwórczy rdzeń psychoperformansu: obiekt–klucz i repetycja nie są jedynie „technikami regulacji”, tylko są materialnymi operatorami znaczeń, które pozwalają utrzymać ciągłość praktyki artystycznej wtedy, gdy pole widzenia jest źródłem niepewności. W tym sensie spirala obecności jest konstrukcją transdyscyplinarną: łączy rygor ergonomii, dyscyplinę bezpieczeństwa proceduralnego i świadomość performatywnych progów, o których pisali Turner i Fischer-Lichte, ale całość pozostaje podporządkowana nadrzędnej zasadzie IndywiduAkcji: bezpieczeństwo, ciągłość, sens, bez iluzji kontroli.

77.5. Błędy typowe i zasady korekty (zmęczenie, nadmierna stymulacja, pośpiech)

Błędy typowe w IndywiduAkcji, projektowanej pod studium CSR artysty wizualnego, nie wynikają zwykle z „braku wiedzy”, lecz z awarii sterowania: z nieciągłości procedury, z rozszczelnienia barier bezpieczeństwa oraz z przejęcia protokołu przez presję (zewnętrzną lub autoteliczną). W języku Jamesa Reasona oznacza to, że nie zawodzi pojedynczy element, lecz nakładają się na siebie „luki” w warstwach ochronnych: mapa widzenia przestaje być interfejsem decyzyjnym, spirala obecności traci rygor pauz, mapa relacji dopuszcza pośpiech, a mapa ciała nie inicjuje korekty, bo sygnały pobudzenia są ignorowane lub reinterpretowane jako „motywacja”. W ujęciu resilience engineering Erika Hollnagela jest to sytuacja, w której zmienność wykonania (performance variability) przekracza granice bezpiecznej adaptacji i zaczyna rezonować: drobne odchylenia od protokołu kumulują się, aż system traci elastyczność. Dlatego 77.5 nie jest katalogiem potknięć, tylko systemem korekt, które przywracają sterowanie bez wchodzenia w narrację alarmową i bez generowania nocebo.

Najczęstsze błędy mają cztery klasy, które w planie sytuacyjnym muszą być rozpoznawane jako odrębne, bo wymagają innych korekt. Pierwsza to błąd czasowy: zbyt długie mikrocykle, zbyt rzadka mezopauza, „przeciąganie” ekspozycji do momentu, w którym koszt widzenia i koszt regulacji gwałtownie rosną, a następnie próba ratunkowego odpoczynku, który już nie odzyskuje równowagi. Druga to błąd bodźcowy: niekontrolowane olśnienia, skrajne kontrasty, nadmierna gęstość informacji, dynamiczne przełączenia luminancji i treści, czyli wszystko to, co mapa widzenia koduje jako modulatory kosztu, ale co bywa wpuszczane do sesji „mimo że wiadomo”. Trzecia to błąd relacyjny: dopuszczenie presji czasu, ekspozycji społecznej lub wielozadaniowości do środowisk i zadań, które wymagają reżimu ochronnego, co w praktyce

skraca pauzy i zwiększa ryzyko kompensacyjnego skanowania oraz narastania pobudzenia autonomicznego. Czwarta to błąd metapoznawczy: przekształcenie mapowania w rytuał sprawdzania, a korekt w sekwencję testów, co w profilu natręctw i kompulsji prowadzi do samonapędzającej się pętli; tu szczególnie ważne jest rozdzielenie „sterowania parametrem” od „poszukiwania zapewnienia”, bo te dwa działania mają przeciwny wpływ na pobudzenie i na stabilność wykonania.

Zmęczenie w IndywiduAkcji należy traktować jako zjawisko wielowarstwowe, a nie jako pojedynczą przyczynę. Jest zmęczenie percepcyjno-wykonawcze (koszt utrzymywania fiksacji, koszt kompensacji i skanowania, koszt pracy na wysokiej częstotliwości przestrzennej), jest zmęczenie poznawcze (spadek kontroli wykonawczej, spadek tolerancji na wieloznaczność, wzrost impulsywności decyzji), oraz jest zmęczenie regulacyjne (koszt utrzymywania pobudzenia w ryzach, czyli w praktyce koszt allostatyczny, o którym pisał Bruce McEwen). W tej triadzie kluczowe jest to, że zmęczenie rzadko objawia się wprost jako „nie mogę dalej”, częściej objawia się jako skrócenie tolerancji i jako zmiana stylu działania: rośnie pośpiech, rośnie chęć domykania „jeszcze jednego elementu”, rośnie skłonność do skokowych korekt, maleje zdolność do utrzymania stałej pauzy. To właśnie dlatego w IndywiduAkcji zmęczenie nie jest sygnałem do heroizmu ani do dramatyzacji; jest sygnałem do zmiany wzorca spirali obecności. Korekta pierwszego rzędu przy zmęczeniu polega na przełączeniu z repetycji eksploracyjnej na repetycję konserwatywną oraz na skróceniu mikrocyklu zanim pojawią się zniekształcenia i skok pobudzenia; korekta drugiego rzędu polega na wcześniejszym wprowadzeniu mezopauzy i przełączeniu modalności na niskobodźcową, gdzie obiekt–klucz przejmuje funkcję stabilizatora sensu; korekta trzeciego rzędu polega na makrokorekcie budżetu bodźcowego, czyli na usunięciu z planu dnia ekspozycji klasy C i przesunięciu ich w okno o niższej presji sytuacyjnej. W praktyce artysty wizualnego najważniejsze jest, by zmęczenie nie inicjowało spirali „nadrobienia”: jeśli sesja jest skrócona, IndywiduAkcja domyka ją gestem i formą, nie obietnicą, że „wieczorem jeszcze zrobię”, bo to właśnie ta obietnica najczęściej prowadzi do wejścia w bodziec w stanie R2/R3, czyli w warunkach najwyższego ryzyka.

Nadmierna stymulacja jest w IndywiduAkcji kategorią bardziej jednoznaczną niż zmęczenie, bo ma bezpośrednie korelaty środowiskowe. W mapie widzenia nadmierna stymulacja zwykle oznacza kombinację: olśnienia punktowe lub odbicia, kontrast skrajny, gęstość informacji powyżej aktualnego progu tolerancji, oraz przełączenia jasność–ciemność bez bufora adaptacyjnego; w mapie relacji zwykle oznacza sytuację, w której środowisko jest niekontrolowalne i narzuca tempo. Błąd typowy polega na tym, że osoba próbuje „wytrzymać” albo „zignorować” stymulację, co jest intuicyjnie zrozumiałe, ale funkcjonalnie błędne: w warunkach nadmiernej stymulacji rośnie pobudzenie autonomiczne, co obniża jakość wykonania i zwiększa potrzebę kompensacyjnego sprawdzania, a w konsekwencji zwiększa koszt percepcyjny. Tu obowiązuje zasada, którą można nazwać zasadą sterowania przez środowisko: najpierw koryguje się bodziec, dopiero potem oczekuje się stabilizacji wykonania. Korekta natychmiastowa ma zawsze charakter bodźcowy: redukcja luminancji, eliminacja źródeł odbić, przejście na światło rozproszone, obniżenie kontrastu skrajnego, oraz redukcja tempa przełączeń; dopiero gdy bodziec jest obniżony, uruchamia się korektę regulacyjną z mapy ciała. Jeśli tego nie zrobić, protokół „regulacji” staje się próbą regulowania się w środowisku, które stale dokłada bodźca, co w praktyce kończy się poczuciem porażki i utrwaleniem narracji zagrożenia, a to jest właśnie warstwa nocebo, której plan sytuacyjny ma unikać. W psychoperformansie korekta nadmiernej stymulacji powinna być też korektą

kompozycyjną: sens działania nie może zależeć od utrzymania wysokiej precyzji wzrokowej w warunkach ryzykownych, więc obiekt–klucz i gest muszą mieć gotowy wariant „niskobodźcowy”, aby przerzucić ciężar znaczenia poza pole widzenia, bez rezygnacji z formy.

Pośpiech jest błędem szczególnie zdradliwym, bo bywa mylony z energią twórczą, a w studium przypadku jest najczęstszym inicjatorem kaskady ryzyka: skraca pauzy, zwiększa tempo przełączeń, zwiększa liczbę decyzji podejmowanych „na skróty” i podnosi pobudzenie autonomiczne. Krzywa Yerkesa–Dodsona opisuje ogólnie, że rosnące pobudzenie poprawia wykonanie tylko do pewnego punktu, po którym wykonanie spada; w IndywiduAkcji pośpiech ma jeszcze gorszą dynamikę, bo działa jak mechanizm rozszczelniający wszystkie bariery naraz. Błąd typowy polega na tym, że pośpiech jest traktowany jako cecha sytuacji („muszę”), a nie jako parametr sterowania („przełączam wzorzec”); tymczasem IndywiduAkcja wymaga, by pośpiech był markerem przełączającym, tak samo ważnym jak wzrost olśnienia. Korekta pierwszego rzędu przy pośpiechu jest korektą relacyjną: ustanowienie strażnika czasu lub mechanicznego interlocku, czyli takiej czynności progowej, która wymusza spowolnienie przed wejściem w ekspozycję. Interlock w psychoperformansie może być realizowany przez obiekt–klucz: dopóki nie zostanie wykonana krótka, powtarzalna sekwencja manipulacji obiektem (ustawienie, dotyk, rytm, domknięcie gestu), nie wolno rozpocząć zadania wzrokowego wysokiej stawki; to jest celowe odebranie sobie możliwości „wskoczenia od razu”. Korekta drugiego rzędu przy pośpiechu jest korektą temporalną: skrócenie mikrocykli i wprowadzenie mezopauzy wcześniej, zanim pojawi się zmęczenie; korekta trzeciego rzędu jest korektą planistyczną: renegocjacja tempa i zakresu w mapie relacji, bo jeśli presja zewnętrzna jest stała, pośpiech będzie wracał, dopóki nie zostanie zmieniona logistyka zadania. W języku Donalda Normana oznacza to, że nie koryguje się „użytkownika”, tylko koryguje się projekt sytuacji.

Wszystkie te błędy mają wspólny mechanizm wtórny: uruchomienie kompulsji sprawdzania jako odpowiedzi na niepewność. W profilu studium przypadku kompulsja jest nie tylko zjawiskiem psychologicznym, ale też zjawiskiem ergonomicznie szkodliwym, bo zwiększa liczbę ekspozycji bodźcowych i zwiększa pobudzenie; dlatego w 77.5 wprowadza się zasadę nadrzędną korekty: nie odpowiada się na błąd dodatkowym testem, tylko odpowiada się zmianą parametru i zmianą wzorca. Jeśli pojawia się zmęczenie, nie testuje się „czy widzę gorzej”, tylko skraca się ekspozycję i przełącza modalność; jeśli pojawia się nadmierna stymulacja, nie sprawdza się „czy to mija”, tylko natychmiast obniża się bodziec; jeśli pojawia się pośpiech, nie próbuje się „uspokoić siłą”, tylko uruchamia się interlock i strażnika czasu. Taka korekta jest zgodna z logiką bezpieczeństwa proceduralnego Reasona i z logiką adaptacji Hollnagela: system ma wracać do bezpiecznych warunków przez regułę, a nie przez debatę. Dopiero w dalszej kolejności, poza sesją, można wykonać minimalny zapis notacyjny kodu sesji i markerów, bez interpretacji i bez prognozowania, aby IndywiduAkcja mogła się uczyć na poziomie organizacji czasu i środowiska, a nie na poziomie narracji zagrożenia.

W IndywiduAkcji trzeba również nazwać i odróżnić błędy „pierwotne” od błędów „wtórnych”. Błędy pierwotne to te, które dotyczą bezpośrednio parametrów bodźca, czasu i presji; wtórne to te, które pojawiają się jako odpowiedź na niepewność i które same stają się bodźcem, zwłaszcza w profilu kompulsywnym. Klasycznym błędem wtórnym jest eskalacja monitorowania: po epizodzie przeciążenia wykonawca zwiększa częstość autokontroli i „mikrotestów”, a to w praktyce prowadzi do wzrostu ekspozycji na bodziec wysokiej gęstości informacji, do wzrostu przełączeń uwagowych i do podniesienia pobudzenia autonomicznego,

co w ujęciu psychofizjologii stresu Bruce’a McEwena oznacza wzrost kosztu regulacyjnego, a w ujęciu czynnika ludzkiego Jamesa Reasona oznacza zacieśnianie pętli, w której błąd prowokuje zachowanie zwiększające prawdopodobieństwo kolejnego błędu. Żeby to przeciąć, plan sytuacyjny musi zawierać regułę de-monitorowania: po błędzie nie wolno „weryfikować”, wolno tylko „przełączyć”, a jedyną dopuszczalną informacją zwrotną jest informacja proceduralna, czyli czy przełączono wzorzec spirali i czy wykonano wyjście z pełną deeskalacją. Ta reguła, choć może brzmieć restrykcyjnie, jest w IndywiduAkcji warunkiem utrzymania sprawczości, bo bez niej mapowanie i protokoły stają się kolejną areną lęku.

W praktyce artysty wizualnego drugi typ błędu wtórnego to „nadkompensacja estetyczna”, czyli próba natychmiastowego odzyskania kontroli artystycznej po epizodzie fluktuacji percepcji poprzez zwiększenie precyzji i intensyfikację pracy wzrokowej. Jest to błąd szczególnie częsty w środowiskach, gdzie obowiązuje kultura perfekcjonizmu i gdzie jakość detalu jest uznawana za rdzeń kompetencji. W IndywiduAkcji ten błąd należy traktować jako błąd kompozycyjny, a więc korygować go nie przez nakaz „przestań”, lecz przez zmianę kanałów sensu i przez przeprojektowanie zadania: jeżeli pole widzenia nie utrzymuje stabilności detalu w danym oknie, to zadanie zostaje przeformułowane na poziomie struktury globalnej, relacji tonów, rytmu, układu obiektu–klucza lub decyzji conceptualnych, a detal zostaje przesunięty do okna stabilnego. Ta korekta jest zgodna z logiką projektowania odporności, o której pisze Hollnagel: system utrzymuje funkcję nie przez upór w jednym trybie, tylko przez elastyczną reorganizację celu przy zachowaniu warunków brzegowych bezpieczeństwa. W ten sposób IndywiduAkcja nie niszczy tożsamości artysty, tylko redefiniuje, gdzie i kiedy realizuje się precyzję, a gdzie realizuje się sens.

Trzecim błędem wtórnym jest „konflikt map”, czyli sytuacja, w której sygnały z mapy ciała i mapy relacji są reinterpretowane przez pryzmat mapy widzenia, albo odwrotnie. Przykładowo, wzrost pobudzenia i pośpiechu zostaje uznany za „dowód pogorszenia widzenia”, a chwilowa fluktuacja obrazu zostaje uznana za „dowód, że muszę działać natychmiast”. To są błędy kategoryjne, które mieszają porządki i uruchamiają niebezpieczne sprzężenia: presja relacyjna zwiększa pobudzenie, pobudzenie zwiększa koszt wykonania, koszt wykonania prowokuje monitorowanie, monitorowanie zwiększa bodźce, a bodźce zwiększają pobudzenie. IndywiduAkcja koryguje konflikt map przez regułę prymatu procedury: jeżeli jednocześnie pojawiają się sygnały z różnych map, priorytet ma zawsze przełączenie wzorca spirali na bardziej ochronny oraz obniżenie energii bodźcowej środowiska, a interpretacja znaczenia sygnałów jest odroczone do momentu po sesji. Ta reguła jest odpowiednikiem decyzji w warunkach niepewności, gdzie Gary Klein opisywał, że eksperci działają przez rozpoznanie wzorca i uruchomienie działania korygującego, a nie przez rozważanie wszystkich hipotez; w IndywiduAkcji uruchamia się wzorzec ochronny, bo to jest decyzja odwracalna i minimalizująca ryzyko.

Zasady korekty w 77.5 muszą być zapisane w formie dyrektyw, które da się wykonać w kilka sekund, bo tylko takie dyrektywy są odporne na obciążenie poznawcze. Z perspektywy teorii obciążenia poznawczego Johna Swellera, w stanie zmęczenia i presji maleje pojemność zasobów do przetwarzania reguł złożonych, więc plan sytuacyjny musi korzystać z minimalnych „jeśli–to”, bez warunków pobocznych. Pierwsza dyrektywa: jeśli pojawia się pośpiech, nie kontynuujesz mikrocyklu; uruchamiasz interlock obiektu–klucza i dopiero potem decydujesz o wejściu. Druga dyrektywa: jeśli pojawia się olśnienie lub skrajny kontrast, nie regulujesz się „w

środku” bodźca; najpierw obniżasz bodziec. Trzecia dyrektywa: jeśli pojawia się przymus sprawdzania, nie sprawdzasz; przełączasz wzorzec na ochronny i domykasz sesję w formie. Czwarta dyrektywa: jeśli dwa razy z rzędu uruchomiły się markery przełączające, makrokorekta jest obowiązkowa i nie podlega negocjacji w tym dniu. W tych czterech dyrektywach zawiera się cała logika bezpieczeństwa proceduralnego: minimalna liczba reguł, maksymalna zdolność wykonania.

Szczególnym obszarem błędów jest błędna konstrukcja przerwy. W wielu praktykach twórczych przerwa jest wykorzystywana do „nadrobienia” relacji, informacji i komunikatów, czyli do aktywności o wysokiej dynamice przełączeń, co z perspektywy IndywiduAkcji jest przerwą pozorną. Przerwa pozorna nie obniża energii bodźcowej, tylko zmienia jej profil, a w przypadku ekranów często zwiększa częstotliwość czasową bodźców i liczbę mikrodecyzji, co obciąża funkcje wykonawcze i utrudnia powrót do stabilnego rytmu. Donald Norman ująłby to jako złą ergonomię zadania: przerwa staje się kolejnym zadaniem. IndywiduAkcja wprowadza więc regułę jakości przerwy: mikroprzerwy są zawsze bezprzełączeniowe i niskoenergetyczne, mezopauzy są modalnościowo odmienne, a wszelkie aktywności informacyjne są przesuwane do osobnych okien czasowych, które nie są elementem spirali obecności. Korekta przy przerwie pozornej jest brutalnie prosta: jeśli po przerwie rośnie pośpiech lub wzrasta koszt wykonania, to znaczy, że przerwa była bodźcem, więc następna przerwa musi zostać wykonana zgodnie z protokołem i w warunkach obniżonej stymulacji, bez negocjacji.

Kolejna kategoria błędu to błąd „próg–późno”, czyli traktowanie markerów przełączających jako sygnałów, które wolno ignorować do czasu, aż będą „wystarczająco silne”. W IndywiduAkcji to jest błąd strukturalny, bo protokół jest prewencyjny, nie reaktywny; marker jest po to, by przełączyć zanim koszt urośnie. Ten błąd jest szczególnie częsty w profilach o wysokiej wytrzymałości i wysokiej ambicji, gdzie zdolność do „przeciśnięcia” zadania jest traktowana jako cnota. W języku krzywej Yerkesa–Dodsona to jest wchodzenie za punkt optimum, a w języku bezpieczeństwa Reasona to jest przechodzenie w strefę, gdzie drobny błąd może wywołać kaskadę. Korekta błędu „próg–późno” polega na przesunięciu definicji markera z „kiedy już jest źle” na „kiedy pojawia się trend”, czyli na rozpoznawanie narastania pośpiechu, napięcia i skanowania jako markerów samych w sobie, bez czekania na wyraźny spadek jakości obrazu. W praktyce artyści wizualnego oznacza to, że przełączenie wzorca jest uruchamiane przez styl działania, a nie przez dramatyczny objaw.

Warto też wskazać błąd „zły interfejs”, czyli sytuację, w której środowisko pracy jest skonfigurowane w sposób prowokujący olśnienia, odbicia i zmienność luminancji, a wykonawca próbuje kompensować to wysiłkiem i samokontrolą. To jest błąd infrastrukturalny, który w IndywiduAkcji jest traktowany jak błąd krytyczny, bo przerzuca ciężar bezpieczeństwa na ciało i na uwagę, a one są zasobami ograniczonymi. W naukach o systemach wysokiej niezawodności to jest klasyczny problem: nie można polegać na „czujności człowieka” jako jedynej barierze. Korekta polega na wprowadzeniu standardu stanowiska, który jest częścią planu sytuacyjnego, a nie „opcją”: stabilne światło rozproszone, redukcja odbić w polu, stałe dystanse robocze, oraz wyeliminowanie źródeł dynamicznych przełączeń luminancji w czasie sesji. Ta korekta jest jednocześnie artystyczna i ergonomiczna: stabilne warunki umożliwiają spójność decyzji estetycznych, a spójność decyzji estetycznych redukuje presję i pośpiech.

Wreszcie, w IndywiduAkcji dla CSR trzeba nazwać błąd „heroicznego przekroczenia”, który w praktyce jest najgroźniejszą formą pośpiechu: decyzją, by zignorować procedury w imię jednorazowego „muszę”. Ten błąd bywa racjonalizowany koniecznością zawodową, ale z perspektywy planu sytuacyjnego jest zawsze awarią systemu, bo sygnalizuje, że mapa relacji nie została dobrze zaprojektowana: jeśli okna czasowe i zasady renegocjacji nie istnieją, system będzie produkował momenty, w których jedyną drogą wydaje się przekroczenie. Dlatego korekta heroicznego przekroczenia nie polega na moralizowaniu, tylko na zmianie architektury zobowiązań: wprowadzeniu minimalnego wariantu działania, który jest akceptowalny społecznie i zawodowo, a jednocześnie nie łamie barier bezpieczeństwa. W tym sensie 77.5 jest także rozdziałem o strategii: IndywiduAkcja nie jest prywatnym rytuałem, jest metodą utrzymania funkcji twórczej w realnym świecie presji, a to wymaga narzędzi organizacyjnych równie poważnych jak narzędzia somatyczne i performatywne.

Drabina przełączania w 77.5 jest formalnym narzędziem, które ma jeden cel: zapewnić, że korekta błędów typowych następuje szybko, jednoznacznie i bez eskalacji poznawczej. Jej podstawą jest założenie, że w IndywiduAkcji nie ma „korekty psychologicznej” oderwanej od czasu i bodźca; są korekty parametrów i korekty architektury sytuacji. Takie podejście jest spójne z logiką sterowania w systemach złożonych, którą rozwijał Jens Rasmussen, oraz z analizą błędów w modelu „sera szwajcarskiego” Jamesa Reasona: jeżeli mechanizm korekty jest zbyt złożony, w warunkach presji i zmęczenia stanie się kolejną luką. Dlatego drabina ma cztery szczeble, nie więcej, i każdy szczebel ma jedno kryterium wejścia oraz jedno kryterium wyjścia. W planie sytuacyjnym jest to zapisywane jako reguły wykonawcze, bez języka interpretacji.

Szczebel pierwszy to mikroprzełączenie. Uruchamia się go natychmiast, gdy pojawia się pojedynczy marker trendu: narastający pośpiech, subtelne skrócenie oddechu, wzrost napięcia w obrębie twarzy i obręczy barkowej, pierwsza tendencja do skanowania lub do mikrotestu, albo pierwsza oznaka niekontrolowanego olśnienia. Kryterium jest celowo „miękkie”, bo szczebel pierwszy ma być tani i odwracalny; ma się uruchamiać wcześniej, zanim koszt urośnie. Mikroprzełączenie polega na skróceniu ekspozycji bieżącego mikrocyklu oraz na wydłużeniu mikroprzerwy, przy jednoczesnym wykonaniu interlocku obiektu–klucza. Interlock jest obowiązkowy, bo ma przeciąć pośpiech przez wymuszenie formy przejścia; jego rolą jest wprowadzenie progu, o którym pisał Victor Turner, ale w tym studium przypadku próg jest przede wszystkim barierą bezpieczeństwa. Kryterium wyjścia ze szczebla pierwszego jest proste: jeśli w następnym mikrocyklu marker trendu nie narasta i nie pojawia się marker kompulsji sprawdzania, można kontynuować w tym samym szablonie spirali; jeśli marker powraca lub nasila się w kolejnym mikrocyklu, przechodzi się na szczebel drugi bez dyskusji.

Szczebel drugi to mezoprzełączenie. Uruchamia się go, gdy marker trendu pojawia się dwa razy w krótkiej sekwencji mikrocykli albo gdy pojawia się marker o wyższej intensywności: wyraźne olśnienie, gwałtowny skok pośpiechu, pojawienie się przymusu sprawdzania, albo zauważalny spadek tolerancji bodźca w tej sesji. Mezoprzełączenie polega na natychmiastowym wprowadzeniu mezopauzy i przełączeniu modalności: obniża się energię bodźcową środowiska, usuwa źródła odbić i skrajnego kontrastu, a ciężar sensu przenosi się na kanały, które nie wymagają intensywnej fiksacji wzrokowej. W tym miejscu w IndywiduAkcji działa zasada prymatu środowiska, zgodna z ergonomią Donalda Normana: nie próbujesz „regulować się” w złych warunkach, tylko zmieniasz warunki. Mezopauza jest jakościowo inna od mikroprzerwy: ma strukturę rekonfiguracji stanowiska i krótkiej procedury regulacyjnej, ale bez testowania i

bez sprawdzania. Kryterium wyjścia ze szczebla drugiego jest również jednoznaczne: jeśli po mezopauzie wykonujesz jeden mikrocycl próbny w obniżonej klasie bodźca i nie pojawia się marker kompulsji sprawdzania ani powtórka markerów trendu, możesz kontynuować, ale już w szablonie bardziej ochronnym niż pierwotny; jeśli markery wracają natychmiast, przechodzisz na szczebel trzeci.

Szczebel trzeci to domknięcie sesji i przejście w tryb ochronny dnia. Jest to kluczowy moment, bo tutaj najczęściej uruchamia się błąd heroicznego przekroczenia i błąd „próg–późno”. Uruchamia się go, gdy pojawia się kompulsja sprawdzania, gdy dwa razy z rzędu wymagana była mezoekrekta w tej samej sesji, albo gdy presja sytuacyjna uniemożliwia utrzymanie protokołu pauz. Domknięcie sesji nie jest „przerwaniem w panice”, tylko jest formalnym wyjściem: kończy się w punkcie domknięcia gestu, wprowadza się obiekt–klucz jako operator zakończenia, wykonuje się procedurę deeskalacji i przechodzi się do aktywności niskoenergetycznych, które utrzymują sens IndywiduAkcji bez obciążania pola widzenia. W tym miejscu działa zasada anty-nocebo: w zapisie sesji notujesz wyłącznie kod i fakt przejścia na szczebel trzeci, bez komentarza wartościującego. Z punktu widzenia teorii obciążenia allostatycznego McEwena szczebel trzeci jest mechanizmem ochrony zasobów: zapobiega sytuacji, w której jedna „przeciągnięta” sesja destabilizuje całą dobę przez pobudzenie i zaburzenie snu. Kryterium wyjścia ze szczebla trzeciego jest najostrzejsze: nie wracasz w tym samym dniu do bodźców klasy C; wykonujesz tylko działania niskobodźcowe lub konceptualne, a jeśli potrzebujesz ekspozycji społecznej, projektujesz ją w wariantcie ochronnym z mapy relacji.

Szczebel czwarty to makrokrekta tygodniowa, czyli restrukturyzacja harmonogramu. Uruchamia się go, gdy szczebel trzeci uruchomił się dwukrotnie w krótkim okresie, gdy w kilku dniach z rzędu powtarza się wzrost pobudzenia i pośpiechu, albo gdy plan organizacyjny generuje regularne sytuacje heroicznego przekroczenia. Makrokrekta polega na zmianie architektury zobowiązań i budżetu bodźcowego: przesunięciu zadań wysokiej gęstości informacji do okien o niższej presji, ograniczeniu ekspozycji na środowiska o dynamicznej luminancji, oraz wprowadzeniu stałych okien regeneracji. W praktyce artysty wizualnego makrokrekta oznacza również zmianę sposobu produkcji: większy nacisk na proces, na warianty pracy konceptualnej, na prototypowanie i na działania, w których obiekt–klucz i czas tworzą sens bez ciągłego obciążania pola widzenia. To jest odpowiednik decyzji organizacyjnej, jaką podejmują systemy wysokiej niezawodności: gdy incydent powtarza się, nie „motywujesz ludzi”, tylko zmieniasz warunki. Kryterium wyjścia ze szczebla czwartego nie jest krótkoterminowe; jest nim stabilizacja wykonania w szablonach stabilnym i adaptacyjnym bez powrotu do szczebla trzeciego w określonym horyzoncie, który w IndywiduAkcji jest definiowany nie w minutach, tylko w liczbie bezpiecznie domkniętych sesji.

Wszystkie cztery szczeble drabiny muszą zostać sprzężone z minimalistycznym rejestrem korekt, ale rejestrem, który nie staje się obiektem obsesji. Rejestr zawiera tylko: kod sesji (A/B/C × R1/R2/R3 × S1/S2/S3), szczebel najwyższy użyty w sesji oraz jeden marker dominujący (pośpiech, olśnienie, kompulsja, presja). To wystarczy, by IndywiduAkcja mogła uczyć się na poziomie infrastruktury: czy środowisko jest źle zaprojektowane, czy presja relacyjna jest zbyt wysoka, czy szablony są źle dobierane. Nie dopisuje się interpretacji, bo interpretacja jest paliwem dla nocebo i dla kompulsji monitorowania. W języku Gary’ego Kleina jest to utrwalanie rozpoznania wzorca, a nie budowanie teorii na bieżąco.

Na koniec 77.5 trzeba jeszcze wskazać, że korekta nie jest wyłącznie narzędziem obrony; jest także narzędziem kompozycyjnym w psychoperformansie. Przełączanie szczebli nie musi oznaczać utraty sensu; przeciwnie, może oznaczać zmianę reżimu działania i zmianę kanału, w którym sens jest realizowany. To jest kluczowe dla artysty wizualnego: gdy protokół redukuje ekspozycję wzrokową, IndywiduAkcja nie „przestaje być sztuką”, tylko przesuwając oś pracy w stronę obiektu–klucza, czasu, przestrzeni, gestu i relacji, czyli w stronę tego, co w psychoperformansie od początku było równorzędnym instrumentarium. W ten sposób błędy typowe i zasady korekty nie są dodatkiem do planu, tylko są mechanizmem utrzymania ciągłości praktyki, która w tym studium ma być długoterminowa, zrównoważona i odporna na presję.

Integracja medycyna ↔ psychoperformans (synchronizacja i kolizje)

Rozdział 78 stanowi w IndywiduAkcji punkt krytyczny, ponieważ dotyczy nie samej „treści” psychoperformansu, lecz infrastruktury koordynacyjnej między dwoma porządkami, które mają odmienną logikę epistemiczną, odmienny reżim odpowiedzialności i odmienny język dowodzenia: porządkiem klinicznym (diagnostyka obrazowa, decyzje terapeutyczne, kontrola ryzyka, dokumentacja medyczna) oraz porządkiem performatywnym (plan sytuacyjny, obiekt–klucz, protokoły czasu, mapa widzenia, spirala obecności, mapa ciała i mapa relacji). W studium przypadku CSR artysty wizualnego, gdzie funkcja widzenia jest zasobem zawodowym, a zarazem polem niepewności i obciążenia afektywnego, brak synchronizacji tych porządków generuje nie tyle „chaos”, ile specyficzny typ kolizji: psychoperformans wchodzi w okna zwiększonej wrażliwości (przed i po badaniach, konsultacjach, zabiegach), a porządek kliniczny zaczyna być interpretowany przez narracje sprawczości albo przez lękowe scenariusze, co w praktyce może wzmacniać pętle monitorowania, pośpiechu i nadmiernej stymulacji. Celem rozdziału nie jest więc „zintegrować wszystko w jedną całość” w sensie synkretycznym, lecz wprowadzić formalny protokół współistnienia: wyraźne granice kompetencji, reguły kolejności decyzji, okna czasowe bezpieczeństwa, tryb przerwania i odsyłania oraz minimalny rejestr, który pozwala wersjonować plan sytuacyjny bez popadania w hiperrefleksyjność.

Warunkiem tej synchronizacji jest przyjęcie zasady nadrzędnej: psychoperformans w studium przypadku jest adjuwantem funkcjonalnym i egzystencjalnym, a nie substytutem medycyny, a jego skuteczność operacyjna zależy wprost od tego, czy nie będzie imitował roli diagnozy i terapii. W języku medycyny opartej na dowodach, kojarzonej z Davidem Sackett’em, oznacza to respektowanie hierarchii decyzji klinicznych i unikanie wytwarzania pozornych pewników na poziomie interpretacji objawów, zwłaszcza w obszarze, gdzie percepcja jest fluktuująca i podatna na modulację pobudzeniem. W języku jakości opieki Avedisa Donabediana oznacza to, że plan IndywiduAkcji musi zostać przełożony na strukturę (kto i w jakiej roli jest odpowiedzialny za przerwanie; jakie są interlocki środowiskowe i czasowe), proces (jak przebiegają sesje i jak są przerywane), oraz wynik (jakie parametry funkcjonalne i organizacyjne utrzymują się w czasie), przy czym „wynik” nie jest tu równoznaczny z wynikiem medycznym. Z perspektywy bezpieczeństwa proceduralnego Jamesa Reasona rozdział 78 buduje warstwy ochronne: redukuje liczbę sytuacji, w których jedyną barierą staje się czujność wykonawcy, i zastępuje ją barierami formalnymi, czyli regułami przełączania, klauzulami przerwania, a także językiem ostrożności, który ma minimalizować nocebo i presję autodiagnostyczną.

Integracja medycyna ↔ psychoperformans w tym rozdziale zostanie potraktowana jako projekt zarządzania ryzykiem i ryzykiem interpretacyjnym. Ryzyko kliniczne dotyczy tego, by działania nie wchodziły w konflikt z zaleceniami, by nie eskalowały ekspozycji bodźcowej w oknach wrażliwości oraz by nie zmieniały zachowań w sposób mogący utrudniać obserwację kliniczną (np. chaotyczne „testowanie” w dniach okołobadaniowych). Ryzyko interpretacyjne dotyczy tego, by wynik badania, konsultacji albo planowanej interwencji nie stały się „motorem dramaturgii” IndywiduAkcji w sensie przymusu natychmiastowej kompensacji, przyspieszenia i sprawdzania; dlatego rozdział 78 wprowadza procedury, które odraczają interpretacje, normalizują korekty i utrzymują prymat protokołu nad impulsem. To jest dokładnie miejsce, w którym mapa widzenia i spirala obecności muszą zostać sprzęgnięte z kalendarzem klinicznym: nie po to, by podporządkować twórczość medycynie, tylko po to, by twórczość nie wchodziła w konflikt z bezpieczeństwem oraz by nie generowała dodatkowego pobudzenia w dniach, gdy obciążenie psychiczne i poznawcze i tak jest wyższe.

Rozdział 78 będzie również rozdziałem o komunikacji i etyce języka, ponieważ w studium przypadku język staje się parametrem bodźca. Z jednej strony istnieje język kliniczny, który bywa nieuniknieniem „twardy” (ryzyko, progresja, przeciek, stabilizacja, kontrola), z drugiej strony istnieje język psychoperformansu, który potrafi intensyfikować sens i afekt poprzez obiekt–klucz, rytm, repetycję i progi, a to może zarówno stabilizować, jak i eskalować. Dlatego wprowadzony zostanie „język ostrożności”: formuły, które nie dramatyzują, nie prognozują i nie generują sugestii, ale jednocześnie nie fałszują rzeczywistości i nie udają gwarancji. W tle tej części rozdziału znajduje się praktyczna intuicja Michaela Balinta, że relacja i język w medycynie są elementem działania, a nie neutralnym „opakowaniem”; w IndywiduAkcji ta intuicja zostaje przełożona na protokół samokomunikacji i komunikacji z otoczeniem, tak aby zredukować nocebo bez popadania w mechanizmy zaprzeczania.

Wreszcie, rozdział 78 przygotowuje grunt pod rejestr interwencji i wersjonowanie planu sytuacyjnego jako narzędzie pracy długodystansowej. Rejestr w IndywiduAkcji ma być minimalistyczny, proceduralny i odporny na kompulsję; ma rejestrować nie „historię lęku”, tylko historię sterowania: kto uruchomił przerwanie, w jakim oknie czasowym względem wizyty lub badania, jaki szczebel drabiny przełączania został użyty i jakie dane funkcjonalne (nie medyczne) zostały zintegrowane z mapą widzenia i mapą relacji. Ten rejestr jest jednocześnie narzędziem odpowiedzialności i narzędziem ochrony sensu: chroni przed chaotycznym „przepisywaniem” planu po każdym wahaniach percepcji, a zarazem umożliwia racjonalną korektę planu wtedy, gdy realnie zmieniają się warunki (np. rytm wizyt, okna bezpieczeństwa, tolerancja bodźców, presja relacyjna). W konsekwencji integracja medycyna ↔ psychoperformans będzie tu rozumiana jako dyscyplina synchronizacji, a nie jako fuzja: wyraźne sprzężenia zwrotne, wyraźne punkty przerywania i wyraźne zasady scalania danych, przy zachowaniu autonomii każdego porządku.

78.1. Harmonogram działań względem wizyt, badań obrazowych i zabiegów (okna czasowe)

Harmonogram działań IndywiduAkcji względem wizyt, badań obrazowych i zabiegów musi zostać zbudowany jak system wielowarstwowy, w którym oś kliniczna jest osią nadrzędną w

sensie bezpieczeństwa, a oś psychoperformansu jest osią nadrzędną w sensie ciągłości sensu i funkcjonowania. W praktyce oznacza to, że kalendarz nie jest „tłem” dla działań, tylko staje się ich formalnym komponentem: plan sytuacyjny otrzymuje mechanizm okien czasowych, w których zmienia się reżim bodźcowy, tempo decyzji i dopuszczalne formaty pracy twórczej. Jeżeli tego nie zrobić, wizyty i badania będą działały jak silne zdarzenia afektywno-poznawcze, a IndywiduAkcja stanie się reaktywna, czyli będzie próbowała kompensować niepewność pośpiechem, nadmiernym sprawdzaniem i eskalacją stymulacji.

Projekt harmonogramu zaczyna się od identyfikacji „kotwic klinicznych”, czyli zdarzeń T0, wokół których tworzy się okna bezpieczeństwa. W tym studium kotwicami są co najmniej: konsultacja okulistyczna z decyzją terapeutyczną, badanie OCT/EDI-OCT, ewentualne angiografie (FA/ICGA) i badania perfuzyjne (OCT-A), oraz interwencje takie jak iniekcja doszkliskowa, laseroterapia (w tym mikropuls) lub terapia fotodynamiczna, jeśli wchodzi do planu. Kotwice różnią się profilem ryzyka nie dlatego, że „jedne są groźniejsze”, ale dlatego, że generują inny rozkład obciążenia: część obciąża głównie poznawczo i relacyjnie (rozmowa, decyzja, niepewność), część obciąża bodźcowo (rozszerzenie źrenic, jasne źródła światła w gabinecie, olśnienia), a część obciąża somatycznie (dyskomfort po procedurze) i uruchamia silniejsze skrypty monitorowania. W języku Avedisa Donabediana to są różne procesy opieki, które wymagają różnych barier bezpieczeństwa w warstwie planu, a w języku Jamesa Reasona to są różne typy „zagrożeń dla warstw ochronnych”, więc nie można narzucić jednego okna dla wszystkiego.

Dla każdej kotwicy T0 harmonogram definiuje trzy strefy czasowe: strefę przedzdarzeniową, strefę okołozdarzeniową oraz strefę pozdarzeniową. Strefa przedzdarzeniowa jest projektowana przede wszystkim jako redukcja ryzyka interpretacyjnego i presji: ma obniżyć pobudzenie autonomiczne i zmniejszyć prawdopodobieństwo kompulsywnego „przygotowywania się przez sprawdzanie”. Strefa okołozdarzeniowa jest projektowana jako minimalizacja energii bodźcowej i minimalizacja decyzji: to jest obszar, w którym protokół spirali obecności domyślnie przełącza się na wzorec adaptacyjny lub ochronny, a plan sytuacyjny zakłada działania niskobodźcowe, stabilne środowisko i brak ekspozycji klasy C. Strefa pozdarzeniowa jest projektowana jako powrót stopniowany, ale stopniowany przez parametry protokołu, nie przez emocję i nie przez impuls „nadrobień”, ponieważ to właśnie po zdarzeniach klinicznych najczęściej powstaje pośpiech kompensacyjny.

W praktyce buduje się więc matrycę okien, która nie udaje uniwersalnej medycyny, ale jest operacyjna. Dla wizyty konsultacyjnej z rozmową i decyzją terapeutyczną strefa przedzdarzeniowa może być krótka, ale musi zawierać interlock relacyjny: ograniczenie wielozadaniowości, ograniczenie bodźców ekranowych, zaplanowanie transportu i logistyki tak, by nie generowały pośpiechu, oraz ustanowienie „jednego zdania ostrożności” jako języka wewnętrznego, który nie dramatyzuje i nie prognozuje. Dla badań obrazowych, szczególnie jeśli wiążą się z rozszerzeniem źrenic lub silnym światłem, strefa okołozdarzeniowa powinna obejmować nie tylko sam gabinet, ale także czas po wyjściu, bo to właśnie wtedy środowisko zewnętrzne (jasność, odbicia, przejścia luminancji) potrafi zadziałać jak bodziec eskalacyjny. Dla procedur inwazyjnych lub obciążających strefa pozdarzeniowa musi mieć charakter ochronny i nie może zostać „złamana” przez potrzebę dowodu, że „już jest dobrze”, ponieważ poszukiwanie dowodu jest w tym profilu jednym z najsilniejszych generatorów przeciążenia.

Przekład tych stref na plan sytuacyjny IndywiduAkcji jest bezpośredni: w strefie przedzdarzeniowej dopuszcza się wyłącznie formaty, które stabilizują rytm i sens bez intensyfikacji pola widzenia, czyli działania z obiektem–kluczem, logoperformans o niskiej gęstości informacji, mikropraktyki ruchowe i organizację przestrzeni. W strefie okołodarzeniowej dopuszcza się formaty minimalne, „podtrzymujące” ciągłość bez generowania nowych zadań: krótka repetycja gestu, krótka sekwencja interlocku, minimalny zapis proceduralny i wyjście. W strefie pozdarzeniowej powrót do aktywności wzrokowej jest dopuszczalny wyłącznie w trybie repetycji konserwatywnej, czyli bez zwiększania parametrów bodźca i bez eksploracji, a dopiero po spełnieniu kryterium stabilności w kilku domkniętych sesjach można wracać do zmienności kontrolowanej. Ta logika jest spójna z podejściem Davida Sackett’a do rozdzielania danych od interpretacji: plan nie „opowiada historii” o tym, co oznacza wizyta, tylko buduje reżim działania, który minimalizuje błąd.

Żeby harmonogram był odporny na presję, musi uwzględniać „okna reaktywności” nie jako czysto biologiczne fakty, lecz jako fakty psychofizjologiczne i społeczne. Dla artysty wizualnego kluczowe jest to, że wizyty i badania są zdarzeniami o wysokim ładunku uwagowym: zwiększają czujność, wzmagają tendencję do skanowania, prowokują myślenie kontrfaktyczne i scenariuszowe, a to wszystko – jak pokazywał Robert Sapolsky w kontekście stresu – podnosi koszt regulacyjny nawet wtedy, gdy „obiektywnie” nic dramatycznego się nie dzieje. IndywiduAkcja ma to przewidzieć i potraktować jak parametr wejściowy, a nie jak „słabość”. W konsekwencji harmonogram zawiera zasadę domyślnego obniżenia energii bodźcowej w dniach okołowizytowych oraz zasadę przesunięcia zadań wymagających długiej fiksacji, wysokiego kontrastu i wysokiej stawki estetycznej na okna o niższej presji relacyjnej.

W planie sytuacyjnym powstaje z tego „kalendarz reżimów”, czyli tygodniowa siatka, w której każdy dzień ma przypisany domyślny szablon spirali (stabilny, adaptacyjny, ochronny) i domyślną klasę dopuszczalnych bodźców. Dni bez kotwic klinicznych mogą być dniami pracy bardziej złożonej, ale wyłącznie jeśli mapa relacji nie wnosi presji S2/S3; dni z kotwicą kliniczną lub w bezpośredniej strefie pozdarzeniowej stają się dniami, w których priorytetem jest stabilizacja rytmu i redukcja przełączeń. W tym miejscu harmonogram musi być spięty z rolą strażnika czasu, bo w dniach podwyższonej presji wykonawca ma mniejszą zdolność do samodyscypliny proceduralnej; dobrze zaprojektowany system nie polega na heroicznej samokontroli. Atul Gawande pokazywał w innych dziedzinach, że checklisty i proste interlocki potrafią radykalnie zmniejszać liczbę błędów właśnie dlatego, że działają w obciążeniu; tutaj analogicznie, krótkie reguły i stałe okna bezpieczeństwa mają przejąć funkcję „pamiętania o bezpieczeństwie”.

Na tym etapie harmonogram wymaga jeszcze jednego elementu: rozdzielenia okien klinicznych od okien ekspozycji społecznej i ekspozycji publicznej, bo to one często wchodzą w konflikt i generują pośpiech. Jeżeli w tym samym dniu pojawia się wizyta oraz wydarzenie publiczne, plan sytuacyjny musi mieć wariant minimalny, który chroni pole widzenia i nie wymaga intensyfikacji bodźców: przeniesienie ciężaru na obiekt–klucz, pracę przestrzenną, reżim światła i relacji, a nie na detale wzrokowe. Taki wariant minimalny nie jest „gorszy”, jest inną kompozycją; jego istnienie jest warunkiem, by harmonogram był realny, a nie idealny. Dopiero na tym fundamencie można wprowadzać dalsze narzędzia: język ostrożności, plan kryzysowy, rejestr interwencji i zasady scalania danych, czyli kolejne podrozdziały rozdziału 78.

Żeby harmonogram nie był jedynie abstrakcyjną „zaleceniowością”, trzeba go sformalizować jako zestaw zdarzeń i reguł, które są niezależne od bieżącego nastroju i niezależne od narracji o tym, „co to znaczy” dana wizyta. W IndywiduAkcji przyjmuje się więc typologię zdarzeń klinicznych według dominującego profilu obciążenia: zdarzenia decyzyjne (konsultacja z omówieniem strategii), zdarzenia bodźcowe (badania z silnym światłem, możliwą mydriasis, intensywnym kontrastem bodźców), zdarzenia procedur (interwencje wymagające szczególnej ostrożności i zgodności z zaleceniami), oraz zdarzenia informacyjne (odbiór opisu, wyników, formalnych zaleceń). Ta typologia jest pragmatyczna: nie udaje medycyny, tylko pozwala dobrać reżim spirali obecności i reżim środowiskowy tak, by minimalizować dwa ryzyka równocześnie: eskalację pobudzenia oraz eskalację sprawdzania.

Dla każdej klasy zdarzeń harmonogram wprowadza „konserwatywne okna”, czyli czasowe ramy, w których IndywiduAkcja automatycznie przełącza się na wariant o niższej energii bodźcowej i wyższym rygorze przerw. Słowo „konserwatywne” jest tu celowo użyte w sensie bezpieczeństwa proceduralnego: jeżeli nie ma mocnych przesłanek, by ryzykować, przyjmuje się wariant chroniący zasoby. W praktyce oznacza to, że w dniach z kotwicą kliniczną projektuje się plan nie w trybie maksymalizacji produktywności, tylko w trybie minimalizacji wahań i zabezpieczenia snu, ponieważ to właśnie sen, rytm dobowy i redukcja pobudzenia są najczęściej buforem dla stabilności wykonania i dla tolerancji bodźców. Robert Sapolsky pokazywał, jak przewlekłe napięcie potrafi modulować funkcje poznawcze i behavior, a IndywiduAkcja traktuje tę wiedzę nie jako „psychologię”, tylko jako parametr sterowania: jeśli dzień jest obciążony klinicznie, to środowisko i tempo muszą być upraszczane.

Konserwatywne okna są projektowane jako asymetryczne, bo obciążenie po zdarzeniu klinicznym bywa większe niż przed nim, zwłaszcza gdy pojawia się niepewność interpretacyjna, dyskomfort lub narastająca tendencja do sprawdzania. Dlatego harmonogram zakłada, że w strefie pozdarzeniowej przez pewien czas domyślnie nie wykonuje się zadań klasy C (wysoka gęstość informacji, wysoki kontrast, duża stawka decyzyjna w obrazie), a jeśli trzeba wykonać pracę, to tylko w formatach niskoenergetycznych i z repetycją konserwatywną. To nie jest twierdzenie medyczne o „tym, co wolno po zabiegu”, bo to zawsze reguluje lekarz; to jest twierdzenie organizacyjne o tym, jak ograniczać ryzyko eskalacji pobudzenia i kompulsji w sytuacji, w której mózg wykonawcy naturalnie szuka pewności. Właśnie tu ujawnia się różnica między „nawykową produktywnością” a IndywiduAkcją: w tej drugiej stabilność rytmu jest dobrem nadrzędnym, bo stabilność rytmu chroni zdolność do długoterminowej pracy, a nie tylko do jednego zrywu.

Harmonogram musi też uwzględnić czynnik logistyczny, który w praktyce jest jednym z największych generatorów pośpiechu i błędów: transport, oczekiwanie, przejścia przez przestrzeń o zmiennym oświetleniu, hałas, ekspozycja na bodźce w drodze. To są elementy mapy relacji, ale w 78.1 stają się elementami mapy czasu, bo generują „ukryty koszt” przed i po kotwicy klinicznej. IndywiduAkcja wprowadza tu procedurę precommitment, czyli uprzedniego zobowiązania się do prostych reguł, zanim pojawi się presja, co w psychologii celów opisywał Peter Gollwitzer jako implementacyjne intencje: „jeśli zdarzy się X, robię Y”. Przykładowo: jeśli transport się opóźnia, nie „przyspieszam w głowie” i nie skracam pauz, tylko automatycznie przełączam się na wzorzec ochronny dnia; jeśli po wyjściu z gabinetu pojawiają się silne bodźce świetlne, nie „próbuję przyzwyczaić się na siłę”, tylko zmieniam trajektorię i minimalizuję

przełączenia luminancji. Takie reguły są banalnie proste, ale właśnie w prostocie tkwi ich moc: w stresie człowiek nie potrzebuje teorii, tylko wykonuje interlock.

W planie sytuacyjnym 78.1 dodaje się więc „bufory przejścia”, czyli mikrookna, które nie są czasem pracy ani czasem odpoczynku, lecz czasem kontrolowanego przejścia między środowiskami. Bufor przejścia jest miejscem, gdzie obiekt–klucz działa jak materialny regulator tempa: jego manipulacja jest krótką procedurą, która stabilizuje rytm i przerywa pośpiech. Z perspektywy performatyki można powiedzieć, że jest to próg, ale z perspektywy ergonomii jest to po prostu mechanizm redukcji błędów: zanim wejdziesz w środowisko wysokiej niepewności, wykonujesz stałą sekwencję, dzięki której układ nerwowy dostaje sygnał spowolnienia. W studium przypadku ma to jeszcze jedną funkcję: obiekt–klucz przejmuje część ciężaru sensu, żeby pole widzenia nie musiało być stale „źródłem dowodu”.

Następnym krokiem jest zapisanie harmonogramu jako „menu formatów”, przypisanych do okien, a nie do ambicji. W oknach przedzdarzeniowych dopuszcza się formaty, które utrzymują sprawczość bez eskalacji bodźców: logoperformans o niskiej gęstości informacji, praca konceptualna na poziomie struktury, porządkowanie archiwum w warunkach stabilnego światła, oraz mikropraktyki ruchowe i oddechowe jako element mapy ciała, ale bez ich fetyszyzacji. W oknach okołodzdarzeniowych dopuszcza się formaty minimalne: repetycja gestu, krótka praca z obiektem–kluczem, notacja proceduralna kodu sesji, i nic więcej; to jest „ciągłość bez eskalacji”. W oknach pozdarzeniowych dopuszcza się pracę, ale tylko taką, która nie wymaga wysokiego kontrastu, długiej fiksacji i wielogodzinnej presji decyzyjnej; w praktyce są to działania oparte na rytmie, przestrzeni, dźwięku, relacji oraz na planowaniu kolejnych sesji z mapą widzenia. W ten sposób artysta nie wpada w pułapkę „nic nie robię, więc się boję” ani w pułapkę „robię dużo, więc się przeciążam”; robi, ale w reżimie adekwatnym do okna.

Aby harmonogram był naprawdę operacyjny, musi wprowadzić reguły „odroczenia interpretacji” w dniu kotwicy klinicznej. Jest to jeden z najważniejszych punktów rozdziału 78: wynik, opis, sformułowanie lekarza czy nawet własne wrażenie po badaniu nie mogą automatycznie uruchamiać intensyfikacji działań, bo wtedy IndywiduAkcja staje się reaktywną maszyną do redukcji lęku, a nie długoterminowym planem. Odroczenie interpretacji polega na tym, że w dniu wizyty i w krótkim oknie po niej nie zmienia się planu sytuacyjnego poza zmianami ochronnymi, czyli zawsze w kierunku mniejszej energii bodźcowej; dopiero w kolejnym, zaplanowanym oknie przeglądu planu dokonuje się wersjonowania i ewentualnych korekt. W języku Davida Sackett’a jest to dyscyplina oddzielania danych od decyzji: dane przyjmujesz, ale decyzje projektujesz w warunkach niższego pobudzenia. W języku Jamesa Reasona jest to bariera przeciwko błędom decyzyjnym w stresie.

Wreszcie, harmonogram musi zawierać procedurę „minimalnego dnia” jako wariant awaryjny, uruchamiany zawsze, gdy presja relacyjna koliduje z oknem klinicznym. Minimalny dzień nie jest dniem „przegranym”; jest dniem o innej kompozycji, w której oś sensu przechodzi na obiekt–klucz, na rytm, na przestrzeń i na relację, a nie na precyzję widzenia. W studium przypadku jest to kluczowe, bo artysta wizualny łatwo utożsamia „prawdziwą pracę” z pracą wymagającą intensywnej percepcji; IndywiduAkcja świadomie temu przeciwdziała, projektując równorzędne formaty, które utrzymują tożsamość twórczą bez eskalowania kosztu. Ten wariant minimalny będzie w kolejnej części dopracowany jako konkretna procedura dnia: jakie interlocki czasowe,

jakie okna bezpieczeństwa i jakie reguły przełączania, z uwzględnieniem integracji z rejestrem interwencji i wersjonowaniem planu sytuacyjnego.

Wariant operacyjny harmonogramu w 78.1 musi dać się zapisać jako twarda reguła planu sytuacyjnego, a nie jako „dobra praktyka”, ponieważ w studium przypadku CSR artyści wizualnego najgroźniejsze są właśnie sytuacje, w których wszystko jest zrozumiałe na poziomie deklaracji, ale w chwili presji następuje ciche poluzowanie rygoru. Dlatego kalendarz IndywiduAkcji otrzymuje trzy warstwy zapisu: warstwę kliniczną (kotwice T0 i ich typ: decyzyjne, bodźcowe, proceduralne, informacyjne), warstwę reżimów (domyślny szablon spirali obecności i dopuszczalna klasa bodźca w danym dniu oraz minimalne okna bezpieczeństwa między sesjami), oraz warstwę produkcyjną (jakie formaty pracy twórczej są w tym reżimie dozwolone, żeby nie wymuszać ekspozycji klasy C). W praktyce oznacza to, że „dzień” nie jest traktowany jako jednolita jednostka, tylko jako sekwencja okien, z których każde ma przypisany tryb sterowania; ta logika jest wprost zgodna z ujęciem Donabediana, bo oddziela strukturę, proces i rezultat, oraz z ujęciem Rasmussena, bo w obciążeniu działa się po regułach, nie po rozważaniach.

Dla potrzeb planu sytuacyjnego przyjmuje się roboczy domyślny bufor reżimowy wokół każdej kotwicy T0: okno przygotowania, okno realizacji oraz okno wygaszenia. Nie jest to „czas medyczny”, tylko czas bezpieczeństwa wykonawczego, którego długość może być skracana lub wydłużana zależnie od zaleceń klinicznych, logistyki i indywidualnej tolerancji bodźców, ale którego zasada jest stała: w oknie realizacji i wygaszenia nie dopuszcza się działań, które sprzyjają pośpiechowi, olśnieniu i kompulsji sprawdzania. Żeby zachować konkret, plan definiuje roboczo, że dzień kotwicy T0 jest dniem o domyślnie obniżonej energii bodźcowej i domyślnie wyższym rygorze pauz, a dzień poprzedzający i następujący są dniami o podwyższonym prawdopodobieństwie przełączenia na wzorec adaptacyjny lub ochronny. Ta konkretność jest celowa: ma przenieść ciężar z bieżącej decyzji na uprzednie zobowiązanie proceduralne, zgodnie z logiką implementacyjnych intencji Petera Gollwitzera.

W warstwie reżimów harmonogram wprowadza „zakaz skoku” w pobliżu kotwic, czyli regułę, że nie zwiększa się parametrów ekspozycji ani nie wchodzi w repetycję eksploracyjną w dniu kotwicy i w bezpośrednim oknie wygaszenia. W praktyce oznacza to, że jeśli artysta ma tendencję do kompensowania niepewności przyspieszeniem pracy wzrokowej, plan odcina tę ścieżkę nie argumentem, tylko blokadą proceduralną: można działać, ale tylko w formatach o niskiej energii bodźcowej i przy zachowaniu wysokiej dyscypliny spirali obecności. Jest to dokładnie ten typ rozwiązania, który Atul Gawande opisywał jako siłę prostych interlocków: nie wymagają one „wygranej z własnym charakterem”, tylko reorganizują sytuację tak, aby błąd był mniej prawdopodobny. W studium przypadku szczególnie ważne jest, że ta blokada dotyczy również działań „pozornie neutralnych”, które w praktyce generują najwięcej przełączeń uwagowych, a więc bodźcową i poznawczą stymulację, nawet jeśli nie kojarzą się z pracą nad obrazem.

Warstwa produkcyjna harmonogramu jest tu nie dodatkiem, ale warunkiem powodzenia, bo bez niej każdy reżim ochronny staje się równoznaczny z „niemożnością pracy”, a wtedy presja relacyjna i finansowa wymusza łamanie reguł. Dlatego w 78.1 plan sytuacyjny definiuje minimalny repertuar formatów kompatybilnych z oknami okołoklinicznymi: formaty, w których sens i ciągłość praktyki są utrzymywane przez obiekt–klucz, przez czas, przez rytm gestu, przez

porządkowanie przestrzeni i przez pracę konceptualną nad strukturą, a nie przez długą ekspozycję na wysoką gęstość informacji. Nie ma tu żadnej metafizyki; jest czysta ekonomia zasobów i zarządzanie ryzykiem interpretacyjnym. Jeżeli artysta ma wykonać realną pracę w dniu o wysokiej presji, praca musi mieć formę, która nie prowokuje heroicznego przekroczenia, bo heroiczne przekroczenie jest błędem systemowym, nie wypadkiem przy pracy.

Harmonogram musi też rozróżnić dwa rodzaje okien, które w praktyce bywają mylone: okna kliniczne i okna informacyjne. Odczytanie opisu badania, powrót do słów lekarza, analiza danych i porównywanie wrażeń z parametrami funkcjonalnymi są czynnościami o wysokim ładunku poznawczym, często silniej stymulującymi niż sama wizyta, bo uruchamiają scenariuszowość i potrzebę domknięcia niepewności. W IndywiduAkcji wprowadza się więc zasadę separacji: w dniu kotwicy TO dopuszcza się jedynie przyjęcie informacji w formie minimalnej, bez interpretacji i bez projektowania natychmiastowych korekt planu, a pełne okno informacyjne jest odsuwane do zaplanowanego przeglądu planu sytuacyjnego. To jest praktyczna realizacja rygoru oddzielania danych od decyzji, z którym kojarzona jest medycyna oparta na dowodach Davida Sackett'a, ale tu zastosowana w obszarze zarządzania interpretacją, nie w obszarze terapii.

Żeby okna działały, harmonogram musi wprost powiązać je z drabiną przełączania i ze spiralą obecności, czyli z mechaniką korekty, którą już zbudowano. W oknach okołoklinicznych obniża się próg przełączania: markery trendu mają większą wagę, a przejście na mezopauzę i na tryb ochronny powinno następować wcześniej niż w dniu bez kotwic, ponieważ presja relacyjna i poznawcza jest wyższa nawet wtedy, gdy subiektywnie wydaje się „w porządku”. W języku Bruce'a McEwena można powiedzieć, że koszt regulacyjny jest w tych dniach strukturalnie podwyższony, więc system powinien działać w wariancie bardziej konserwatywnym; w języku bezpieczeństwa Reasona to jest wzmocnienie warstw ochronnych wtedy, gdy prawdopodobieństwo luk rośnie. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny zapisuje, iż w oknach okołoklinicznych nie podejmuje się decyzji o zwiększaniu ekspozycji nawet wtedy, gdy chwilowo pojawia się poczucie poprawy, ponieważ to właśnie wtedy najłatwiej o błąd „nadrobienia”.

W harmonogramie konieczny jest też komponent ko-regulacyjny, czyli rola relacyjna, która obniża koszt samokontroli w dniach obciążenia. Może to być realna osoba (opiekun/partner, współpracownik, strażnik czasu) albo mechanizm zastępczy (alarmy, fizyczny interlock obiektu–klucza, stała sekwencja wejścia i wyjścia), ale funkcja jest jedna: przejąć część odpowiedzialności za rytm i za przerwanie. Daniel J. Siegel pisał o ko-regulacji jako o fundamentalnym mechanizmie stabilizacji w relacjach; w IndywiduAkcji nie jest to teoria relacji, tylko narzędzie inżynierii zachowania: w dniu kotwicy klinicznej zmniejsza się zdolność do utrzymania reguł pod presją, więc system musi to kompensować infrastrukturą. To właśnie ten element odróżnia plan do wykonania od planu do czytania.

Na końcu 78.1 harmonogram zostaje domknięty jako procedura wersjonowania planu sytuacyjnego w rytmie kalendarza klinicznego. Zmian w planie nie dokonuje się w trybie impulsu; dokonuje się ich w wyznaczonym oknie przeglądu, z minimalnym rejestrem: co było kotwicą, jaki reżim zastosowano, czy drabina przełączania była uruchamiana, i czy presja relacyjna była czynnikiem dominującym. Ten rejestr nie jest pamiętnikiem; jest narzędziem uczenia organizacyjnego, które pozwala wykryć, czy problemem jest środowisko (oślnienia,

przełączenia luminancji), logistyka (pośpiech), czy też nieadekwatna ambicja planu (zbyt dużo ekspozycji klasy C w tygodniu), i skorygować to bez generowania nocebo. W ten sposób harmonogram staje się realnym mechanizmem synchronizacji medycyna ↔ psychoperformans: porządek kliniczny zachowuje prymat w obszarze diagnozy i terapii, porządek performatywny zachowuje autonomię sensotwórczą, a plan sytuacyjny pilnuje, by te dwa porządki nie wchodziły w kolizję przez pośpiech, nadmierną stymulację i kompulsywne sprawdzanie.

78.2. Język ostrożności: jak unikać komunikatów nocebo

Język ostrożności w IndywiduAkcji jest narzędziem o statusie technicznym, nie ornamentem retorycznym ani „psychologicznym dodatkiem”. W rozdziale 78 chodzi o to, że komunikat – wewnętrzny i zewnętrzny – jest bodźcem o mierzalnym potencjale modulowania pobudzenia autonomicznego, stylu uwagi, progu przerwania i skłonności do kompulsywnego sprawdzania, a więc wpływa na cały profil ryzyka wykonawczego. Termin „nocebo” został wprowadzony do dyskursu medycznego przez Waltera Kennedy’ego w 1961 roku, a późniejsze badania (m.in. Fabrizio Benedetti, Luana Colloca) opisały, że negatywne oczekiwania, warunkowanie i uczenie społeczne mogą wzmacniać doznania objawowe, ból, odczuwane działania niepożądane oraz zachowania unikania; w IndywiduAkcji nie interesuje nas „magia sugestii”, tylko inżynieria interfejsu poznawczo-afektywnego, który albo stabilizuje wykonanie, albo je destabilizuje. W studium przypadku CSR artysty wizualnego stawką jest przede wszystkim to, by język nie uruchamiał spirali: presja → pobudzenie → skanowanie i sprawdzanie → wzrost bodźców → wzrost presji; język ostrożności ma tę spiralę rozcinać przez proceduralność, parametryzację i odroczenie interpretacji.

Nocebo w praktyce IndywiduAkcji pojawia się zwykle w trzech kanałach. Pierwszy kanał to katastrofizacja temporalna, czyli mówienie o przyszłości w trybie pewnika („to będzie się pogarszać”, „zaraz się stanie”, „na pewno...”), co automatycznie podnosi pobudzenie i skraca tolerancję bodźców; w ujęciu Daniela Kahnemana i Amosa Tversky’ego działa tu nie tyle „błąd logiczny”, co dominacja heurystyk pod presją, a w IndywiduAkcji skutkuje to pośpiechem i wczesnym porzuceniem pauz. Drugi kanał to język totalizujący i esencjalizujący („moja głowa/ciało jest takie”, „zawsze tak mam”), który stabilizuje negatywne schematy i sprzyja utożsamieniu fluktuacji z tożsamością; w praktyce artysty wizualnego jest to szczególnie toksyczne, bo wytwarza przymus „odzyskania dowodu kompetencji” natychmiast, czyli napędza nadkompensację estetyczną. Trzeci kanał to język interpretacyjnego skrótu, który miesza porządki: dane funkcjonalne z mapy widzenia są od razu czytane jako diagnoza, a reakcje z mapy ciała (pobudzenie, napięcie, bezsenność) są od razu czytane jako sygnał progresji; to jest błąd kategorialny, który w IndywiduAkcji musi być korygowany nie dyskusją, tylko regułą prymatu procedury.

Dlatego język ostrożności w rozdziale 78 nie jest „pozytywnym myśleniem”, tylko zestawem operatorów semantycznych, które kontrolują trzy parametry: pewność, czas i sprawstwo. Operator pewności polega na tym, że w komunikatach nie używa się absolutów i przepowiedni, tylko formuł warunkowych i proceduralnych; zamiast „to na pewno znaczy X” wprowadza się „to jest sygnał do przełączenia wzorca na ochronny i do zachowania okna bezpieczeństwa, a interpretację odkładam do przeglądu planu”. Operator czasu polega na zamianie języka

apokaliptycznego na język okien: „w tym oknie działam konserwatywnie”, „dziś obowiązuje reżim ochronny”, „kolejne decyzje podejmuję w zaplanowanym przeglądzie”, co redukuje impuls natychmiastowości i wycisza pośpiech. Operator sprawstwa polega na tym, że sprawstwo jest lokowane w procedurze, nie w wyniku: nie obiecuję sobie poprawy i nie walczę o dowód, tylko wykonuję właściwy szczebel drabiny przełączania, domykam sesję w formie i utrzymuję ciągłość sensu przez obiekt–klucz; to jest sprawstwo realne, bo jest wykonalne w stresie.

W IndywiduAkcji artysty wizualnego te operatory muszą zostać wplecione w plan sytuacyjny jako mikroreguły językowe, które działają jak interlocki. Po pierwsze, reguła rozdzielania danych od interpretacji: opisuję wyłącznie parametry (klasa bodźca, stan regulacji, presja sytuacyjna, szczebel korekty), bez dopisywania narracji o znaczeniu; to jest odpowiednik dyscypliny, którą David Sackett wiązał z praktyką kliniczną, ale tutaj stosowanej do własnej samoobserwacji. Po drugie, reguła normalizacji korekty: korekta nie jest alarmem, korekta jest standardem protokołu; w języku wewnętrznym nie mówi się „musiałem przerwać, bo...” tylko „uruchomiłem szczebel drugi/trzeci zgodnie z planem”, co redukuje wstyd, a wstyd jest jednym z paliw kompulsji. Po trzecie, reguła zakazu natychmiastowej weryfikacji po korekcie: po przełączeniu wzorca nie uruchamia się języka sprawdzania („czy już?”), tylko język domknięcia („wyjście, deeskalacja, zapis proceduralny”), bo w tym profilu sprawdzanie jest zachowaniem wysokiego ryzyka i wysokiej stymulacji.

Język ostrożności musi też objąć komunikację z otoczeniem, bo mapa relacji jest jednym z głównych generatorów pośpiechu. Jeśli uczestniczą w tym inni ludzie (współpracownicy, partner, strażnik czasu), plan sytuacyjny musi uzgodnić minimalny słownik, który nie eskaluje i nie wprowadza oceny: mówi się o trybach (stabilny, adaptacyjny, ochronny), o oknach (przedzdarzeniowe, okołozdarzeniowe, pozdarzeniowe), o przerwaniach (szczebel drabiny), a nie o dramatycznych diagnozach i prognozach. W praktyce oznacza to, że nawet gdy pojawia się presja zewnętrzna, odpowiedź jest proceduralna: dziś obowiązuje wariant minimalny, bo jestem w oknie konserwatywnym; to jest komunikat neutralny, a jednocześnie twardy. Michael Balint zwracał uwagę, że relacja i sposób mówienia potrafią modulować doświadczenie pacjenta; w IndywiduAkcji ta intuicja jest przełożona na reguły komunikacyjne, które chronią przed nocebo i jednocześnie nie wchodzą w konflikt z prawdą.

Operacjonalizacja języka ostrożności wymaga przyjęcia, że komunikat jest częścią planu sytuacyjnego tak samo jak światło, czas i obiekt–klucz. Oznacza to, że język ma własne „parametry wykonania”, własne błędy typowe i własne korekty. W IndywiduAkcji dla CSR artysty wizualnego najważniejsze jest, by język nie wykonywał trzech zakazanych ruchów: nie przyspieszał, nie totalizował i nie diagnozował. Przyspieszanie to wszystkie konstrukcje, które wytwarzają poczucie natychmiastowości i konieczności natychmiastowego sprawdzania („teraz muszę zobaczyć”, „zaraz będzie gorzej”, „nie mogę tego zostawić”); totalizowanie to wszystkie konstrukcje, które zamieniają fluktuację w esencję („zawsze tak mam”, „jestem już taki”, „to się nigdy nie zmieni”); diagnozowanie to wszystkie konstrukcje, które mieszają porządek funkcjonalny z porządkiem klinicznym („to na pewno znaczy...”, „to jest dowód...”). Te trzy ruchy są w praktyce wspólnym rdzeniem nocebo, bo generują oczekiwanie negatywne, pobudzenie oraz kompulsywną potrzebę dowodu. Fabrizio Benedetti i Luana Colloca opisywali mechanizmy, w których oczekiwania i uczenie społeczne modułują doświadczenie; w IndywiduAkcji

mechanizmem pośrednim jest wzrost pobudzenia i zmiana stylu uwagi, co zwiększa koszt percepcyjny i wywołuje kaskadę korekt, a korekty łatwo przechodzą w sprawdzanie.

W planie sytuacyjnym wprowadza się więc formalną „gramatykę protokołu”, czyli zestaw dopuszczalnych konstrukcji zdaniowych, które są krótkie, proceduralne i odporne na interpretację. Rdzeniem tej gramatyki są trzy formuły: formuła okna, formuła reżimu i formuła przełącznika. Formuła okna brzmi: „Jestem w oknie X, więc obowiązuje zasada Y”; nie ma tu prognoz, jest tylko warunek i procedura. Formuła reżimu brzmi: „Dziś pracuję w reżimie stabilnym/adaptacyjnym/ochronnym”; to od razu obniża presję, bo reżim ochronny przestaje być porażką, a staje się standardem. Formuła przełącznika brzmi: „Pojawił się marker, więc uruchamiam szczebel drabiny”; ta formuła jest szczególnie ważna, bo zamienia impuls interpretacji na ruch wykonawczy. W praktyce artysty wizualnego te trzy formuły mają zastąpić język „co to znaczy” językiem „co robię teraz”, co jest analogiczne do przejścia od myślenia o wyniku do myślenia o procesie, ale nie w sensie coachingowym, tylko w sensie redukcji ryzyka.

Język ostrożności obejmuje także notację, bo notacja jest miejscem, gdzie nocebo lubi się utrzymywać przez powtarzanie negatywnych narracji. W IndywiduAkcji notatka jest narzędziem wersjonowania planu, a nie narzędziem autobiografii objawów. Stosuje się więc zasadę minimalnej notacji proceduralnej: zapisujesz kod sesji, użyty reżim, najwyższy szczebel korekty, dominujący marker, i domknięcie; nie zapisujesz interpretacji. Ta zasada ma precyzyjny cel: nie dokładać bodźca w postaci negatywnej narracji, która później będzie czytana wielokrotnie i będzie działała jak warunkowanie. Benedetti opisywał, że nocebo może działać również przez uczenie i utrwalanie oczekiwań; tu „uczeniem” jest czytanie własnych notatek jako dowodu zagrożenia. Dlatego IndywiduAkcja projektuje notację jako neutralny log działania, bliski logom w inżynierii systemów: ma wspierać analizę po fakcie, nie ma generować afektu w trakcie.

Najbardziej krytycznym elementem języka ostrożności jest protokół mówienia o badaniach, wizytach i wynikach, czyli o kotwicach klinicznych. Ponieważ w tym studium oś kliniczna jest osią bezpieczeństwa, język nie może jej ani deprecjonować, ani fetyszyzować. Deprywacja językowa („to nic nie znaczy”, „medycyna się myli”) wytwarza pozorną sprawczość i grozi kolizją z zasadami bezpieczeństwa; fetyszyzacja („to jest wyrok”, „to wszystko zależy od tego”) wytwarza presję i uruchamia monitorowanie. Język ostrożności przyjmuje więc formułę rozdziału kompetencji: „decyzje kliniczne są po stronie medycyny, decyzje reżimu dnia są po stronie planu sytuacyjnego”. To zdanie jest proste, ale działa jak bariera Reasona: nie pozwala, by wykonawca zaczął „leczyć” komunikatem, ani by zaczął „produkować sztukę” jako kompulsywną odpowiedź na lęk. Jednocześnie wprowadza zasadę odroczenia interpretacji: „informację przyjmuję, plan wersjonuję w oknie przeglądu”. To jest znów dyscyplina Sackett’owska, ale zastosowana do zarządzania własną reakcją.

W języku ostrożności ważna jest także reguła „nieosobnienia” komunikatu, czyli unikanie utożsamiania wahań z tożsamością. Dla artysty wizualnego, dla którego widzenie jest elementem kompetencji, to utożsamienie bywa najsilniejszym źródłem presji i wstydu, a wstyd napędza kompulsję dowodu. Dlatego plan sytuacyjny wprowadza semantyczny dystans: mówi się o parametrach, o trybach, o oknach, o markerach, a nie o „ja jako deficyt”. W praktyce jest to bliskie temu, co w różnych nurtach terapii poznawczej nazywa się defuzją lub dystansem metapoznawczym, ale IndywiduAkcja nie robi z tego psychologicznej teorii; robi z tego regułę językową, bo reguła jest wykonalna. Można tu przywołać Aaron T. Becka jako źródło rozumienia

roli myśli automatycznych, ale w planie sytuacyjnym nie analizuje się myśli; modyfikuje się ich formę na poziomie minimalnych operatorów.

W komunikacji z otoczeniem język ostrożności musi mieć jeszcze jeden komponent: zdania graniczne, które chronią przed naciskiem i przed wymuszaniem tempa. Zdania graniczne są krótkie, neutralne i oparte na reżimie: „Dziś obowiązuje wariant minimalny”, „Jestem w oknie konserwatywnym”, „Wracam do tego w oknie przeglądu”. One nie tłumaczą, nie usprawiedliwiają, nie argumentują; argumentacja w warunkach presji jest zwykle wstępem do negocjacji, a negocjacja jest drogą do poluzowania procedury. W ujęciu ergonomii decyzji jest to minimalizacja kosztu poznawczego i minimalizacja konfliktu; w ujęciu mapy relacji jest to stabilizacja granic. Michael Balint podkreślał, że relacja bywa nośnikiem lęku; w IndywiduAkcji zdanie graniczne jest narzędziem, które ogranicza transmisję presji, bez eskalacji.

Wreszcie, język ostrożności musi zostać sprzęgnięty z obiektem–kluczem, bo psychoperformans nie może opierać się wyłącznie na werbalnej samokontroli. Obiekt–klucz działa jak materialny operator znaczenia, ale też jak operator przełączania: jego dotyk i manipulacja to sygnał przejścia do trybu procedury. Dlatego w planie sytuacyjnym formuły językowe są wykonywane równolegle z gestem obiektu–klucza: zdanie okna wypowiedziane przy ustawianiu obiektu, zdanie reżimu przy rozpoczęciu sekwencji, zdanie przełącznika przy domknięciu. W ten sposób język nie wisi w abstrakcji; jest wpleciony w działanie, co z perspektywy performatyki można powiązać z intuicjami J. L. Austina o sprawczości aktów mowy, ale w IndywiduAkcji ta sprawczość nie jest filozoficzną tezą, tylko praktyczną technologią redukcji błędów: słowo ma inicjować reżim i domykać sesję, a nie produkować interpretacje.

Słownik zakazany i słownik dozwolony w języku ostrożności nie są kategoriami moralnymi, lecz parametrami sterowania pobudzeniem i uwagą. Słownik zakazany obejmuje te konstrukcje, które wytwarzają presję epistemiczną, czyli przymus natychmiastowego domknięcia niepewności: absoluty, przepowiednie, rozpoznania „na skróty”, metafory-werdykty oraz autoetykiety redukujące podmiot do funkcji objawu. W studium przypadku CSR artyści wizualnego szczególnie destrukcyjne są formuły, które sprzęgają widzenie z oceną kompetencji („jeśli nie widzę idealnie, to nie jestem zdolny do pracy”), ponieważ uruchamiają nadkompensację estetyczną, a ta w praktyce podnosi gęstość bodźców i skraca tolerancję przerw. Słownik dozwolony zawiera natomiast operatory proceduralne: język okien, język reżimów, język markerów i drabiny przełączania, a także język rozdziału kompetencji między porządek kliniczny i porządek performatywny; tu ciężar jest przeniesiony z „co to znaczy” na „co wykonuję w tym oknie”.

W praktyce operatory dozwolone mają postać minimalnych, powtarzalnych konstrukcji, które dają się wypowiedzieć w kilka sekund i które mają małą podatność na interpretacyjne rozgałęzienia. W miejsce zdań prognostycznych wchodzi zdanie okna: „Jestem w oknie konserwatywnym; działam w reżimie ochronnym; decyzje wersjonuję w przeglądzie planu.” W miejsce zdań tożsamościowych wchodzi zdanie parametryczne: „To marker trendu; uruchamiam szczebel drugi; domykam sesję.” W miejsce zdań domagających się dowodu wchodzi zdanie domknięcia: „Nie weryfikuję po korekcie; wykonuję wyjście; zapisuję kod.” Ten język jest zgodny z tym, co Daniel Kahneman i Amos Tversky opisywali jako podatność sądów na heurystyki pod presją, ponieważ redukuje przestrzeń spontanicznych ocen i zastępuje ją ścieżką działania.

Protokół rozmowy po wizycie klinicznej w IndywiduAkcji musi zostać zaprojektowany jak procedura przyjęcia informacji, a nie jak rytuał interpretacji. Najpierw następuje faza przyjęcia danych: informacja zostaje nazwana bez interpretacji, najlepiej w rejestrze neutralnym, z zakazem dopowiadania skutków i bez wprowadzania języka katastrofy lub triumfu. Następnie uruchamia się faza odroczenia: informacja zostaje formalnie „odłożona” do okna przeglądu planu sytuacyjnego, które jest z góry zaplanowane w harmonogramie, a więc nie jest negocjowane na gorąco. Dopiero na końcu wykonuje się fazę regulacji i domknięcia dnia: reżim pozostaje konserwatywny, przerwy są wydłużone, a działania twórcze przyjmują format minimalny, tak aby wynik wizyty nie stał się bodźcem do skoku ekspozycji. Taka sekwencja jest technologiczną odpowiedzią na mechanizmy nocebo opisywane przez Fabrizio Benedettiego i Luanę Colloca, ponieważ blokuje kanał oczekiwania negatywnego i kanał warunkowania przez natychmiastowe, emocjonalne „przerabianie” informacji.

Minimalny zapis po wizycie jest kluczowy, bo zapis bywa miejscem, w którym nocebo utrwała się w postaci powtarzalnej narracji. W IndywiduAkcji zapis ma formę logu: data i typ kotwicy, reżim dnia, najwyższy szczebel drabiny przełączania użyty po wizycie, dominujący marker presji, oraz jedna decyzja proceduralna na następne okno (na przykład utrzymanie wariantu minimalnego do przeglądu planu). Zapis nie zawiera interpretacji medycznych ani przewidywań, ponieważ te elementy w praktyce stają się materiałem do ruminacji i do kompulsywnego sprawdzania, zwłaszcza u osób o wysokiej wrażliwości na niepewność. W tym miejscu pojawia się standard rozdziału kompetencji: decyzje kliniczne pozostają w porządku medycznym, a plan sytuacyjny rejestruje wyłącznie decyzje organizacyjne i performatywne. Taka dyscyplina przypomina rygor oddzielania danych od wnioskowania kojarzony z Davidem Sackett’em, z tą różnicą, że tu chodzi nie o wnioskowanie kliniczne, lecz o higienę interpretacji w planie IndywiduAkcji.

Kluczowym błędem po wizycie jest pętla „sprawdź–uspokój się–sprawdź”, która w krótkim horyzoncie może przynosić ulgę, ale w długim horyzoncie konsoliduje przymus weryfikacji i podnosi koszt pobudzeniowy. Psychoperformans nie zwalcza tej pętli perswazją, tylko wprowadza blokadę proceduralną: po wizycie obowiązuje zakaz autoweryfikacji, a jedyną dozwoloną informacją zwrotną jest informacja o wykonaniu protokołu. W miejsce pytania „czy jest lepiej” pojawia się pytanie „czy wykonałem wyjście i czy zachowałem okno bezpieczeństwa”, a więc przesunięcie z oceny stanu na ocenę wykonania; to przesunięcie stabilizuje sprawczość bez generowania bodźców. Mechanizm jest analogiczny do tego, co Michael Balint opisywał jako znaczenie relacji i języka w utrzymaniu lub eskalacji lęku: w IndywiduAkcji relacja jest częściowo relacją z własnym komunikatem, więc komunikat musi być tak zaprojektowany, aby nie pełnił roli „zapalnika” pobudzenia.

Język ostrożności musi także obejmować mikrosytuacje społeczne, bo to one często uruchamiają presję i pośpiech, nawet gdy otoczenie nie ma intencji nacisku. W studium przypadku artysty wizualnego rozmowa o wizycie bywa negocjacją ukrytą: rozmówca szuka uspokojenia, wykonawca szuka dowodu, a obie strony wytwarzają nadmiar mowy, który zwiększa pobudzenie i prowadzi do potrzeby natychmiastowych decyzji. Dlatego plan sytuacyjny wprowadza zdania graniczne oparte na reżimie i oknach: komunikat jest krótki, neutralny i kończy temat, nie otwierając przestrzeni na interpretacyjne dopytywanie. W sensie pragmatyki komunikacji można to powiązać z intuicjami Paula Watzlawicka o tym, że komunikat

organizuje relację; w IndywiduAkcji komunikat organizuje także tempo, a tempo jest parametrem bezpieczeństwa.

Wreszcie, język ostrożności musi zostać „uziemiony” w materiale, ponieważ sam język może stać się kolejnym polem kontroli i perfekcjonizmu. Obiekt–klucz działa tu jak materialny przełącznik reżimu: wypowiedzenie zdania okna i jednoczesna manipulacja obiektem tworzą spójny akt, w którym słowo nie jest rozważaniem, lecz wykonaniem. Ten węzeł słowa i gestu można opisać w horyzoncie teorii aktów mowy J. L. Austina, ale w IndywiduAkcji jest to przede wszystkim technika ograniczania wariantów zachowania w stresie: jeżeli słowo ma uruchamiać procedurę, nie ma czasu na interpretację. Dzięki temu język ostrożności nie jest „autoterapią”, lecz elementem architektury planu, współdziałającym z harmonogramem, drabiną przełączania i mapą relacji, a więc z całym układem barier bezpieczeństwa.

78.3. Plan kryzysowy: przerwanie, odesłanie, notatka incydentu

Plan kryzysowy w IndywiduAkcji nie jest „awaryjnym dodatkiem”, tylko równorzędnym modułem architektury bezpieczeństwa, ponieważ w studium przypadku CSR artysty wizualnego największym ryzykiem nie jest sama fluktuacja percepcji, lecz kaskada zachowań wtórnych: pośpiech, kompulsywne sprawdzanie, eskalacja bodźców i rozszczelnienie pauz w sytuacji podwyższonego pobudzenia. W języku czynnika ludzkiego Jamesa Reasona plan kryzysowy jest warstwą bariery, która ma zadziałać wtedy, gdy pozostałe bariery (mapa widzenia, spirala obecności, drabina przełączania, harmonogram okien) zostały naruszone albo gdy pojawia się zdarzenie o jakości „nietypowej” względem znanego repertuaru markerów. W psychoperformansie łatwo ulec iluzji, że „kryzys” to kategoria emocjonalna, tymczasem w IndywiduAkcji kryzys jest kategorią proceduralną: oznacza stan, w którym priorytetem staje się natychmiastowe przerwanie bodźcowania, zabezpieczenie środowiska, uruchomienie ścieżki odsyłania do porządku medycznego oraz minimalna, neutralna notatka incydentu, która umożliwi późniejsze wersjonowanie planu sytuacyjnego bez nocebo i bez mitologizacji zdarzenia.

Pierwszym elementem planu kryzysowego jest precyzyjne rozróżnienie przerwania miękkiego, przerwania twardego i blokady powrotu. Przerwanie miękkie jest rozszerzeniem mezoprzełączenia: uruchamia się, gdy pojawia się silny marker trendu (narastający pośpiech, olśnienie, wyraźne pogorszenie tolerancji bodźca, pojawienie się przymusu testowania), ale bez przesłanek, że doszło do zdarzenia o charakterze alarmowym; celem jest natychmiastowa redukcja energii bodźcowej i przejście do formalnego wyjścia z sesji, bez interpretacji i bez weryfikacji. Przerwanie twarde uruchamia się, gdy pojawia się zdarzenie jakościowo odmienne: gwałtowna zmiana funkcji widzenia, nowy rodzaj doznania wzrokowego, objaw bólowy lub sytuacja, w której wykonawca traci zdolność utrzymania protokołu i zaczyna eskalować sprawdzanie; wówczas sesja jest kończona natychmiast, a plan sytuacyjny automatycznie przełącza się na tryb ochronny dnia. Blokada powrotu jest kluczowa, bo w profilu artysty wizualnego naturalny odruch „sprawdzę jeszcze raz, czy wróciło” jest jedną z najbardziej niebezpiecznych pętli; w planie kryzysowym po przzerwaniu twardym powrót do bodźców o wysokiej gęstości informacji jest proceduralnie zakazany w tym samym dniu, niezależnie od chwilowego poczucia poprawy, ponieważ to poczucie poprawy bywa właśnie zapalnikiem nadkompensacji.

Drugim elementem jest sekwencja czynności w momencie przerwania, zaprojektowana jak mikro-checklista, ale zapisana w planie sytuacyjnym w formie kilku niepodlegających negocjacji kroków. Najpierw redukcja bodźca: światło, kontrast, odbicia, dźwięk i wszelkie źródła przełączeń uwagowych są natychmiast obniżane, a wykonawca wycofuje się z pola, w którym musi utrzymywać intensywną fiksację. Następnie stabilizacja rytmu: wyjście jest domykane przez stałą sekwencję obiektu–klucza, która ma funkcję interlocku i zapobiega chaotycznemu „rwaniu sesji”, bo chaotyczne zakończenie działa jak wzmacniacz pobudzenia; dopiero po tym następuje krótkie przejście do środowiska niskobodźcowego. Na końcu jest decyzja o ścieżce: jeśli to było przerwanie miękkie, plan przechodzi do działań minimalnych; jeśli to było przerwanie twarde, uruchamia się odsyłanie. Atul Gawande pokazywał na przykładach medycyny, że proste checklisty działają nie dlatego, że „uczą mądrości”, tylko dlatego, że w stresie zastępują pamięć procedurą; tutaj mechanizm jest analogiczny, z tą różnicą, że checklista dotyczy zarządzania bodźcem, tempem i interpretacją.

Trzecim elementem jest odsyłanie, czyli formalne przełączenie z porządku performatywnego do porządku medycznego bez mieszania kompetencji. Odsyłanie nie oznacza samodiagnozy i nie oznacza tworzenia narracji o „przyczynie”; oznacza wykonanie trzech rzeczy: kontaktu w adekwatnym trybie (rutynowym, pilnym lub nagłym zależnie od charakteru zdarzenia i zaleceń prowadzącego okulisty), przekazania minimalnego opisu faktów funkcjonalnych bez katastrofizacji i bez spekulacji oraz zabezpieczenia logistyki, tak aby nie dodawać pośpiechu i bodźców w drodze. Minimalny opis faktów ma mieć strukturę techniczną: co się zmieniło, kiedy, w jakim kontekście bodźcowym, czy towarzyszył temu ból lub inne nietypowe doznanie, jakie działania zostały przzerwane i jakie środki ochronne zostały wdrożone; nie dopisuje się interpretacji, bo interpretacja w stresie jest paliwem nocebo i prowadzi do kompulsywnego testowania. Ten sposób odsyłania jest spójny z zasadą rozdziału danych od wnioskowania, kojarzoną w kulturze klinicznej z Davidem Sackett’em, ale w IndywiduAkcji chodzi o rozdział danych funkcjonalnych od narracji lękowej, a nie o wnioskowanie medyczne.

Czwartym elementem jest notatka incydentu, która w planie sytuacyjnym pełni rolę narzędzia uczenia organizacyjnego, a nie narzędzia emocjonalnego roztrząsania. Notatka incydentu jest zawsze minimalistyczna i zawsze neutralna, ponieważ jej celem nie jest pamięć „jak było strasznie”, tylko możliwość wykrycia wzorca błędu systemowego: czy incydent był związany z konkretną klasą bodźców, z konkretnym oknem czasowym względem wizyt, z konkretną presją relacyjną, czy z błędem infrastrukturalnym stanowiska. W praktyce notuje się: datę i godzinę, typ zdarzenia (przerwanie miękkie lub twarde), dominujący wyzwalacz (ośnienie, pośpiech, kompulsja, nowy sygnał funkcjonalny), najwyższy użyty szczebel drabiny przełączania, decyzję o odsyłaniu (tak/nie) oraz fakt domknięcia protokołu wyjścia. Notatka nie zawiera metafor, nie zawiera ocen i nie zawiera prognoz, bo prognozy są formą autosugestii; Walter Kennedy użył pojęcia nocebo, aby nazwać szkodzący komponent oczekiwania, a w IndywiduAkcji właśnie zapis bywa jednym z głównych nośników oczekiwań, jeśli zaczniesz przypominać literaturę katastroficzną. Dopiero w zaplanowanym oknie przeglądu planu sytuacyjnego notatka incydentu może zostać użyta do wersjonowania: korekty reżimów dnia, korekty okien bezpieczeństwa, korekty konfiguracji środowiska oraz korekty mapy relacji, ale zawsze w kierunku większej ochrony i mniejszej presji, nigdy w kierunku „udowadniania”, że można szybciej i więcej.

Plan kryzysowy musi zostać doprecyzowany przez progi decyzyjne, bo bez progów „przerwanie” staje się kategorią negocjowaną, a w warunkach pobudzenia negocjacja niemal zawsze kończy się eskalacją ekspozycji i utratą pauz. Progi w IndywiduAkcji projektuje się tak, aby nie wymagały introspekcyjnej diagnostyki, tylko rozpoznania kilku jednoznacznych stanów: nowości zjawiska, gwałtowności zmiany, obecności objawów alarmowych oraz niemożności utrzymania protokołu. W praktyce chodzi o to, by wykonawca nie musiał odpowiadać na pytanie „co to znaczy”, tylko na pytanie „czy to spełnia kryterium przełączenia”, a następnie uruchomić z góry zdefiniowaną ścieżkę. To jest klasyczna logika redukcji błędów w sytuacjach obciążenia, spójna z tym, co Sidney Dekker i Erik Hollnagel opisywali jako przejście od „moralizowania błędów” do projektowania odporności proceduralnej.

W IndywiduAkcji dla CSR progi przerwania wiąże się z czterema rodzinami markerów. Pierwsza rodzina to markery bezpieczeństwa bodźcowego: olśnienie, skrajne przełączenia luminancji, narastający dyskomfort w jasnym polu, przeciążenie kontrastem, oraz każdy stan, w którym wykonawca zaczyna „szukać ustawienia”, zamiast wykonywać plan. Druga rodzina to markery przymusu weryfikacji: powtarzanie testów, wpatrywanie się w detale w celu uzyskania dowodu poprawy, kompulsywne skanowanie pola, a także „mikrosprzeczkę z protokołem” (czyli mentalne negocjowanie, że jeszcze nie trzeba pauzy). Trzecia rodzina to markery nagłej zmiany funkcjonalnej w trakcie sesji: gwałtowny spadek jakości widzenia, nowy typ zniekształcenia, wyraźny skok zamglenia lub utrata stabilności fiksacji w praktycznym sensie, czyli niemożność utrzymania zadania nawet w reżimie ochronnym. Czwarta rodzina to markery somatyczno-alarmowe, które w planie są traktowane nie jako „interpretacja choroby”, lecz jako sygnał do natychmiastowego przełączenia na porządek medyczny: ból oka, silny światłowstręt, nagłe i wyraźne pogorszenie widzenia, nowe intensywne błyski lub wrażenie zasłony w polu widzenia, zwłaszcza jeśli pojawiają się gwałtownie i są jakościowo nowe; plan nie rozstrzyga przyczyny, tylko uruchamia odsyłanie zgodnie z wcześniej uzgodnioną ścieżką kontaktu.

Z tych markerów konstruuje się matrycę progów, w której najważniejsze jest rozdzielenie kryterium „obowiązkowego przerwania” od kryterium „obowiązkowego odsyłania”. Obowiązkowe przerwanie jest uruchamiane zawsze wtedy, gdy pojawia się przymus weryfikacji lub gdy protokół pauz zaczyna się rozpadać, nawet jeśli subiektywnie wydaje się, że „jeszcze da się”. Jest to świadomie konserwatywne, bo w tym studium przypadków największy koszt nie wynika z samego bodźca, lecz z kaskady zachowań wtórnych, które multiplikują ekspozycję i skracają regenerację. Obowiązkowe odsyłanie uruchamiane jest nie na podstawie lęku, tylko na podstawie jakości zmiany: jeśli zjawisko jest nowe, gwałtowne, alarmowe albo jeśli pojawia się ból i towarzyszą mu nietypowe doznania, plan nie dopuszcza „sprawdzenia jeszcze raz”, tylko przełącza na kontakt medyczny w trybie adekwatnym do ustalonej procedury. To rozróżnienie chroni przed dwoma symetrycznymi błędami: z jednej strony przed bagatelizacją, z drugiej przed eskalacją nocebo przez dramatyczne interpretacje.

Ważnym elementem tej matrycy jest kontekst okołokliniczny, czyli fakt, że w dniach wizyt, badań i procedur próg przerwania musi być niższy niż w dniach bez kotwic, ponieważ koszt regulacyjny jest w tych dniach strukturalnie podwyższony, a presja poznawcza i relacyjna zwiększa ryzyko rozpadu protokołu. W praktyce oznacza to, że jeśli marker trendu pojawia się w oknie okołoklinicznym, plan traktuje go jak marker o jeden szczebel wyżej: to, co w dzień neutralny uruchomiłoby mikroprzełączenie, w dzień okołokliniczny uruchamia mezoprzełączenie, a to, co zwykle uruchomiłoby mezoprzełączenie, może uruchomić twarde

przerwanie z blokadą powrotu. Ta zasada jest spójna z logiką bezpieczeństwa Reasona: gdy prawdopodobieństwo „dziur” w barierach rośnie, wzmacnia się bariery, a nie oczekuje się heroicznej samokontroli. W IndywiduAkcji jest to zapisane bez komentarza psychologicznego, bo komentarz psychologiczny łatwo staje się paliwem do samooceny; tu liczy się wyłącznie wykonanie.

Plan kryzysowy musi być też przypisany do ról, ponieważ przerwanie bez roli często prowadzi do konfliktu między ambicją a bezpieczeństwem. W minimalnym układzie ról występują: wykonawca, strażnik czasu oraz świadek, przy czym świadek nie musi być „publicznością” w sensie artystycznym, lecz może być osobą ko-regulującą lub nawet z góry zdefiniowanym mechanizmem zastępczym (alarmy, sygnały, interlock obiektu–klucza), którego funkcją jest potwierdzenie, że przerwanie zostało wykonane i że blokada powrotu została utrzymana. Daniel J. Siegel opisywał ko-regulację jako podstawowy mechanizm stabilizacji w relacjach, ale w IndywiduAkcji ko-regulacja jest rozumiana stricte inżyniersko: w obciążeniu spada zdolność do utrzymania protokołu, więc system dodaje element zewnętrzny, który zmniejsza koszt samokontroli. Strażnik czasu ma prostą kompetencję: uruchamia przerwanie wtedy, gdy pojawia się marker rozpadu rytmu (pośpiech, skrócenie pauz, eskalacja mowy, eskalacja testów), i nie wchodzi w interpretację; świadek ma kompetencję jeszcze prostszą: potwierdza wykonanie sekwencji wyjścia i domknięcia. Dzięki temu przerwanie nie staje się „porażką”, tylko standardowym przełączeniem trybu, a standardowość jest warunkiem, by plan był wykonywalny przez miesiące i lata.

Odsyłanie do porządku medycznego również wymaga roli i formatu komunikacyjnego, bo w kryzysie język ma tendencję do dramatyzacji albo do chaotycznego nadmiaru szczegółów. W IndywiduAkcji stosuje się format przekazu technicznego w stylu SBAR (sytuacja, tło, ocena funkcjonalna, rekomendacja/oczekiwanie), przy czym „ocena” nie jest diagnozą, tylko krótkim opisem funkcjonalnym: co się zmieniło i czy to jest nowe oraz gwałtowne. Walter Kennedy, wprowadzając termin *nocebo*, wskazywał, że forma komunikatu może szkodzić; tutaj minimalny format ma chronić zarówno wykonawcę, jak i odbiorcę przed niepotrzebnym wzrostem pobudzenia, a jednocześnie zachować precyzję danych. Format SBAR ma też funkcję etyczną: nie udaje kompetencji klinicznych, tylko przekazuje fakty, co ułatwia lekarzowi właściwe decyzje bez szumu interpretacyjnego.

Żeby plan kryzysowy nie stał się kolejną warstwą „kontroli przez tekst”, musi zostać włączony w materialność psychoperformansu. Obiekt–klucz pełni tu rolę przycisku bezpieczeństwa: jego określona manipulacja jest sygnałem przerwania, sygnałem zakazu weryfikacji oraz sygnałem przejścia do środowiska niskobodźcowego. W ten sposób przerwanie jest ucieleśnione, a nie tylko „postanowione”, co jest szczególnie istotne u wykonawcy o wysokiej sprawczości i tendencji do kompensacji przez działanie. J. L. Austin opisywał akty mowy jako sprawcze, ale w IndywiduAkcji sprawczość jest wzmocniona przez akt materialny: słowo uruchamia protokół, obiekt–klucz go domyka, a notatka incydentu jedynie rejestruje, że protokół został wykonany.

Łańcuch bezpieczeństwa w planie kryzysowym musi być środowiskowo-zróżnicowany, bo kryzys w pracowni ma inną dynamikę niż kryzys w przestrzeni publicznej, a jeszcze inną niż kryzys w sytuacji relacyjnej o wysokiej presji. W pracowni wykonawca ma najwyższą kontrolę nad bodźcami, więc plan kryzysowy powinien maksymalnie wykorzystywać modyfikacje środowiska jako pierwszą linię obrony. W przestrzeni publicznej kontrola bodźców jest niska,

więc plan musi opierać się na natychmiastowym wycofaniu i na redukcji przełączeń uwagowych, a rola strażnika czasu rośnie. W sytuacji relacyjnej o wysokiej presji bodźcem staje się komunikacja, więc plan kryzysowy musi zawierać zdania graniczne, protokół wyjścia i regułę „zero negocjacji w kryzysie”, ponieważ negocjacja jest w tym profilu ukrytą formą eskalacji.

W pracowni łańcuch bezpieczeństwa składa się z trzech natychmiastowych przełączeń: przełączenia bodźca, przełączenia zadania i przełączenia tempa. Przełączenie bodźca oznacza redukcję luminancji, eliminację odbić, przejście na stabilne światło rozproszone i wyłączenie źródeł wysokiego kontrastu; nie jest to estetyka, to jest interwencja w parametry środowiska. Przełączenie zadania oznacza natychmiastowe porzucenie zadań wymagających fiksacji i precyzji oraz przejście na format minimalny kompatybilny z reżimem ochronnym: manipulacja obiektem–kluczem, porządkowanie przestrzeni, praca conceptualna w rejestrze niskiej gęstości informacji. Przełączenie tempa oznacza uruchomienie formalnej sekwencji wyjścia: interlock obiektu–klucza, pauza, domknięcie, zapis kodu. Ten potrójny ruch jest celowy, bo kryzys w pracowni bywa zdradliwy: skoro „jest bezpiecznie”, wykonawca może próbować „jeszcze chwilę”, a to właśnie „jeszcze chwilę” jest mechanizmem, który w modelu Reasona odpowiada za przechodzenie od odchylenia do incydentu. W planie kryzysowym pracownia ma więc zasadę bezwzględną: jeśli uruchomiło się przerwanie twarde, nie ma powrotu do bodźców klasy C w tym dniu, nawet jeśli środowisko zostało uspokojone.

W przestrzeni publicznej łańcuch bezpieczeństwa musi być krótszy, bo czas reakcji jest kluczowy, a bodźce są nieprzewidywalne. Pierwszym krokiem jest wycofanie z bodźca: zmiana trajektorii, zejście z osi olśnienia, przejście do strefy o niższym kontraście i mniejszej dynamice światła. Drugim krokiem jest natychmiastowe ograniczenie decyzji: w kryzysie publicznym nie podejmuje się decyzji „artystycznych”, bo każda decyzja jest bodźcem poznawczym i zwiększa presję; wykonuje się jedynie protokół wyjścia. Trzecim krokiem jest komunikat graniczny do otoczenia: krótka formuła reżimu („wariant minimalny, teraz wychodzę”), bez tłumaczeń, bez usprawiedliwień, bez opowieści. W tej konfiguracji rola strażnika czasu jest najbardziej istotna, bo wykonawca może być podatny na presję społeczną i na wstyd; strażnik czasu nie argumentuje, tylko inicjuje wyjście. To jest praktyczna ko-regulacja w sensie Daniela J. Siegela, ale tu potraktowana jako mechanizm redukcji ryzyka, nie jako „wsparcie emocjonalne”.

W sytuacji relacyjnej o wysokiej presji łańcuch bezpieczeństwa jest w istocie łańcuchem komunikacyjnym, bo presja może eskalować przez słowa: dopytywanie, interpretacje, sugestie, negocjacje. Plan kryzysowy wprowadza więc trzy zdania, które działają jak odcięcie: zdanie reżimu („jestem w trybie ochronnym”), zdanie okna („wrócę do tego w oknie przeglądu”), zdanie wyjścia („kończę rozmowę i wychodzę”). Po wypowiedzeniu tych zdań nie odpowiada się na pytania szczegółowe, bo szczegół jest w kryzysie paliwem interpretacji. W ujęciu pragmatyki komunikacji można przywołać Paula Watzlawicką: komunikat nie tylko przekazuje treść, ale organizuje relację; w kryzysie relacja ma zostać przeorganizowana w stronę granicy, bo granica obniża presję. W IndywiduAkcji zdania graniczne są narzędziem bezpieczeństwa, a nie stylem rozmowy.

Plan kryzysowy musi też zawierać protokół „po kryzysie”, bo to właśnie po incydencie powstają najsilniejsze pętle nocebo: narracja o zagrożeniu, powracające odtwarzanie zdarzenia i kompulsywna potrzeba dowodu, że „wróciło”. Protokół po kryzysie ma trzy elementy: cisza interpretacyjna, powrót do rytmu oraz odroczenie analizy. Cisza interpretacyjna oznacza zakaz

opowiadania incydentu w trybie dramatycznym, zakaz przeglądania i porównywania wrażeń oraz zakaz autoweryfikacji; jest to bezpośrednio zastosowanie tego, co Benedetti i Colloca opisywali jako rolę oczekiwań i warunkowania w nasilaniu objawów. Powrót do rytmu oznacza utrzymanie reżimu ochronnego dnia i wykonanie minimalnych, stabilizujących czynności bez bodźców klasy C. Odroczenie analizy oznacza, że incydent jest analizowany dopiero w oknie przeglądu planu, a więc w warunkach niższego pobudzenia, co jest spójne z dyscypliną oddzielania danych od decyzji kojarzoną z Davidem Sackett'em. Analiza w oknie przeglądu ma charakter stricte inżynierski: co było wyzwalaczem, jakie bariery zawiodły, jak wzmocnić okna bezpieczeństwa, jak zmienić środowisko, jak skorygować mapę relacji.

Notatka incydentu jest tu narzędziem kluczowym i wymaga rygoru formatu, żeby nie stała się literacką opowieścią, która wzmacnia nocebo. Format notatki w IndywiduAkcji ma pięć pól: kontekst (gdzie i jaki reżim dnia), wyzwalacz (olśnienie/pośpiech/kompulsja/nowy sygnał funkcjonalny), reakcja (przerwanie miękkie/twarde, użyty szczebel drabiny, czy wykonano blokadę powrotu), odsyłanie (tak/nie, w jakim trybie zgodnie z ustaloną ścieżką), oraz korekta planu do rozważenia w oknie przeglądu (jedno zdanie proceduralne, bez interpretacji). Ten format jest maksymalnie krótki, bo krótkość ogranicza możliwość katastrofizacji. Walter Kennedy, wprowadzając termin nocebo, zwracał uwagę na szkodliwy komponent oczekiwania; tu oczekiwanie jest wzmacniane przez język, więc język notatki musi być neutralny, proceduralny i niemal pozbawiony przymiotników.

Plan kryzysowy w psychoperformansie ma jeszcze jedną funkcję: chroni sens przed mitologizacją. Artysta wizualny ma naturalną tendencję do nadawania zdarzeniom dramaturgii, a dramaturgia w kryzysie jest ryzykowna, bo może wzmacniać identyfikację z objawem i wytwarzać nowe rytuały sprawdzania. Dlatego plan kryzysowy nie zawiera „znaczeń” incydentu; znaczenia mogą być opracowane w późniejszej pracy konceptualnej, ale dopiero wtedy, gdy system jest stabilny i gdy porządek medyczny został respektowany. W przeciwnym razie psychoperformans staje się technologią eskalacji, a nie technologią transformacji. Tutaj widać etyczny rdzeń rozdziału 78: integracja medycyna ↔ psychoperformans wymaga, by plan był w pierwszej kolejności bezpieczny, dopiero potem sensotwórczy, i to jest zasada nadrzędna całego studium.

78.4. Rejestr interwencji: kto, kiedy, co; wersjonowanie planu sytuacyjnego

Rejestr interwencji w IndywiduAkcji jest narzędziem infrastrukturalnym o funkcji podwójnej: po pierwsze zapewnia śledzalność decyzji i przerw w czasie, po drugie umożliwia wersjonowanie planu sytuacyjnego bez dryfu narracyjnego i bez wytwarzania nocebo przez kompulsywne „dopisywanie znaczeń”. W studium przypadku CSR artysty wizualnego nie chodzi o to, by mnożyć opisowość, lecz by wytworzyć minimalny, a zarazem audytowalny ślad wykonania: kto (rola), kiedy (czas i okno względem kotwic klinicznych), co (typ interwencji/progu/korekty), w jakim reżimie (stabilny, adaptacyjny, ochronny) i z jakim skutkiem proceduralnym (domknięcie, blokada powrotu, odesłanie). Lawrence Weed, projektując problem-oriented medical record oraz logikę SOAP, pokazał, że porządek zapisu nie służy literaturze, tylko redukcji błędów i stabilizacji procesu decyzyjnego; w IndywiduAkcji analogicznie, rejestr ma redukować błąd interpretacyjny i stabilizować protokół wykonania, ale bez imitowania dokumentacji medycznej i bez wchodzenia w kompetencje kliniczne.

Kluczową zasadą rejestru jest rozdzielenie trzech porządków danych: danych klinicznych, danych funkcjonalnych oraz danych performatywnych. Dane kliniczne pozostają po stronie medycyny i nie są przepisywane do rejestru IndywiduAkcji jako „własna dokumentacja” (to generowałoby pozór kompetencji i ryzyko autodiagnostyki), natomiast rejestr może zawierać wyłącznie metadane kotwic klinicznych w sensie logistycznym: typ zdarzenia (wizyta, badanie, procedura), czas T0 oraz przypisane okno konserwatywne w harmonogramie. Dane funkcjonalne są w rejestrze obecne jedynie jako markery sterujące, a nie jako „opis stanu oka”: rejestruje się pojawienie się markera trendu, włączenie drabiny przełączania, naruszenie progu, uruchomienie blokady powrotu; wszystko w języku proceduralnym, bez prognoz i bez metafor. Dane performatywne dotyczą konkretnego działania: jaki format sesji został uruchomiony (logoperformans, praca z obiektem–kluczem, wariant minimalny, ekspozycja w przestrzeni publicznej), jaka była architektura wejścia i wyjścia, oraz kto pełnił role w planie sytuacyjnym; to są dane o wykonaniu, nie dane o „wyniku”.

Żeby ten system był odporny na chaos i jednocześnie wystarczająco lekki, rejestr wymaga identyfikatorów i minimalnej semantyki wersji. Najprostszy model to zastosowanie identyfikatora zdarzenia w formacie zbieżnym z ISO 8601 dla czasu (żeby uniknąć niejednoznaczności) oraz identyfikatora planu sytuacyjnego w formacie wersji, który odróżnia korekty bezpieczeństwa od korekt kompozycyjnych. W praktyce plan sytuacyjny w IndywiduAkcji nie powinien być „ciągle przepisywany”, tylko wersjonowany jak system: wersja główna zmienia się wyłącznie wtedy, gdy zmienia się architektura protokołu (np. redefinicja okien konserwatywnych, redefinicja progów przerwania), a wersje podrzędne wtedy, gdy dopracowuje się parametry środowiskowe lub formaty działań bez zmiany logiki bezpieczeństwa. Od strony inżynierii śledzenia zmian to jest dokładnie problem provenance: Luc Moreau opisywał, że pochodzenie danych jest warunkiem ich użyteczności, bo bez niego nie wiadomo, czy różnica wynika ze zmiany systemu czy ze zmiany sytuacji; w IndywiduAkcji provenance dotyczy nie danych medycznych, lecz decyzji wykonawczych i ich kontekstu.

Następnie trzeba doprecyzować, co w rejestrze jest „interwencją”. Interwencją nie jest sam fakt, że dzień był trudny, ani sam fakt, że pojawił się lęk; interwencją jest wykonany ruch protokołu: uruchomienie przerwania miękkiego lub twardego, przełączenie reżimu, wejście w wariant minimalny, odesłanie do porządku medycznego, uruchomienie zdania granicznego w sytuacji relacyjnej, albo korekta środowiska w trybie bezpieczeństwa (redukcja olśnień, stabilizacja luminancji, eliminacja odbić, skrócenie ekspozycji). To rozróżnienie jest krytyczne, bo chroni rejestr przed przekształceniem w dziennik symptomów, a dziennik symptomów w tym studium ma wysokie ryzyko stania się narzędziem kompulsji. Z perspektywy cybernetyki Norberta Wienera rejestr jest elementem pętli sprzężenia zwrotnego, ale sprzężenie zwrotne ma dotyczyć sterowania, nie ma dotyczyć paniki; rejestr ma odpowiadać na pytanie „jaki sygnał uruchomił jaki akt regulacji”, a nie „co to znaczyło”.

W tym miejscu pojawia się komponent „kto”. IndywiduAkcja zakłada role, a rejestr ma te role formalizować: wykonawca, strażnik czasu, świadek, a w warstwie zewnętrznej także porządek kliniczny (nie jako osoba do opisanego, tylko jako typ kontaktu uruchomionego w planie kryzysowym). Rejestr nie powinien zbierać danych wrażliwych ani budować „kartoteki relacji”; ma jedynie odnotować, czy rola była obsadzona i czy jej funkcja została wykonana, bo to jest warunek oceny odporności systemu. W praktyce, jeśli incydenty pojawiają się głównie wtedy, gdy brak strażnika czasu lub gdy praca odbywa się w środowisku o wysokiej presji relacyjnej,

rejestr pozwoli to zobaczyć bez dopisywania psychologicznych historii, a więc umożliwi korektę planu sytuacyjnego na poziomie infrastruktury, nie na poziomie samooceny. Avedis Donabedian rozdzielał jakość na strukturę, proces i wynik; rejestr interwencji ma uczynić widzialną strukturę (role, środowisko, okna), proces (kroki protokołu) i jedynie minimalny wynik proceduralny (czy domknięto, czy przerwano, czy utrzymano blokadę), bez wchodzenia w interpretacje kliniczne.

Na końcu tej warstwy definicyjnej trzeba jeszcze wprowadzić zasadę, że rejestr jest narzędziem anty-chaotycznym i anty-heroicznym. Jeśli zapis staje się długi, emocjonalny i gęsty, to znaczy, że system przestał działać jako system i wrócił do improwizacji pod presją; wówczas rejestr nie spełnia swojej funkcji, tylko staje się kolejną ekspozycją poznawczą. Dlatego rejestr w IndywiduAkcji ma być krótki, powtarzalny i niemal „nudny”, bo nuda w tym kontekście jest wskaźnikiem stabilności protokołu: oznacza, że wykonawca nie musi wytwarzać narracji, aby utrzymać ciągłość sensu i ciągłość działania. W kolejnych fragmentach tego podrozdziału doprecyzowane zostaną pola rejestru, reguły kodowania zdarzeń, reguły łączenia rejestru z harmonogramem okien i z planem kryzysowym, a także mechanika wersjonowania planu sytuacyjnego tak, aby korekty bezpieczeństwa były widoczne i uprzywilejowane wobec korekt estetycznych.

Projekt rejestru interwencji musi być jednocześnie rygorystyczny i ergonomiczny, bo jeśli narzędzie jest zbyt ciężkie, wykonawca zacznie je omijać, a jeśli jest zbyt luźne, utraci wartość analityczną. W IndywiduAkcji dla CSR artysty wizualnego rejestr powinien więc być zbudowany jako formularz o stałych polach, który da się wypełnić w kilkadziesiąt sekund i który nie otwiera przestrzeni na interpretacje. Najlepszym wzorcem jest tutaj myślenie systemowe o zapisie jako o „interfejsie człowiek–procedura”: zapis ma prowadzić wykonawcę do minimalnej, neutralnej rejestracji, a nie do dopisywania znaczeń. Donald Norman, pisząc o projektowaniu interfejsów, zwracał uwagę na to, że dobry interfejs redukuje możliwość błędu przez strukturę działania; analogicznie, rejestr ma redukować możliwość błędu interpretacyjnego przez strukturę pól.

Minimalny zestaw pól rejestru można zorganizować w sześciu segmentach, ale w jednym, ciągłym zapisie, bez rozbudowanej hierarchii. Segment 1: identyfikator zdarzenia (czas oraz numer wpisu), który umożliwiałby śledzenie kolejności bez dodatkowej narracji. Segment 2: kontekst czasu i okna, czyli informacja, czy zdarzenie było w dniu kotwicy klinicznej, w oknie przedzdarzeniowym, okołozdarzeniowym czy pozdarzeniowym, oraz jaki reżim dnia obowiązywał. Segment 3: kontekst środowiskowy, czyli trzy parametry z mapy widzenia i mapy relacji w formie kodów: klasa bodźca (A/B/C), presja relacyjna (niska/średnia/wysoka) oraz środowisko (pracownia/publiczne/relacyjne). Segment 4: rola, czyli kto był obecny w sensie funkcjonalnym (wykonawca zawsze, strażnik czasu: tak/nie, świadek: tak/nie). Segment 5: interwencja, czyli wykonany krok protokołu (przerwanie miękkie, przerwanie twarde, przełączenie reżimu, blokada powrotu, odesłanie, wariant minimalny, korekta bodźca, zdanie graniczne). Segment 6: wynik proceduralny, czyli czy domknięto sesję, czy uruchomiono zapis incydentu, czy zaplanowano przegląd planu sytuacyjnego. Tak skonstruowany rejestr nie jest dziennikiem; jest logiem sterowania, który pozwala później zobaczyć wzorce bez potrzeby pamięci emocjonalnej.

Żeby rejestr działał w praktyce, trzeba wprowadzić kodowanie. Kodowanie nie służy „utrudnieniu” zapisu, tylko skróceniu czasu oraz ograniczeniu wieloznaczności. Kod reżimu

może być trzywartościowy: S (stabilny), A (adaptacyjny), O (ochronny). Kod okna względem kotwicy klinicznej może być czterwartościowy: N (neutralne, bez kotwic), P (przed), T (w trakcie/około), Z (po). Kod środowiska może być trójwartościowy: PR (pracownia), PU (publiczne), RE (relacyjne). Kod interwencji może być zestawem skrótów: PM (przerwanie miękkie), PT (przerwanie twarde), BP (blokada powrotu), KR (korekta reżimu), KB (korekta bodźca), OM (odesłanie medyczne), WM (wariant minimalny), ZG (zdanie graniczne). Ten język kodów ma jeszcze jedną funkcję: unika nacechowanych słów, które budują dramat; kod jest neutralny, więc działa anty-nocebo. Walter Kennedy pisał o tym, że forma komunikatu może szkodzić; tutaj neutralność formy jest barierą przeciwko samonakręcaniu się narracji.

Kolejnym krokiem jest powiązanie rejestru z wersjonowaniem planu sytuacyjnego. Rejestr nie ma tylko zbierać danych; ma generować sygnał do korekty, ale korekta ma być wykonywana w zaplanowanym oknie przeglądu, nie w trybie impulsu. Dlatego do rejestru dodaje się pole „flaga wersjonowania”: 0, 1 albo 2. Flaga 0 oznacza: brak potrzeby zmiany planu, zdarzenie mieści się w przewidzianym repertuarze i protokół zadziałał. Flaga 1 oznacza: drobna korekta parametrów, na przykład zmiana konfiguracji światła, zmiana długości pauz, korekta klasy bodźca dla danej sesji, ale bez zmiany struktury planu. Flaga 2 oznacza: korekta strukturalna, czyli zmiana progów przerwania, zmiana okien konserwatywnych albo zmiana ról (np. obowiązkowe wprowadzenie strażnika czasu w określonych środowiskach). Ta flaga jest kluczowa, bo umożliwia rozróżnienie „szumu sytuacyjnego” od sygnału, że plan jest niedostrojony. Avedis Donabedian uznawał, że jakość wymaga monitorowania procesu; flaga wersjonowania jest prostą miarą tego, czy proces wymaga przeprojektowania.

Wersjonowanie planu sytuacyjnego musi mieć priorytety. W IndywiduAkcji priorytetem są korekty bezpieczeństwa, dopiero potem korekty kompozycyjne. Korekty bezpieczeństwa to te, które zmniejszają ryzyko: obniżają klasę bodźca, wydłużają okna bezpieczeństwa, obniżają próg przerwania, zwiększają rolę strażnika czasu, wzmacniają zdania graniczne w relacji. Korekty kompozycyjne to te, które dotyczą estetyki i formatu działań, ale nie zwiększają ekspozycji. Rejestr ma więc pole „kategoria zmiany”: B (bezpieczeństwo) albo K (kompozycja). Jeżeli w tym samym przeglądzie pojawiają się propozycje obu typów, plan wymusza kolejność: najpierw B, potem K. Ta kolejność jest fundamentem integracji medycyna ↔ psychoperformans: porządek kliniczny i bezpieczeństwo protokołu są nadrzędne wobec ambicji twórczej. W przeciwnym razie plan przestaje być planem, a staje się narzędziem racjonalizacji ryzyka.

Niezwykle istotny jest też sposób, w jaki rejestr ma być przeglądany. Przegląd rejestru jest kolejną czynnością, która może generować kompulsję, jeśli zostanie wykonana w złym oknie. Dlatego przegląd odbywa się wyłącznie w oknie przeglądu planu sytuacyjnego, które jest zaplanowane w harmonogramie, oraz wyłącznie w trybie analizy systemowej: szuka się korelacji między środowiskiem, oknem względem kotwic klinicznych, presją relacyjną i typem interwencji. Nie szuka się „dowodu pogorszenia” ani „dowodu poprawy”, bo to byłoby wprost zaproszenie do nocebo i do kompulsywnej weryfikacji. Sidney Dekker krytykował kulturę poszukiwania winy; tutaj analogicznie, rejestr nie służy poszukiwaniu winy w wykonawcy, tylko poszukiwaniu warunków, w których bariery były zbyt słabe. Taki sposób przeglądu jest etyczny, bo nie buduje wstydu, i jest techniczny, bo prowadzi do korekt infrastrukturalnych.

Procedura wersjonowania planu sytuacyjnego musi być zdefiniowana jak cykl inżynierski o małej amplitudzie zmian, ponieważ w studium przypadku CSR artysty wizualnego „duże

korekty” są niemal zawsze formą reaktywnego kompensowania lęku: albo w stronę nadmiernej ostrożności, która rozrywa ciągłość praktyki, albo w stronę nadmiernej ekspozycji, która rozszczelnia bezpieczeństwo. Z tego powodu IndywiduAkcja przyjmuje zasadę mikrowersjonowania: zmienia się tylko jeden parametr na cykl, utrzymuje się stabilny reżim kontrolny i ocenia się nie „wynik” w sensie subiektywnego komfortu, lecz zgodność wykonania protokołu i częstość interwencji. Ta logika odpowiada temu, co W. Edwards Deming i Walter A. Shewhart opisywali jako cykl ciągłego doskonalenia, ale w IndywiduAkcji jest to cykl doskonalenia bezpieczeństwa i ergonomii, nie cykl maksymalizacji wydajności.

Cykl wersjonowania ma cztery kroki, które w rejestrze są kodowane, żeby dało się później odróżnić test parametru od spontanicznej improwizacji. Krok pierwszy to diagnoza systemowa w oknie przeglądu: nie polega ona na interpretowaniu „stanu”, lecz na identyfikacji wzorca interwencji, na przykład: przerwania twarde pojawiają się głównie w środowisku publicznym przy wysokiej presji relacyjnej; albo: blokady powrotu uruchamiane są w dniach okołoklinicznych, kiedy plan dopuszcza zbyt wysoką klasę bodźca. Krok drugi to propozycja zmiany w formie zdania proceduralnego, bez uzasadnienia metaforycznego: „w dniach P/T względem kotwic klinicznych wszystkie sesje wizualne przechodzą na klasę A”, albo „w środowisku PU strażnik czasu jest obligatoryjny”, albo „maksymalna długość ekspozycji klasy B zostaje skrócona o jeden szczebel spirali”. Krok trzeci to test w warunkach konserwatywnych, czyli w reżimie ochronnym lub adaptacyjnym, bez eskalacji bodźców; test ma być krótki i ma mieć jasne kryterium przerwania. Krok czwarty to decyzja wersji: zmiana zostaje włączona do planu jako wersja podrzędna lub główna, albo zostaje wycofana, jeśli zwiększa liczbę interwencji lub rozszczelnia pauzy. Cały cykl jest jawnie proceduralny: nie chodzi o przekonanie siebie, tylko o zmianę systemu.

Kluczowe jest, by plan sytuacyjny miał formalny „reżim kontrolny”, czyli zestaw stałych elementów, które nie zmieniają się w trakcie testu. W przeciwnym razie nie da się przypisać efektu do zmienionego parametru. Reżim kontrolny obejmuje: stałą sekwencję wejścia i wyjścia, stały interlock obiektu–klucza, stałą regułę zakazu weryfikacji po korekcie oraz stałe okna bezpieczeństwa między sesjami w danym tygodniu. Zmieniany jest tylko jeden element, na przykład: natężenie bodźca świetlnego, klasa ekspozycji, długość mezopauzy, obligatoryjność roli strażnika czasu lub konfiguracja stanowiska. To jest rygor znany z metodologii eksperymentalnej, ale w IndywiduAkcji zastosowany do ergonomii życia i pracy: kontrolujesz zmienne, bo inaczej każdy epizod staje się nieinterpretowalny i zaczyna być interpretowany narracyjnie, a narracja jest paliwem nocebo.

Wersjonowanie musi też rozróżniać korekty „prewencyjne” od korekt „reaktywnych”. Korekty prewencyjne są wprowadzane wtedy, gdy rejestr pokazuje trend wzrostu interwencji, ale jeszcze bez incydentów kryzysowych; korekty reaktywne są wprowadzane po incydencie, ale tylko w oknie przeglądu, nie w tym samym dniu. W studium przypadku CSR artysty wizualnego korekty reaktywne mają szczególne ryzyko: po incydencie wykonawca chce odzyskać poczucie kontroli, więc może dodać zbyt wiele barier naraz albo zbyt mocno ograniczyć praktykę, co tworzy presję wtórną i paradoksalnie zwiększa ryzyko kolejnych incydentów przez pośpiech w „nadrabianiu”. Dlatego plan ma zasadę: po incydencie wolno wprowadzić tylko jedną korektę bezpieczeństwa w najbliższym przeglądzie, a kolejne korekty dopiero po tym, jak rejestr pokaże stabilizację. To jest rygor anty-kompulsywny: blokuje „naprawianie wszystkiego naraz”.

Wersjonowanie planu sytuacyjnego musi być zsynchronizowane z harmonogramem medycznym, ale bez udawania, że rejestr jest dokumentacją kliniczną. Synchronizacja polega na tym, że przeglądy planu sytuacyjnego są planowane w odległości od kotwic klinicznych, tak aby nie odbywały się w oknach najwyższego pobudzenia i interpretacyjnej presji. Jeśli harmonogram ma gęste kotwice, przegląd planu jest krótszy, ale częstszy; jeśli kotwice są rzadsze, przegląd może być bardziej rozbudowany, ale nadal utrzymuje zasadę jednego parametru na cykl. Ta zasada jest spójna z tym, co Avedis Donabedian opisywał jako potrzebę ciągłego monitorowania procesu, ale w IndywiduAkcji monitorowanie nie jest „obserwacją objawów”, tylko obserwacją jakości wykonania protokołu.

Wersjonowanie wymaga też mechanizmu „rollback”, czyli możliwości wycofania zmiany, jeśli okazała się szkodliwa. W planie sytuacyjnym rollback jest prosty: wraca się do wersji poprzedniej, a zmiana jest oznaczona jako nietrafiona, bez obwiniania i bez narracji. Sidney Dekker podkreślał, że uczenie się z błędu wymaga kultury, w której błąd nie jest winą; w IndywiduAkcji analogicznie, nietrafiona zmiana jest informacją o systemie, nie o charakterze wykonawcy. Rollback jest szczególnie ważny w psychoperformansie, bo praktyka artystyczna ma skłonność do „wierzenia w koncept” nawet wtedy, gdy koncept destabilizuje wykonanie; rollback przywraca prymat bezpieczeństwa nad estetyką.

Istotnym komponentem wersjonowania jest relacja między zmianą bezpieczeństwa a zmianą kompozycyjną. Jeśli wprowadzono korektę bezpieczeństwa, plan nakazuje tymczasowe zamrożenie zmian kompozycyjnych, aby nie nakładać zbyt wielu nowości naraz. Nowość jest bodźcem poznawczym; nawet jeśli estetycznie atrakcyjna, zwiększa koszt uwagi. W studium przypadku CSR artysty wizualnego nowość może działać jak ukryty wzmacniacz pośpiechu: chęć „sprawdzenia, jak to działa” uruchamia kompulsję weryfikacji. Dlatego plan ma zasadę: po korekcie bezpieczeństwa przez określone okno liczby sesji utrzymuje się stałe formaty, dopiero potem wprowadza się zmiany kompozycyjne, również pojedynczo. Ta zasada jest z ducha cybernetyczna: stabilizujesz pętlę, zanim zwiększysz złożoność.

W praktyce IndywiduAkcji rejestr interwencji musi zostać zintegrowany z trzema pozostałymi modułami infrastruktury: harmonogramem okien, planem kryzysowym oraz językiem ostrożności. Integracja oznacza, że każdy wpis w rejestrze jest jednocześnie „śladem czasu” (w jakim oknie względem kotwicy klinicznej i w jakim reżimie dnia), „śladem sterowania” (jaki marker uruchomił jaką interwencję) oraz „śladem domknięcia” (czy wykonano wyjście i czy uruchomiono blokadę weryfikacji). Dzięki temu rejestr przestaje być archiwum zdarzeń, a staje się narzędziem analityki bezpieczeństwa, podobnym do rejestrów stosowanych w podejściach systemowych w inżynierii ryzyka. Nancy Leveson, rozwijając perspektywę STAMP, akcentowała, że bezpieczeństwo jest własnością kontroli i sprzężeń zwrotnych, a nie prostą sumą niezależnych awarii; w IndywiduAkcji rejestr jest właśnie narzędziem, które pozwala zobaczyć, czy pętla kontroli (marker → interwencja → domknięcie) działa stabilnie w różnych środowiskach i oknach czasu.

Ta integracja wymaga też formalnej „polityki zmiany”, czyli zasad, kto ma prawo inicjować wersjonowanie planu sytuacyjnego, w jakim trybie i z jaką odpowiedzialnością. W studium przypadku artysty wizualnego chodzi nie o biurokrację, lecz o ochronę przed autoeskalacją i przed dryfem planu pod presją. Najprostszy model jest dwupoziomowy: zmiany bezpieczeństwa są inicjowane wyłącznie w oknie przeglądu i zatwierdzane według kryterium

spadku częstości interwencji lub wzrostu stabilności domknięć, natomiast zmiany kompozycyjne są dopuszczalne tylko wtedy, gdy w ostatnim okresie nie było przerwania twardego i gdy reżimy ochronne nie były nadużywane jako „zamrożenie życia”. Ten mechanizm przypomina zarządzanie konfiguracją w systemach krytycznych: zmiana nie jest zakazana, ale jest kontrolowana i musi mieć kryterium akceptacji oraz kryterium wycofania. Charles Perrow pisał o „normalnych wypadkach” jako o własności złożonych systemów silnie sprzężonych; w IndywiduAkcji sprzężeniem jest presja–uwaga–bodziec–sprawdzanie, więc polityka zmiany jest narzędziem rozluźniania niebezpiecznych sprzężeń.

Wersjonowanie planu sytuacyjnego powinno być widoczne w rejestrze w sposób jednoznaczny i możliwy do audytu, dlatego każda zmiana dostaje identyfikator wersji oraz „opis kontrolny” w jednym zdaniu proceduralnym. Opis kontrolny nie może być uzasadnieniem ani interpretacją; ma być instrukcją, którą da się wykonać w stresie. W rejestrze obok flagi wersjonowania pojawia się więc odsyłacz wewnętrzny do wersji planu (np. V3.2), a w samym planie zapisuje się jednocześnie „kryterium rollback” w formie: jeśli w dwóch kolejnych sesjach w środowisku X interwencje rosną, wracam do wersji poprzedniej. Takie rozwiązanie blokuje najczęstszy błąd psychoperformansu w sytuacji obciążenia: przywiązanie do konceptu mimo sygnałów destabilizacji, czyli estetyzowanie ryzyka. Erik Hollnagel, rozwijając perspektywę Safety-II, zwracał uwagę, że systemy działają dobrze dzięki adaptacji, ale adaptacja musi być widzialna i ocenialna; w IndywiduAkcji adaptacją jest wersjonowanie, a rejestr jest narzędziem jej widzialności.

Kolejnym elementem integracji jest etyka danych, ponieważ rejestr może łatwo stać się narzędziem nadmiernej autoinwigilacji. W tej części studium obowiązuje zasada minimalizacji: zapisujesz tylko to, co jest potrzebne do sterowania i bezpieczeństwa, a nie to, co jest „interesujące” psychologicznie lub estetycznie. Minimalizacja chroni nie tylko prywatność, ale też stabilność wykonania, ponieważ nadmiar danych zwiększa pokusę interpretacji i powrotu do kompulsji dowodu. W praktyce oznacza to, że rejestr nie gromadzi wrażliwych opisów, nie zawiera ocen, nie jest miejscem rozpisywania emocji; emocje i sensotwórczość mają swoje miejsce w psychoperformansie, ale nie w logu bezpieczeństwa. Lawrence Weed projektował zapisy po to, by ułatwiać decyzje, a nie po to, by produkowały narracje; tu zasada jest identyczna, choć obiekt jest inny.

Rejestr musi też zawierać „mechanikę spójności” z językiem ostrożności, czyli prostą regułą, że wpis jest zawsze w formie opisowej neutralnej, kodowej i proceduralnej. To jest anty-nocebo w praktyce: unika się słów, które wytwarzają katastroficzne oczekiwania, a jednocześnie nie udaje się uspokajania. Neutralność nie jest eufemizmem; jest formatem technicznym. Walter Kennedy nazwał nocebo jako szkodzący komponent oczekiwania wywołany komunikatem; w IndywiduAkcji komunikat do siebie samego jest równie ważny jak komunikat od innych, więc format zapisu musi być zaprojektowany jako bariera przeciwko eskalacji oczekiwania.

Wreszcie, rejestr interwencji powinien zostać włączony w materialność psychoperformansu, bo inaczej będzie traktowany jako administracja i będzie omijany. Najprostsze rozwiązanie polega na tym, że zapis jest elementem sekwencji wyjścia: po domknięciu sesji poprzez obiekt–klucz wykonuje się krótki, stały zapis kodów. Ten zapis jest więc rytuałem technicznym, a nie „refleksją”; jego sprawczość jest bliska temu, co J. L. Austin opisywał jako performatywność aktu mowy, ale tutaj performatywność polega na tym, że zapis inicjuje stan „zamknięte” i blokuje

powrót do weryfikacji. Jeśli zapis jest włączony w gest, staje się częścią działania, a nie dodatkiem po działaniu.

W ten sposób rejestr interwencji staje się centralnym modułem zarządzania ciągłością IndywiduAkcji: utrzymuje rygor bezpieczeństwa, umożliwia racjonalne, mikroskalowe dostrajanie planu sytuacyjnego, chroni przed dryfem i przed mitologizacją, a zarazem nie zabiera psychoperformansowi jego sensotwórczej autonomii. Autonomia jest tu rozumiana nie jako dowolność, lecz jako zdolność do wytwarzania znaczenia bez naruszania prymatu ram medycznych i bez eskalacji bodźców; rejestr pomaga to utrzymać, bo przenosi ciężar z emocjonalnej pamięci na audytowalną strukturę.

78.5. Zasady scalania danych: medyczne, funkcjonalne, artystyczne

Scalanie danych w IndywiduAkcji jest operacją epistemiczną i organizacyjną zarazem: chodzi o to, by w jednym systemie sterowania współistniały trzy porządki informacji, których nie wolno mieszać kategorialnie, ale które muszą się komunikować przez ściśle zdefiniowane interfejsy. Porządek medyczny jest porządkiem ograniczeń i progów bezpieczeństwa (to, co wolno i czego nie wolno robić, oraz kiedy należy uruchomić kontakt kliniczny), porządek funkcjonalny jest porządkiem obserwowalnych parametrów wykonania (markerów trendu, stabilności pauz, tolerancji bodźców, jakości fiksacji w sensie praktycznym, kompulsji sprawdzania), a porządek artystyczny jest porządkiem decyzji kompozycyjnych (format działań, dobór kanałów: obiekt–klucz, słowo, gest, światło, dźwięk, tempo, przestrzeń, relacja). W studium przypadku CSR artysty wizualnego te trzy porządki muszą być zsynchronizowane temporalnie, ale nie mogą zostać zredukowane do jednego języka, bo redukcja zwykle kończy się albo autodiagnozą, albo estetyzacją ryzyka. James Reason opisywał bezpieczeństwo jako układ barier, a nie jako heroizm; tutaj barierą jest właśnie poprawnie zaprojektowana translacja między porządkami, w której medycyna pozostaje nadrzędnym układem odniesienia, a psychoperformans pozostaje autonomiczną technologią sensu i regulacji, ale podporządkowaną rygorowi okien bezpieczeństwa.

Punktem wyjścia jest zasada prymatu ograniczeń: dane medyczne nie są „materiałem do interpretacji”, tylko ramą operacyjną, która ustawia granice możliwych działań. W IndywiduAkcji nie przepisuje się dokumentacji klinicznej do własnego rejestru jako quasi-akt, nie buduje się „własnej kartoteki wyników”, nie wytwarza się wtórnego autorytetu; to byłoby poznawczo kuszące, ale funkcjonalnie groźne, bo generuje presję dowodu i uruchamia nocebo. Zamiast tego plan sytuacyjny koduje wyłącznie metadane kotwic klinicznych: typ zdarzenia (wizyta/badanie/procedura), czas T0 oraz z góry przypisane okno konserwatywne, czyli okres, w którym reżim ochronny ma pierwszeństwo niezależnie od subiektywnej motywacji. Ten zabieg jest formalnym rozdzieleniem kompetencji: porządek medyczny decyduje o diagnozie i terapii, a porządek IndywiduAkcji decyduje o reżimach dnia i o tym, jak nie wpaść w spiralę presji, pośpiechu i kompulsji testowania. Fabrizio Benedetti oraz Luana Colloca opisywali, że oczekiwania i komunikaty potrafią modulować doświadczenie objawów; w tym planie ogranicza się przestrzeń, w której „wynik” lub sama myśl o wyniku staje się bodźcem, a tym samym ogranicza się ryzyko wtórnej eskalacji.

Druga zasada to translacja przez warstwę funkcjonalną: dane medyczne nie przechodzą bezpośrednio w decyzje artystyczne, tylko są mapowane na parametry wykonania. To rozwiązuje najczęstszy błąd w praktykach pogranicza: próbę „twórczego reagowania na wynik”, która w studium przypadku CSR jest toksyczna, bo wytwarza natychmiastowość i przymus odrobienia straty przez nadkompensację. Warstwa funkcjonalna w IndywiduAkcji jest świadomie uboga semantycznie: zamiast interpretacji ma kody i markery, zamiast narracji ma progi przełączenia, zamiast ocen ma informację o tym, czy protokół pauz został utrzymany oraz jaki szczebel drabiny przełączania został uruchomiony. Lawrence Weed, projektując uporządkowany zapis problemowy, pokazał, że porządek danych ma prowadzić do lepszych decyzji, a nie do większej ilości tekstu; tu analogicznie, funkcjonalna warstwa ma prowadzić do przełączenia reżimu, nie do opowieści o tym, co „to znaczy”. W praktyce studium oznacza to, że informacja o kotwicy klinicznej generuje tylko jeden typ sygnału: obniżenie klasy bodźca i obniżenie progu przerwania w określonym oknie, bez dalszego „rozważania”. Dopiero na tej podstawie porządek artystyczny wybiera format działania, ale wybór jest wyborem w obrębie dopuszczalnego reżimu, a nie „komentarzem do medycyny”.

Trzecia zasada to separacja celów: porządek medyczny ma cel kliniczny, porządek funkcjonalny ma cel stabilizacji wykonania i redukcji kompulsji, porządek artystyczny ma cel sensotwórczy i transformacyjny, ale nie ma prawa przyjmować celu klinicznego jako własnego. Ta separacja chroni przed „totalną biologią” w rozumieniu dosłownym, czyli przed nieuprawnionym twierdzeniem, że działanie artystyczne leczy struktury siatkówki; IndywiduAkcja może stabilizować zachowania, modulować pobudzenie, poprawiać higienę bodźców, zwiększać tolerancję niepewności i redukować presję, ale nie jest substytutem diagnostyki ani terapii. Avedis Donabedian rozróżniał strukturę, proces i wynik; w IndywiduAkcji wynikiem artystycznym jest domknięcie sensu i utrzymanie ciągłości praktyki bez naruszania bezpieczeństwa, a wynikiem funkcjonalnym jest spadek liczby przerwania twardych i spadek częstości pętli sprawdzania. Wynik medyczny pozostaje poza systemem psychoperformansu jako takim, choć może być pośrednio wspierany przez ograniczanie zachowań wysokiego ryzyka i przez stabilizację rytmów dnia, ale ten związek nie może być wpisany w plan jako obietnica, bo obietnica natychmiast staje się presją i paliwem nocebo. W studium przypadku CSR artyści wizualnego to rozróżnienie jest szczególnie ważne, bo kompetencja widzenia jest społecznie i zawodowo obciążona znaczeniem; jeśli plan zacznie „mierzyć” sztukę kliniczną poprawą, sztuka natychmiast przekształci się w test, a test w kompulsję.

Z tych zasad wynika techniczna architektura scalania: każdy element danych otrzymuje etykietę porządku (M, F, A), znacznik czasu oraz status pewności. Status pewności jest nie po to, by „wątpić”, tylko po to, by nie udawać, że wszystkie informacje są równoważne: kotwice kliniczne mają status twardy jako zdarzenia w czasie, markery funkcjonalne mają status operacyjny (są wystarczające do sterowania), a decyzje artystyczne mają status projektowy (są wyborem w ramach ograniczeń). Donald Norman pisał, że dobre systemy minimalizują błędy przez projekt; tutaj projekt polega na tym, że system nie pozwala, by informacja z porządku M była „interpretowana” w porządku A bez przejścia przez porządek F. W kolejnych fragmentach zostanie dopracowany konkretny protokół integracji: jak kodować dane medyczne jako ograniczenia czasowe, jak kodować funkcjonalne markery jako parametry przełączania, jak wybierać formaty artystyczne w zależności od reżimu, oraz jak zapisywać te translacje w rejestrze interwencji tak, aby plan sytuacyjny był audytowalny i odporny na presję.

Protokół scalania danych powinien zostać zapisany jako „łańcuch translacji” o jawnych punktach styku, ponieważ największym źródłem błędów w hybrydowych praktykach jest to, że dane zaczynają „krążyć” bez kontroli i zmieniają ontologię: wynik kliniczny staje się symbolem, symbol staje się prognozą, prognoza staje się nakazem działania. W IndywiduAkcji dla CSR artysty wizualnego łańcuch translacji ma cztery kroki: kotwica kliniczna → okno konserwatywne → parametry funkcjonalne → decyzja kompozycyjna. Każdy krok ma własny język, a przejścia między krokami są oparte na regułach, nie na intuicji. To rozróżnienie odpowiada temu, co Bruno Latour opisywał jako konieczność śledzenia „łańcucha odniesień” (reference chain) między praktykami wytwarzania wiedzy; w IndywiduAkcji łańcuch odniesień nie dotyczy laboratoryjnego faktu, lecz dotyczy decyzji o ekspozycji i o sensotwórczości w warunkach ryzyka.

Krok pierwszy, kotwica kliniczna, jest rejestrowana jako zdarzenie w czasie bez semantycznej interpretacji. Wpis w systemie IndywiduAkcji brzmi: typ kotwicy, czas T0 i przypisany domyślny reżim, na przykład ochronny w dniu zdarzenia i adaptacyjny w dniu następnym, ale bez przypisywania „dlaczego” i bez budowania narracji. Krok drugi to okno konserwatywne: jest to funkcja czasu, nie funkcja nastroju. Okno konserwatywne działa jak ogranicznik prędkości w systemie; niezależnie od motywacji, plan nie pozwala przekraczać określonej klasy bodźca w tym oknie. Ten mechanizm jest analogiczny do ograniczników w systemach bezpieczeństwa: nie negocjujesz z ogranicznikiem, bo negocjacja jest drogą do obejścia bariery. Nancy Leveson podkreślała, że bezpieczeństwo jest własnością ograniczeń sterowania; okno konserwatywne jest właśnie takim ograniczeniem, a jego zapis w rejestrze jest dowodem, że ograniczenie było aktywne.

Krok trzeci to parametry funkcjonalne, które są wybierane z góry jako mały zestaw wskaźników sterujących. W studium przypadku CSR najważniejsze parametry funkcjonalne nie powinny być „mierzonym widzeniem” w sensie testowym, lecz parametrami ryzyka zachowań wtórnych: stabilność pauz, skłonność do kompulsji sprawdzania, tolerancja przełączeń luminancji, łatwość narastania pośpiechu, oraz zdolność do utrzymania sekwencji wyjścia bez negocjacji. Te parametry są kodowane w skali prostej, na przykład 0–2, gdzie 0 oznacza brak zaburzeń protokołu, 1 oznacza marker trendu, 2 oznacza próg przerwania. W ten sposób funkcjonalna warstwa nie jest miejscem „diagnostyki”, tylko miejscem sygnalizacji, że system sterowania musi przełączyć tryb. Daniel Kahneman pokazywał, że pod presją rośnie liczba błędów poznawczych; tu parametry funkcjonalne są zaprojektowane tak, by presja nie miała dostępu do decyzji przez kanał interpretacji, tylko przez kanał przełączenia.

Krok czwarty to decyzja kompozycyjna w porządku artystycznym, która jest podejmowana dopiero po zmapowaniu ograniczeń i parametrów. Decyzja kompozycyjna nie ma charakteru „reakcji na objaw”, tylko jest wyborem formatu kompatybilnego z reżimem. Jeżeli reżim jest ochronny, dopuszczalne są formaty o niskiej gęstości informacji i wysokiej przewidywalności rytmu: obiekt–klucz, logoperformans w ciszy, praca z czasem wewnętrznym, ograniczona manipulacja światłem w stabilnym zakresie. Jeżeli reżim jest adaptacyjny, można wprowadzić umiarkowaną zmienność kanałów, ale z zachowaniem rygoru pauz i zakazu weryfikacji. Jeżeli reżim jest stabilny, można wprowadzać bardziej złożone formaty, ale nadal w granicach okien bezpieczeństwa. Ta logika jest spójna z rozumieniem psychoperformansu jako technologii sterowania uwagą i afektem przez kompozycję, a nie jako spontanicznej ekspresji; Erika Fischer-Lichte pisała o performansie jako o zdarzeniu transformacyjnym w polu relacji i percepcji, ale w

IndywiduAkcji transformacja jest kontrolowana przez rygor bezpieczeństwa i przez rozdział porządków danych.

Żeby ten łańcuch translacji nie był tylko teorią, musi zostać utrwalony w rejestrze interwencji jako „zapis przejścia”. Wpis po sesji zawiera więc: aktywną kotwicę kliniczną (jeśli była), obowiązujące okno konserwatywne, zarejestrowany najwyższy parametr funkcjonalny (np. kompulsja = 1, pośpiech = 0, olśnienie = 2), oraz wybraną decyzję kompozycyjną (format A) wraz z informacją, czy doszło do przerwania. Ten zapis jest jedynym dopuszczalnym sposobem „scalania” na poziomie operacyjnym: pokazuje, jak dane z porządku M zadziałały przez porządek F na porządek A, bez mieszania języków i bez wytwarzania opowieści. Bruno Latour podkreślał, że fakt jest stabilny, gdy łańcuch odniesień jest stabilny; tu stabilność oznacza, że każdy kolejny wpis odtwarza tę samą logikę translacji, a nie improwizuje, co znaczy „wynik” dla „sztuki”.

Pozostaje jeszcze kwestia kolizji danych, czyli sytuacji, w której porządek artystyczny chce eskalować złożoność, a porządek funkcjonalny sygnalizuje wzrost ryzyka, albo sytuacji, w której porządek medyczny wprowadza gęste kotwice i plan grozi „zamrożeniem praktyki”. Kolizje rozwiązuje się zawsze według hierarchii: M ustawia granice, F sygnalizuje ryzyko i wymusza przełączenie, A wybiera w obrębie dozwolonego. Ta hierarchia jest absolutna, bo w przeciwnym razie system staje się podatny na racjonalizację. Sidney Dekker pisał o tym, że ludzie w złożonych systemach improwizują, aby wykonać zadanie; IndywiduAkcja dopuszcza improwizację estetyczną, ale nie dopuszcza improwizacji bezpieczeństwa. W kolejnym fragmencie zostanie dopracowana matryca kolizji oraz procedura „sporu danych” (co robić, gdy sygnały są sprzeczne), wraz z techniką minimalizacji nocebo w samym akcie scalania, tak aby plan IndywiduAkcji pozostał wykonywalny, a jednocześnie epistemicznie uczciwy.

Kolizje danych w IndywiduAkcji nie są „wyjątkiem”, lecz stanem normalnym, bo trzy porządki informacji mają odmienne cele, odmienne kryteria walidacji i odmienne języki. Kolizja pojawia się wtedy, gdy porządek artystyczny domaga się eskalacji złożoności (bo istnieje impuls twórczy, presja terminów, potrzeba „odrobienia”), porządek funkcjonalny sygnalizuje wzrost ryzyka zachowań wtórnych (pośpiech, kompulsywne sprawdzanie, rozpad pauz), a porządek medyczny narzuca gęste kotwice i okna konserwatywne. Jeśli w takim momencie wchodzi się w debatę interpretacyjną, system przegrywa, bo debata jest dodatkowym bodźcem poznawczym i afektywnym; dlatego kolizje rozwiązuje się nie przez argumenty, lecz przez matrycę rozstrzygnięć, która działa jak „kontroler konfliktów” w systemie sterowania. Nancy Leveson opisywała bezpieczeństwo jako własność ograniczeń i kontroli; matryca kolizji jest właśnie formalnym ograniczeniem, które zapobiega temu, by jeden porządek danych zdominował inne przez retorykę lub przez lęk.

Matryca kolizji w tym studium ma trzy poziomy priorytetu i dwie bramki bezpieczeństwa. Poziom pierwszy to priorytet ram medycznych, rozumianych jako granice operacyjne: jeśli dane lub zalecenia kliniczne (w sensie organizacyjnym: zakazy, okna, konieczność kontaktu) są aktywne, plan sytuacyjny nie dopuszcza działań naruszających te granice, niezależnie od „dobrego dnia” i niezależnie od ambicji. Poziom drugi to priorytet sterowania funkcjonalnego: jeśli markery trendu osiągają próg przełączenia, reżim musi zejść w stronę ochronną, nawet jeśli porządek artystyczny ma gotową koncepcję; to jest decyzja o redukcji ryzyka, nie o redukcji sensu. Poziom trzeci to swoboda kompozycyjna w obrębie dozwolonych reżimów: sztuka

wybiera kanały, obiekty–klucze, strukturę czasu, relację i przestrzeń, ale nie negocjuje progów. Dwie bramki bezpieczeństwa są proste: bramka A blokuje eskalację bodźców w oknach konserwatywnych, bramka B blokuje eskalację w dniu, w którym pojawiło się przerwanie twarde lub obowiązkowe odsyłanie; obie bramki są nienegocjowalne, bo ich negocjowanie jest dokładnie mechanizmem, przez który wchodzi pośpiech i kompulsja dowodu.

„Spór danych” oznacza sytuację, w której sygnały są niejednoznaczne lub pozornie sprzeczne: na przykład wykonawca deklaruje wysoką gotowość twórczą, ale rejestr pokazuje wzrost mikroprzerwań i skracanie pauz; albo reżim dnia wydaje się stabilny, ale zbliża się kotwica kliniczna, która historycznie podnosi pobudzenie. W takiej sytuacji IndywiduAkcja przyjmuje zasadę konserwatywnego rozstrzygnięcia z odroczonej weryfikacją, a nie zasadę „spróbuję i zobaczę”, ponieważ „spróbuję” najczęściej oznacza wzrost ekspozycji, a „zobaczę” oznacza uruchomienie pętli testowania. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazywali, że w warunkach presji i niepewności ludzie przeceniają informacje bieżące i ulegają heurystyce dostępności; w tym studium to właśnie bieżące poczucie energii twórczej bywa informacją przecenianą, a rejestr interwencji ma być przeciwwagą dla tego zniekształcenia. Dlatego „spór danych” rozstrzyga się na korzyść sygnału systemowego: jeśli rejestr i markery wskazują ryzyko, plan schodzi w reżim ochronny, a estetykę realizuje się w formatach minimalnych, które nie generują nowych bodźców.

W praktyce spór danych jest rozwiązywany przez procedurę trzech pytań, które nie wymagają introspekcyjnego „czucia prawdy”, tylko sprawdzają warunki sterowania. Pytanie pierwsze: czy jestem w oknie konserwatywnym względem kotwic klinicznych, a jeśli tak, czy plan dopuszcza w tym oknie tylko klasę bodźca A i formaty minimalne. Pytanie drugie: czy w ostatnich dwóch sesjach pojawił się marker trendu na poziomie 1 lub 2 w polu pośpiechu, kompulsji, olśnienia albo rozpadu pauz; jeśli tak, eskalacja jest zablokowana i wykonuje się korektę bezpieczeństwa. Pytanie trzecie: czy rola strażnika czasu i świadek są obecne w środowisku podwyższonego ryzyka; jeśli nie, a środowisko ma wysoką presję relacyjną lub publiczną, plan nie dopuszcza ekspozycji, tylko przechodzi do wariantu minimalnego. Ta procedura jest celowo mechaniczna, bo w przeciwnym razie spór danych zamieni się w narrację, a narracja w nocebo.

Jednym z najtrudniejszych konfliktów w tym studium jest konflikt między porządkiem artystycznym a porządkiem funkcjonalnym: artysta chce „utrzymać ciągłość pracy”, a system bezpieczeństwa „każe zwalniać”. Rozwiązanie nie polega na rezygnacji z pracy, tylko na redefinicji ciągłości: ciągłość oznacza nie stałą intensywność, lecz stałe domykanie protokołu i stałą obecność praktyki w reżimach dopuszczalnych. Erika Fischer-Lichte pisała o performansie jako o procesie transformacji w polu percepcji i relacji; w IndywiduAkcji transformacja ma także wymiar infrastrukturalny: transformuje się relacja z presją, z niepewnością i z kompulsją dowodu, a to jest możliwe tylko wtedy, gdy praktyka umie schodzić w minimalizm bez poczucia klęski. Innymi słowy, scalanie danych ma chronić przed fałszywą dychotomią: „albo pełna ekspozycja, albo nic”; zamiast tego wprowadza się continuum formatów, które są kompatybilne z ramami medycznymi i z sygnałami funkcjonalnymi.

Osobnym typem konfliktu jest konflikt „znaczenia”: porządek artystyczny naturalnie skłania się do interpretacji zdarzeń jako materiału symbolicznego, a porządek medyczny i funkcjonalny wymagają neutralności i procedury. To jest miejsce, w którym trzeba użyć zasady rozdziału momentu sterowania od momentu sensotwórczości. Sterowanie odbywa się w czasie

rzeczywistym i jest niemal bezsemantyczne; sensotwórczość może pojawić się dopiero w oknie przeglądu, i tylko wtedy, gdy nie prowadzi do nowych nakazów ekspozycji, czyli gdy nie zmienia reguł bezpieczeństwa. Bruno Latour wskazywał, że stabilność wiedzy zależy od stabilności łańcucha odniesień; w IndywiduAkcji stabilność sensu zależy od tego, czy sens nie zaczyna manipulować ograniczeniami, bo jeśli zaczyna, plan się rozpada. Z tego powodu każda interpretacja symboliczna w tej części studium ma „klauzulę bez wpływu na progi”: może modyfikować wybór obiektu–klucza, język metaforyczny w dzienniku artystycznym, rytm wewnętrzny, ale nie może podnosić klasy bodźca, skracać pauz ani obniżać progu przerwania.

Na koniec trzeba wprowadzić technikę minimalizacji *nocebo* w samym akcie skalania, bo skalanie danych łatwo staje się „momentem prawdy” i przez to momentem presji. Technika polega na tym, że skalanie wykonuje się wyłącznie w dwóch trybach: trybie operacyjnym i trybie przeglądu. Tryb operacyjny jest wyłącznie kodowy i proceduralny, bez ocen i bez prognoz; tryb przeglądu dopuszcza refleksję, ale jest ograniczony czasowo i kończy się jedną korektą parametru na cykl. Fabrizio Benedetti opisywał *nocebo* jako efekt oczekiwań modulujących doświadczenie; tu ograniczenie prognoz i ocen w skalaniu jest wprost redukcją źródeł negatywnego oczekiwania. W kolejnym fragmencie zostanie zaprojektowany praktyczny „interfejs skalania”: dwie równoległe karty (kliniczna jako rama czasu i zakazów oraz performatywna jako repertuar formatów), połączone wyłącznie przez kody funkcjonalne i przez reżim dnia, tak aby plan sytuacyjny był jednocześnie precyzyjny, etyczny i odporny na presję.

Interfejs skalania danych powinien zostać zaprojektowany jako układ dwóch kart i jednej szyny sterowania, ponieważ taka architektura wizualno-proceduralna minimalizuje ryzyko kategoryalnych pomyłek. Karta kliniczna nie jest „kartą wyników”, tylko kartą ram: zawiera jedynie kalendarz kotwic, okna konserwatywne oraz progi odsyłania, zapisane w języku zakazów i obowiązków, bez interpretacji. Karta performatywna jest katalogiem formatów działań i repertuarem decyzji kompozycyjnych, ale każdy format ma przypisaną klasę bodźca, minimalną strukturę pauz oraz warunek ról. Pomiędzy nimi biegnie szyna sterowania funkcjonalnego: zestaw kodów, które mówią, jaki reżim dnia jest aktywny i czy system wymusza przełączenie. Taki interfejs jest materializacją łańcucha translacji: M nie przechodzi bezpośrednio do A, tylko przez F, a F jest jawne i ograniczone. Donald Norman podkreślał, że projekt interfejsu powinien czynić właściwe działania łatwymi, a błędne trudnymi; tu „błędym działaniem” jest bezpośrednie interpretowanie ram medycznych jako impulsu do eskalacji performatywnej lub jako powodu do kompulsywnej weryfikacji, więc interfejs ma to utrudniać strukturalnie.

Karta kliniczna w IndywiduAkcji składa się z czterech pól statycznych. Pole pierwsze: kotwice w czasie, czyli zdarzenia typu wizyta, badanie, procedura, zapisane jako T0 i ewentualnie T– oraz T+ w sensie okien. Pole drugie: okna konserwatywne, czyli w jakich dniach obowiązuje reżim ochronny lub adaptacyjny z definicji, niezależnie od samopoczucia. Pole trzecie: progi odsyłania i przerwania twardego, opisane jako warunki proceduralne (nowość, gwałtowność, ból, jakościowo nowe zjawiska, niemożność utrzymania protokołu). Pole czwarte: zasada zakazu autoweryfikacji w oknach konserwatywnych, czyli formalny zapis, że w tych oknach nie wykonuje się działań testowych ani „porównań”, a decyzje są podejmowane na podstawie kodów funkcjonalnych i protokołu. Ta karta jest celowo „sucha”, ponieważ jej zadaniem jest ograniczanie, a nie inspirowanie; jest to narzędzie bezpieczeństwa, nie narzędzie sensu. James Reason akcentował rolę barier; karta kliniczna jest barierą, a bariera działa tym lepiej, im mniej jest interpretowalna.

Karta performatywna jest z kolei przestrzenią dopuszczanej wolności, ale wolności sparametryzowanej. Każdy format działania w repertuarze ma opis składający się z: klasy bodźca (A/B/C), kanałów (obiekt–klucz, słowo, gest, światło, dźwięk, przestrzeń, relacja), struktury czasu (wejście, plateau, wyjście, pauzy), warunku ról (czy wymaga strażnika czasu lub świadka), oraz reguły domknięcia (interlock obiektu–klucza, zapis rejestru). Format nie jest „pomysłem”; jest gotowym modulem, który można uruchomić w określonym reżimie bez projektowania od zera, bo projektowanie od zera w obciążeniu jest dokładnie tym, co uruchamia pośpiech i kompulsję. Erika Fischer-Lichte pisała o performansie jako o zdarzeniu emergentnym; w IndywiduAkcji emergencja jest kontrolowana przez modularność: dopuszcza się emergencję sensu, ale nie dopuszcza się emergencji bezpieczeństwa.

Szyna sterowania funkcjonalnego łączy karty przez trzy kody: reżim dnia, najwyższy marker trendu oraz status ról. Reżim dnia jest kodem nadrzędnym: O (ochronny), A (adaptacyjny), S (stabilny). Najwyższy marker trendu jest kodem alarmowym: 0 (brak), 1 (trend), 2 (próg). Status ról mówi, czy w danym środowisku role są obsadzone. Na podstawie tych trzech kodów interfejs automatycznie ogranicza wybór formatów z karty performatywnej: w O dopuszcza tylko formaty klasy A i tylko te, które mają z góry przewidywalną strukturę pauz; w A dopuszcza formaty A i B, ale blokuje te, które mają wysoką zmienność światła i wysoką presję relacyjną; w S dopuszcza pełen repertuar, ale nadal respektuje okna konserwatywne z karty klinicznej. W ten sposób decyzja artystyczna jest zawsze „w obrębie”, a nie „wbrew”.

Ważnym elementem interfejsu jest „bramka anty-nocebo”, czyli mechanizm, który blokuje użycie danych do prognozowania i do porównywania. W praktyce bramka działa jak zakaz wprowadzania do zapisu słów typu „gorzej”, „lepiej”, „wróciło”, „znowu”, o ile nie są one użyte jako czysty kod przełączenia. Zamiast tego zapis jest w kodach i w faktach wykonania: pojawił się marker, uruchomiono przerwanie, domknięto wyjście. Fabrizio Benedetti i Luana Colloca opisywali, że nocebo jest wzmacniane przez oczekiwania i sugestię; bramka anty-nocebo ogranicza sugestię we własnym systemie zapisu, co jest szczególnie ważne u artysty, który ma rozwiniętą zdolność narracyjnego komponowania doświadczenia. Narracja jest tu cennym narzędziem w sztuce, ale nie może być narzędziem w logu bezpieczeństwa.

Interfejs musi też przewidywać sytuację, w której porządek artystyczny potrzebuje sensotwórczej pracy z materiałem klinicznym, ale bez naruszenia zakazu mieszania porządków. Rozwiązaniem jest „kanał sensu” odseparowany od sterowania: osobny dziennik artystyczny, w którym można pracować z metaforą, z obrazem, z obiektem–kluczem jako operatorem znaczeń, ale z klauzulą, że żaden zapis z tego kanału nie zmienia progów, reżimów ani okien. Bruno Latour uczył, że stabilność faktów zależy od stabilności praktyk, które je podtrzymują; tu stabilność bezpieczeństwa zależy od stabilności praktyki rozdzielania kanałów: sterowanie jest sterowaniem, sens jest sensem. Dzięki temu psychoperformans zachowuje swoją funkcję transformacyjną, ale nie wchodzi w rolę medycyny ani nie generuje wtórnych szkód przez presję dowodu.

Na koniec, scalanie danych w IndywiduAkcji powinno mieć „minimalny rytm”: wykonuje się je w trybie operacyjnym po każdej sesji (wyłącznie kody i domknięcie), a w trybie przeglądu w zaplanowanym oknie (analiza wzorców i jedna korekta parametru). Ten rytm jest również elementem spirali obecności: nie dopuszcza się stałego „monitorowania siebie”, bo to jest forma przeciążenia; dopuszcza się tylko sterowanie i tylko w określonych momentach. Sidney

Dekker krytykował kulturę nadzoru jako źródło błędów; tu analogicznie, nadzór nad sobą jest ryzykiem. Rytm minimalny przenosi ciężar z ciągłej obserwacji na dobrze zaprojektowane przełączenia, co jest jedyną realnie wykonalną strategią w długiej perspektywie.

„Totalna biologia” w studium – ujęcie kulturowe i krytyczne

Rozdział o „totalnej biologii” w tym studium nie jest zaproszeniem do budowania alternatywnej etiologii ani do zastępowania okulistyki, farmakoterapii czy procedur interwencyjnych narracją sensu. Jest natomiast koniecznym modułem krytyczno-metodologicznym, ponieważ w realnych praktykach autoregulacji i samoopieki – zwłaszcza w chorobach o przebiegu nawrotowym i o wysokiej presji lękowej – spontanicznie pojawiają się hybrydowe języki wyjaśniania, łączące psychosomatykę, symbolikę, duchowość, popularne interpretacje neuronauki, epigenetyki oraz potoczne metafory „ciała jako archiwum”. Jeśli plan IndywiduAkcji ma być stabilny, etyczny i bezpieczny, musi umieć te języki rozpoznawać, klasyfikować i izolować tam, gdzie stają się ryzykiem nocebo, autodiagnostyki albo presji dowodu, a jednocześnie musi potrafić wykorzystać je jako zasób sensotwórczy wyłącznie w trybie, który nie narusza prymatu ram medycznych i nie generuje szkód wtórnych.

W antropologii medycznej i w historii idei zdrowia od dawna wiadomo, że choroba istnieje równocześnie jako fakt biologiczny i jako fakt kulturowy: jako zespół zdarzeń w tkance oraz jako reżim znaczeń, relacji i praktyk. Susan Sontag pokazywała, jak metafory choroby mogą kolonizować doświadczenie i produkować winę albo fatalizm, a Arthur Kleinman rozróżniał *disease* i *illness*, czyli porządek kliniczny oraz porządek przeżycia i interpretacji. W planie IndywiduAkcji interesuje nas ten drugi porządek tylko o tyle, o ile można go ująć w narzędzia praktyczne, które nie udają medycyny: w kontrakt sensu, w protokoły języka ostrożności, w mapy symboliczne jako opcjonalne narzędzia pracy oraz w procedury przekładu międzykodowego (obraz–słowo–gest–obiekt). Jednocześnie trzeba nazwać, że „totalna biologia” jest terminem niejednoznacznym: bywa używana jako metafora kulturowa, ale bywa też nadużywana jako twierdzenie quasi-medyczne. Rozdział 79 ma zatem funkcję filtrującą, a nie doktrynalną: ustanawia kryteria rozróżnień, protokół bezpieczeństwa i granice kompetencji.

W tym sensie „totalna biologia” będzie tu rozumiana jako pakiet praktyk interpretacyjnych, które próbują włączyć całość życia (biografia, afekt, relacje, praca, trauma, rytuały, duchowość, styl życia) do jednego modelu wyjaśniającego i porządkującego doświadczenie choroby. Taki pakiet może być egzystencjalnie użyteczny, bo zmniejsza chaos i przywraca poczucie sprawczości, ale bywa też poznawczo i klinicznie niebezpieczny, jeśli wytwarza sugestię, że „znalezienie znaczenia” jest równoznaczne z „wyleczeniem”, albo jeśli przekształca praktykę w niekończący się test moralny: czy zrobiłem wszystko „właściwie”, czy mam „właściwe emocje”, czy myślę „właściwie”. Michel Foucault analizował narodziny spojrzenia klinicznego i jego relacje z władzą; w tym studium równolegle musimy rozpoznać narodziny spojrzenia auto-klinicznego, które potrafi stać się narzędziem samoprzemocy, jeżeli nie zostanie ograniczone procedurą i językiem ostrożności. Dlatego w IndywiduAkcji od początku obowiązuje zasada: sens może wspierać regulację i higienę bodźców, ale nie ma prawa rościć sobie statusu leczenia,

nie ma prawa modyfikować progów bezpieczeństwa i nie ma prawa generować nakazów ekspozycji.

Rozdział 79 jest też miejscem, w którym porządkujemy ryzyka i zabezpieczenia wprost. Po pierwsze, ryzyko kategoryjnej pomyłki: metafora traktowana jak etiologia. Po drugie, ryzyko *nocebo*, czyli wzmacniania dolegliwości przez negatywne oczekiwania i sugestię, zwłaszcza gdy dyskurs totalnej biologii operuje językiem alarmu, winy albo przeznaczenia. Po trzecie, ryzyko iatrogeny wtórnej w sensie szerokim, o której pisał Ivan Illich: szkody mogą powstawać nie tylko w procedurach medycznych, ale również w społeczno-kulturowych technologiach zdrowia, jeśli stają się przymusem, stygmatem albo systemem niekończącego się doskonalenia. Po czwarte, ryzyko poznawczej kolonizacji planu sytuacyjnego: plan przestaje być narzędziem sterowania bezpieczeństwem i staje się metafizycznym projektem, w którym każdy marker funkcjonalny interpretowany jest jako „znak”. W tym studium marker jest po to, żeby przełączyć reżim i domknąć protokół, a nie po to, żeby produkować opowieść.

Z drugiej strony, jeśli zachowamy rygor rozdziału porządków, „totalna biologia” może zostać wykorzystana jako kontrolowany zasób sensotwórczy w psychoperformansie, ale wyłącznie jako metaforyczny operator reorganizacji uwagi, afektu i relacji z czasem. Donna Haraway, pisząc o wiedzy usytuowanej, podkreślała, że nie ma „widoku znikąd”; w IndywiduAkcji oznacza to, że wykonawca zawsze pracuje w sytuacji, a sytuacja ma komponent kulturowy, symboliczny i relacyjny. Ten komponent można świadomie projektować tak, by obniżał presję i umożliwiał bezpieczne praktyki obecności, ale nie wolno mu udawać obiektywnego twierdzenia o patofizjologii. Właśnie temu służyć będą w kolejnych podrozdziałach: definicje i źródła dyskursu, ramy bezpieczeństwa i protokół odsyłania, zasady używania map symbolicznych tylko „na życzenie” i z klauzulą nieszkodzenia, kontrakt sensu rozdzielający porządek przeżycia od porządku leczenia oraz techniki przekładu międzykodowego (obraz–słowo–gest–obiekt), które pozwalają pracować znaczeniem bez przemocy interpretacyjnej.

Wprowadzenie tego rozdziału jest w planie IndywiduAkcji konieczne także dlatego, że artysta wizualny ma ponadprzeciętną zdolność do generowania figur, metafor i struktur narracyjnych, a więc także ponadprzeciętną zdolność do „przeinterpretowania” sygnału i do uczynienia z niego absolutu. Ten sam talent, który tworzy dzieło, może stworzyć pętlę niepokoju, jeśli zostanie skierowany na ciągłe odczytywanie objawu jako znaku moralnego lub ontologicznego. Rozdział 79 nie obcina sensu; przeciwnie, zabezpiecza sens przed tym, by stał się narzędziem ryzyka. Georges Canguilhem pisał o normie i patologii jako o kategoriach związanych z życiem i jego oceną; w IndywiduAkcji normatywność jest trzymana w ryzach: nie oceniamy „jak powinno być”, tylko projektujemy, co jest bezpiecznie wykonalne i co nie eskaluje kompulsji dowodu.

W konsekwencji, „totalna biologia” zostaje tu wzięta w nawias metodologiczny: dopuszczamy ją jako metaforę kulturową i jako narzędzie pracy znaczeniem, ale odmawiamy jej statusu twierdzenia medycznego, odmawiamy jej prawa do zastępowania diagnozy i terapii oraz odmawiamy jej prawa do sterowania progami bezpieczeństwa. Taka pozycja jest równocześnie krytyczna i pragmatyczna: krytyczna, bo demaskuje przemoc epistemiczną i ryzyka nadużyć, pragmatyczna, bo pozwala zachować sensotwórczość psychoperformansu jako adjuwant w długim przebiegu IndywiduAkcji, bez popadania w alternatywną medycynę.

79.1. Definicje i źródła; rozróżnienia: metafora kulturowa vs. twierdzenie medyczne

W podrozdziale 79.1 „totalna biologia” nie jest traktowana jako jednolita doktryna, lecz jako zbiorcza nazwa pewnego typu dyskursów i praktyk interpretacyjnych, które próbują przetłumaczyć zjawiska choroby na język sensu biograficznego, konfliktu psychicznego, dynamiki relacyjnej, a czasem także na język mitu, rytuału i „praw natury”. Kluczowe jest tu odróżnienie trzech poziomów wypowiedzi: opisu metaforycznego (narzędzie hermeneutyczne), hipotezy psychologiczno-behawioralnej (związki między stresem, nawykami a przebiegiem funkcjonowania) oraz twierdzenia przyczynowo-medycznego (teza o etiologii i mechanizmach patofizjologicznych). Te poziomy wymagają innych kryteriów prawdziwości, innych źródeł i innych rygorów weryfikacji. Z punktu widzenia planu IndywiduAkcji to rozróżnienie nie jest akademicką subtelnością, tylko barierą bezpieczeństwa: chroni przed autodiagnostyką, przed iatrogenią wtórną i przed przemocą interpretacyjną, w której „znaczenie” staje się nakazem lub winą.

W antropologii medycznej istnieje stabilny aparat pojęciowy pozwalający opisać, dlaczego takie dyskursy powstają i czemu bywają atrakcyjne. Arthur Kleinman rozróżniał *disease* i *illness*, czyli porządek kliniczny i porządek przeżycia, a w praktykach „totalnobiologicznych” te dwa porządki są często sklejane w jeden, co wytwarza pozór kompletności, ale zarazem zlewa kompetencje. Susan Sontag pokazywała, że metafory choroby działają jak narzędzia społecznego i psychicznego ujarzmienia, bo mogą produkować wstyd, winę i moralizację, nawet wtedy, gdy intencją jest „dodanie sensu”. Michel Foucault opisywał, jak praktyki wiedzy wytwarzają reżimy prawdy i samokontroli; w tym studium szczególnie interesuje nas reżim auto-kliniczny, w którym jednostka zaczyna sama siebie obserwować i interpretować w sposób niekończący się, a obserwacja staje się bodźcem i źródłem przeciążenia.

Żeby precyzyjnie zdefiniować pole „totalnej biologii”, trzeba na wstępie rozdzielić „źródła” w sensie naukowym od „źródeł” w sensie genealogii kulturowej. Źródła naukowe to te, które opisują relacje między stresem, regulacją osi HPA, autonomicznym układem nerwowym, snem, pobudzeniem, stylem radzenia sobie i zachowaniami zdrowotnymi; w tym obszarze istnieje literatura o stresie (Hans Selye), transakcyjnym modelu stresu i oceny poznawczej (Richard Lazarus), allostazie i obciążeniu allostatycznym (Bruce McEwen) czy neurobiologii stresu i zachowań (Robert Sapolsky). Te koncepcje nie „tłumaczą choroby przez znaczenie”, tylko opisują mechanizmy regulacyjne i adaptacyjne, a ich język jest probabilistyczny, nie deterministyczny. Natomiast „źródła” w sensie genealogii kulturowej to nurty popularne i paramedyczne, w których pojawia się idea, że konkretne konflikty emocjonalne, rodzinne lub biograficzne mają bezpośredni, specyficzny odpowiednik w konkretnych jednostkach chorobowych; w obiegu spotyka się tu etykiety takie jak „biologie totale” czy „recall healing”, często przedstawiane jako „mapy sensu” rzekomo odpowiadające biologii. W planie IndywiduAkcji te nurty są rozpatrywane wyłącznie jako praktyki znaczenia, a nie jako medycyna, i z tego powodu wymagają odrębnego protokołu bezpieczeństwa.

Najgroźniejszą pomyłką kategoryalną jest przejście od metafory do etiologii bez mostu dowodowego. Metafora może być użyteczna jako narzędzie reorganizacji uwagi i afektu, bo pozwala zamknąć chaos w figurze, a figura bywa psychologicznie nośna i stabilizująca; ale metafora nie ma prawa udawać mechanizmu biologicznego. Gilbert Ryle nazywał takie błędy *category mistake*: przeniesienie własności jednego porządku na inny porządek, jak gdyby były

tym samym. W praktykach totalnobiologicznych błąd category mistake polega na tym, że „znaczenie” traktuje się jak „przyczynę” w sensie fizjologii, a następnie z tej pozornej przyczyny wyprowadza się nakazy zachowania, które mogą kolidować z bezpieczeństwem klinicznym. W studium przypadku CSR, gdzie presja dowodu i presja czasu są wysokie, takie przejścia są szczególnie ryzykowne, bo wytwarzają kompulsywne „testowanie sensu” i mogą wzmacniać nocebo poprzez katastroficzne opowieści o „konflikcie, który niszczy ciało”.

Dlatego w tej części książki wprowadzona zostaje definicja robocza „metafory kulturowej” oraz „twierdzenia medycznego”. Metafora kulturowa to wypowiedź, której funkcją jest organizacja doświadczenia i języka, a nie opis mechanizmu biologicznego; nie rości sobie prawa do predykcji klinicznej i nie generuje zaleceń terapeutycznych. Twierdzenie medyczne to wypowiedź o mechanizmie, która implikuje możliwość interwencji o przewidywalnym skutku oraz podlega weryfikacji empirycznej w ramach metodologii biomedycznej i klinicznej; nie może opierać się wyłącznie na analogii, anegdocie ani na autorytecie narratora. Pomiędzy nimi istnieje poziom pośredni: hipoteza psychologiczno-behawioralna, która może być prawdziwa w sensie probabilistycznym (na przykład: przewlekły stres może pogarszać sen i zwiększać pobudzenie, co wpływa na zachowania ryzyka), ale nadal nie daje prawa do mapowania „konfliktu” na „konkretne uszkodzenie” w trybie deterministycznym.

Z punktu widzenia IndywiduAkcji kluczowy jest jeszcze jeden rozdział pojęć: przyczynowość, korelacja i sens. David Hume przypominał, że to, co obserwujemy, to następstwa i współwystępowania, a nie „konieczność” przyczynowa; w praktykach totalnobiologicznych często wytwarza się pozór konieczności, bo jest on psychologicznie kojący, choć poznawczo nieuprawniony. W psychoperformansie sens jest realnym operatorem działania, ale sens nie jest przyczyną biologiczną; sens organizuje wybory, uwagę, rytm, zachowania i relacje, a przez to może pośrednio modulować czynniki ryzyka, lecz nie jest substytutem patofizjologii. Georges Canguilhem pisał o normie i patologii jako o kategoriach związanych z życiem i jego wartościowaniem; w tym studium sens jest dopuszczony jako narzędzie wartościowania i organizacji życia w chorobie, ale nie może stać się technologią winy ani narzędziem „poprawiania siebie” pod dyktando rzekomo biologicznej konieczności.

Genealogia dyskursów totalnobiologicznych jest heterogeniczna: łączy elementy akademickiej psychofizjologii stresu, popularnej psychologii, nurtów psychosomatycznych o różnym stopniu ugruntowania, tradycji psychoterapeutycznych, narracji duchowych oraz rynkowych praktyk „samoleczenia”. W planie IndywiduAkcji nie oceniamy jej moralnie, ale musimy ją zmapować epistemicznie, bo tylko wtedy da się bezpiecznie użyć jej jako zasobu sensotwórczego bez wchodzenia w rolę medycyny. Mapa źródeł jest więc narzędziem rozpoznania ryzyka: identyfikujemy, z jakiego typu dyskursem mamy do czynienia, jakie rości sobie prawa, jakich używa mechanizmów perswazji i jak może wpływać na zachowania wykonawcy w studium przypadku CSR.

Pierwsza kategoria źródeł to nauki o stresie i regulacji, które bywają nadużywane jako uzasadnienie dla tez deterministycznych. Hans Selye opisywał ogólny zespół adaptacyjny i pojęcie stresu jako nieswoistej odpowiedzi organizmu na wymagania, ale jego koncepcja nie implikuje mapowania konkretnego konfliktu na konkretną jednostkę chorobową; to raczej rama do rozumienia obciążenia. Richard Lazarus i Susan Folkman, rozwijając transakcyjny model stresu, pokazali, że stres jest funkcją oceny poznawczej i zasobów radzenia sobie, co prowadzi

do wniosków praktycznych o zarządzaniu wymaganiami, ale nadal w trybie probabilistycznym. Bruce McEwen wprowadził pojęcie allostazy i obciążenia allostatycznego, opisując, jak przewlekłe pobudzenie może prowadzić do kosztów fizjologicznych; znowu, to nie jest mapa „emocja → choroba”, tylko opis mechanizmów adaptacji. Robert Sapolsky popularyzował neuroendokrynologię stresu w sposób, który bywa interpretowany jako „stres niszczy ciało”, ale jego przekaz – właściwie czytany – dotyczy złożonych, zależnych od kontekstu mechanizmów. W IndywiduAkcji te źródła klasyfikujemy jako hipotezy psychofizjologiczne wysokiej jakości: mogą uzasadniać reżimy regulacji pobudzenia, higienę snu, unikanie pośpiechu i modulację bodźców, ale nie wolno ich używać do deterministycznego przypisywania winy ani do obiecywania klinicznego efektu.

Druga kategoria to klasyczne nurty psychosomatyczne oraz psychoterapia w szerokim sensie, gdzie relacja między psychiką a ciałem bywa rozumiana w różnych modelach, od bardzo ostrożnych po bardzo ekspansywne. Franz Alexander i szkoła chicagowska psychosmatyki próbowali wiązać określone profile konfliktów z określonymi chorobami, ale współczesna medycyna jest w tej kwestii znacznie bardziej sceptyczna, bo takie mapowania okazały się zbyt proste i podatne na konfuzje. Z drugiej strony, tradycje psychodynamiczne, rozwinięte m.in. przez Sigmunda Freuda i później przez Donalda Winnicotta, pokazują, że objaw może mieć sens w strukturze życia psychicznego, ale „sens objawu” nie jest tym samym, co „przyczyna biologiczna objawu”. W modelach poznawczo-behawioralnych, rozwijanych przez Aarona Becka, nacisk kładzie się na schematy poznawcze i zachowania podtrzymujące, co jest bardzo użyteczne w IndywiduAkcji, bo pozwala projektować bariery przeciwko kompulsji testowania i przeciwko katastrofizacji; jednak CBT nie rości sobie prawa do „wyjaśniania chorób przez konflikt”. Te nurty klasyfikujemy jako źródła psychologiczne o zróżnicowanej użyteczności: mogą wspierać język ostrożności i redukcję nocebo, ale nie stanowią dowodu etiologicznego.

Trzecia kategoria to popularne modele „biograficznej etiologii”, które deklarują, że konkretne zdarzenia lub emocje są bezpośrednimi przyczynami konkretnych chorób, często w formie tabel i map. To tutaj pojawia się główna oś „totalnej biologii” jako praktyki rynkowej: obietnica kompletnego wyjaśnienia i obietnica kompletnej sprawczości, często bez jasnych kryteriów falsyfikacji. Karl Popper zwracał uwagę, że wypowiedzi naukowe muszą być potencjalnie obalalne; dyskursy totalnobiologiczne często budują się tak, by były nieobalalne: jeśli choroba trwa, to znaczy, że „konflikt trwa”; jeśli choroba mija, to znaczy, że „konflikt został rozwiązany”; w obu przypadkach teoria się „potwierdza”. Taki mechanizm jest epistemicznie niebezpieczny, a w studium CSR jest też niebezpieczny klinicznie, bo skłania do odkładania decyzji medycznych lub do zastępowania ich pracą symboliczną w trybie presji. W IndywiduAkcji ta kategoria jest klasyfikowana jako metaforyczna lub paramedyczna: dopuszczalna wyłącznie jako opcjonalny materiał do pracy znaczeniem, ale z zakazem formułowania na jej podstawie zaleceń i z zakazem przypisywania jej statusu medycznego.

Czwarta kategoria to dyskursy duchowe i ezoteryczne, które operują językiem energii, karmy, „lekcji”, „blokad” i „uzdrawiania”. Z antropologicznego punktu widzenia (Victor Turner, Mary Douglas) takie dyskursy pełnią funkcję porządkowania chaosu i wytwarzania rytuałów przejścia; mogą być psychologicznie wspierające, bo dają strukturę i wspólnotę. Jednak w studium przypadku CSR ich ryzyko polega na tym, że mogą wytworzyć moralny nakaz: „jeśli nie wyzdrowiałeś, to znaczy, że nie przeszedłeś lekcji”, co jest przemocą interpretacyjną i źródłem nocebo. Dlatego w IndywiduAkcji dyskursy duchowe są dopuszczone wyłącznie w trybie

„kontraktu sensu”: jeśli wykonawca chce, można z nich korzystać jako z materiału symbolicznego, ale z bezwzględnym rozdziałem od porządku leczenia i z zakazem wytwarzania winy.

Piąta kategoria to źródła o charakterze krytycznym i filozoficznym, które nie oferują etiologii, ale oferują narzędzia rozpoznania przemocy dyskursów zdrowia. Ivan Illich pisał o iatrogenecie i o tym, jak instytucje mogą produkować szkody przez nadmiar medykalizacji; w tym studium analogicznie rozpoznajemy szkody „paramedykalizacji”, w której praktyki sensu podszywają się pod klinikę. Georges Canguilhem analizował normy życia i patologii, co pozwala zobaczyć, że choroba nie jest tylko defektem, ale także reorganizacją norm życiowych; w IndywiduAkcji ta perspektywa jest użyteczna, bo pomaga projektować praktykę bez moralizacji. Susan Sontag ostrzegała przed metaforami, które stają się narzędziem winy; to jest wprost narzędzie języka ostrożności w planie.

Z tych kategorii wynika praktyczna metoda klasyfikacji źródeł i tez, którą stosujemy w IndywiduAkcji jako filtr. Każdą tezę przepuszczamy przez trzy pytania: czy jest falsyfikowalna i czy ma mechanizm empiryczny; czy wytwarza nakazy zachowania kolidujące z ramami medycznymi; czy generuje presję moralną lub winę. Jeśli teza przechodzi pierwsze kryterium, może być traktowana jako hipoteza naukowa lub psychologiczna, ale tylko w trybie probabilistycznym. Jeśli nie przechodzi falsyfikowalności, może zostać użyta wyłącznie jako metafora, i tylko wtedy, gdy nie wytwarza nakazów i winy. Jeśli generuje presję moralną, jest eliminowana z planu sytuacyjnego jako toksyczny materiał placebo. Fabrizio Benedetti opisywał, jak sugestia może szkodzić; tutaj sugestią jest także sugestia moralna, dlatego filtr musi ją wychwycić.

Operacyjna typologia wypowiedzi „totalnej biologii” w IndywiduAkcji musi być prosta, bo ma działać w praktyce, a nie w seminarium. Jej celem jest natychmiastowe rozpoznanie, czy dana treść jest bezpieczna jako materiał sensotwórczy, czy jest dopuszczalna jako hipoteza psychologiczno-behawioralna, czy też jest ryzykowna jako twierdzenie pseudoetiologiczne, które może generować placebo, winę albo kolizję z ramami medycznymi. Typologia jest więc narzędziem bezpieczeństwa poznawczego. Zastosujemy cztery klasy: M (metafora kulturowa), H (hipoteza psychofizjologiczna/behawioralna), E (etiologia roszcząca sobie status medyczny bez podstaw), N (nakaz moralny lub sugestia winy, niezależnie od formy). Ta klasyfikacja jest świadomie „asymetryczna”: kategoria N ma priorytet eliminacyjny, bo moralizacja jest jednym z najsilniejszych generatorów pętli lękowej i kompulsji dowodu.

Klasa M obejmuje wypowiedzi, które jawnie działają jako figura, symbol, rama narracyjna lub metafora, bez roszczenia do mechanizmu biologicznego. Przykłady form językowych klasy M to: „tak to odczuwam”, „to pomaga mi porządkować”, „to dla mnie obraz”, „to jest figura przejścia”, „to jest mój język sensu”. M może być użyteczne w psychoperformansie, bo pozwala tworzyć obiekty–klucze i działania symboliczne, które reorganizują uwagę, afekt i relację z czasem, ale pod warunkiem klauzuli bez wpływu na progi bezpieczeństwa. W IndywiduAkcji każda metafora M, zanim zostanie użyta w planie sytuacyjnym, musi zostać przełożona na parametr działania: jaki element protokołu domyka, jaką zmianę w rytmie wprowadza, jaką rolę stabilizuje. Jeśli metafora nie daje się przełożyć na bezpieczną, konkretną operację, zostaje przeniesiona do kanału sensu poza sterowaniem.

Klasa H obejmuje wypowiedzi, które dotyczą związków probabilistycznych i mechanizmów regulacyjnych, ale nie mapują ich deterministycznie na jednostkę chorobową. Przykłady form językowych klasy H to: „może zwiększać ryzyko”, „u części osób wiąże się z”, „często współwystępuje”, „sprzyja”, „moduluje”. Tego typu wypowiedzi mogą być oparte na literaturze stresu, snu, autonomicznego układu nerwowego i zachowań zdrowotnych. W IndywiduAkcji H jest dopuszczalne jako uzasadnienie reżimów dnia, okien regeneracyjnych i protokołów redukcji bodźców, ale nigdy jako „wyjaśnienie choroby”. Bruce McEwen, pisząc o obciążeniu allostatycznym, nie mówił: „to powoduje tę chorobę”, tylko: „to tworzy koszty adaptacji”; to jest dokładnie sposób, w jaki H ma być rozumiane i używane. Jeśli wypowiedź H zaczyna być używana w trybie deterministycznym („na pewno”, „zawsze”, „musi”), automatycznie przesuwana się do kategorii E lub N.

Klasa E obejmuje twierdzenia, które roszczą sobie status etiologii medycznej lub specyficznej mapy choroba–konflikt, ale nie spełniają kryteriów weryfikacji i falsyfikowalności. Charakterystyczne formy językowe E to: „choroba jest skutkiem...”, „dokładnie oznacza...”, „zawsze wynika z...”, „jeśli masz X, to znaczy, że...”, „żeby wyleczyć, musisz rozwiązać konflikt Y”. Z epistemologicznego punktu widzenia E ma strukturę wiedzy nieobalalnej, co Popper uznałby za cechę nienaukowości; z punktu widzenia IndywiduAkcji E jest ryzykowne, bo produkuje presję dowodu i skłania do zastępowania decyzji medycznych pracą symboliczną. W studium CSR szczególnie niebezpieczny jest mechanizm „jeśli się pogarsza, to znaczy, że konflikt się nasilił”, bo to natychmiast uruchamia kompulsję poszukiwania konfliktu i testowania reakcji. Dlatego E jest w IndywiduAkcji zasadniczo wyłączone z planu sytuacyjnego; może być co najwyżej przedmiotem krytycznej analizy w rozdziale, ale nie może być narzędziem sterowania.

Klasa N obejmuje wypowiedzi, które zawierają moralizację, winę, nakaz duchowej poprawy albo sugestię, że brak poprawy jest dowodem niewłaściwej postawy. Formy językowe N są często subtelne: „twoje ciało cię uczy”, „choroba jest karą”, „musisz się poddać”, „nie jesteś gotowy wyzdrowieć”, „trzymasz się problemu”, „sam sobie to robisz”. N może pojawić się także w wypowiedziach pozornie psychologicznych: „gdybyś naprawdę odpuścił, to by minęło”. Z perspektywy Sontag jest to właśnie mechanizm, przez który metafory stają się przemocą; z perspektywy Benedettiego jest to generator negatywnego oczekiwania i nocebo. W IndywiduAkcji N ma status toksyczny: jest eliminowane z języka, z rejestru i z repertuaru działań, a jeśli pojawia się w relacji (np. ze strony otoczenia), uruchamia się procedurę języka ostrożności i granic.

Ta typologia musi zostać wbudowana w praktykę, a nie zostać na papierze. W planie sytuacyjnym wprowadza się zatem „znacznik klasy wypowiedzi” jako element rejestru interwencji. Jeśli w trakcie dnia pojawia się impuls interpretacyjny (np. myśl „to jest znak, że...”), wykonawca klasyfikuje go w sekundę jako M/H/E/N i nie rozwija treści; rozwijanie jest bodźcem. Następnie uruchamia odpowiednią mikropolitykę: dla M – przełożyć na operację symboliczną niskiego ryzyka w obrębie reżimu dnia; dla H – uruchomić korektę higieny bodźców lub rytmu; dla E – zablokować, wrócić do ram medycznych i do kodów; dla N – zatrzymać i wprowadzić zdanie graniczne, a jeśli N pochodzi z relacji, uruchomić protokół ochrony pola. Donald Norman powiedziałby, że to jest projekt „wymuszający właściwe zachowanie” przez strukturę; tu struktura jest poznawcza i językowa.

Ważne jest też, że typologia nie służy do walki z przekonaniami, lecz do ochrony funkcji planu IndywiduAkcji. Jeśli wykonawca ceni język metaforyczny, nie zabrania się metafory; zabrania się tylko przekraczania granicy kompetencji i przenoszenia metafory do roli etiologii. Bruno Latour uczył, że różne reżimy prawdy mają własne praktyki; IndywiduAkcja respektuje reżimy: medycyna ma własny reżim dowodowy, psychoperformans ma reżim sensu i kompozycji, a funkcjonalne sterowanie ma reżim kodów. Problem zaczyna się, gdy reżimy są mylone i gdy jeden z nich próbuje uzyskać władzę nad pozostałymi.

Kontrakt sensu w IndywiduAkcji jest narzędziem, które formalizuje prawo do pracy znaczeniem przy jednoczesnym zakazie mieszania znaczenia z medycyną. Jego funkcja jest stricte operacyjna: ma zabezpieczać plan sytuacyjny przed tym, by dyskurs „totalnej biologii” – niezależnie od tego, czy pojawia się w formie metafory, psychologicznej hipotezy, czy paramedycznej etiologii – nie wślizgnął się do warstwy sterowania i nie zaczął kształtować progów, okien oraz decyzji o ekspozycji. Arthur Kleinman pokazywał, że porządek illness (doświadczenia) ma swoją autonomię, ale nie jest tym samym, co porządek disease (kliniki); kontrakt sensu jest właśnie formalnym protokołem utrzymania tej separacji, żeby sens mógł być zasobem, a nie przemocą. W studium przypadku CSR artysty wizualnego kontrakt sensu redukuje też ryzyko kompulsji dowodu, ponieważ blokuje przechodzenie od interpretacji do testowania, a więc blokuje mechanizm, w którym psychoperformans zaczyna pełnić funkcję quasi-diagnostyczną.

Kontrakt sensu ma strukturę klauzul, które odpowiadają klasom M/H/E/N z typologii. Klauzula pierwsza dotyczy metafory (M): metafora jest dozwolona wyłącznie jako operator kompozycyjny, czyli jako wybór obiektu–klucza, struktury czasu, gestu lub języka wewnętrznego, ale nie może produkować twierdzeń o patofizjologii ani prognoz klinicznych. Klauzula druga dotyczy hipotezy (H): hipotezy psychofizjologiczne są dozwolone wyłącznie w trybie probabilistycznym i mogą uzasadniać higienę bodźców, sen, rytm, redukcję przeciążeń, ale nie mogą być używane do stwierdzeń typu „to jest przyczyna” ani do budowania map „emocja → choroba”. Klauzula trzecia dotyczy etiologii roszczącej (E): te treści są w planie sytuacyjnym wyłączone i nie mogą być podstawą decyzji o działaniach; jeśli pojawiają się jako impuls myślowy, traktuje się je jako bodziec ryzyka i uruchamia procedurę odsyłania do ram medycznych. Klauzula czwarta dotyczy moralizacji (N): moralizacja jest bezwarunkowo zakazana, ponieważ – co opisywała Susan Sontag – metafory choroby bardzo łatwo stają się narzędziem winy i stygmatu, a w studium CSR taki wątek jest natychmiastowym paliwem nocebo i autodestrukcyjnej presji.

Kontrakt sensu musi być sprzęgnięty z procedurą odsyłania, ponieważ sama separacja porządków nie wystarcza, jeśli nie wiadomo, co robić w momencie eskalacji lęku, interpretacji lub presji relacyjnej. Procedura odsyłania w tej części książki nie oznacza „szukania w internecie” ani chaotycznego porównywania opowieści, tylko precyzyjne przełączenie kanału: z sensu na sterowanie, ze sterowania na klinikę, z kliniki na plan sytuacyjny, bez pętli testowania. W praktyce oznacza to, że kiedy pojawia się treść klasy E lub N, nie dyskutuje się z nią, tylko wykonuje sekwencję: identyfikacja klasy → zdanie graniczne → powrót do kodów funkcjonalnych → ewentualne przerwanie → zapis w rejestrze. Fabrizio Benedetti i Luana Colloca opisywali, że oczekiwania i sugestie modulują doświadczenie; procedura odsyłania jest więc wprost interwencją anty-sugestywną, bo nie pozwala, by treść interpretacyjna stała się dominującym bodźcem.

Zdania graniczne, czyli minimalne formuły języka ostrożności, muszą być zaprojektowane jak komendy bezpieczeństwa: krótkie, neutralne, bez metafizyki, bez prognozy, bez wartościowania. W planie IndywiduAkcji stosuje się trzy typy zdań granicznych, zależnie od sytuacji: zdanie „rozdzielenia”, zdanie „ograniczenia” oraz zdanie „przełączenia”. Zdanie rozdzielenia brzmi w sensie logicznym: „to jest sens, nie mechanizm”, „to jest metafora, nie diagnoza”, „to jest hipoteza o regulacji, nie przyczyna choroby”, i ma zatrzymać category mistake w chwili jego powstawania, zanim uruchomi się pętla poszukiwania dowodu. Zdanie ograniczenia brzmi proceduralnie: „w tym oknie obowiązuje reżim ochronny”, „dziś nie eskaluję bodźców”, „nie robię weryfikacji”, i przypomina prymat ograniczeń, o którym pisała Nancy Leveson w perspektywie bezpieczeństwa jako własności systemu kontroli. Zdanie przełączenia brzmi jak decyzja wykonawcza: „wracam do protokołu wyjścia”, „robię przerwanie twarde”, „odsyłam to do lekarza, a nie do sensu”, i ma przestawić uwagę z narracji na działanie.

Te zdania muszą działać również w relacji, bo dyskursy totalnobiologiczne często są dostarczane z zewnątrz: przez znajomych, terapeutów alternatywnych, media, a czasem przez życzliwych, ale nieostrożnych rozmówców. Dlatego kontrakt sensu zawiera klauzulę komunikacyjną: nie polemizuję, nie tłumaczę się, nie otwieram debaty o etiologii, tylko wprowadzam granicę i wracam do planu. Przykładowa forma granicy relacyjnej jest neutralna i nieeskalująca: „dziękuję, nie pracuję w trybie etiologii metaforycznej; trzymam się ram medycznych i procedur bezpieczeństwa”, albo „rozumiem intencję, ale nie będę mapował choroby na winę czy konflikt”. Taka forma nie jest „asertywnością psychologiczną” w potocznym sensie, tylko elementem systemu bezpieczeństwa poznawczego: redukuje ekspozycję na sugestię i blokuje sprzężenie społeczne lęku. Michel Foucault pokazywał, że dyskurs wytwarza praktyki samokontroli; tu wprost projektuje się praktykę samokontroli, ale w celu ograniczenia szkody, nie w celu internalizacji normy.

Żeby kontrakt sensu nie był tylko deklaracją, musi być wpisany w mechanikę rejestru interwencji i w architekturę planu sytuacyjnego. Każdy epizod pojawienia się treści M/H/E/N może zostać zanotowany nie jako „co to znaczy”, lecz jako „co to zrobiło z protokołem”: czy zwiększyło pośpiech, czy skróciło pauzy, czy uruchomiło potrzebę sprawdzania, czy weszło w konflikt z reżimem dnia. W ten sposób sens jest traktowany jak bodziec w systemie sterowania, a nie jak prawda o świecie; to podejście jest zgodne z tradycją pragmatyczną, w której znaczenie rozumie się przez skutki praktyczne, a nie przez metafizyczne roszczenia. J. L. Austin opisywał performatywny charakter aktów mowy; w IndywiduAkcji zdania graniczne są performatywami w sensie ścisłym, bo nie opisują stanu, tylko go ustanawiają: ustanawiają powrót do procedury i ustanawiają zakaz testowania.

Kontrakt sensu zawiera również klauzulę „zakazu obietnicy”, bo obietnica jest najbardziej podstępłą formą placebo i placebo naraz: produkuje oczekiwanie, a oczekiwanie produkuje presję, a presja w studium CSR jest czynnikiem destabilizującym. Zakaz obietnicy nie oznacza zakazu nadziei ani zakazu sensu, lecz zakaz języka, który wiąże praktykę psychoperformansu z deklaracją klinicznego skutku. W praktyce oznacza to, że w zapisie planu sytuacyjnego nie pojawiają się sformułowania typu „to naprawi”, „to cofnie”, „to wyleczy”, nawet jeśli są używane metaforycznie, bo w sytuacji lęku metafora bywa czytana dosłownie, a następnie uruchamia mechanizm testowania. Susan Sontag ostrzegała, że metafory potrafią żyć własnym życiem i kolonizować myślenie; zakaz obietnicy jest właśnie techniką, która nie pozwala metaforze stać się obietnicą i narzędziem presji.

„Bezpieczne translacje” są w IndywiduAkcji zestawem reguł, które pozwalają przejść od języka sensu do języka działania bez naruszenia granic kompetencji i bez uruchomienia pętli testowania. Ich rdzeniem jest zasada: sens wolno zamienić w operację symboliczną tylko wtedy, gdy operacja ma z góry określoną klasę bodźca, strukturę pauz, regułę wyjścia oraz zakaz weryfikacji. Innymi słowy, translacja jest dopuszczalna wyłącznie jako projekt proceduralny, a nie jako reakcja interpretacyjna. Donald Norman opisywał „wymuszenia” (constraints) jako sposób projektowania zachowań; bezpieczna translacja jest właśnie constraintem: pozwala użyć sensu, ale nie pozwala mu eskalować ryzyka.

Pierwszy typ bezpiecznej translacji dotyczy metafor klasy M. Metafora jest tu traktowana jak materiał, z którego buduje się obiekt–klucz lub rytm, ale wyłącznie w formacie minimalnym. Jeśli metafora brzmi na przykład „widzenie jest progiem” albo „to jest czas przejścia”, nie wchodzi się w interpretację etiologiczną, tylko projektuje się obiekt–klucz progu: materialny operator, który domyka wejście i wyjście, a nie „naprawia” biologii. Operacja symboliczna może polegać na tym, że obiekt–klucz jest dotykany w stałych punktach sekwencji, a jego użycie oznacza przełączenie reżimu dnia, nie diagnozę. W ten sposób metafora działa w psychoperformansie jak regulator uwagi i czasu, a nie jak teoria choroby. Victor Turner analizował figury liminalności i rytuały przejścia; tu figura progu jest użyta pragmatycznie: jako urządzenie do stabilizacji rytmu i do ograniczenia pośpiechu.

Drugi typ translacji dotyczy hipotez klasy H. Hipoteza H w IndywiduAkcji nie jest traktowana jako „wyjaśnienie”, tylko jako warunek korekty reżimu dnia. Jeśli pojawia się hipoteza „pobudzenie i deficyt snu zwiększają koszty adaptacji”, to translacja polega na wprowadzeniu korekty: obniżenie klasy bodźca na 24–48 godzin, zwiększenie liczby pauz, redukcja ekspozycji na środowiska o wysokiej zmienności luminancji, oraz wpisanie tego jako korekty proceduralnej, a nie jako narracji o „przyczynie”. Bruce McEwen mówił o kosztach obciążenia allostatycznego; IndywiduAkcja bierze ten język i zamienia go w minimalną zmianę parametrów, bez roszczenia do prognozy klinicznej.

Trzeci typ translacji dotyczy impulsów klasy E, czyli roszcujących etiologii. Tu translacja jest odwrócona: nie „zamieniamy” treści na działanie sensotwórcze, tylko zamieniamy ją na działanie ochronne. Treść E jest traktowana jak bodziec wysokiego ryzyka nocebo, więc uruchamia protokół przerwania miękkiego lub twardego, zależnie od intensywności. Najprostsza bezpieczna translacja E brzmi: „to nie jest narzędzie planu, wracam do ram”. Następnie uruchamia się minimalny format A: logoperformans w ciszy z obiektem–kluczem domykającym, bez analizy. Karl Popper byłby tu użyteczny jako „marker epistemiczny”: jeśli teza nie jest falsyfikowalna, nie może sterować zachowaniem w systemie bezpieczeństwa; dlatego jej jedyną rolą jest sygnał, że trzeba wrócić do sterowania, nie do interpretacji.

Czwarty typ translacji dotyczy treści klasy N, czyli moralizacji i winy. To jest jedyny przypadek, w którym plan sytuacyjny traktuje treść jako incydent bezpieczeństwa, a nie jako materiał do pracy. Susan Sontag ostrzegała, że moralizujące metafory choroby są formą przemocy; dlatego N uruchamia procedurę granicy i izolacji bodźca. Bezpieczna translacja N ma trzy kroki: zdanie graniczne („to jest moralizacja, nie informacja”), obniżenie ekspozycji (czasem oznacza to zakończenie rozmowy, wyjście z sytuacji, wyłączenie bodźca medialnego) oraz wpis w rejestrze jako „incydent językowy” z oceną skutku funkcjonalnego (czy pojawił się pośpiech, kompulsja,

skrócenie pauz). W tej logice moralizacja jest traktowana jak toksyna poznawcza, bo jej skutkiem jest zwykle wzrost pobudzenia i spadek sterowalności.

Te cztery typy translacji muszą zostać osadzone w planie sytuacyjnym poprzez mikroformaty działań, które są „bezpiecznymi kontenerami sensu”. Mikroformat to minimalna jednostka psychoperformansu, która ma stały czas trwania, stałą strukturę pauz i stałe domknięcie. Przykładowo, mikroformat „obiekt–klucz i cisza” ma tylko trzy fazy: wejście (ustawienie obiektu), plateau (trzy cykle oddechu i jeden gest), wyjście (zapis kodów). Mikroformat „zdanie graniczne i ruch relaksacyjny” ma również trzy fazy: zdanie graniczne, 60 sekund ruchu o niskiej amplitudzie, domknięcie. Te mikroformaty są analogiczne do technik w terapii poznawczo-behawioralnej, gdzie ważne są krótkie, powtarzalne interwencje; Aaron Beck nie projektował ich jako sztuki, ale jako narzędzia sterowania zachowaniem. Psychoperformans przejmuje tę logikę, ale osadza ją w sensotwórczości i w obiekcie–kluczu.

Ważne jest, że bezpieczne translacje wymagają też „zakazu weryfikacji” jako integralnej części projektu. Jeżeli metafora została przełożona na operację symboliczną, nie wolno potem sprawdzać jej „skuteczności” w trybie klinicznym, bo sprawdzanie jest bodźcem i uruchamia kompulsję. Zamiast tego sprawdza się tylko parametry funkcjonalne: czy protokół pauz był utrzymany, czy wyjście zostało domknięte, czy liczba markerów trendu spadła. To jest zgodne z pragmatycznym rozumieniem sensu: sens jest dobry, jeśli stabilizuje praktykę i redukuje ryzyko, a nie jeśli „dowodzi” mechanizmu.

W tym miejscu 79.1 domyka się jako moduł definicyjny: pokazaliśmy, skąd biorą się źródła i jak je klasyfikować, jak odróżniać metaforę od twierdzenia medycznego, jak rozpoznawać błędy category mistake, jak budować kontrakt sensu i jak wykonywać bezpieczne translacje bez eskalacji nocebo. W kolejnych podrozdziałach rozdziału 79 ta architektura zostanie wdrożona jako protokoły bezpieczeństwa (odsyłanie, zakaz zastępowania diagnozy i terapii), a następnie jako narzędzia pracy symbolicznej „na życzenie” i jako techniki przekładu międzykodowego, które umożliwiają psychoperformansowi funkcjonowanie jako adjuwant regulacyjny w IndywiduAkcji, bez nieuprawnionego roszczenia do leczenia.

79.2. Ramy bezpieczeństwa: zakaz zastępowania diagnozy i terapii; protokół odsyłania

Ramy bezpieczeństwa w IndywiduAkcji dla CSR są w tej części książki elementem nadrzędnym wobec wszelkich narzędzi sensotwórczych, ponieważ plan sytuacyjny psychoperformansu działa tu jako adjuwant regulacyjny, a nie jako konkurencyjny system diagnostyczno-terapeutyczny. To rozróżnienie musi być zapisane nie tylko jako deklaracja etyczna, ale jako architektura sterowania: hierarchia decyzji, blokady, progi przerwania, procedury odsyłania oraz logika rejestru interwencji. W przeciwnym razie praktyka zacznie wytwarzać „podwójny autorytet”, w którym wykonawca i jego plan sytuacyjny produkują alternatywny tryb prawdy, a następnie podporządkowują mu decyzje kliniczne, co w studium przypadku CSR jest epistemicznie i funkcjonalnie ryzykowne. Michel Foucault opisywał, jak reżimy wiedzy wytwarzają reżimy władzy; tutaj projektujemy świadomie anty-reżim: plan IndywiduAkcji nie może przejąć władzy nad kliniką, nawet jeśli ma silną moc organizowania doświadczenia.

Podstawowa zasada brzmi: psychoperformans nie zastępuje diagnozy, monitorowania i terapii prowadzonej przez lekarza, nie interpretuje wyników jako materiału do własnej etiologii i nie wyprowadza z nich zaleceń medycznych. Ta zasada musi być wbudowana w plan sytuacyjny w postaci konkretnych zakazów operacyjnych: zakazu autodiagnostyki, zakazu samodzielnego modyfikowania schematów leczenia na podstawie odczuć po sesji, zakazu „testowania” widzenia jako sposobu sprawdzania skuteczności działań psychoperformatywnych oraz zakazu podejmowania decyzji o eskalacji bodźców w oknach konserwatywnych wyznaczonych przez kotwice kliniczne. Każdy z tych zakazów ma swój odpowiednik w psychologii poznawczej jako mechanizm redukcji pętli kompulsji: im mniej okazji do weryfikacji, tym mniejsze ryzyko utrwalenia zachowań sprawdzających. Daniel Kahneman pokazywał, że w warunkach lęku i niepewności rośnie potrzeba domknięcia poznawczego, a potrzeba domknięcia jest paliwem testowania; ramy bezpieczeństwa są więc także ramami antykompulsyjnymi.

Żeby ramy bezpieczeństwa nie były abstrakcją, w IndywiduAkcji wprowadza się kategoryzację zdarzeń na trzy poziomy: zdarzenia kliniczne, zdarzenia funkcjonalne i zdarzenia performatywne, z absolutnym zakazem „przepisywania” zdarzeń klinicznych do języka performatywnego bez pośrednictwa warstwy funkcjonalnej. Zdarzenie kliniczne jest tu wyłącznie kotwicą czasu i ograniczeń, nigdy sygnałem do tworzenia interpretacji. Zdarzenie funkcjonalne jest sygnałem sterowania reżimem dnia, czyli decyzją o redukcji bodźców, o wydłużeniu pauz, o zakazie ekspozycji w przestrzeniach wysokiego kontrastu, o przełączeniu na format minimalny. Zdarzenie performatywne jest decyzją kompozycyjną w obrębie dopuszczalnego reżimu, a więc wyborem kanałów, obiektu–klucza i struktury wejścia oraz wyjścia, ale nie jest „odpowiedzią na wynik” w sensie medycznym. James Reason opisywał bezpieczeństwo jako system barier; tu barierą jest właśnie rozdział ontologii zdarzeń i narzucona kolejność ich użycia.

Kolejna warstwa ram bezpieczeństwa dotyczy protokołu odsyłania, który jest w tym studium mechanizmem strategicznym, a nie doraźnym gestem. Protokół odsyłania musi działać w dwóch trybach: trybie nagłym oraz trybie planowym. Tryb nagły uruchamia się wtedy, gdy pojawiają się jakościowo nowe zjawiska, gwałtowna zmiana funkcjonowania, objawy alarmowe, albo gdy wykonawca traci zdolność utrzymania protokołu pauz i wyjścia, co oznacza, że system sterowania przestał działać i nie wolno go zastępować intensyfikacją pracy symbolicznej. Tryb planowy uruchamia się wtedy, gdy rejestr pokazuje trend pogorszenia w warstwie funkcjonalnej, nawet jeśli nie ma „dramatycznego” zdarzenia, ponieważ trend oznacza, że obecne parametry ekspozycji i rytmu są źle dobrane względem obciążenia, a korekta musi nastąpić w ramach ram klinicznych. Nancy Leveson podkreślała, że w złożonych systemach wypadki rodzą się z nieadekwatnych ograniczeń i błędnego sterowania; protokół odsyłania jest w IndywiduAkcji mechanizmem przywracającym adekwatność ograniczeń, zanim dojdzie do eskalacji.

W studium przypadku CSR artysty wizualnego protokół odsyłania ma jeszcze jedną funkcję: ma przerwać pętlę „interpretacja → ekspozycja → test → interpretacja”, która jest poznawczo naturalna, ale funkcjonalnie destrukcyjna. W tym sensie odsyłanie nie jest „porażką” planu, tylko elementem jego dojrzałości: plan jest skonstruowany tak, by oddawał decyzję klinice zawsze wtedy, gdy pojawia się niepewność o wysokiej stawce. Georges Canguilhem pisał o życiu jako o zdolności ustanawiania norm; w IndywiduAkcji normą jest tu właśnie prymat

bezpieczeństwa nad heroizmem. Wykonawca ma prawo do sensu, ale nie ma prawa do ryzykowania w imię sensu.

W praktyce protokół odsyłania wymaga zdefiniowania, co dokładnie jest „objawem alarmowym” w sensie funkcjonalnym, a co jest „bodźcem alarmowym” w sensie psychologicznym. Objaw alarmowy dotyczy jakościowej zmiany w polu widzenia lub w doświadczaniu, ale w tej książce nie jest opisywany jako lista diagnozująca, tylko jako kryterium przełączenia: nowość, gwałtowność, utrzymanie się mimo odpoczynku, towarzyszący ból lub inne jakościowo nowe komponenty. Bodziec alarmowy dotyczy natomiast treści poznawczej, która uruchamia nocebo lub moralizację: komunikaty klasy E i N, które w 79.1 zostały sklasyfikowane jako ryzykowne. Dla IndywiduAkcji oba typy alarmów są równie ważne, bo oba potrafią zniszczyć sterowalność, tylko każdy inną drogą: jeden przez ryzyko kliniczne, drugi przez ryzyko kompulsji i paniki.

Ramy bezpieczeństwa muszą też wprost określić, co plan sytuacyjny robi w chwili odsyłania, żeby odsyłanie nie stało się kolejną ekspozycją. W IndywiduAkcji obowiązuje zasada redukcji kanałów: po decyzji o odsyłaniu przechodzi się na format minimalny klasy A, który ma wyłącznie funkcję regulacyjną i domykającą, bez generowania nowych interpretacji. W praktyce jest to obiekt–klucz i cisza, z protokołem oddechowym, a następnie zapis kodów i przerwanie. To domknięcie jest konieczne, bo bez domknięcia odsyłanie bywa przeżywane jako chaos, a chaos zwiększa presję i uruchamia pętlę „muszę coś zrobić natychmiast”. Aaron Beck zwracał uwagę, że w lęku dominują katastroficzne automatyzmy; format minimalny jest w IndywiduAkcji przeciwdziałaniem automatyzmom, bo zamienia je na proceduralne domknięcie.

Progi bezpieczeństwa w IndywiduAkcji muszą zostać sformalizowane jako sekwencja decyzji, bo w sytuacji napięcia poznawczego i afektywnego rośnie skłonność do racjonalizacji, a racjonalizacja jest mechanizmem obchodzenia barier. W podejściu inżynierii bezpieczeństwa (James Reason, Nancy Leveson) nie zakłada się, że wykonawca „zawsze podejmie dobrą decyzję”, tylko projektuje się system, który utrudnia błędne decyzje i upraszcza decyzje właściwe. Dlatego w tym studium ustala się trzy poziomy reakcji: przerwanie miękkie, przerwanie twarde oraz odsyłanie (planowe lub nagłe), przy czym odsyłanie jest zawsze decyzją o zmianie kanału kompetencji, a nie „kolejną interwencją” psychoperformansu. Kluczową logiką jest tu nie „co czuję”, lecz „czy system sterowania utrzymuje swoje funkcje”: czy utrzymuję strukturę pauz, czy potrafię wykonać wyjście, czy przestałem testować i porównywać, czy rola strażnika czasu lub świadka jest dostępna, gdy środowisko jest obciążające.

Przerwanie miękkie jest reakcją na wczesne markery trendu, czyli na sygnały, że układ wykonawczy zaczyna tracić stabilność, ale jeszcze ją odzyskuje po korekcie. Markerami miękkimi są tu przede wszystkim wskaźniki funkcjonalne, nie kliniczne: narastanie pośpiechu, skracanie pauz, wzrost „mikroskładania” protokołu (pomijanie drobnych etapów wyjścia), rosnąca potrzeba weryfikacji, przesuwanie rytmu w stronę intensyfikacji, a także wzrost podatności na sugestie i moralizację. Przerwanie miękkie polega na natychmiastowym zejściu do minimalnego formatu klasy A, który jest zdefiniowany z góry jako kontener regulacyjny: redukcja kanałów, obiekt–klucz jako operator domknięcia, cisza lub bodźce o stałej przewidywalności, a następnie zapis kodów i zamknięcie sesji. W tym miejscu psychoperformans nie „szuka sensu”, tylko chroni funkcję sterowania, zgodnie z logiką, którą

Sidney Dekker opisywał jako konieczność ochrony zdolności do bezpiecznego działania w warunkach niepewności.

Przerwanie twarde jest uruchamiane wtedy, gdy pojawia się utrata sterowalności lub ryzyko natychmiastowej eskalacji kompulsji dowodu. Kryteria twarde są celowo binarne: jeśli nie jestem w stanie utrzymać pauz i wykonać wyjścia bez negocjacji, jeśli pojawia się przymus sprawdzania (w tym testowania widzenia, porównywania doznań, „szukania potwierdzeń”), jeśli środowisko bodźcowe wymyka się kontroli i nie potrafię go zredukować, jeśli wchodzę w spirale interpretacyjne klasy E lub N, albo jeśli powstaje sytuacja relacyjna o wysokiej presji, której nie umiem przeciąć zdaniem granicznym. Przerwanie twarde oznacza natychmiastowe przerwanie ekspozycji, wykonanie protokołu wyjścia o maksymalnie uproszczonej strukturze oraz wdrożenie „blokady bodźcowej” na określony czas (w praktyce: powrót do reżimu ochronnego w tym samym dniu). To jest odpowiednik procedury awaryjnej, a nie „porażka”; w logice Jamesa Reasona jest to zadziałanie bariery, która ma przerwać tor błędu zanim stanie się incydem.

Odsyłanie planowe jest decyzją podejmowaną nie w momencie paniki, lecz w oparciu o rejestr trendów, gdy system zaczyna wykazywać uporczywe odchylenia mimo korekt. W IndywiduAkcji odsyłanie planowe ma strukturę zarządczą: jeśli w określonym oknie czasu (z góry ustalonym w kalendarzu) utrzymują się markery trendu, jeśli powtarzają się przerwania miękkie, jeśli rośnie wrażliwość na bodźce i spada tolerancja przełączeń, to plan nie próbuje „wygrać” tego przez intensyfikację praktyk, tylko inicjuje kontakt kliniczny w trybie konsultacyjnym, ponieważ kwestia może dotyczyć doboru okien, ograniczeń lub konieczności doprecyzowania ram medycznych. Odsyłanie planowe jest więc elementem zarządzania ryzykiem, analogicznym do tego, co Atul Gawande opisywał w kontekście checklist i procedur: chodzi o to, by system nie opierał się na pamięci i woli, tylko na formalnym, powtarzalnym mechanizmie. W studium CSR jest to szczególnie istotne, bo choroba i jej monitoring wytwarzają naturalną skłonność do nadmiaru kontroli; odsyłanie planowe chroni przed przekształceniem kontroli w kompulsję.

Odsyłanie nagłe jest decyzją o wysokiej stawce, uruchamianą przez kryteria jakościowej nowości lub gwałtowności, a więc przez sygnały, które w planie IndywiduAkcji nie są interpretowane, tylko traktowane jako powód do zmiany kanału kompetencji. Zdarzeniem uruchamiającym może być jakościowo nowe zaburzenie funkcjonowania widzenia, gwałtowna zmiana, objawy, które odbiegają od dotychczasowego profilu, lub współwystępowanie alarmowych komponentów (na przykład nasilony ból lub inne nietypowe w tym studium cechy doświadczenia), ale język planu sytuacyjnego nie robi z tego diagnozy; robi z tego decyzję proceduralną: „przestaję działać, odsyłam do kliniki”. W tym trybie rola psychoperformansu jest wyłącznie domykająca: minimalny format A, redukcja bodźców, brak interpretacji i brak „sprawdzania”, a następnie wykonanie kontaktu zgodnie z ustalonym protokołem. Ta konstrukcja jest wprost przeciwieństwem dyskursów totalnobiologicznych klasy E, które zachęcają do interpretowania; tutaj interpretacja jest uznana za ryzyko i zostaje zastąpiona procedurą.

Żeby te progi działały, muszą być zapisane w rejestrze interwencji w sposób audytowalny, czyli taki, który minimalizuje możliwość dopisywania sensu po fakcie. Rejestr w IndywiduAkcji zapisuje wyłącznie: typ zdarzenia (funkcjonalne, kliniczne jako kotwica czasu, performatywne), aktywny reżim dnia, najwyższy marker trendu, typ przerwania lub odsyłania, oraz fakt

wykonania protokołu wyjścia. Nie zapisuje się narracji o przyczynach, nie zapisuje się interpretacji symbolicznych, nie zapisuje się prognoz; te treści mają własny kanał sensu poza sterowaniem i nie mogą wpływać na progi. Bruno Latour zwracał uwagę, że stabilność praktyk zależy od stabilności łańcuchów odniesień; tutaj stabilność bezpieczeństwa zależy od stabilności łańcucha zapisu, który nie miesza porządków i nie daje interpretacji władzy nad decyzją.

Protokół odsyłania w IndywiduAkcji jest narzędziem translacyjnym: tłumaczy stan wykonawczy i funkcjonalny na minimalny, precyzyjny komunikat, który nie zawiera interpretacji, nie zawiera metafizyki i nie zawiera autodiagnostyki. To odróżnia go od wielu praktyk „samopomocowych”, w których odsyłanie staje się kolejną ekspozycją narracyjną, a narracja produkuje presję. W tym studium protokół ma konstrukcję „pętli zamkniętej”: najpierw domknięcie ekspozycji i redukcja bodźców, potem zapis kodów, dopiero potem kontakt w trybie klinicznym, po czym powrót do planu z aktualizacją ograniczeń. Nancy Leveson podkreślała, że bezpieczeństwo w systemach złożonych jest własnością sterowania i ograniczeń, a nie „braku błędów”; protokół odsyłania jest tu formalnym mechanizmem przywracania sterowania, gdy pojawia się niepewność o wysokiej stawce.

Sekwencja odsyłania zaczyna się od rytuału proceduralnego, który ma wyprzedzić impulsy kompulsyjne. Krok pierwszy jest zawsze tym samym zdaniem przełączenia, wypowiedzanym w trybie neutralnym: „to jest próg bezpieczeństwa, przełączam na klinikę”, po czym wykonuje się uproszczone wyjście z sesji według z góry ustalonego schematu, bez dodawania nowych elementów i bez sprawdzania. Krok drugi to redukcja kanałów: minimalizacja luminancji i kontrastu w środowisku, ograniczenie bodźców akustycznych, przerwanie pracy ekranowej, oraz przejście na format minimalny klasy A, który ma wyłącznie funkcję regulacyjną i nie zawiera „pracy znaczeniem”. Krok trzeci to zapis kodów w rejestrze interwencji: reżim dnia, najwyższy marker trendu, typ przerwania lub odsyłania, oraz fakt, że protokół wyjścia został wykonany; nie dopisuje się interpretacji, bo interpretacja jest bodźcem i źródłem nocebo.

Kontakt kliniczny w ramach protokołu odsyłania ma własną higienę językową, ponieważ język jest tu narzędziem ryzyka w równym stopniu jak światło czy tempo. Minimalny komunikat powinien być zbudowany jak raport sytuacyjny, a nie jak opowieść: „odnotowałem jakościowo nową zmianę funkcjonowania / gwałtowną zmianę względem mojego profilu; uruchomiłem przerwanie i przeszedłem na reżim ochronny; proszę o wskazanie dalszego postępowania”. W komunikacie nie ma słów prognozujących, nie ma dramatyzacji, nie ma porównań i nie ma przypisywania przyczyn, bo to są elementy, które wzmacniają spiralę lęku i presję dowodu. Fabrizio Benedetti opisywał, że oczekiwanie i sugestia modulują doświadczenie; w IndywiduAkcji ta zasada jest użyta praktycznie: ogranicza się sugestię w języku własnym i w języku kontaktu, żeby odsyłanie nie stało się kolejną ekspozycją poznawczą. Jeżeli w trakcie kontaktu pojawiają się treści moralizujące lub roszcujące etiologie pozakliniczne, wracamy do zdania granicznego z kontraktu sensu i utrzymujemy kompetencje po stronie kliniki.

Po kontakcie klinicznym protokół odsyłania kończy się nie „uspokojeniem się”, tylko wersjonowaniem planu sytuacyjnego, ponieważ każda informacja o ograniczeniach i oknach ma konsekwencje operacyjne. Wersjonowanie jest narzędziem inżynierii procesu: każda zmiana ma datę, powód w języku proceduralnym oraz zakres, którego dotyczy, dzięki czemu plan jest audytowalny i odporny na niejawne przesunięcia. Zmiana nie jest opowieścią o tym, „co to znaczy”, tylko korektą ograniczeń: na przykład rozszerzenie okien konserwatywnych, obniżenie

maksymalnej klasy bodźca, zwiększenie liczby pauz, zakaz określonego typu ekspozycji, albo wprowadzenie obowiązkowej obecności strażnika czasu w danych środowiskach. Sidney Dekker zwracał uwagę, że po incydentach ludzie mają tendencję do „wymyślenia przyczyn” i do nadawania im moralnego sensu; wersjonowanie planu odcina tę tendencję, bo wymusza zapis w kategoriach sterowania, a nie w kategoriach narracji. W studium CSR jest to szczególnie istotne, ponieważ wykonawca ma wysoki potencjał twórczy i symboliczny, który jest zasobem w sztuce, ale w logice bezpieczeństwa musi być poddany ograniczeniom proceduralnym.

Integralnym elementem protokołu odsyłania jest notatka incydentu, ale rozumiana nie jako pamiętnik objawów, tylko jako zapis warunków systemowych. Notatka odpowiada na trzy pytania: jakie było środowisko bodźcowe (światło, kontrast, hałas, tempo), jaki był kontekst relacyjny (presja społeczna, rozmowy, konflikty), oraz jaki był stan wykonawczy (pośpiech, skrócenie pauz, potrzeba weryfikacji), bez dopisywania interpretacji i bez doszukiwania się „lekcji”. To jest zapis o czynnikach, które można modyfikować w planie sytuacyjnym, a nie o rzekomej etiologii; innymi słowy, interesuje nas to, co w przyszłości może zostać przeprojektowane jako ograniczenie, a nie to, co może stać się paliwem opowieści. Ivan Illich pisał o iatrogenecie jako o skutkach ubocznych systemów zdrowia; tutaj notatka incydentu ma zapobiec iatrogenecie wtórnej, którą produkuje nadmiar monitorowania i nadmiar narracji, ponieważ oba zjawiska wzmacniają pobudzenie i destabilizują sterowalność. Notatka ma być krótka, kodowa i podporządkowana wersjonowaniu planu.

Na tym etapie ramy bezpieczeństwa można uznać za domknięte: mamy hierarchię kompetencji, mamy zakazy operacyjne, mamy progi przerwania, mamy dwa tryby odsyłania, mamy higienę języka i mamy mechanikę wersjonowania, która utrzymuje spójność między ramami klinicznymi a psychoperformansiem jako adjuwantem. Ta architektura nie ogranicza sensotwórczości, tylko ją stabilizuje, ponieważ sens w psychoperformansie ma działać jak narzędzie regulacji i kompozycji, a nie jak roszcząca etiologia. Arthur Kleinman rozdzielał porządek kliniki i porządek doświadczenia; IndywiduAkcja respektuje oba porządki, ale nie pozwala im się mieszać w warstwie decyzji o bezpieczeństwie. Dopiero na tak przygotowanym gruncie można przejść do narzędzi opcjonalnych, takich jak mapy symboliczne, które będą używane tylko wtedy, gdy wykonawca chce, i tylko w trybie, w którym nie ma kolizji z ramami medycznymi ani z protokołem odsyłania.

79.3. Mapy symboliczne: jak używać (jeśli uczestnik chce), żeby nie szkodzić

Mapy symboliczne w IndywiduAkcji nie są „drugą medycyną”, nie są też formą ukrytej diagnozy, tylko narzędziem semiotyczno-performatywnym do organizowania doświadczenia, gdy wykonawca świadomie chce pracować znaczeniem i gdy taka praca nie wchodzi w kolizję z ramami bezpieczeństwa opisanymi w 79.2. Ich użycie jest z definicji opcjonalne, a więc warunkowane zgodą i preferencją wykonawcy, ponieważ narzucenie mapy symbolicznej jest jedną z najczęstszych dróg przemocy interpretacyjnej: ktoś z zewnątrz „wie lepiej”, co znaczy czyjeś ciało, i próbuje to przyklejać do zdarzeń klinicznych. W studium CSR, gdzie stawką jest stabilność funkcjonowania i spójność protokołów, mapy symboliczne mogą być użyteczne wyłącznie jako adjuwant regulacji uwagi i afektu, nigdy jako narzędzie przyczynowe, a więc nigdy w trybie „to powoduje, to leczy”. Susan Sontag ostrzegała, że metafory choroby potrafią kolonizować doświadczenie i wytwarzać winę; dlatego w IndywiduAkcji mapa symboliczna jest

dopuszczana tylko wtedy, gdy jej użycie jest jawnie odseparowane od twierdzeń medycznych i od obietnic.

Żeby to rozdzielenie było realne, a nie deklaratywne, mapa symboliczna w IndywiduAkcji ma status „modelu narracyjno-heurystycznego”, a nie „modelu etiologicznego”. W języku semiotyki Charlesa S. Peirce’a mapy symboliczne są systemami znaków, w których relacja między znakiem a odniesieniem jest konwencjonalna i interpretowana, a nie fizjologicznie konieczna. To znaczy: można na nich pracować jak na partyturze sensu, ale nie wolno ich traktować jak mapy mechanizmu biologicznego. Paul Ricoeur rozróżniał wyjaśnianie i rozumienie; mapa symboliczna należy do porządku rozumienia, nie do porządku wyjaśniania klinicznego. W praktyce IndywiduAkcji ta różnica zostaje przekuta w protokół: mapa może wpływać na wybór obiektu–klucza, na rytm pauz, na słownictwo autoinstrukcji i na kompozycję mikroformatów, ale nie może wpływać na decyzje kliniczne, progi odsyłania ani na interpretację badań.

Ponieważ mapy symboliczne w obiegu społecznym bywają agresywne, konieczne jest ich sklasyfikowanie nie ze względu na treść, tylko ze względu na sposób użycia. Victor Turner pokazywał, że symbole działają w rytuałach przejścia jako kondensatory afektu i jako narzędzia reorganizacji relacji; ten aspekt jest w psychoperformansie użyteczny. Mary Douglas analizowała, jak porządek symboliczny reguluje lęk i poczucie skażenia; to bywa przydatne, ale też łatwo przechodzi w moralizację. Dlatego w IndywiduAkcji wprowadza się kryterium „trybu symbolu”: czy symbol jest używany jako narzędzie kompozycji i regulacji, czy jako narzędzie osądu i kontroli. Ten drugi tryb jest eliminowany, bo prowadzi do klasy N z 79.1, a więc do winy i nocebo.

Pierwsza zasada nieszkodzenia map symbolicznych brzmi: mapa nie może być stosowana bez wyraźnego pytania o zgodę oraz bez prawa do natychmiastowego wycofania zgody bez uzasadnienia. Zgoda nie jest tu formalnością, bo mapy symboliczne ingerują w sposób, w jaki wykonawca nadaje sens sygnałom z ciała i z otoczenia, a to w chorobie przewlekłej bywa szczególnie wrażliwe: łatwo o nadinterpretację i o wzrost czułości somatycznej. Jerome Bruner opisywał, że narracje organizują doświadczenie i działanie; w IndywiduAkcji narracja jest narzędziem, ale narzędzie musi być dobrowolne, bo inaczej staje się przymusem. Zgoda obejmuje także zakres: można zgodzić się na pracę symboliczno-obiektową, ale nie zgodzić się na mapowanie emocji na patologię, i to rozróżnienie musi być respektowane jak ograniczenie bezpieczeństwa, nie jak preferencja estetyczna. W praktyce planu sytuacyjnego ta zasada oznacza, że mapa symboliczna może wejść tylko do kanału sensu, a nie do kanału sterowania i nie do karty klinicznej.

Druga zasada nieszkodzenia brzmi: mapa symboliczna nie może być używana w oknach konserwatywnych ani w sytuacjach podwyższonego pobudzenia, ponieważ w tych warunkach rośnie podatność na sugestię i na katastrofizację. Daniel Kahneman pokazywał, że w stresie dominuje szybkie, heurystyczne przetwarzanie, które łatwo myli korelację z przyczyną; mapy symboliczne, jeśli są używane w stresie, mogą natychmiast przejść z klasy M do klasy E lub N w sensie funkcji psychologicznej, nawet jeśli formalnie są „metaforą”. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza „okna symboliczne” oddzielne od okien klinicznych: praca mapą jest dopuszczona tylko w reżimie stabilnym, po wykonaniu protokołu pauz, z zakazem natychmiastowego

działania na podstawie interpretacji. Ta zwłoka jest barierą bezpieczeństwa: pozwala, by symbol pozostał symbolem, a nie stał się rozkazem.

Trzecia zasada dotyczy języka: mapa symboliczna ma obowiązek używania formuł modalnych i pierwszoosobowych, a zakaz używania formuł orzekających o „prawdzie ciała” jako faktu medycznego. W praktyce zamiast „to znaczy, że twoje oko...” stosuje się „można spróbować potraktować to jako obraz”, „dla mnie to układa się w figurę”, „to może być użyteczne jako metafora”, bez przechodzenia do przyczynowości. Fabrizio Benedetti i Luana Colloca opisywali, że sugestie i oczekiwanie modulują doznania; język orzekający jest formą sugestii o wysokiej sile, dlatego jest w IndywiduAkcji traktowany jak bodziec ryzyka. Ta zasada językowa jest równocześnie zasadą etyczną: chroni przed epistemiczną dominacją, w której interpretator przejmuje prawo do znaczenia cudzego doświadczenia.

Typologia map symbolicznych dopuszczalnych w IndywiduAkcji musi być funkcjonalna, a nie doktrynalna, czyli oparta nie na „prawdziwości” symbolu, lecz na tym, jak symbol pracuje w uwadze, afekcie, relacji i czasie, oraz czy daje się bezpiecznie uziemić w protokole. W praktyce oznacza to, że mapa nie jest „systemem wyjaśniającym ciało”, tylko partyturą kompozycyjną dla ograniczonej interwencji sensotwórczej, która ma wzmocnić sterowalność i zmniejszyć presję interpretacyjną. Tak rozumiane mapy są bliższe temu, co George Lakoff i Mark Johnson nazywali strukturą metafor pojęciowych, niż temu, co w obiegu paramedycznym bywa przedstawiane jako „kod biologiczny”. W IndywiduAkcji metafora jest dopuszczona jako narzędzie organizacji doświadczenia, ale nie wolno jej przekształcać w rzekomy mechanizm choroby ani w instrukcję kliniczną, bo wtedy przechodzi w klasę E lub N z 79.1 i staje się generatorem nocebo.

Pierwszym typem są mapy figur przejścia, czyli mapy liminalne, które operują takimi operatorami jak próg, przejście, zawieszenie, domknięcie, powrót, oraz rytuał wejścia i wyjścia. Ich funkcja jest wyraźnie proceduralna: pomagają zorganizować czas w taki sposób, by sesja nie rozlewała się na cały dzień i by nie wytwarzała kompulsji „jeszcze trochę”, która jest jedną z głównych dróg eskalacji bodźcowej. Victor Turner pisał o liminalności jako o stanie przejściowym, w którym porządek norm jest zawieszony; w IndywiduAkcji zawieszenie jest kontrolowane i krótkie, a mapa figury przejścia służy temu, by wykonawca mógł wrócić do reżimu ochronnego bez poczucia porażki. Praktycznie mapa ta jest implementowana jako stała sekwencja: obiekt–klucz progu, zdanie przełączenia, plateau o z góry ustalonym czasie trwania, oraz domknięcie z zapisem kodów, bez żadnych dodatkowych interpretacji po fakcie.

Drugim typem są mapy relacji, w których symbole nie odnoszą się do „ciała jako przyczyny”, tylko do relacyjnych warunków sterowalności: presji, oczekiwań, konfliktów, nadmiaru zobowiązań, obciążenia komunikacyjnego i ryzykownych konfiguracji społecznych. Gregory Bateson zwracał uwagę, że systemy relacyjne mają własną logikę sprzężeń zwrotnych, a Paul Watzlawick opisywał, jak komunikacja potrafi stabilizować problem przez same próby jego rozwiązania; w IndywiduAkcji mapa relacji ma więc charakter antyspiralny. W praktyce jest to narzędzie do wskazania „stref ryzyka” w relacjach: nie po to, by wyjaśniać chorobę, tylko po to, by projektować granice, przerwania i formaty komunikatów minimalnych, które redukują pobudzenie i chronią rytm dnia. Ta mapa może zostać sprzęgnięta z rolami psychoperformatywnymi, takimi jak strażnik czasu czy świadek, bo w relacji często to nie treść rozmowy jest problemem, lecz tempo, intensywność i brak domknięcia.

Trzecim typem są mapy obiektów–kluczy, czyli mapy materialnych operatorów sensu, które w psychoperformansie pełnią funkcję stabilizatorów uwagi i „kotwic” procedury. W tej książce obiekt–klucz nie jest fetyszem ani talizmanem w sensie obietnicy, tylko zaprojektowanym narzędziem performatywnym, które ma jasno określoną rolę: domyka wejście, sygnalizuje pauzę, uruchamia redukcję kanałów, albo inicjuje przerwanie. Pierre Bourdieu pisał o habitusie i o tym, jak praktyki są ucieleśnione i materialnie podtrzymywane; mapa obiektów–kluczy korzysta z tej intuicji, ale bez roszczeń etiologicznych: chodzi o to, że powtarzalna relacja z obiektem może stabilizować zachowanie i zmniejszać improwizację w stresie. Uziemienie tej mapy polega na tym, że każdy obiekt ma przypisany jeden, maksymalnie dwa „akty symboliczne” oraz jedno domknięcie, a wszelkie dodatkowe znaczenia są dopuszczone wyłącznie jako komentarz po sesji w kanale sensu, który nie steruje decyzjami o ekspozycji.

Czwartym typem są mapy rytmu i pauz, które nie tyle „symbolizują”, co kompozycyjnie strukturyzują czas, repetycję i mikroodpoczynek. W IndywiduAkcji jest to szczególnie ważne, bo ryzyko eskalacji pojawia się często nie w treści działania, lecz w jego temporalnej architekturze: skracaniu pauz, wydłużaniu plateau, przesuwaniu granic w stronę intensyfikacji. Hans Selye i później Bruce McEwen opisywali koszty przewlekłego obciążenia w kategoriach adaptacji; mapa rytmu i pauz jest przekładem tej wiedzy na procedurę sterowania, ale bez udawania, że jest terapią choroby. Implementacja mapy rytmu jest bezwzględnie techniczna: czas jest dozowany, pauzy są wpisane jako obowiązkowe, a wyjście jest projektowane jako nienegocjowalne, co chroni przed autohipnozą pracy i przed „zlewaniem” sesji z resztą dnia.

Uziemienie mapy symbolicznej oznacza w IndywiduAkcji wprowadzenie twardych ograniczeń, które nie pozwalają mapie przejąć funkcji sterowania ani wytworzyć presji obietnicy. W praktyce uziemienie to trójelementowy test bezpieczeństwa: test kompetencji, test bodźca i test domknięcia. Test kompetencji pyta, czy dana mapa próbuje wypowiadać się w porządku medycyny, czyli czy sugeruje etiologię, prognozę lub zalecenie kliniczne; jeśli tak, mapa jest wyłączona z planu sytuacyjnego jako materiał klasy E. Test bodźca pyta, czy mapa w danym reżimie dnia działa kojąco i stabilizująco, czy przeciwnie – zwiększa pobudzenie, wytwarza napięcie i uruchamia sprawdzanie; jeśli zwiększa pobudzenie, jest traktowana jak bodziec ryzyka, niezależnie od tego, „jak pięknie” jest sformułowana. Test domknięcia pyta, czy mapa prowadzi do zakończenia sesji i powrotu do reżimu dnia, czy raczej generuje ciąg dalszy, dopisywanie znaczeń i wydłużanie plateau; mapy, które „chcą się rozlewać”, są w IndywiduAkcji uznawane za strukturalnie ryzykowne. Ta triada jest odpowiednikiem zasady systemowej w podejściu Nancy Leveson: nie oceniamy intencji, tylko własności sterowania i ograniczeń.

Wskaźniki, że mapa zaczyna szkodzić, są w IndywiduAkcji zdefiniowane jako „markery toksyczności symbolicznej”. Najważniejszy marker to przejście mapy z trybu M do trybu obietnicy: pojawiają się w myśleniu sformułowania „to powinno poprawić”, „to musi zadziałać”, „skoro to robię, to...”, a następnie natychmiastowa potrzeba weryfikacji. Drugi marker to przejście w moralizację: „robię źle”, „nie umiem”, „gdybym był lepszy, to...”, „nie zasłużyłem”, czyli klasy N, nawet jeśli zewnętrznym brzmieniem brzmi to jak „motywacja”. Trzeci marker to dominacja mapy nad rejestrem: zamiast zapisu kodów i parametrów pojawia się potrzeba dopisywania znaczeń, analizowania symboli, szukania analogii i wyjaśnień. Czwarty marker to zmiana rytmu: skracanie pauz, wydłużanie plateau, lub przestawienie sesji z formatu minimalnego na format improwizacyjny, co zwiększa obciążenie wykonawcze. Susan Sontag opisywała, jak metafory

choroby potrafią produkować winę i presję; te markery są w IndywiduAkcji konkretyzacją jej ostrzeżenia w formie protokołu.

Deaktywacja mapy jest w tej książce traktowana jako procedura normalna, nie jako „porażka”, bo mapy symboliczne mają status narzędzi opcjonalnych, a narzędzia się wymienia, gdy przestają spełniać funkcję. Deaktywacja ma trzy kroki: przerwanie interpretacji, przełączenie na format minimalny oraz zapis incydentu symbolicznego w rejestrze. Przerwanie interpretacji wykonuje się przez zdanie graniczne klasyfikujące: „to jest obietnica / moralizacja / kompulsja, nie narzędzie”, co zatrzymuje spiralę w jej rdzeniu językowym. Następnie przełącza się na format minimalny, czyli obiekt–klucz i ciszę lub inny stabilny kontener o niskiej zmienności bodźca, bez żadnych dodatkowych symboli. Dopiero potem zapisuje się incydent w rejestrze, ale zapis ma charakter czysto funkcjonalny: „mapa X uruchomiła marker toksyczności Y; zastosowano deaktywację; powrót do reżimu ochronnego na Z godzin”. Bruno Latour zwracał uwagę, że stabilność praktyk zależy od stabilności zapisów i narzędzi; rejestr w IndywiduAkcji działa analogicznie: ma utrzymać praktykę w porządku sterowania, a nie w porządku narracji.

Ważną częścią nieszkodzenia jest też zasada „pojedynczej mapy”: w danym okresie aktywna może być tylko jedna mapa symboliczna, a pozostałe są zawieszone. Mieszanie map jest w praktyce mieszaniem reżimów sensu, co zwiększa złożoność i ryzyko, zwłaszcza gdy wykonawca jest pod obciążeniem i ma skłonność do nadrozumienia. George Miller opisywał ograniczenia pojemności operacyjnej; niezależnie od tego, jak wysoki jest poziom refleksji, zbyt wiele ram naraz zwiększa obciążenie i obniża sterowalność. IndywiduAkcja wprowadza więc zasadę minimalizmu poznawczego: jedna mapa, jeden obiekt–klucz, jeden rytm, jedno zdanie graniczne, a reszta jest traktowana jako „materiał archiwalny”, do którego można wrócić dopiero wtedy, gdy reżim jest stabilny.

Wpisanie mapy do rejestru interwencji odbywa się według zasady „bez semantyki”: zapisujemy mapę jako parametr protokołu, nie jako treść prawdy. Oznacza to, że w rejestrze pojawia się nazwa mapy w sensie technicznym (np. „próg”, „relacja”, „pauza”), oraz to, jakie elementy protokołu zostały przez nią uruchomione (np. obiekt–klucz progu, dodatkowa pauza, wcześniejsze wyjście), ale nie zapisuje się „co to znaczy”. Znaczenie pozostaje w kanale sensu, a kanał sensu jest poza sterowaniem, co jest formalnym zabezpieczeniem przed category mistake. Paul Ricoeur rozdzielał rozumienie i wyjaśnianie; tu analogicznie rozdziela się sens i sterowanie, przy czym sterowanie ma priorytet bezpieczeństwa. W studium CSR taka dyscyplina zapisu jest kluczowa, bo łatwo o przekształcenie mapy w narzędzie kompulsji i autokontroli, a to z kolei wytwarza pobudzenie, które IndywiduAkcja ma redukować.

Konstruktywne użycie map symbolicznych w IndywiduAkcji artysty wizualnego wymaga projektowania ich tak, jak projektuje się narzędzia w inżynierii interakcji: z góry określa się funkcję, ograniczenia, interfejs oraz warunki awaryjnego wyłączenia. Mapa nie jest więc „prawdą o ciele”, tylko urządzeniem kompozycyjnym, które ma wykonać konkretną pracę w systemie sterowania: zmniejszyć pobudzenie, zwiększyć przewidywalność, domknąć wejście i wyjście, albo ochronić przed kompulsją weryfikacji. Donald Norman mówił o projektowaniu artefaktów tak, by wspierały właściwe działania; w IndywiduAkcji mapa symboliczna jest właśnie artefaktem poznawczo-performatywnym. Dlatego projektowanie mapy zaczyna się od pytania funkcjonalnego, nie od pytania interpretacyjnego: „jakiej zmiany w zachowaniu i rytmie potrzebuję, żeby utrzymać bezpieczeństwo”, a nie „co to znaczy”.

Pierwszy model konstruktywny to mapa figury przejścia, ponieważ jest najmniej podatna na moralizację i na roszczenia etiologiczne. Figura przejścia ma w IndywiduAkcji cztery stałe węzły: próg, wejście, plateau i wyjście. Każdy węzeł jest zdefiniowany przez jeden znak (symbol), jeden akt (gest lub manipulacja obiektem–kluczem) oraz jeden parametr czasu, co tworzy minimalną partyturę. Victor Turner analizował progi i liminalność jako momenty intensywnej transformacji; tu transformacja nie jest metafizyczna, tylko proceduralna: przejście polega na przełączeniu reżimu dnia z trybu „działam” na tryb „chronię”, albo odwrotnie, bez pośpiechu i bez testowania. Próg jest materialny: obiekt–klucz progu, który może być elementem codziennym, ale jednoznacznie przypisanym do funkcji domknięcia. Wejście to krótka sekwencja redukcji kanałów i ustalenia pauzy. Plateau jest jedynym miejscem, gdzie dopuszcza się pracę sensotwórczą, ale w formacie ograniczonym i z zakazem interpretacji etiologicznej. Wyjście jest obowiązkowe i nienegocjowalne: domknięcie obiektem–kluczem, zapis kodów i powrót do reżimu ochronnego.

W praktyce mapy figury przejścia wybiera się symbole o niskiej agresji semantycznej, czyli takie, które nie niosą wprost winy, kary ani „lekcji”. Symbol progu może być neutralny: linia, brama, zamknięcie, klucz, zasłona, a nie symbol, który implikuje moralną ocenę. Mary Douglas pisała o czystości i skażeniu jako o kategoriach porządku społecznego; symbole „skażenia” są w IndywiduAkcji ryzykowne, bo łatwo przechodzą w moralizację, więc są eliminowane. Tak samo eliminuje się symbole „naprawy” i „uzdrowienia” w sensie obietnicy, bo one natychmiast uruchamiają testowanie. Zamiast tego wybiera się symbole „stabilizacji” i „domknięcia”, które wzmacniają sterowalność, a nie oczekiwanie.

Drugi model konstruktywny to mapa obiektu–klucza jako operatora regulacji, a nie jako fetyszu obietnicy. Obiekt–klucz w IndywiduAkcji musi mieć przypisaną funkcję systemową: sygnalizować pauzę, sygnalizować wyjście, inicjować przerwanie, albo przypominać o redukcji kanałów. Pierre Bourdieu opisywał, jak praktyki stają się ucieleśnione i jak przedmioty stabilizują habitus; tutaj obiekt stabilizuje nawyk domykania, co jest krytyczne w chorobie przewlekłej, bo najłatwiej o eskalację przez niedomknięcia. Obiekt–klucz powinien być jednocześnie „estetycznie godny” dla artysty wizualnego, ale nie może stać się obiektem obsesji; dlatego jego symbolika jest celowo ograniczona do jednej figury, jednej funkcji i jednego aktu. Obiekt ma też warunek „odwracalności”: jeśli zaczyna uruchamiać markery toksyczności symbolicznej, musi dać się zastąpić innym bez poczucia straty. Ta odwracalność jest wprost elementem bezpieczeństwa: narzędzie nie może mieć statusu absolutu.

Trzeci model konstruktywny to mapa relacyjna w wersji minimalnej, która jest narzędziem do ochrony pola, a nie do wyjaśniania choroby przez konflikty. Gregory Bateson wskazywał, że w relacjach łatwo o sprzężenia zwrotne, w których próby kontroli zwiększają napięcie; w IndywiduAkcji mapa relacji ma rozpoznawać właśnie te sprzężenia i projektować „przerwania komunikacyjne” jako interwencje o niskiej agresji. Symbol w mapie relacyjnej jest tutaj znakiem granicy: stop, pauza, wyjście, cisza, a akt symboliczny polega na wykonaniu zdania granicznego i przełączeniu na format minimalny, nie na analizie „kto ma rację”. Paul Watzlawick opisywał, że nie można nie komunikować; w IndywiduAkcji minimalny komunikat jest świadomie projektowany tak, by komunikował granicę bez eskalacji, co redukuje bodźce relacyjne i chroni reżim dnia.

Czwarty model konstruktywny dotyczy mapy rytmu i pauz jako mapy quasi-muzycznej, co jest szczególnie adekwatne dla artysty, bo pozwala wykorzystać kompetencje kompozycyjne bez przechodzenia w obietnicę. Mapa rytmu jest partyturą: tempo, pauza, repetycja, dynamika, a nie opowieścią o biologii. Hans Selye i Bruce McEwen dostarczają uzasadnienia, że koszty adaptacji rosną przy przewlekłym pobudzeniu; mapa rytmu jest więc narzędziem antypobudzeniowym, a nie narzędziem leczenia. Uziemienie tej mapy jest bezwzględne: tempo jest ograniczone, pauzy są obowiązkowe, repetycje są policzalne, a cała sesja ma z góry ustalone domknięcie. W ten sposób symbolika rytmu pracuje w służbie sterowania.

Algorytm doboru mapy symbolicznej w IndywiduAkcji ma być celowo prosty, ponieważ ma działać w warunkach ograniczonej pojemności uwagi, podwyższonego pobudzenia i presji decyzyjnej. Wybór mapy nie jest więc wyborem „prawdy”, tylko wyborem narzędzia o najniższym ryzyku toksyczności symbolicznej i najwyższej kompatybilności z aktualnym reżimem dnia. Donald Norman podkreślał, że dobre narzędzie minimalizuje błędy użytkownika przez projekt interfejsu; w IndywiduAkcji interfejsem jest tu logika wyboru, która ma chronić przed mieszaniem porządków i przed kompulsą wyjaśniania. Zasada nadrzędna algorytmu brzmi: najpierw sprawdzam sterowalność, potem dobieram mapę, a na końcu dopiero dopuszczam sens w formacie ograniczonym.

Pierwszy krok algorytmu to test progu: czy jestem w reżimie stabilnym, czy w reżimie ochronnym, czy w reżimie przeciążenia. Jeżeli jestem w reżimie przeciążenia, mapa symboliczna nie jest wybierana wcale, bo w tym stanie ryzyko przejścia $M \rightarrow E/N$ rośnie gwałtownie, a mapa zaczyna działać jak sugestia o wysokiej sile. Daniel Kahneman opisywał dominację heurystyk w stresie; w IndywiduAkcji oznacza to, że interpretacja będzie automatycznie skracać drogę do wniosków, a wnioski będą automatycznie domagały się weryfikacji. Jeżeli jestem w reżimie ochronnym, dopuszczalna jest wyłącznie mapa figury przejścia (próg–wejście–plateau–wyjście) albo mapa rytmu i pauz w wariacie minimalnym, ponieważ te mapy mają najniższy potencjał moralizacji i nie prowokują „szukania przyczyn”. Jeżeli jestem w reżimie stabilnym, algorytm przechodzi do kroku drugiego.

Drugi krok algorytmu to identyfikacja dominującego źródła ryzyka w danym dniu: ryzyka temporalnego, ryzyka relacyjnego, ryzyka bodźcowego albo ryzyka narracyjnego. Gdy dominuje ryzyko temporalne (pośpiech, skracanie pauz, rozlewanie sesji), wybiera się mapę rytmu i pauz jako partyturę czasu, bo ona bezpośrednio koryguje parametry, a nie treść; jest to wybór proceduralny, nie interpretacyjny. Gdy dominuje ryzyko relacyjne (presja otoczenia, przeciążenie komunikacyjne, spory, nadmiar bodźców społecznych), wybiera się mapę relacji w wersji minimalnej, bo jej funkcją jest granica i przerwanie, nie analiza; Gregory Bateson i Paul Watzlawick pokazali, że relacje eskalują przez sprzężenia zwrotne i przez „próby rozwiązania”, więc mapa relacji ma zapobiec właśnie próbie rozwiązywania w sytuacji przeciążenia. Gdy dominuje ryzyko bodźcowe (światło, kontrast, hałas, ekran, zmienność środowiska), wybiera się mapę figury przejścia lub mapę obiektu–klucza jako operator redukcji kanałów, bo te mapy najłatwiej uziemić w prostym akcie: domknąć, a nie interpretować. Gdy dominuje ryzyko narracyjne (natrętna potrzeba „zrozumienia”, wkręcanie się w wyjaśnianie, presja sensu), wybiera się wyłącznie mapę figury przejścia i natychmiast wbudowuje w nią zakaz weryfikacji, bo to jest najkrótsza droga do przerywania spirali znaczeń bez walki z treścią.

Trzeci krok algorytmu to dopasowanie mapy do mikroformatu, czyli do minimalnej jednostki działania, która ma z góry określony czas trwania, strukturę pauz i procedurę wyjścia. To dopasowanie jest najważniejszą barierą bezpieczeństwa: mapa nie istnieje „sama”, tylko zawsze jako parametr mikroformatu, a mikroformat ma obowiązkowe domknięcie. Jeżeli wybrana została mapa figury przejścia, mikroformat musi zawierać materialny próg (obiekt–klucz), jedną autoinstrukcję przełączenia oraz wyjście bez dodatkowych symboli. Jeżeli wybrana została mapa rytmu i pauz, mikroformat musi mieć policzalną repetycję i z góry ustalone tempo, a jakiegokolwiek „znaczenia” są dopuszczone dopiero po wyjściu i wyłącznie w kanale sensu poza sterowaniem. Jeżeli wybrana została mapa relacji, mikroformat zawiera zdanie graniczne, redukcję komunikacji oraz przełączenie na reżim ochronny, bez dyskusji o racjach. Jeżeli wybrana została mapa obiektu–klucza, mikroformat ogranicza się do jednego aktu symbolicznego na obiekcie i jednego domknięcia; to jest celowy minimalizm przeciwko inflacji znaczeń, o której ostrzegała Susan Sontag, gdy metafory zaczynają żyć własnym życiem i produkować winę lub presję.

Czwarty krok algorytmu dotyczy raportowania, bo bez prawidłowego zapisu mapa zaczyna kolonizować rejestr i tworzy fałszywy autorytet. Zapis mapy w rejestrze interwencji jest czysto parametryczny: nazwa mapy w sensie technicznym, typ mikroformatu, czas trwania, liczba pauz, fakt wykonania wyjścia, oraz ewentualny marker toksyczności symbolicznej i procedura deaktywacji, jeśli zaszła. Nie zapisuje się „co to znaczy” i nie zapisuje się „dlaczego”, bo to są elementy, które prowadzą do mieszania porządków i do wtórnej autodiagnostyki. Bruno Latour zwracał uwagę, że łańcuchy odniesień stabilizują praktyki; tutaj stabilność zapewnia łańcuch: mapa jako parametr → mikroformat → domknięcie → zapis kodów, a nie mapa jako „wyjaśnienie”. Jeżeli w rejestrze pojawia się potrzeba dopisywania interpretacji, traktuje się to jako marker narastającego ryzyka narracyjnego i uruchamia się deaktywację mapy zgodnie z procedurą z wcześniejszych akapitów.

W ten sposób mapy symboliczne pozostają tym, czym mają być w IndywiduAkcji: urządzeniami do kompozycji i regulacji, a nie konkurencyjnymi teoriami choroby. Victor Turner dawał narzędzia rozumienia symboli jako operatorów przejścia, ale IndywiduAkcja przenosi je na grunt rygoru bezpieczeństwa: symbol jest dopuszczony tylko wtedy, gdy prowadzi do domknięcia i gdy nie produkuje obietnicy. Gregory Bateson uczył ostrożności wobec sprzężeń zwrotnych w relacjach, więc mapa relacji ma przede wszystkim przecinać pętle, a nie je tłumaczyć. Donald Norman uczył projektowania narzędzi odpornych na błąd, więc algorytm doboru mapy ma minimalizować ryzyko „błędu znaczenia”, czyli pomylenia sensu z mechanizmem. Cała ta architektura jest spójna z ramami bezpieczeństwa: mapa jest opcjonalna, odwracalna, jednowątkowa i podporządkowana protokołowi wyjścia, a jej jedyną legitymacją jest to, że wspiera sterowalność bez generowania nocebo.

79.4. Kontrakt sensu: rozdzielenie „co czuję i znacząco przepracowuję” od „co leczy lekarz”

Kontrakt sensu w IndywiduAkcji jest formalnym urządzeniem granicznym, którego funkcją nie jest ornament aksjologiczny ani gest deklaratywnej „pokory”, lecz stabilizacja rozdziału między dwoma porządkami praktyki: porządkiem przeżycia i znaczenia oraz porządkiem terapii

klinicznej wraz z jego reżimem dowodowym, odpowiedzialnością i ograniczeniami. W studium CSR szczególnie łatwo o epistemiczną kolizję, w której doświadczenie zostaje podniesione do rangi argumentu klinicznego, a procedura kliniczna zostaje przechwycona jako materiał do intensywnej narracji sensu, po czym obie sfery zaczynają wzajemnie sterować sobą w trybie sprzężeń zwrotnych. Kontrakt sensu jest więc mechanizmem bezpieczeństwa poznawczego: ma zapobiec błędowi kategorii, zanim utrwali się jako nawyk interpretacyjny, a następnie jako praktyka decyzyjna. Arthur Kleinman wprowadzał różnicę *illness* i *disease* nie po to, by umniejszać realność cierpienia, lecz by oddzielić porządek znaczenia od porządku klasyfikacji i interwencji; kontrakt sensu jest implementacją tej różnicy w planie sytuacyjnym tak, aby psychoperformans mógł funkcjonować jako adjuwant regulacyjny, a nie generator alternatywnej ontologii choroby.

Rygor kontraktu nie polega na „wyciszeniu sensu”, tylko na dystrybucji kompetencji między kanałami o odmiennych kryteriach prawomocności. Kanał sensu jest kanałem pracy symbolicznej, kompozycyjnej i afektywnej, w którym dopuszczalne są figury, metafory, obrazy, obiekty–klucze, wypowiedzi performatywne i inne perfonemy, o ile służą redukcji przemocy interpretacyjnej, wzmacniają sterowalność i prowadzą do domknięcia. Kanał kliniczny jest kanałem decyzji o wysokiej stawce, ograniczeń i okien bezpieczeństwa, w którym prawomocne jest to, co pozostaje zgodne z aktualną wiedzą medyczną, monitorowaniem i decyzjami lekarza oraz z minimalizacją ryzyka iatrogeny. Taki dualizm nie jest relatywizmem, lecz precyzyjną architekturą *boundary work*, w której granice są narzędziem ochronnym: bez granic rośnie ryzyko iatrogeny poznawczej, czyli szkody generowanej przez nadinterpretację, nadmonitorowanie, presję oczekiwania oraz kompulsywną weryfikację. Susan Sontag wykazywała, że metafory choroby, gdy przestają być metaforami, potrafią przejąć władzę nad moralnością i decyzją; kontrakt sensu ma zatrzymać to przejście na poziomie mechaniki języka i procedury, zanim stanie się ono strukturą osobowościową albo stylem życia.

Klauzule wykonawcze kontraktu muszą przyjmować postać reguł operacyjnych, które działają bez uruchamiania debaty wewnętrznej. Debata wewnętrzna w stanie pobudzenia rzadko pełni funkcję krytyczną; częściej przybiera postać testowania i prób uzyskania pewności, które doraźnie obniżają napięcie, a długofalowo wzmacniają potrzebę kolejnych odpowiedzi. W perspektywie regulacyjnej można to opisać jako wtórną gratyfikację poznawczą: krótkotrwała ulga z odpowiedzi staje się wzmocnieniem zachowania poszukującego odpowiedzi, co intensyfikuje pętlę sprawdzania. Aaron Beck opisywał, że rdzeniem lęku są automatyczne interpretacje i strategie kontroli; kontrakt sensu zrywa z kontrolą przez interpretację na rzecz kontroli przez procedurę, czyli przez sekwencje działań o stałej kolejności, stałych progach przerwania i stałych ograniczeniach. Z tego powodu klauzule nie mogą być aforyzmami ani hasłami, tylko instrukcjami, które da się wykonać nawet wtedy, gdy zasoby uwagi i funkcje wykonawcze są przeciążone.

Pierwszy pakiet klauzul obejmuje klauzule językowe, regulujące to, jak wolno mówić do siebie i do innych w kanale sensu, aby język nie stawał się bodźcem nocebowym ani narzędziem autorytarnej interpretacji. Klauzula J1 ustanawia modalność: wypowiedzi sensu mają formę osłabioną epistemicznie, taką jak „możliwe, że”, „dla mnie”, „w tym momencie”, „to układa mi się w figurę”, co redukuje siłę sugestii i hamuje przejście metafory w roszczenie. Klauzula J2 ustanawia zakaz przyczynowości etiologicznej: w kanale sensu nie stosuje się konstrukcji „bo”, „dlatego, że”, „to powoduje” w odniesieniu do choroby; dozwolone są wyłącznie relacje

funkcjonalne dotyczące zachowania i reżimu dnia, na przykład „gdy skracam pauzy, rośnie pośpiech”, „gdy eskaluję bodźce, rośnie pobudzenie”, ponieważ opisują one sterowanie, a nie teorię mechanizmu chorobowego. Klauzula J3 ustanawia zakaz obietnicy: zakazane są formuły generujące oczekiwanie skutku klinicznego, nawet jeśli mają postać „poetycką”, ponieważ w stanie lęku poetyckość bywa czytana literalnie i uruchamia presję weryfikacji, a presja weryfikacji jest paliwem kompulsji.

Klauzula J4 ustanawia zakaz moralizacji: zakazane są konstrukcje oceniające i penalizujące („powinieniem”, „zasłużyłem”, „to kara”, „to konsekwencja mojej słabości”), ponieważ natychmiast aktywują klasy naznaczenia i winy opisane w 79.1, podnoszą obciążenie afektywne i wzmacniają nocebo. Moralizacja choroby nie jest tu traktowana jako spór światopoglądowy, tylko jako bodziec o przewidywalnej skuteczności stresogennej: zwiększa pobudzenie, sprzyja ruminacji, wytwarza presję „odkupienia” i prowokuje eskalację działań w trybie kompensacyjnym. W warunkach CSR, gdzie autonomiczna dysregulacja i obciążenie stresem są praktycznie istotnym tłem funkcjonowania, moralizacja działa jak wewnętrzny stresor, który utrudnia stabilizację rytmu dobowego, zwiększa czujność somatyczną i wzmacnia potrzebę mikrosprawdzania widzenia, co pośrednio pogarsza sterowalność protokołu ochronnego. Sontag opisywała moralizujące metafory jako formę przemocy symbolicznej; w Indywiduum Akcji są one rozumiane jako przemoc funkcjonalna, bo przekształcają język w narzędzie samouszkodzenia regulacyjnego. Zakaz moralizacji jest więc elementem higieny poznawczej i afektywnej, a nie postulatem etycznym w wąskim sensie.

Klauzula J5 ustanawia obowiązek zdania granicznego: gdy pojawia się impuls do roszczenia, obietnicy, moralizacji lub etiologii, wykonywane jest jedno zdanie klasyfikujące („to jest obietnica”, „to jest moralizacja”, „to jest roszczenie etiologiczne”), po czym następuje natychmiastowe przełączenie na format minimalny i wykonanie wyjścia. Zdanie graniczne jest performatywem w sensie J. L. Austina, ponieważ nie opisuje stanu psychicznego, tylko ustanawia zmianę reżimu działania i przenosi sterowanie z treści na procedurę. Klauzula J6 ustanawia separację narracji: opowieść sensu jest dopuszczalna wyłącznie po domknięciu sesji i wyłącznie w oknie stabilnym, nigdy w oknie ochronnym ani w stanie pobudzenia, ponieważ wtedy narracja przestaje być archiwum, a staje się paliwem testowania i presji dowodu. Daniel Kahneman i badacze heurystyk pokazywali, że pod obciążeniem rośnie skłonność do skoków wnioskowania i domknięcia; kontrakt sensu nie próbuje „przekonać” systemu poznawczego, tylko ogranicza jego pole działania, projektując momenty dopuszczalności narracji.

W kanale klinicznym język ma charakter raportowy i minimalny, celowo odseparowany od semantyki sensu. W praktyce kontaktu klinicznego narracja sensu często wzmacnia błąd kategorii: lekarz otrzymuje opowieść zamiast parametru, a wykonawca zaczyna traktować rozmowę jak pole potwierdzania znaczenia. Kontrakt sensu wprowadza więc zasadę translacji: przeżycie może zostać zgłoszone, ale dopiero po przepuszczeniu przez filtr funkcjonalny, czyli po odpowiedzi na pytanie, jaki wpływ ma ono na protokół pauz, ekspozycję bodźcową, rytm dnia, zdolność domknięcia i skłonność do sprawdzania. Ten filtr jest celowo ubogi semantycznie, ponieważ jego rolą nie jest interpretacja, tylko sterowanie.

W ten sposób pierwszy pakiet klauzul buduje podstawę dla dalszych osi kontraktu: osi decyzyjnej, osi rejestrów oraz osi antytestowej. Psychoperformans może operować wielokanałowo, lecz wielokanałowość nie oznacza prawa do mieszania kryteriów

prawomocności; obiekt–klucz, gest, słowo i kompozycja temporalna pozostają narzędziami sensu, natomiast granice, progi przerwania i interwencje o wysokiej stawce pozostają domeną reżimu klinicznego. W CSR jest to równocześnie ochrona przed nadprodukcją sensu, która u osoby o wysokich kompetencjach interpretacyjnych może przechodzić w samonapędzający się mechanizm dysregulacji, oraz ochrona przed redukcją doświadczenia do chłodnego raportu, który bywa odbierany jako przemoc deprywacyjna. Kleinman pozwala uznać realność przeżycia bez redukcji do diagnozy; kontrakt sensu umożliwia takie uznanie, ale czyni je proceduralnie bezpiecznym.

Druga oś kontraktu sensu dotyczy decyzji i ich hierarchii, ponieważ to właśnie w obszarze decyzyjnym sens najczęściej próbuje wejść do medycyny w sposób pozornie racjonalny, a więc trudniejszy do zauważenia i przerwania. W CSR mechanika ta jest szczególnie ryzykowna, bo niepewność czasowa przebiegu, zmienność subiektywnych doznań widzenia oraz wysoka stawka funkcjonalna (praca wzrokowa, mikrokorekcje zachowania, wrażliwość na bodźce) sprzyjają temu, by interpretacje sensu zaczynały „ustawiać” protokół dnia, a protokół dnia zaczynał być traktowany jak test potwierdzający interpretację. Kontrakt sensu ustanawia więc nie tyle „zakaz myślenia”, ile zakaz przechwycenia sterowania: sens nie może uzyskać statusu sterownika decyzji o wysokiej stawce, a klinika nie może uzyskać statusu paliwa dla narracji sensu. Jest to klasyczna operacjonalizacja rozdziału kompetencji, analogiczna do tego, co w teorii systemów bezpieczeństwa określa się jako projektowanie ograniczeń i ich niewrażliwość na szum interpretacyjny, o czym pisała Nancy Leveson w kontekście sterowania i hazardów w złożonych systemach.

Klauzula D1 ustanawia hierarchię: decyzje o oknach bezpieczeństwa, o kontaktach klinicznych, o monitorowaniu, o zmianach farmakoterapii i o interwencjach proceduralnych należą wyłącznie do kanału klinicznego oraz do ram uzgodnionych z lekarzem, a kanał sensu nie ma prawa ani ich inicjować, ani ich blokować, ani ich „przyspieszać” poprzez presję znaczenia. Hierarchia nie jest tu figurą autorytetu, tylko zasadą minimalizacji ryzyka: jeśli dwie racje konkurują, pierwszeństwo ma racja o wyższej mocy dowodowej i o większej odpowiedzialności prawno-klinicznej. W praktyce oznacza to, że nawet najbardziej sugestywna i „trafna” metafora, nawet doświadczenie silnej ulgi albo silnego lęku po sesji, nie uprawnia do decyzji klinicznej; uprawnia jedynie do wykonania działań protokołowych z zakresu regulacji pobudzenia i redukcji bodźców. Tę asymetrię warto traktować jak bezwzględny firewall: metafora nie przechodzi do decyzji klinicznej, a decyzja kliniczna nie przechodzi do metafory jako „dowód” sensu.

Klauzula D2 ustanawia filtr funkcjonalny jako jedyny dopuszczalny mechanizm wpływu sensu na praktykę. Sens może wpływać wyłącznie na wybór środków kompozycyjnych w psychoperformansie, takich jak dobór obiektu–klucza, modulacja rytmu, długość pauz, struktura wejścia i wyjścia, dobór kanałów (słowo, gest, światło, dźwięk, obraz), ale tylko wtedy, gdy da się to przełożyć na parametr protokołu bez dodawania etiologii i obietnicy. Pytanie filtra brzmi zawsze tak samo i ma charakter inżynierski: jaki parametr sterowania to zmienia. Jeśli nie da się wskazać parametru, sens nie ma prawa „wchodzić” w działanie, bo oznacza to, że próbuje wejść jako teoria albo jako roszczenie. W tym punkcie kontrakt sensu działa przeciwko mechanizmowi, który Paul Watzlawick opisywał jako „więcej tego samego”: kompulsywne wzmacnianie strategii, które same stają się źródłem destabilizacji; filtr funkcjonalny ucina możliwość eskalacji poprzez interpretację, kierując uwagę na sterowalne mikrooperacje.

Klauzula D3 ustanawia regułę konserwatyzmu decyzyjnego, rozumianą jako fail-safe: w razie wątpliwości wybór zawsze idzie w stronę redukcji bodźców, skrócenia ekspozycji i wzmocnienia pauz, a nie w stronę intensyfikacji działań symbolicznych. Reguła konserwatyzmu jest w IndywiduAkcji odpowiednikiem zasady ostrożności w systemach, w których błąd może być kosztowny i trudny do odwrócenia, a informacja zwrotna jest opóźniona lub zaszumiona. W CSR subiektywne odczucia mogą fluktuować, a „poczucie poprawy” lub „poczucie pogorszenia” bywa funkcją uwagi, zmęczenia, oświecenia, stresu i nastawienia, więc używanie tych odczuć jako sterownika jest poznawczo ryzykowne. Konserwatyzm nie oznacza rezygnacji z pracy sensu, tylko jej osadzenie w ograniczeniach: lepiej wykonać krótszą, bardziej ubogą semantycznie sesję z pełnym domknięciem niż dłuższą, gęstą interpretacyjnie sesję, która uruchomi pętlę weryfikacji i rozbije rytm.

Klauzula D4 ustanawia zakaz eskalacji kompensacyjnej: nie wolno zwiększać intensywności działań psychoperformatywnych jako reakcji na lęk, presję, interpretację albo poczucie winy, ponieważ jest to strukturalnie tożsama logika z zachowaniami kompulsywnymi. Eskalacja kompensacyjna bywa mylona z „pracowitością” lub „determinacją”, a w rzeczywistości jest błędnym sterowaniem: próba naprawy w tym samym reżimie, który generuje problem, podnosi pobudzenie i zwiększa czujność somatyczną. Aaron Beck opisywał, że strategie kontroli w lęku stają się autoreferencyjne; tutaj kontrola przez sens łatwo przechodzi w kontrolę przez dowód sensu, a dowód sensu wymaga coraz większej intensywności. Zakaz eskalacji kompensacyjnej ma więc charakter antyspiralny: przerywa logikę „skoro się boję, muszę zrobić więcej”, zastępując ją logiką „skoro się boję, redukuje i domykam”.

Do tego pakietu należy dopisać klauzulę D5, która ustanawia zasadę progów przerywania i odsyłania jako niewrażliwych na treść sensu. Progi przerywania są parametrami protokołu, a nie decyzjami negocjowanymi w trakcie sesji; jeśli próg zostaje przekroczony, następuje przerywanie miękkie lub twarde zgodnie z architekturą 79.2, niezależnie od tego, czy treść sensu „wydaje się ważna” i czy pojawia się fantazja, że „jeszcze jedna minuta domknie”. Ta klauzula jest szczególnie istotna u osoby o wysokiej kompetencji symbolicznej, bo umysł potrafi wytworzyć natychmiastową racjonalizację: „to akurat jest kluczowe, nie mogę przerwać teraz”. Kontrakt sensu rozpoznaje takie racjonalizacje jako sygnał ryzyka, nie jako argument. W praktyce oznacza to, że sens nie ma prawa zawieszać progów bezpieczeństwa, a jeśli próbuje, uruchamia się protokół kolizji.

Klauzula D6 ustanawia zasadę rozdziału czasów: decyzje kliniczne nie są podejmowane w oknach pobudzenia, a zwłaszcza nie są podejmowane bezpośrednio po sesjach sensotwórczych. W CSR szczególnie groźne jest łączenie świeżego afektu z decyzją o wysokiej stawce, ponieważ świeży afekt ma tendencję do domykania znaczeń i do wytwarzania poczucia konieczności. Kontrakt sensu wprowadza więc „czas buforowy” między działaniem symbolicznym a jakąkolwiek decyzją dotyczącą monitorowania lub interwencji: bufor jest narzędziem separacji kanałów, nie narzędziem „uspokojenia się” w sensie potocznym. Kahneman opisywał, że w stanie obciążenia system poznawczy przełącza się na heurystyki; bufor ma uniemożliwić temu przełączeniu przejście sterowania decyzją, przenosząc decyzję do okna stabilnego i do kanału klinicznego.

Ważnym elementem osi decyzyjnej jest także zasada „translacji jednokierunkowej”, która w obszarze decyzji ma szczególnie restrykcyjny charakter. Kanał kliniczny może informować

ograniczenia, a więc może zawęzić repertuar działań psychoperformatywnych, natomiast kanał sensu nie może informować decyzji klinicznych nawet wtedy, gdy pojawia się silne poczucie „wglądu” albo „zgodności” między metaforą a doznaniem. Wgląd jest tu traktowany jako wydarzenie w porządku doświadczenia, a nie jako dowód mechanizmu. Taka restrykcja bywa odbierana jako „zbyt twarda”, ale w rzeczywistości chroni przed najbardziej zdradliwym mechanizmem: przed powstaniem prywatnej teorii klinicznej, która zaczyna dyktować zachowania, prowadzi do kompulsywnego monitorowania i uruchamia nocebo poprzez oczekiwanie. Fabrizio Benedetti i Luana Colloca pokazali, że oczekiwanie i sugestia modulują doświadczenie; jeśli sens dostaje prawo do decyzji, automatycznie wytwarza oczekiwanie, a oczekiwanie w chorobie przewlekłej staje się przymusem weryfikacji.

Oś decyzyjna kontraktu sensu musi zostać wprost wpisana do planu sytuacyjnego jako moduł „bramkowania decyzji”. Bramkowanie polega na tym, że każda decyzja potencjalnie „wysokostawkowa” przechodzi przez dwie bramki: bramkę kanału i bramkę czasu. Bramkę kanału stanowi pytanie, czy to jest decyzja kliniczna, czy decyzja kompozycyjna w obrębie psychoperformansu; jeśli kliniczna, sens jest automatycznie wyłączony. Bramkę czasu stanowi pytanie, czy decyzja jest podejmowana w oknie stabilnym; jeśli nie, decyzja jest odkładana, a wykonywane są wyłącznie czynności redukcyjne i domykające. Ten mechanizm ma charakter czysto proceduralny i powinien działać bez introspekcyjnego uzasadniania, ponieważ uzasadnianie w stanie pobudzenia jest częścią problemu. W tym sensie kontrakt sensu zamienia etykę rozdziału na technikę rozdziału: nie prosi o wiarę w granicę, tylko wymusza granicę przez interfejs i progi.

W CSR dodatkowa ostrożność osi decyzyjnej wynika z faktu, że układ wykonawczy artysty wizualnego bywa przyzwyczajony do pracy na intensywności, do „docięnięcia” sensu i do wytwarzania domknięć kompozycyjnych poprzez zwiększanie stawki formalnej. W praktyce IndywiduAkcji ten nawyk trzeba przetworzyć na cnotę proceduralną: domknięcie nie przez intensyfikację, tylko przez redukcję; skuteczność nie przez wrażenie przełomu, tylko przez utrzymanie rytmu i ograniczeń. To jest kluczowy punkt, w którym kontrakt sensu chroni zasób interpretacyjny przed użyciem przeciwko własnej regulacji: talent do znaczenia nie staje się narzędziem autorytarnej sterowania, tylko materiałem do bezpiecznej kompozycji w ramach ograniczeń klinicznych. Gregory Bateson pisał, że systemy uczą się przez wzorce sprzężeń zwrotnych; oś decyzyjna kontraktu ma wytworzyć nowy wzorec: nie „znaczenie steruje”, tylko „ograniczenie steruje, a znaczenie kompozycjonuje”.

Trzecia oś kontraktu sensu dotyczy zapisu i rozdziału rejestrów, ponieważ bez rozdziału rejestrów kanały mieszają się „po fakcie”, a właśnie po fakcie powstają najbardziej twardniejące przekonania: w retrospekcji umysł dopisuje spójność, redukuje niepewność i naturalizuje własne wnioski, przez co to, co było chwilową figurą sensu, zaczyna funkcjonować jak teza o mechanizmie choroby. W CSR jest to szczególnie istotne, bo zmienność subiektywna widzenia, mikrofluktuacje nastroju i poziomu pobudzenia oraz niepewność trajektorii klinicznej tworzą warunki, w których zapis staje się narzędziem władzy nad przyszłą decyzją: im bardziej semantycznie „bogaty” zapis, tym silniejsza pokusa, by uznać go za argument, a nie za ślad. Kontrakt sensu projektuje więc zapis jako urządzenie sterowania, a nie jako pamiętnik, i czyni to poprzez rozdzielenie trzech rejestrów o różnych funkcjach epistemicznych. W tle tej decyzji stoi rozpoznanie, że iatrogeniza może mieć postać nie tylko somatyczną, ale także poznawczą i kulturową, co Ivan Illich opisywał szeroko jako koszt uboczny systemów leczniczych i ich

społecznych wyobrażeń; w IndywiduAkcji analogicznie koszt uboczny może generować nie lekarz, lecz własny aparat interpretacyjny, jeśli zacznie produkować quasi-kliniczną teorię z materiału sensu.

Klauzula R1 ustanawia trzy rejestry: rejestr kliniczny jako kotwica czasu, ograniczeń i decyzji wysokostawkowych; rejestr funkcjonalny jako instrument sterowania reżimem dnia, ekspozycją i obciążeniem; oraz rejestr sensu jako archiwum figur, obrazów i kompozycji, które mogą być użyte w psychoperformansie, ale tylko po uziemieniu i w oknach stabilnych. Kotwica oznacza tu to, że rejestr kliniczny ma być maksymalnie odporny na semantyczną inflację: daty, zalecenia, decyzje, progi przerwania, okna ochronne, źródła decyzji i ich status obowiązywania, bez narracji, bez metafor, bez przypisywania znaczeń. Rejestr funkcjonalny ma być równie odporny na etiologię i obietnicę: zapisuje parametry sterowania, nie przyczyny choroby; jest to rejestr „jak żyję i jak steruję ekspozycją”, nie „co to znaczy”. Rejestr sensu ma mieć pełne prawo do języka figuralnego, ale podlega zakazowi przechodzenia w decyzję kliniczną: nie wolno w nim formułować wniosków typu „wobec tej figury powinienem zmienić leczenie”, ani budować łańcuchów przyczynowych odnoszących się do przebiegu choroby. Ta triada jest formalną architekturą rozdziału illness i disease w wersji proceduralnej: doświadczenie ma swoją realność, ale nie rości sobie prawa do reżimu dowodowego, a reżim dowodowy nie kolonizuje doświadczenia.

Klauzula R1 wymaga nie tylko rozróżnienia semantycznego, ale także rozróżnienia interfejsów, czyli tego, jak każdy rejestr wygląda i jak się go prowadzi. Rejestr kliniczny powinien być projektowany jak karta inskrypcji w sensie Latoura: ma minimalizować możliwość dopisywania sensu i maksymalizować przenaszalność informacji między czasami i kontekstami. W praktyce oznacza to format krótkich pól: data, decyzja lub zalecenie, zakres obowiązywania (okno), kto jest źródłem decyzji, co jest progiem przerwania, i jaka jest następna kotwica w czasie. Rejestr funkcjonalny ma formę parametrów trendu, a nie opowieści: ekspozycja bodźcowa, rytm snu, czas pracy wzrokowej, długość pauz, skłonność do sprawdzania, poziom pobudzenia, zdolność domknięcia i powrotu do neutralności. Rejestr sensu jest archiwum materiału twórczego: figury, obrazy, obiekty–klucze, frazy performatywne, skojarzenia, ale z obowiązkowym metaznacznikiem modalności, który uniemożliwia zamianę figury w twierdzenie. Ten metaznacznik nie jest interpretacją, tylko etykietą reżimu: „figura”, „metafora”, „kompozycja”, „próba języka”, „materiał do obiektu–klucza”. Zabieg jest techniczny, a nie literacki: etykieta ma hamować błąd kategorii.

Klauzula R2 ustanawia translację jednokierunkową i jest kluczowym zabezpieczeniem przed „wędrowką inskrypcji” między rejestrami. Dane kliniczne mogą informować ograniczenia protokołu, czyli mogą zawężyć repertuar działań psychoperformatywnych, ale nie mogą być materiałem do symbolicznej etiologii; sens może informować kompozycję mikroformatu, ale nie może informować decyzji klinicznych. Translacja ma zachodzić wyłącznie przez filtr funkcjonalny, który jest celowo ubogi semantycznie: z rejestru sensu wolno przełożyć tylko to, co daje się wyrazić jako parametr reżimu dnia, na przykład „ta figura zwiększa pobudzenie, więc skracam ekspozycję”, „ten obiekt–klucz prowokuje przymus dowodu, więc wycofuję go do kwarantanny”, „ta fraza ma potencjał moralizacji, więc zostaje zablokowana klauzulą J4”. Z rejestru klinicznego wolno przełożyć tylko to, co daje się wyrazić jako ograniczenie i próg: „w tym okresie obowiązuje redukcja bodźców”, „okno ochronne wymaga przerwania po markerze

X". W żadnym kierunku nie wolno przenosić „wyjaśnień” ani roszczeń, ponieważ wyjaśnienie w tym układzie jest często przebrany pragnieniem pewności.

Klauzula R3 ustanawia minimalizm zapisu jako strategię antykompulsywną. Minimalizm nie polega na ukrywaniu treści, tylko na zablokowaniu możliwości budowania prywatnej teorii z materiału, który nie ma mocy dowodowej. W chorobie przewlekłej łatwo o inflację dokumentowania: rośnie objętość notatek, rośnie ilość parametrów, rośnie liczba wyjątków, a każdy wyjątek zaczyna żyć własnym życiem jako „znaczący sygnał”. Kontrakt sensu traktuje tę inflację jako marker ryzyka, ponieważ im więcej zapisów, tym więcej potencjalnych punktów zaczepienia dla heurystyk, ruminacji i testowania. Minimalizm jest tu pojęciem operacyjnym: zapis ma być wystarczający do audytu protokołu, ale niewystarczający do budowania narracji dowodowej. To przesuwaa funkcję zapisu z „rozumienia” na „sterowanie”, co jest konsekwentne z zasadą, że w IndywiduAkcji bezpieczeństwo ma prymat nad satysfakcją interpretacyjną.

W tym miejscu pojawia się konieczność doprecyzowania relacji między rejestrem funkcjonalnym a rejestrem sensu, bo to właśnie tam najczęściej powstaje niejawna kolizja: funkcjonalne markery zaczynają być opisywane językiem metafory, a metafory zaczynają być opatrywane językiem parametru. Kontrakt sensu rozwiązuje to przez ustanowienie obiektu granicznego w sensie Susan Leigh Star i Jamesa Griesemera: „karta translacji funkcjonalnej”, czyli krótki formularz, który jest wspólny obu kanałom, ale nie miesza ich kryteriów prawomocności. Karta translacji nie pyta „co to znaczy”, tylko pyta „co to robi z protokołem”: jaki jest wpływ na pauzy, ekspozycję, długość sesji, wybór kanałów, wybór obiektu–klucza, oraz czy uruchamia się któryś z progów przerwania. W ten sposób sens może być uznany, ale jego jedyną drogą wpływu jest zmiana parametru sterowania, a nie zmiana przekonań o mechanizmie choroby. Taki obiekt graniczny stabilizuje współistnienie porządków: klinicznego, funkcjonalnego i sensotwórczego, nie wymuszając ich syntezy.

W praktyce CSR rejestr kliniczny ma jeszcze jedną funkcję: ochronę przed retroaktywną reinterpretacją kontaktu medycznego. W reżimie lęku rozmowa z lekarzem może zostać po czasie „przepisana” językiem sensu, a wtedy decyzje kliniczne zaczynają wyglądać jak elementy narracji o przeznaczeniu, winie albo nagrodzie, co natychmiast uruchamia nocebo i moralizację. Rejestr kliniczny, prowadzony w trybie kotwicy, działa jak zabezpieczenie przed takim przepisywaniem: nie pozwala, by słowa i decyzje kliniczne stały się materiałem symbolicznej etiologii. Analogicznie rejestr sensu, jeśli jest oznaczany etykietami modalnymi, chroni przed odwrotnym ruchem: przed tym, by figura została potraktowana jak plan leczenia. Michel Foucault opisywał „spojrzenie kliniczne” jako reżim wiedzy i władzy; kontrakt sensu nie walczy z tym reżimem, tylko blokuje jego migrację do kanału sensu, aby doświadczenie nie zostało skolonizowane przez język diagnozy, a jednocześnie aby diagnoza nie została skolonizowana przez metaforę.

Zamknięciem osi rejestrów jest klauzula R4, która ustanawia zakaz „podwójnego użytku” tej samej inskrypcji. Ten zakaz jest prosty: ta sama notatka nie może jednocześnie służyć jako zapis kliniczny i jako zapis sensu; jeśli pojawia się potrzeba użycia tej samej treści w obu porządkach, wykonuje się translację przez filtr funkcjonalny i tworzy się dwa odrębne zapisy o odmiennym stylu, odmiennym słowniku i odmiennym celu. Zakaz podwójnego użytku jest ważny, bo najczęściej kontrakt sensu nie jest łamany wprost, tylko „oszczędnie”: jedna notatka ma „załatwić wszystko”, a wtedy jeden porządek zaczyna po cichu przejmować drugi. Rozdział

rejestrów jest więc rozdziałem pracy: trzeba wykonać dodatkowy gest formalny, aby zachować bezpieczeństwo poznawcze. W IndywiduAkcji ten dodatkowy gest jest traktowany jako koszt konieczny, analogiczny do kosztu redundancji w systemach krytycznych: płaci się dodatkową pracą, aby kupić stabilność.

W tej architekturze rejestry nie są dodatkiem do psychoperformansu, tylko jego warunkiem brzegowym. Manipulacja obiektami–kluczami, praca na frazeologizmach i aktach symbolicznych może być intensywna i wielowarstwowa, ale nie może produkować prywatnej kliniki przez zapis. Kontrakt sensu wprowadza więc dyscyplinę inskrypcji: zapis ma być tak skonstruowany, by nawet w okresach zmęczenia, pobudzenia lub nadziei nie dawał się łatwo użyć jako dowód na to, czego dowieść nie można w tym reżimie. Jest to ochrona przed autorytaryzmem interpretacji, który w praktyce CSR bywa bardziej niebezpieczny niż brak sensu, bo autorytaryzm interpretacji tworzy presję działania, presję weryfikacji i presję winy, a to są dokładnie te czynniki, które destabilizują reżim dnia i zwiększają ryzyko kolizji kanałów.

Czwarta oś kontraktu sensu dotyczy zakazu testowania, ponieważ testowanie jest najbardziej typową i najbardziej „racjonalnie wyglądającą” drogą złamania rozdziału między kanałem sensu a kanałem klinicznym. Testowanie bywa mylone z troską o wiedzę, z dociekliwością lub z metodologiczną uczciwością, a w rzeczywistości w warunkach choroby przewlekłej i wysokiej niepewności bardzo często pełni funkcję regulacyjną: jest strategią redukcji lęku poprzez wytworzenie pozoru kontroli. Kontrakt sensu nie zakazuje poznania jako takiego; zakazuje konfiguracji poznania w trybie kompulsji dowodu, która uruchamia sprzężenie zwrotne oczekiwania, czujności somatycznej, ruminacji i presji interpretacyjnej. W CSR mechanika ta jest szczególnie intensywna, bo subiektywne wahania ostrości, kontrastu, metamorfopsji czy wrażliwości na światło mogą być natychmiast odczytywane jako „wynik” działania, co podnosi stawkę każdej sesji i sprawia, że psychoperformans zaczyna pełnić rolę domowego testu klinicznego. Kontrakt sensu ustanawia więc oś antytestową jako fundamentalny komponent bezpieczeństwa poznawczego, analogiczny do tego, jak w psychologii klinicznej i psychiatrii rozpoznaje się rolę zachowań zabezpieczających i kompulsywnych w podtrzymywaniu lęku.

Klauzula T0 ustanawia definicję operacyjną testowania: testowaniem jest każda intencjonalna próba powiązania elementu działania sensotwórczego (obiekt–klucz, gest, wypowiedź performatywna, obraz, rytm, praca oddechowa, ekspozycja sensoryczna) z przewidywanym lub poszukiwanym skutkiem klinicznym, mierzonym w krótkim horyzoncie czasu poprzez subiektywną kontrolę widzenia lub inne wskaźniki interpretowane jako „rezultat w oku”. Definicja jest potrzebna, bo testowanie rzadko jest wypowiedziane wprost; częściej przyjmuje formę subtelnej mikrointencji: „zobaczę, czy teraz jest lepiej”, „sprawdzę, czy to coś zmieniło”, „porównam przed i po”. Kontrakt sensu uznaje te mikrointencje za funkcjonalnie równoważne, ponieważ ich skutek regulacyjny jest podobny: produkują presję weryfikacji i wzmacniają czujność somatyczną.

Klauzula T1 ustanawia zakaz porównań przed–po w krótkim oknie czasu po sesji, ponieważ takie porównania natychmiast tworzą sprzężenie zwrotne oczekiwania. Oczekiwanie w chorobie przewlekłej jest nie tylko emocją, ale także dyrektywą uwagi: umysł zaczyna skanować pole widzenia w poszukiwaniu potwierdzeń, a skanowanie jest samo w sobie obciążeniem poznawczym i stresorem. Benedetti i Colloca opisywali modulującą rolę sugestii i oczekiwania; w tej architekturze kontrakt sensu traktuje porównania przed–po jako formę autosugestii, która

może działać w obie strony, produkując zarówno nadzieję, jak i lęk, ale w obu przypadkach zwiększając presję kontroli. Zakaz porównań jest więc nie zakazem „sprawdzania rzeczywistości”, tylko zakazem konfigurowania uwagi jako instrumentu dowodu.

Klauzula T2 ustanawia zakaz projektowania bodźców sprawdzających, czyli takich, które mają prowokować weryfikację funkcji. W praktyce oznacza to, że psychoperformans nie może zawierać elementów typu „czytam drobny tekst, żeby zobaczyć”, „patrzę na kraty, żeby sprawdzić zniekształcenia”, „porównuję kontrasty”, „wyłapuję detale w cieniu”, jeśli intencja jest testowa. Elementy percepcyjne mogą występować w planie sytuacyjnym, ale wyłącznie jako elementy higieny ekspozycyjnej, a więc jako regulacja bodźca w dół, nie jako prowokacja bodźca w górę. To rozróżnienie jest krytyczne: w CSR łatwo jest pomylić „praktykę” z „testem”, a kontrakt sensu żąda, by każdy element percepcyjny był opisany funkcjonalnie, czyli jako redukcja obciążenia, a nie jako „sprawdzenie, jak jest”.

Klauzula T3 ustanawia przesunięcie kryterium oceny: nie ocenia się „czy zadziałało w oku”, tylko ocenia się zgodność z protokołem i bezpieczeństwo wykonania. Kryteria audytu są proceduralne: czy zachowano pauzy, czy wykonano wejście i wyjście, czy nie eskalowano bodźców, czy wykonano domknięcie, czy nie uruchomiono moralizacji, obietnicy ani etiologii, czy zapis pozostał minimalistyczny i rozdzielony rejestrowo. W ten sposób kontrakt sensu przechodzi z epistemologii obietnicy na epistemologię sterowania. Jest to analogiczne do tego, co w psychoterapii poznawczo-behawioralnej rozumie się jako odejście od „sprawdzania skutku” na rzecz „wygaszania zachowań zabezpieczających”: jeżeli miarą jest skutek natychmiastowy, zachowanie zaczyna pełnić funkcję zabezpieczającą; jeżeli miarą jest wykonanie protokołu, zachowanie staje się praktyką regulacyjną, a nie testem.

Klauzula T4 ustanawia zakaz retrospektywnego wnioskowania klinicznego z materiału sesji sensotwórczej. To jest klauzula szczególnie potrzebna, bo nawet jeśli nie testuje się bezpośrednio po sesji, umysł może wykonać test „po cichu” po kilku godzinach lub dniach: „skoro wtedy zrobiłem X, a potem było lepiej/gorzej, to znaczy...”. Kontrakt sensu traktuje takie wnioskowanie jako formę opóźnionego testowania i zabrania mu prawa do sterowania. Jedyną dopuszczalną formą retrospekcji jest audyt protokołu, czyli analiza tego, czy zachowano ograniczenia, a jeśli pojawił się błąd, to jaki był jego charakter proceduralny. Wnioskowanie o mechanizmach klinicznych pozostaje poza zakresem IndywiduAkcji, nie dlatego, że jest „zakazane intelektualnie”, ale dlatego, że w tym reżimie jest poznawczo niewiarygodne i funkcjonalnie destabilizujące.

Klauzula T5 ustanawia zasadę „różnicy między eksperymentem a praktyką”. Eksperyment kliniczny wymaga kontroli zmiennych, miar, protokołów, mocy statystycznej i zewnętrznej walidacji; praktyka regulacyjna wymaga powtarzalności, domknięcia, minimalizmu i bezpieczeństwa. Psychoperformans w IndywiduAkcji jest praktyką, nie eksperymentem. To rozróżnienie bywa trudne szczególnie u osób o wysokiej kompetencji badawczej i twórczej, które naturalnie projektują działania jako serie prób i modyfikacji. Kontrakt sensu nie likwiduje możliwości modyfikacji, ale wprowadza warunek: modyfikacja może dotyczyć wyłącznie interfejsu i parametrów sterowania, a nie intencji dowodu. Zmienia się więc to, „jak łatwo wykonać protokół” i „jak mniej pobudzająco”, a nie „czy uda się wywołać efekt”.

W tej osi pojawia się też konieczność powiązania zakazu testowania z mapami symbolicznymi i z obiektami–kluczami, ponieważ obiekt–klucz, jeśli zostanie potraktowany jako potencjalny „czynnik sprawczy” poprawy widzenia, natychmiast staje się narzędziem testu, a wtedy psychoperformans traci status adjuwantu regulacyjnego i zaczyna funkcjonować jak alternatywny zabieg. Kontrakt sensu musi więc doprecyzować, że obiekt–klucz jest operatorem znaczenia i regulacji, a nie operatorem klinicznej zmiany; jego zadaniem jest modulacja afektu, uwagi, rytmu i domknięcia, co może pośrednio wspierać adaptację do reżimu leczenia i redukować stresogenne pętle, ale nie jest podstawą do wnioskowania o bezpośrednim wpływie na przebieg CSR. To jest krytyczny punkt etyczny i poznawczy: jeśli obiekt–klucz stanie się „lekiem”, powstaje alternatywna medycyna, a wraz z nią presja obietnicy i presja winy za „złe wykonanie”.

Klauzula T6 ustanawia procedurę „przechwycenia intencji testowej” jako mikrooperację wykonawczą. Ponieważ intencja testowa często pojawia się automatycznie, kontrakt sensu nie oczekuje jej braku, tylko projektuje reakcję: w momencie rozpoznania intencji wykonuje się jedno zdanie klasyfikujące („to jest intencja testowa”), następnie przełącza się na format minimalny, wykonuje się wyjście lub redukcję kanałów, a w zapisie pojawia się wyłącznie etykieta proceduralna bez treści interpretacyjnej. To jest dokładnie ta sama logika co w klauzuli J5, tylko odnosząca się do testowania. J. L. Austin jest tu znowu użyteczny, bo zdanie klasyfikujące działa jak performatyw ustanawiający zmianę reżimu; nie negocjuje z intencją, tylko ją neutralizuje.

W praktyce CSR zakaz testowania ma także funkcję ochrony przed „autorytaryzmem mikrowyniku”. Jeśli po sesji pojawia się subiektywne poczucie poprawy, umysł ma tendencję do absolutyzacji: „to działa, muszę powtarzać”, co rodzi presję i zwiększa intensywność; jeśli pojawia się poczucie pogorszenia, umysł ma tendencję do katastrofizacji: „zepsułem, zrobiłem sobie krzywdę”, co uruchamia winę i moralizację. Kontrakt sensu zakazuje obu tych ruchów, ponieważ oba są skutkiem tej samej mechaniki testowej. Beckowska analiza lęku pokazuje, że katastrofizacja i przecenianie kontroli są osiowymi błędami poznawczymi; tu kontrakt sensu nie dyskutuje z błędami, tylko blokuje sytuacje, w których błędy stają się sterownikami.

Dzięki osi antytestowej psychoperformans zostaje utrzymany w roli praktyki adjuwantowej: wspiera regulację, ułatwia trzymanie się ograniczeń, stabilizuje rytm i domknięcia, a nie konkuruje z klinicznym reżimem dowodowym. Tym samym kontrakt sensu redukuje ryzyko iatrogenyzy poznawczej, w której nadprodukcja sensu, nadmonitorowanie i presja oczekiwania stają się samodzielnym czynnikiem obciążającym. W tej architekturze „sukces” nie jest chwilową zmianą odczucia widzenia, tylko trwałością protokołu: zdolnością do powtarzania redukcyjnych mikrooperacji, zdolnością do przerywania, zdolnością do nieprzechodzenia w obietnicę i zdolnością do utrzymania granic między sensowną pracą symboliczną a leczeniem klinicznym.

Czwarta oś antytestowa nie domyka jednak kontraktu sensu bez osi relacyjnej, ponieważ w IndywiduAkcji granice są utrzymywane nie tylko w intrapsychicznej procedurze, lecz także w polu społecznym: w kontakcie z terapeutyzującym rozmówcą, ze świadkiem, z rodziną, z kolegami z pracy, a czasem z samym reżimem instytucjonalnym ochrony zdrowia. To pole społeczne jest miejscem, w którym sens bywa wtórnie „dostarczany” z zewnątrz, często w dobrej wierze, ale w postaci mapowania etiologicznego, moralizującego albo obiecującego,

które natychmiast destabilizuje protokół. Gregory Bateson pokazywał, że relacje produkują wzorce sprzężeń zwrotnych i że jednostka wchodzi w pętle komunikacyjne, które potrafią przejąć sterowanie zachowaniem; oś relacyjna kontraktu sensu ma więc produkować wzorzec granicy, który jest powtarzalny, odporny na perswazję i możliwy do wykonania nawet wtedy, gdy wykonawca jest zmęczony, pobudzony lub zawstydzony.

Klauzula S1 ustanawia prawo do nieudzielania wyjaśnień: wykonawca nie ma obowiązku tłumaczyć „co to znaczy” ani „dlaczego tak robi”, ponieważ tłumaczenie w sytuacji presji zwykle uruchamia intensyfikację narracji, wzmacnia pobudzenie i rozsadza protokół pauz. W praktyce jest to klauzula przeciwko przemocy dialogicznej, która polega na wymuszaniu sensu jako waluty relacji. Kontrakt sensu przyjmuje, że żądanie wyjaśnienia jest często żądaniem redukcji niepewności rozmówcy, a redukcja niepewności rozmówcy odbywa się kosztem zwiększenia niepewności i pobudzenia wykonawcy. Klauzula S1 jest więc elementem higieny relacyjnej: ochrania reżim dnia i umożliwia domknięcie bez konieczności wchodzenia w debatę.

Klauzula S2 ustanawia minimalny komunikat graniczny jako interfejs przerywania. Komunikat ma stałą formę, jest krótki i nie zawiera treści sensu, aby nie stał się materiałem do dalszej interpretacji. Struktura komunikatu jest dwuczłonowa: formuła przerywania i formuła powrotu. Formuła przerywania klasyfikuje sytuację proceduralnie, na przykład „teraz wracam do protokołu”, „teraz kończę, żeby nie eskalować”, bez uzasadnienia. Formuła powrotu może brzmieć „odezwę się po domknięciu” albo „wrócę do rozmowy w oknie stabilnym”. Ta klauzula projektuje rozmowę jak system z bezpiecznym wyjściem: nie wyjaśnia, tylko przenosi sterowanie z treści na procedurę.

Klauzula S3 ustanawia zakaz wtórnej interpretacji ze strony otoczenia: nikt nie ma prawa mapować sensu na ciało w trybie etiologicznym, moralizującym albo obiecującym, nawet jeśli jest to ubrane w język „wsparcia”. Jeśli pojawia się wypowiedź typu „to dlatego, że...”, „to twoja kara”, „gdybyś przepracował, to by się cofnęło”, kontrakt sensu nakazuje natychmiast uruchomić przerywanie miękkie lub twarde zgodnie z progami 79.2. To nie jest konflikt interpersonalny, tylko zabezpieczenie przed nocebo i przed przemocą interpretacyjną w sensie Sontag. Oś relacyjna jest tu wprost elementem bezpieczeństwa klinicznego pośredniego: redukuje stresogenne i winotwórcze bodźce językowe, które destabilizują rytm i sprzyjają kompulsji dowodu.

Klauzula S4 doprecyzowuje rolę świadka w IndywiduAkcji, jeśli taki komponent jest dostępny. Świadek nie jest interpretatorem i nie jest „pomagaczem sensu”; jest strażnikiem sekwencji. Jego zadaniem jest pilnowanie trzech ruchów protokołu, gdy wykonawca traci sterowność: klasyfikacja, wyjście, zapis. Batesonowska logika sprzężeń zwrotnych uzasadnia tę rolę: w chwili pobudzenia wewnętrzne ograniczenia stają się plastyczne, a wykonawca ma skłonność do „jednorazowego wyjątku”; świadek jest zewnętrzną barierą, która stabilizuje system bez dyskusji o treści. W tej architekturze świadek jest komponentem bezpieczeństwa, nie komponentem sensu.

Oś relacyjna domyka kontrakt sensu dopiero wtedy, gdy zostaje zintegrowana z procedurą „podpisania” oraz z procedurą rewizji. Podpisanie kontraktu w IndywiduAkcji nie jest rytuałem deklaracyjnym ani performansem dla samego performansu; jest mikrooperacją wykonawczą, która ma uaktywnić reguły w pamięci proceduralnej i nadać im status obowiązującego

protokołu na dany dzień. Struktura podpisania jest stała i krótka, bo stałość jest tu ważniejsza niż wgląd. Podpisanie składa się z trzech kroków: odczytania trzech zdań rdzeniowych, wskazania aktualnego reżimu dnia oraz wyboru jednej klauzuli krytycznej na ten dzień. Trzy zdania rdzeniowe są graniczne i celowo ubogie semantycznie: „sens nie jest medycyną”, „medycyna nie jest narracją sensu”, „nie testuję”. Ten minimalizm jest antyheurystyczny: redukuje pole domykania i ogranicza możliwość interpretacyjnego „obejścia” granic. J. L. Austin jest tu praktycznie użyteczny: akt mowy ustanawia stan proceduralny, nie stan metafizyczny. Wskazanie reżimu dnia jest operacją sterującą: wykonawca określa, czy obowiązuje dzień ochronny, dzień stabilny czy dzień graniczny, i przez to ustawia progi przerwania. Wybór jednej klauzuli krytycznej działa jak ograniczenie poznawcze: zamiast próbować pamiętać całą architekturę, wykonawca pamięta jedną rzecz, co jest zgodne z tym, co psychologia poznawcza wie o ograniczeniach uwagi i obciążenia.

Rewizja kontraktu sensu jest dopuszczalna, ale tylko jako rewizja formalna po okresie stabilnym, nigdy jako reakcja w stanie pobudzenia. Zasada jest twarda: reguł nie zmienia się w tym samym stanie, w którym są łamane lub kwestionowane, bo wtedy rewizja staje się mechanizmem racjonalizacji, a nie korektą bezpieczeństwa. Nancy Leveson w ujęciu ograniczeń sterujących podkreślała, że bezpieczeństwo w systemach zależy od stabilności ograniczeń; tutaj analogicznie kontrakt musi być stabilny w krótkim horyzoncie, aby w ogóle mógł powstrzymać presję interpretacji. Rewizja odbywa się przez trzy pytania audytowe: czy klauzula realnie zwiększa bezpieczeństwo poznawcze i regulacyjne, czy generuje opresję i sztywność, oraz czy ma niezamierzone skutki uboczne, na przykład wzrost poczucia winy wskutek nadmiernego rygору. Jeśli klauzula generuje opresję, modyfikuje się ją nie przez poluzowanie granic klinicznych, tylko przez zmianę formy interfejsu: upraszcza się język, skraca procedurę, zmienia kolejność kroków, wprowadza bardziej jednoznaczne etykiety, ale nie usuwa barier bezpieczeństwa. W tym miejscu kontrakt sensu wymaga rozróżnienia między dyskomfortem a opresją: dyskomfort bywa kosztem adaptacji do ograniczeń, opresja jest kosztowną psychiczną przemocą proceduralną; rewizja ma redukować opresję bez rozmontowania granic.

W praktyce CSR kontrakt sensu ma dodatkową funkcję: chroni wykonawcę o wysokiej kompetencji interpretacyjnej przed wykorzystaniem własnego zasobu narracyjnego przeciwko sobie. Zdolność budowania figur, metafor i skomplikowanych struktur znaczeniowych jest zasobem w sztuce, ale w stanie zagrożenia może stać się narzędziem nadprodukcji sensu, która eskaluje pobudzenie i wzmacnia pętle sprawdzania. Paul Ricoeur widział w narracji sposób porządkowania czasu i tożsamości; kontrakt sensu nie amputuje narracji, tylko ją lokalizuje: narracja jest dozwolona jako archiwum i jako praca sensotwórcza po domknięciu, ale nie jest dozwolona jako narzędzie sterowania decyzją o wysokiej stawce. W ten sposób kontrakt staje się narzędziem autoterapeutycznym i narzędziem etycznym: chroni przed przemocą wewnętrzną wytwarzaną przez obietnicę, moralizację i testowanie.

Zwieńczeniem kontraktu sensu jest protokół kolizji, czyli procedura na wypadek, gdy kanał sensu i kanał kliniczny zaczynają się mieszać mimo obowiązujących klauzul. Kolizja jest rozpoznawana nie po temacie, lecz po funkcji wypowiedzi i po trajektorii zachowania: sens zaczyna wydawać decyzje, a dane kliniczne zaczynają być używane jako paliwo narracji. To jest moment, w którym uruchamia się nie interpretacja, tylko sterowanie. Protokół kolizji ma cel minimalny: przerwać sprzężenie zwrotne zanim uruchomi kompulsję dowodu, moralizację albo presję obietnicy.

Pierwszy objaw kolizji to przeskok kompetencyjny: wykonawca używa języka sensu do legitymizowania decyzji klinicznej albo języka klinicznego do legitymizowania interpretacji symbolicznej. Przeskok ma zwykle postać pozornie racjonalnych zdań, w których pojawia się ukryte „więc”: „skoro czuję X, więc powinienem zmienić Y”, „skoro pojawia się figura Z, więc muszę zrobić A”. Kahnemanowska logika heurystyk pomaga to rozpoznać: w stresie umysł skraca drogę wnioskowania, domyka i nadaje konieczność. Kontrakt sensu nie dyskutuje treści, tylko przerywa mechanikę „więc”.

Drugi objaw kolizji to inflacja zapisu: rejestr kliniczny lub funkcjonalny zaczyna wchłaniać metafory i narrację, a rejestr sensu zaczyna wchłaniać decyzje i prognozy. Latourowska perspektywa inskrypcji jest tu praktyczna: zapis stabilizuje praktykę, ale stabilizuje albo bezpieczeństwo, albo iluzję wyjaśnienia. Dlatego inflacja zapisu jest traktowana jako marker ryzyka, nie jako „pogłębienie”.

Trzeci objaw kolizji to przyspieszenie i uszczelnienie: narastająca niemożność pauzy, skracanie domknięć, wzrost pośpiechu i równoległy wzrost potrzeby weryfikacji. Beckowski opis strategii kontroli w lęku jest tu spójny: kontrola zaczyna produkować napięcie, napięcie domaga się kolejnej kontroli, a sens staje się autorytarnym sterownikiem.

Procedura kolizji ma trzy ruchy, zawsze w tej samej kolejności, bez negocjacji i bez dopisywania treści. Najpierw klasyfikacja jednym zdaniem, które działa jak performatyw Austina: „to jest kolizja kanałów”, ewentualnie „kolizja przez obietnicę”, „kolizja przez moralizację” albo „kolizja przez testowanie”. Następnie natychmiastowe przełączenie na format minimalny i wykonanie wyjścia, ponieważ celem nie jest zrozumienie kolizji, tylko przywrócenie sterowalności. Dopiero na końcu zapis incydentu, ale zapis ma charakter czysto proceduralny: typ kolizji, aktywny reżim dnia oraz zastosowana redukcja, bez interpretacji i bez wniosków o przyczynach.

Po incydencie kolizji kontrakt sensu nakazuje kwarantannę interpretacyjną, czyli czasowy zakaz pracy mapami symbolicznymi oraz zakaz narracyjnej autoanalizy. Kwarantanna nie jest karą, tylko higieną poznawczą: po kolizji umysł dąży do domknięcia i „wyjaśnienia”, co jest najkrótszą drogą do ponownego testowania. Kleinmanowska zasada uznania doświadczenia bez redukowania go do diagnozy zostaje tu podtrzymana przez odcięcie przymusu zamiany doświadczenia w argument. W planie sytuacyjnym kwarantanna jest parametrem czasu i kanałów, a nie debatą o sensie.

Dopiero po upływie kwarantanny, w oknie stabilnym, dopuszcza się krótką analizę incydentu, ale wyłącznie jako audyt protokołu, a nie jako budowanie teorii o chorobie. Analiza odpowiada na pytania: które klauzule były zbyt złożone, gdzie interfejs kontraktu był nieczytelny, jaki bodziec uruchomił presję, oraz jak uprościć procedurę, by w przyszłości zadziałała szybciej. Levesonowska logika korekty ograniczeń w systemach sterowania znajduje tu bezpośrednią analogię: poprawa bezpieczeństwa polega na korekcie progów i interfejsów, nie na „dochodzeniu prawdy” sensu. Ricoeurowska narracja pozostaje w archiwum jako figura, ale decyzje pozostają proceduralne.

W tej postaci kontrakt sensu może zostać wpisany do planu sytuacyjnego jako moduł brzegowy uruchamiany przed każdym użyciem map symbolicznych, przed każdym

mikroformatem sensotwórczym i przed każdym działaniem na obiekcie–kluczu, które ma potencjał intensyfikacji. Kontrakt działa jak filtr epistemiczny: pozwala praktyce zachować godność sensu bez wytwarzania alternatywnej medycyny, a zarazem pozwala medycynie zachować prymat bezpieczeństwa bez kolonizowania doświadczenia. Granice nie są tu redukcją, lecz warunkiem długoterminowej stabilności, a więc także warunkiem tego, by IndywiduAkcja mogła wspierać utrzymanie reżimu ochronnego, redukcję stresogennych pętli i minimalizację nocebo, o którym Benedetti pisał jako o efekcie oczekiwań i sugestii. Kontrakt sensu nie „łączy wszystkiego”, tylko łączy bez kolizji: z jawnie rozdzielonymi kompetencjami, rejestrami, progami przerwania i procedurą kwarantanny, dzięki czemu psychoperformans pozostaje adjuwantem regulacyjnym, a nie konkurencyjną ontologią choroby.

79.5. Przekład międzykodowy: obrazy, słowa, gesty – jak kalibrować

Przekład międzykodowy w IndywiduAkcji oznacza kontrolowaną translację między trzema głównymi rejestrami semiotyczno-performatywnymi: obrazem (w tym wyobraźnią obrazową i kompozycją pola widzenia), słowem (autoinstrukcją, opisem, kontraktem i komunikacją) oraz gestem (kinestetyką, mikroakcją, manipulacją obiektem–kluczem i protokołem pauz). W studium CSR przekład międzykodowy nie jest zadaniem estetycznym samym w sobie, lecz narzędziem bezpieczeństwa i sterowalności: pozwala utrzymać spójność planu sytuacyjnego wtedy, gdy jeden kanał staje się przeciążający, podatny na sugestię lub po prostu funkcjonalnie zawodny. Charles S. Peirce rozróżniał ikony, indeksy i symbole; IndywiduAkcja korzysta z tej triady praktycznie, projektując takie znaki i działania, które w danym reżimie dnia będą możliwie indeksalne i proceduralne (czyli „wskazujące na operację”), a możliwie mało roszcujące i interpretacyjnie rozlewne. Innymi słowy: zamiast produkować znaczenie, które domaga się objaśniania, projektuje się znaczenie, które domaga się domknięcia.

Kalibracja przekładu międzykodowego zaczyna się od uznania, że kody nie są równoważne pod względem kosztu poznawczego i ryzyka nocebo. Słowo, zwłaszcza słowo orzekające, ma wysoką moc sugestywną i może błyskawicznie przejść w obietnicę lub moralizację, dlatego w IndywiduAkcji słowo jest narzędziem granicy, nie narzędziem wyjaśnienia. Obraz ma wysoką zdolność kondensacji, ale w CSR bywa kanałem kruchym: może uruchamiać kompulsję testowania, porównywania i „sprawdzania”, a także nadprodukcję interpretacji, bo artysta wizualny naturalnie myśli obrazami. Gest jest zwykle najbliższy procedurze, bo może być indeksalny i powtarzalny, ale gest w środowisku przeciążającym może ulegać przyspieszeniu, skracaniu i rozlewaniu się w improwizację, co psuje rytm pauz. Z tego powodu przekład nie jest dowolną „synestezją”, tylko inżynierią interfejsu: wybiera się dominujący kod danego mikroformatu i podporządkowuje mu pozostałe kody jako wtórne, zgodnie z zasadą minimalizmu poznawczego.

W praktyce planu sytuacyjnego przekład międzykodowy ma strukturę trzystopniową. Najpierw dokonuje się translacji z danych i ograniczeń klinicznych do parametrów funkcjonalnych, które są wolne od semantyki sensu: okna czasowe, zakaz testowania, progi przerwania, dopuszczalna luminancja, dopuszczalny kontrast, maksymalny czas ekspozycji ekranowej, minimalna liczba pauz, minimalna procedura wyjścia. Dopiero potem translacja przechodzi na język kompozycji psychoperformatywnej: które kanały są aktywne, jaki obiekt–klucz uruchamia pauzę, jaki gest uruchamia wyjście, jaka autoinstrukcja jest dozwolona. Na

końcu dopuszcza się translację do archiwum sensu, czyli do figur i obrazów, ale wyłącznie jako materiału, który nie steruje decyzjami o ekspozycji. Arthur Kleinman rozdzielał porządek doświadczenia od porządku kliniki; tutaj rozdział zostaje operacyjnie wpisany w sekwencję translacji, tak aby klinika produkowała ograniczenia, a psychoperformans produkował formę w obrębie tych ograniczeń.

Żeby kalibracja była realna, IndywiduAkcja wprowadza pojęcie wagi kodu, czyli oceny tego, jaki kod w danym dniu ma najwyższy koszt poznawczy i jakie generuje ryzyko spiral. Waga kodu jest zmienna i zależy od reżimu dnia, środowiska i markerów trendu. Jeśli rośnie ryzyko narracyjne, słowo dostaje wagę wysoką i jest redukowane do formuł granicznych; jeśli rośnie ryzyko bodźcowe, obraz dostaje wagę wysoką i jest redukowany poprzez ograniczenia luminancji, kontrastu i zmienności; jeśli rośnie ryzyko temporalne, gest dostaje wagę wysoką, bo przyspieszenie gestu jest wczesnym markerem utraty sterowalności. Zgodnie z obserwacjami Daniela Kahnemana o przeciążeniu i heurystykach, IndywiduAkcja nie oczekuje „świadomej kontroli wszystkiego”, tylko projektuje system, w którym najcięższy kod jest minimalizowany, a sterowanie przenosi się na kod lżejszy.

Najbardziej krytycznym elementem przekładu międzykodowego jest unikanie fałszywych ekwiwalencji, czyli sytuacji, w której wykonawca uznaje, że to, co wyrażone w jednym kodzie, „musi” mieć odpowiednik w innym kodzie. To jest klasyczny błąd projektowy w praktykach hybrydowych: obraz domaga się słowa, słowo domaga się gestu, a gest domaga się obrazu, co prowadzi do inflacji materiału i do utraty domknięć. Umberto Eco pisał o nadinterpretacji i o tym, że interpretacja może stać się samonapędzającym się mechanizmem; w IndywiduAkcji nadinterpretacja jest traktowana jak bodziec ryzyka, dlatego nie wymusza się pełnej translatowalności. Część doświadczenia pozostaje „nieprzekładalna” w danym oknie i to jest uznane za właściwy stan bezpieczeństwa, a nie za brak kompetencji.

Z tych założeń wynika praktyczna reguła projektowania: każdy mikroformat psychoperformatywny ma jeden kod główny i maksymalnie dwa kody pomocnicze, przy czym kod pomocniczy może mieć wyłącznie funkcję indeksu operacyjnego, a nie funkcję „wyjaśnienia” kodu głównego. Jeśli kodem głównym jest gest, słowo ma być tylko komendą graniczną lub metronomem pauzy, a obraz ma być tłem o niskiej zmienności. Jeśli kodem głównym jest słowo, gest ma być tylko sygnałem domknięcia, a obraz jest wygaszony. Jeśli kodem głównym jest obraz, słowo jest ograniczone do modalności, a gest jest procedurą wyjścia. Tak rozumiana kalibracja chroni przed tym, co Susan Sontag krytykowała jako kolonizację doświadczenia przez metaforę, a jednocześnie pozwala artyście pozostać w polu sensu bez ryzyka roszczeń klinicznych.

W dalszym ciągu podrozdziału zostaną opisane konkretne protokoły translacji dla każdego z trzech kodów: jak projektować obrazy o niskim ryzyku testowania, jak konstruować autoinstrukcję wolną od obietnicy i moralizacji, oraz jak projektować gesty i manipulacje obiektem–kluczem tak, by były indeksalne, powtarzalne i odporne na przyspieszenie. Zostanie też wprowadzony zestaw testów kalibracyjnych, które nie są testami klinicznymi, lecz testami zgodności z protokołem: czy kody prowadzą do pauzy i domknięcia, czy zwiększają pobudzenie, oraz czy uruchamiają kompulsję weryfikacji, co w IndywiduAkcji jest zawsze sygnałem do redukcji, a nie do intensyfikacji.

Protokół translacji dla kodu obrazu w IndywiduAkcji musi zostać zaprojektowany tak, aby obraz nie stał się ani testem klinicznym, ani „zwierciadłem lęku”, które uruchamia natychmiastową potrzebę porównywania i weryfikacji. W praktyce oznacza to rygor „anty-porównawczy”: żadnych obrazów, które prowokują ocenę ostrości, symetrii, drobnych detali, czytania mikrotekstu lub wyszukiwania zmian w polu widzenia. James J. Gibson opisywał percepcję jako sprzężoną z działaniem i affordancjami; w IndywiduAkcji obraz ma oferować affordancję pauzy i domknięcia, nie affordancję sprawdzania. Dlatego obrazy robocze w mikroformatach mają być stabilne, wolnozmiennie, o niskiej gęstości szczegółu, bez agresywnych krawędzi, bez migotania, bez kontrastów granicznych i bez wymuszeń centralnej fiksacji, bo centralna fiksacja najłatwiej przechodzi w kompulsję.

Technicznie kod obrazu jest kalibrowany przez trzy parametry: luminancję, kontrast i zmienność. Luminancja jest ograniczana na poziomie środowiska (oświetlenie, ekran, refleksy), a nie „siłą woli”, ponieważ w IndywiduAkcji unika się sterowania przez heroizm, preferując sterowanie przez warunki. Kontrast jest redukowany, gdy pojawia się marker pobudzenia lub marker narracyjny, bo wysoki kontrast działa jak wzmacniacz uwagi selektywnej, a uwaga selektywna w warunkach lęku wytwarza skłonność do testowania; to jest praktyczna konsekwencja obserwacji o tym, jak ograniczona uwaga operacyjna pracuje w obciążeniu, znanych z psychologii poznawczej (Daniel Kahneman). Zmienność dotyczy zarówno treści (czy obraz „coś opowiada”), jak i dynamiki (czy obraz się zmienia), i jest ograniczana do minimum, ponieważ każdy wzrost zmienności zwiększa koszt predykcyjny, a koszt predykcyjny w IndywiduAkcji jest traktowany jako paliwo pobudzenia.

W studium CSR kod obrazu otrzymuje dodatkową klauzulę: obraz nie może przypominać badania ani „materiału diagnostycznego” w sensie estetycznym, nawet jeśli formalnie nie jest badaniem. Chodzi o to, że wykonawca łatwo może wejść w mentalność „analizy” i „wykrywania”, a to jest prosta droga do kolizji kanałów, o której mówi protokół kontraktu sensu. Rudolf Arnheim opisywał myślenie wzrokowe jako realną formę poznania; IndywiduAkcja szanuje tę formę, ale wprowadza ograniczenie jej zastosowania w oknach ochronnych i w oknach zwiększonej niepewności. Dlatego obrazy robocze w mikroformatach są celowo „nieinformatywne” klinicznie: zamiast reprezentacji detalu wybiera się pola barwne o kontrolowanej saturacji, proste figury geometryczne o miękkich granicach, kompozycje o niskiej częstotliwości przestrzennej, a w warstwie semantycznej symbole progów i domknięcia, nie symbole naprawy, uzdrowienia czy oceny.

Protokół translacji dla kodu słowa jest w IndywiduAkcji równie restrykcyjny, bo słowo ma najwyższy potencjał roszczenia i moralizacji, a więc najwyższy potencjał nocebo. Słowo jest dopuszczone w trzech funkcjach: funkcji granicy, funkcji rytmu oraz funkcji minimalnego raportu. Funkcja granicy to jedno zdanie przełączenia i jedno zdanie domknięcia, bez komentarzy; to jest język performatywny w sensie J. L. Austina, bo ma wykonać operację, a nie opisać świat. Funkcja rytmu to krótkie, powtarzalne formuły, które działają jak metronom pauzy, bez treści interpretacyjnej; ich celem nie jest „uspokajanie się”, tylko utrzymanie struktury czasu. Funkcja minimalnego raportu to krótkie parametry reżimu dnia i markery trendu wpisywane do rejestru funkcjonalnego, bez teorii i bez „dlaczego”.

Żeby słowo nie kolonizowało pozostałych kodów, IndywiduAkcja stosuje reżim modalności, który przypomina dyscyplinę językową znaną z podejść akceptacyjnych i uważnościowych, ale

bez importowania obietnic skuteczności klinicznej. Steven C. Hayes podkreślał, że język potrafi „sklejać” człowieka z treściami i budować sztywność; w IndywiduAkcji to sklejenie jest rozumiane jako wzrost ryzyka kolizji kanałów. Dlatego autoinstrukcja ma być pozbawiona diagnozy i pozbawiona prognozy, a jej składnia ma unikać form rozkazujących wobec ciała („musisz”, „napraw”), zastępując je formami operacyjnymi („pauza”, „wyjście”, „redukcja kanałów”). W praktyce planu sytuacyjnego wprowadza się listę zakazanych konstrukcji i listę konstrukcji dozwolonych, nie po to, by tworzyć autocenzurę, lecz po to, by utrzymać bezpieczeństwo poznawcze w chwilach obciążenia.

Protokół translacji dla kodu gestu ma w IndywiduAkcji status uprzywilejowany, ponieważ gest najłatwiej uczynić indeksalnym, powtarzalnym i odpornym na nadinterpretację. Jednak gest jest narażony na przyspieszenie, eskalację i improwizacyjne „dorzucanie”, dlatego jego projektowanie musi przypominać projektowanie procedury laboratoryjnej: jedna sekwencja, jeden czas, jedno domknięcie, bez wariantów w oknach ochronnych. Moshe Feldenkrais i F. M. Alexander są tu przywoływani nie jako „terapię na oko”, lecz jako tradycje pracy z uwagą kinestetyczną i ekonomią ruchu, które uczą redukcji zbędnego napięcia i świadomego tempa; IndywiduAkcja wykorzystuje tę logikę tylko jako narzędzie sterowania rytmem i pauzą. W studium CSR gesty w mikroformatach są projektowane tak, aby nie wymagały precyzyjnej kontroli wzrokowej i nie prowokowały kompensacyjnych ruchów głowy lub oczu; gest ma być „lokalny”, prosty, o małej amplitudzie i jednoznacznym końcu.

W tym miejscu plan sytuacyjny zawiera już trzy zestawy reguł: obraz jako kontener pauzy, słowo jako narzędzie granicy i rytmu oraz gest jako indeks domknięcia. Następnym krokiem jest wprowadzenie testów kalibracyjnych, które nie są testami efektu klinicznego, tylko testami zgodności z protokołem, a więc sprawdzają wyłącznie to, czy przekład międzykodowy utrzymuje sterowalność, czy też uruchamia pętle pobudzenia, moralizacji albo weryfikacji. Te testy zostaną zdefiniowane jako krótkie „próby funkcjonalne” przed sesją i po sesji, bez porównywania widzenia, bez oglądania detali i bez budowania narracji skutku, tak aby IndywiduAkcja pozostała adjuwantem regulacyjnym w pełnej zgodności z kontraktem sensu i z protokołem odsyłania.

Testy kalibracyjne przekładu międzykodowego w IndywiduAkcji nie służą do oceny „skutku”, tylko do oceny sterowalności, czyli tego, czy system obraz–słowo–gest utrzymuje reżim pauz, domknięć i redukcji kanałów bez uruchamiania kompulsji weryfikacji. To rozróżnienie jest fundamentalne: jeśli test ma choćby ukryty cel w rodzaju „sprawdzę, czy jest lepiej”, natychmiast staje się bodźcem ryzyka i wchodzi w kolizję z kontraktem sensu. Daniel Kahneman opisywał, że w niepewności umysł szuka szybkich domknięć; testy kalibracyjne są więc zaprojektowane tak, aby nie dostarczały paliwa do domknięć interpretacyjnych, a jedynie informowały, czy protokół jest wykonalny i czy kanały nie zaczynają się wzajemnie kolonizować. W praktyce oznacza to, że testy są krótkie, powtarzalne, zawsze w tym samym porządku i kończą się wyjściem, a nie komentarzem.

Próba przed-sesyjna ma strukturę „preflight”, analogiczną do sprawdzenia systemu przed startem: najpierw reżim dnia, potem środowisko, potem kanały. Reżim dnia jest ustalany przez prostą klasyfikację: stabilny, ochronny, przeciążeniowy, bez uzasadnień i bez narracji, ponieważ uzasadnienia uruchamiają sens jako sterownik. Środowisko jest sprawdzane wyłącznie pod kątem parametrów, które wpływają na zmienność bodźcową: źródła olśnień, migotanie, hałas,

obecność ekranów, presja komunikacyjna, możliwość przerywania; nie chodzi o perfekcję, tylko o eliminację najbardziej agresywnych bodźców, bo IndywiduAkcja steruje warunkami, a nie heroizmem. Dopiero potem sprawdza się kanały, i to w trybie wagi kodu: który kod dzisiaj najłatwiej przechodzi w spiralę, a który jest najtańszy poznawczo; Donald Norman uczył, że projekt dobrego interfejsu polega na minimalizacji błędu użytkownika, więc w IndywiduAkcji interfejsem jest dobór kodu głównego.

Próba obrazu w tej logice nie polega na oglądaniu detalu ani na porównywaniu, tylko na ocenie, czy obraz jest kontenerem pauzy, czy prowokacją do sprawdzania. Wykonuje się więc krótką ekspozycję na przygotowany bodziec wizualny o niskiej zmienności i z góry ustalonym czasie trwania, a następnie natychmiast przechodzi do pauzy bez żadnego pytania o jakość widzenia. Kryterium zaliczenia próby obrazu jest czysto behawioralne: czy pojawił się impuls, żeby „podejść bliżej”, „zmrużyć”, „porównać”, „poprawić warunki” albo „złapać ostrość”, bo to są wskaźniki, że obraz nie pełni funkcji kontenera, tylko funkcję testu. James J. Gibson mówił o affordancjach; tutaj negatywną affordancją jest właśnie „sprawdź”, więc jeśli bodziec ją oferuje, nie negocjuje się z tym, tylko redukuje się bodziec lub zmienia kod główny na gestowy. Jeżeli obraz zalicza próbę, staje się tłem niskiego ryzyka, a nie tematem.

Próba słowa jest jeszcze bardziej restrykcyjna, bo słowo ma największą moc sugestywną i najłatwiej przechodzi w obietnicę, moralizację albo ukrytą etiologię. W próbie słowa wypowiada się wyłącznie dwie formuły: formułę granicy i formułę domknięcia, ewentualnie krótką formułę rytmu, jeśli mikroformat jest czasowy; żadnych komentarzy, żadnych wyjaśnień, żadnych „żeby”. Steven C. Hayes opisywał mechanizmy sklejenia z treściami; tu przeciwdziała się sklejeniu przez skrajny minimalizm i przez modalność, a zarazem przez fakt, że słowo ma wykonać operację, a nie opisać świat. Kryterium zaliczenia próby słowa jest znów proceduralne: czy po wypowiedzeniu formuły rośnie chęć dopowiadania, usprawiedliwiania, tłumaczenia, czy też formuła wystarcza i umożliwia przejście do gestu i wyjścia. Jeśli pojawia się impuls dopowiadania, słowo jest w danym dniu redukowane do jednego zdania, a reszta przechodzi na gest i obiekt–klucz.

Próba gestu jest projektowana jak krótka sekwencja indeksów: gest pauzy, gest domknięcia, manipulacja obiektem–kluczem, po czym natychmiastowe wyjście. Istotą próby jest to, czy gest pozostaje ekonomiczny, powtarzalny i ma jednoznaczny koniec, czy też zaczyna się rozlewać w improwizację, przyspieszenie albo „dorzucanie” elementów, co jest wczesnym markerem ryzyka temporalnego. W tradycjach pracy z ruchem, które kojarzy się z Moshe Feldenkraisem albo F. M. Alexandrem, kluczowe jest tempo i redukcja zbędnego napięcia; w IndywiduAkcji nie przenosi się tych tradycji jako terapii, tylko jako logikę ekonomii ruchu służącą stabilności protokołu. Kryterium zaliczenia próby gestu jest proste: czy gest prowadzi do pauzy i domknięcia bez dodatkowych aktów, czy też otwiera ciąg dalszy. Jeśli otwiera ciąg dalszy, gest zostaje skrócony do jednego indeksu i jednego domknięcia, a wszelkie „ładne” warianty są zakazane w oknie ochronnym.

Po tych trzech próbach następuje próba nadrzędna, czyli próba wyjścia, bo wyjście jest najważniejszym testem bezpieczeństwa w całym przekładzie międzykodowym. Próba wyjścia polega na wykonaniu domknięcia w pełnej sekwencji, łącznie z przerywaniem i z minimalnym zapisem parametrów, bez wchodzenia w sens i bez oceniania. Jeśli wyjście nie jest wykonalne, to znaczy, że mikroformat jest źle skalibrowany, niezależnie od tego, jak „trafny” jest obraz lub

jak „celna” jest metafora. Bruno Latour zwracał uwagę, że stabilność praktyki zależy od stabilnych łańcuchów operacji; wyjście jest właśnie takim łańcuchem, który ma działać zawsze, nawet gdy reszta się chwieje.

Próba po-sesyjna w IndywiduAkcji jest najczęściej źle rozumianym elementem, bo bywa mylona z oceną efektu, a w studium CSR taka pomyłka natychmiast wprowadza testowanie, presję dowodu i nocebo. Dlatego próba po-sesyjna jest zaprojektowana jako procedura „zamykania przekładu” i „zamykania kanałów”, a nie jako refleksja o tym, czy „coś się zmieniło”. Jej struktura jest analogiczna do debriefingu bezpieczeństwa po zdarzeniu w systemie wysokiego ryzyka: sprawdza się zgodność z procedurą, identyfikuje odchylenia i ustala korekty interfejsu, nie zaś buduje narrację o przyczynach. Nancy Leveson podkreślała, że bezpieczeństwo jest własnością systemu sterowania i ograniczeń; próba po-sesyjna jest właśnie audytem tego sterowania.

Procedura po-sesyjna ma pięć kroków i każdy krok ma zakaz „dlaczego”. Krok pierwszy to potwierdzenie domknięcia: wykonawca sprawdza, czy wyjście zostało zrealizowane zgodnie z protokołem, czyli czy nastąpiło przerwanie, czy uruchomiono obiekt–klucz, czy wykonano pauzę końcową i czy nie doszło do „dorzucania” po domknięciu. Krok drugi to ocena czysto proceduralna reżimu kanałów: który kod był główny, które kody pomocnicze zostały użyte, czy nastąpiła kolonizacja (np. słowo zaczęło objaśniać obraz, obraz zaczął prowokować testowanie, gest zaczął się rozlewać), i czy wprowadzono przełączenie kodu głównego. Krok trzeci to marker pobudzenia: nie opisuje się emocji w trybie narracji, tylko zaznacza poziom pobudzenia w skali funkcjonalnej (stabilny, podwyższony, wysoki), bo to jest informacja sterująca oknem następnej sesji, nie materiał do interpretacji. Krok czwarty to marker kompulsji: czy pojawiła się potrzeba weryfikacji, porównywania, sprawdzania, dopowiadania; jeśli tak, to jest to automatycznie sygnał, że przekład był zbyt „ciężki” i wymaga redukcji. Krok piąty to korekta interfejsu: jedno działanie upraszczające na następny raz, np. skrócenie autoinstrukcji, zmniejszenie zmienności bodźca wizualnego, skrócenie gestu, wydłużenie pauzy. Ten zestaw kroków jest celowo ascetyczny, ponieważ w IndywiduAkcji ascetyzm proceduralny jest antynocebowy.

Zakaz „dlaczego” w próbie po-sesyjnej jest niezbędny, bo „dlaczego” w stanie świeżo po sesji działa jak otwarcie kanału sensu w najgorszym możliwym momencie: organizm i umysł są jeszcze w śladzie pobudzenia, a interpretacja ma tendencję do domykania i do tworzenia związków przyczynowych. Daniel Kahneman opisywał skłonność do narracyjnego domknięcia jako mechanizm systemu heurystycznego; IndywiduAkcja nie próbuje go wyeliminować, tylko przenosi „dlaczego” do archiwum sensu, gdzie nie steruje decyzją i nie prowokuje testowania. Jeśli wykonawca ma potrzebę znaczenia, może je zapisać w rejestrze sensu, ale wyłącznie po upływie kwarantanny interpretacyjnej i wyłącznie w formie modalnej, bez roszczeń klinicznych.

Kodowanie wyników prób w rejestrze funkcjonalnym jest elementem przekładu międzykodowego, ponieważ zapis jest również kodem, który może stać się bodźcem. Bruno Latour pokazał, że inskrypcje nie są neutralne; w IndywiduAkcji zapis ma wspierać sterowalność, a nie generować presję „wiedzy o sobie”. Dlatego zapis ma postać krótkiego rekordu: data i pora, reżim dnia, kod główny, czas trwania, liczba pauz, wykonanie wyjścia (tak/nie), marker kompulsji (tak/nie), marker pobudzenia (niski/średni/wysoki), korekta interfejsu (jedno zdanie). Nie wolno dopisywać komentarzy interpretacyjnych w tym rejestrze; jeśli pojawia się impuls

dopisywania, traktuje się go jako marker narracyjny i uruchamia się redukcję w kolejnym mikroformacie.

Ważne jest także to, że próba po-sesyjna różni się w zależności od tego, który kod był główny. Gdy kodem głównym był obraz, kluczowym pytaniem proceduralnym jest: czy obraz pozostał kontenerem, czy stał się testem; jeśli stał się testem, w kolejnym mikroformacie obraz zostaje zdegradowany do tła lub wyłączony, a kod główny przechodzi na gest. Gdy kodem głównym było słowo, kluczowym pytaniem jest: czy słowo pozostało performatywem granicy, czy stało się objaśnieniem; jeśli stało się objaśnieniem, słowo redukuje się do jednego zdania, a resztę przejmuje gest. Gdy kodem głównym był gest, kluczowym pytaniem jest: czy gest pozostał indeksalny i ekonomiczny, czy rozlał się w improwizację; jeśli się rozlał, gest skraca się i wprowadza się dodatkową pauzę jako barierę czasową. Ta dyferencjacja jest niezbędna, bo każdy kod ma inne ryzyko dominujące, a Indywidualna Akcja działa przez minimalne korekty, nie przez radykalne przebudowy.

Kluczową umiejętnością w praktyce przekładu jest przełączanie kodu głównego w trakcie dnia bez wytwarzania narracji porażki. Narracja porażki natychmiast uruchamia moralizację i wzmacnia pobudzenie, więc jest zakazana w kontrakcie sensu. Zamiast tego przełączenie jest traktowane jak operacja sterowania: jeśli marker kompulsji wzrasta, przełącz na gest; jeśli marker pobudzenia wzrasta, przełącz na pauzę i minimalizm; jeśli presja relacyjna rośnie, przełącz na zdanie graniczne i wyjście. Gregory Bateson uczył, że w systemach liczy się różnica, która robi różnicę; przełączenie kodu jest właśnie taką różnicą, która ma zmienić trajektorię, nie opowieść.

Przełączniki awaryjne w przekładzie międzykodowym są w Indywidualnej Akcji elementem tej samej logiki co progi przerwania i protokół odsyłania: mają działać szybko, bez dyskusji i bez konieczności rozumienia „dlaczego”, ponieważ w chwili przeciążenia rozumienie bywa tylko kolejną formą testowania. Przełącznik awaryjny ma więc status operatora sterowania, a jego jedynym kryterium poprawności jest to, czy natychmiast zmniejsza zmienność, obniża pobudzenie i przywraca wykonalność wyjścia. Nancy Leveson traktowała ograniczenia jako fundamentalny element bezpieczeństwa systemów; przełączniki awaryjne są ograniczeniami wpisanymi w praktykę, które mają zadziałać wtedy, gdy kody zaczynają się kolonizować.

Dla kodu obrazu przełącznik awaryjny ma trzy warianty, ale wszystkie sprowadzają się do tego samego: wygasić obraz jako temat i przywrócić go do roli tła o niskiej zmienności, albo całkiem go wyłączyć. Wariant O1 to „wygaszenie bodźca”: fizyczne odwrócenie wzroku, osłonięcie źródła światła lub ekranu, redukcja kontrastu środowiskowego i natychmiastowe przejście do pauzy, bez żadnej próby „sprawdzenia, czy teraz jest lepiej”. Wariant O2 to „degradacja informacyjna”: jeśli obraz jest potrzebny jako kontener (np. w pracy artystycznej), redukuje się go do prostego pola barwnego lub figury o miękkich granicach, o niskiej gęstości szczegółu, bez elementów prowokujących fiksację; jest to praktyczna implementacja idei affordancji Jamesa J. Gibsona: obraz ma oferować pauzę, nie sprawdzanie. Wariant O3 to „przełączenie kodu głównego”: obraz zostaje całkowicie wyłączony, a sterowanie przejmuje gest i obiekt–klucz, ponieważ gest jest najłatwiejszy do indeksalizacji i do domknięcia. W studium CSR te warianty są szczególnie ważne, bo obraz jest zarazem narzędziem pracy artystycznej i kanałem ryzyka, więc przełącznik musi być bezwzględnie prosty.

Dla kodu słowa przełącznik awaryjny jest jeszcze bardziej restrykcyjny, ponieważ słowo potrafi w sekundę przejść z funkcji granicy do funkcji obietnicy, moralizacji albo etiologii. Wariant S1 to „redukcja do jednego performatywu”: pozostaje tylko zdanie „pauza” albo „wyjście”, bez żadnych dopowiedzeń; J. L. Austin nazywał takie akty mowy sprawczymi, bo one wykonują działanie. Wariant S2 to „zakaz czasu przyszłego”: usuwa się z języka wszelkie konstrukcje, które projektują skutek („będzie”, „zadziała”, „powinno”), bo czas przyszły jest nośnikiem oczekiwania, a oczekiwanie jest nośnikiem nocebo; Fabrizio Benedetti pokazał, że sugestia i oczekiwanie modulują doświadczenie, więc w IndywiduAkcji oczekiwanie jest redukowane proceduralnie. Wariant S3 to „cisza kontrolowana”: jeśli słowo uruchamia spiralę, wprowadza się ciszę jako narzędzie, ale cisza jest tu protokołem, nie romantycznym ideałem: ma ustalony czas, a po czasie następuje gest domknięcia. Steven C. Hayes zwracał uwagę, że język potrafi wzmacniać sztywność; cisza w IndywiduAkcji jest sposobem na przerwanie sklejenia, ale tylko wtedy, gdy jest domykana i nie staje się kolejnym polem interpretacji.

Dla kodu gestu przełącznik awaryjny polega na skróceniu i spowolnieniu, czyli na redukcji złożoności ruchu i na przywróceniu ekonomii sekwencji. Wariant G1 to „skrócenie do jednego indeksu”: gest pauzy i gest wyjścia, nic więcej, bez manipulacji dodatkowej, bez „ładnych” wariantów. Wariant G2 to „wydłużenie pauzy”: wprowadza się pauzę o z góry ustalonej długości jako barierę czasową, ponieważ przyspieszenie jest wczesnym markerem utraty sterowalności; Moshe Feldenkrais i F. M. Alexander są tu przywoływani jako tradycje ekonomii ruchu, ale bez roszczeń terapeutycznych wobec choroby, wyłącznie jako narzędzia dyscypliny tempa. Wariant G3 to „zamiana gestu na obiekt–klucz”: jeśli gest zaczyna się rozlewać, przenosi się operację na obiekt–klucz, bo obiekt wprowadza fizyczną granicę i jednoznaczny koniec, a więc ułatwia domknięcie. Ta zamiana jest spójna z wcześniejszą zasadą fundamentalności obiektu–klucza w psychoperformansie jako materialnego operatora znaczenia i sterowania.

Każdy przełącznik awaryjny jest osadzony w kontrakcie sensu przez zakaz interpretacji w chwili przełączenia. Nie wolno tłumaczyć sobie przełączenia ani go uzasadniać, bo uzasadnianie jest często tylko wstępem do narracji porażki, a narracja porażki uruchamia moralizację. Zamiast tego przełączenie jest raportowane w rejestrze funkcjonalnym jako fakt: „przełączono kod główny z obrazu na gest z powodu markera kompulsji”, bez „dlaczego”. Daniel Kahneman opisał, że umysł lubi opowieści; IndywiduAkcja akceptuje tę skłonność, ale lokuje opowieść wyłącznie w archiwum sensu, poza sterowaniem.

Integracja przełączników z protokołem przerwania i odsyłania polega na tym, że przełącznik jest zawsze wcześniejszy niż eskalacja. Jeśli przełącznik nie przywraca wykonalności wyjścia, to znaczy, że reżim dnia przesunął się do przeciążeniowego i uruchamia się przerwanie twarde lub odsyłanie zgodnie z progami bezpieczeństwa. W tym sensie przełączniki awaryjne są „ostatnią miękką barierą” przed przerwaniem twardym; w systemach wysokiego ryzyka takie bariery są standardem, bo pozwalają ograniczyć szkody zanim dojdzie do incydentu. Nancy Leveson mówiła o warstwach ograniczeń; tu warstwami są: kontrakt sensu, testy kalibracyjne, przełączniki awaryjne, przerwanie, odsyłanie. Całość tworzy spójny system sterowania, w którym przekład międzykodowy nie jest estetyczną swobodą, tylko dyscypliną bezpieczeństwa.

80. Katalog planów sytuacyjnych skrojonych pod CSR (adjuwant)

Rozdział 80 stanowi katalog planów sytuacyjnych skrojonych pod CSR jako adjuwant, czyli zestaw procedur psychoperformatywnych zaprojektowanych nie po to, by konkurować z leczeniem okulistycznym, lecz by stabilizować warunki wykonawcze życia i pracy artysty wizualnego w długim horyzoncie choroby nawrotowej. Punktem wyjścia nie jest fantazja o „wpływie sztuki na siatkówkę”, tylko rygorystyczne rozpoznanie, że CSR w praktyce codziennej sprzęga się z architekturą stresu, rytmem dobowym, obciążeniem poznawczym, kompulsją monitorowania i zjawiskami dysregulacji autonomicznej, a te czynniki mogą destabilizować zarówno funkcjonowanie, jak i przestrzeganie ograniczeń bezpieczeństwa. W tym sensie katalog jest narzędziem inżynierii zachowania i środowiska, opartym na logice ograniczeń i warstw zabezpieczeń, a nie na deklaracjach sensu. W nomenklaturze Davida L. Sacketta można powiedzieć, że chodzi o praktykę kompatybilną z paradygmatem medycyny opartej na dowodach: rozróżnia się twarde decyzje kliniczne od działań wspierających, a wszędzie tam, gdzie brak weryfikowalnych twierdzeń etiologicznych, wprowadza się język ostrożności i parametry proceduralne zamiast obietnic.

Katalog planów sytuacyjnych jest też konsekwencją wcześniejszych rozdziałów o mapie widzenia, spirali obecności, kontrakcie sensu i przekładzie międzykodowym: dopiero po ustanowieniu tych modułów można bezpiecznie projektować konkretne formaty działań, ponieważ format bez modułów granicznych staje się zbyt łatwo polem testowania, moralizacji albo eskalacji bodźców. Dlatego każdy plan w rozdziale 80 będzie miał stałą strukturę: definicję celu funkcjonalnego (regulacja pobudzenia, ochrona pola, higiena bodźców, domykanie wejść i wyjść, przerwanie pętli weryfikacji), zestaw ograniczeń wynikających z okien bezpieczeństwa oraz protokół wyjścia, który jest ważniejszy niż jakakolwiek treść symboliczna. Nadrzędnym kryterium jakości planu nie będzie „głębia” ani „trafność metafory”, tylko wykonalność, powtarzalność, indeksalność procedur oraz odporność na warunki realne: presję pracy twórczej, ekspozycję środowiskową, relacje społeczne i zmienność samopoczucia. W tle pracuje tu klasyczna intuicja Gregory’ego Batesona o sprzężeniach zwrotnych w systemach: jeśli plan wzmacnia napięcie i kontrolę, staje się częścią problemu; jeśli plan potrafi przerwać pętlę i domknąć interwencję, staje się elementem stabilizacji.

Rozdział 80 będzie zorganizowany nie według „technik”, lecz według formatów sytuacyjnych, ponieważ to sytuacja determinuje profil ryzyka, a profil ryzyka determinuje dobór kanałów psychoperformansu. Pojawią się więc plany indywidualne oparte na logoperformansie i ciszy, plany kameralne z obiektem–kluczem i pracą na dystorsjach obrazu bez testowania, plany zbiorowe w przestrzeni publicznej z ochroną pola, formaty mikronarracyjne dla performansów codziennych oraz formaty krytyczne jako akt oporu wobec presji nadmiernej widoczności i autoeksploatacji. Każdy z tych formatów zostanie dodatkowo spięty protokołami oświetleniowymi i audialnymi, bo w praktyce artysty to światło, kontrast, olśnienia, dźwięk tła i zapętlenia percepcyjne są częstymi wyzwalaczami przeciążenia, a przeciążenie jest realnym czynnikiem destabilizującym przestrzeganie reżimu ochronnego. Równolegle zostanie wprowadzony zestaw kryteriów modyfikacji planu, aby IndywiduAkcja była systemem adaptacyjnym, a nie dogmatem: zmęczenie, światłowrażliwość, przeciążenia poznawcze i wzrost kompulsji weryfikacji będą traktowane jako sygnały do redukcji, przełączenia kodu głównego lub czasowej kwarantanny interpretacyjnej, nigdy jako pretekst do intensyfikacji.

Warto podkreślić, że katalog nie jest „programem terapii” i nie ma statusu protokołu klinicznego; jest to repertuar adjuwantów projektowanych w logice sztuki akcji, ale podporządkowanych reżimowi bezpieczeństwa medycznego i etyce nieczynienia szkody. Jego ambicją jest stworzenie takich warunków performatywnych, w których artysta może utrzymać sprawczość, sens i ciągłość pracy bez wpadania w mechanizmy samouszkodzenia poznawczego: nadmonitorowanie, katastrofizację, narracje winy, obietnice „naprawy” oraz kompulsywne „sprawdzanie”. W tym sensie rozdział 80 jest mostem między rygorem protokołów a praktyką codzienności: zamiast abstrakcyjnych deklaracji otrzymujemy zestaw gotowych, wariantowych planów sytuacyjnych, które można wdrażać, wersjonować, przerywać i rekonfigurować w rytmie życia, a nie w rytmie przymusu.

80.1. Format indywidualny: logoperformans i cisza (okna czasowe względem badań i zabiegów)

Format indywidualny w katalogu planów sytuacyjnych jest najbliższy temu, co w IndywiduAkcji można nazwać „mikroinfrastrukturą sterowania”, ponieważ nie zakłada ani obecności świadka, ani amortyzacji relacyjnej, ani „zewnętrznej dramaturgii”, tylko pracuje na najbardziej elementarnych operatorach: słowie jako akcie sprawczym oraz ciszy jako protokole wygaszania zmienności. Logoperformans w tym ujęciu nie jest poetyckim monologiem o chorobie, lecz rygorystycznym użyciem mowy jako narzędzia granic, przełączeń i domknięć, zgodnie z klasyczną teorią aktów mowy J. L. Austina i rozwinieściami Johna Searle’a, a także z praktycznymi intuicjami Eriki Fischer-Lichte o performatywnej autopoiesis zdarzenia. W studium CSR artysty wizualnego logoperformans ma funkcję adjuwantową: stabilizuje warunki funkcjonowania, zmniejsza ryzyko spiral weryfikacji i pozwala zachować zgodność z ograniczeniami bezpieczeństwa wyznaczanymi przez reżim kliniczny, bez produkowania konkurencyjnej „narracji leczenia”. Jego wartość nie polega na tym, że „coś leczy”, tylko na tym, że utrzymuje sterowalność i redukuje iatrogenię poznawczą, czyli szkodę wynikającą z nadinterpretacji, moralizacji i kompulsywnego testowania w chorobie nawrotowej.

W odróżnieniu od formatów zbiorowych, gdzie można rozproszyć ciężar znaczenia na pole relacji, format indywidualny musi wprost zneutralizować dwa typowe ryzyka: ryzyko języka roszczącego oraz ryzyko ciszy „otwierającej studnię interpretacji”. Pierwsze ryzyko jest dobrze opisane w badaniach nad sugestią i nocebo, kojarzonych z nazwiskiem Fabrizia Benedettiego: język obietnicy i język katastrofy potrafią wytworzyć sprzężenia zwrotne oczekiwania, które nasilają pobudzenie i wzmacniają czujność somatyczną, a to z kolei zwiększa skłonność do sprawdzania i do łamania protokołu pauz. Drugie ryzyko polega na tym, że cisza bez parametrów staje się przestrzenią „dowodzenia sensu”, gdzie umysł pracuje jak maszyna do domykania, co Daniel Kahneman opisał jako naturalną tendencję do narracyjnego skracania drogi wnioskowania w warunkach niepewności. Dlatego w IndywiduAkcji cisza nie jest metafizyką ani „pustką”, tylko parametrycznym modułem, bliskim temu, co w tradycjach uważnościowych bywa nazywane praktyką metapoznawczą, ale tu bez importu obietnic klinicznych i bez wchodzenia w konkurencję z medycyną; cisza ma ustalony czas, wejście i wyjście, a jej jedynym kryterium jest wykonalność domknięcia.

Okna czasowe względem badań i zabiegów są w formacie indywidualnym traktowane jako nadrzędne ograniczenie systemowe, a nie jako szczegół organizacyjny. W planie sytuacyjnym przyjmuje się, że zdarzenia kliniczne (wizyta, badanie obrazowe, decyzja o iniekcji lub laseroterapii, a także samo oczekiwanie na wynik) działają jak „węzły pobudzenia” i jak „węzły semantyczne”: zwiększają ryzyko testowania i zwiększają prawdopodobieństwo, że słowo przejdzie w roszczenie albo że obraz przejdzie w polowanie na różnice. W logice stresu transakcyjnego Richarda Lazarusa i Susan Folkman takie węzły są momentami intensywnej oceny pierwotnej i wtórnej, w których rośnie koszt poznawczy i rośnie potrzeba poczucia kontroli; w logice obciążenia allostatycznego Bruce’a McEwena są to punkty, w których układ autonomiczny łatwo przechodzi w stan podwyższonej mobilizacji. Dlatego IndywiduAkcja ustanawia zasadę: w bezpośrednim sąsiedztwie zdarzeń klinicznych logoperformans jest redukowany do funkcji granicy i raportu, a cisza staje się protokołem wygaszania, przy czym zakres i długość tego sąsiedztwa nie jest tu ustalany arbitralnie, tylko wpisywany jako zmienny parametr zależny od stanu wykonawcy i od zaleceń lekarza. To rozróżnienie jest kluczowe dla bezpieczeństwa: w oknie około-klinicznym nie projektuje się nowych, bogatych semantycznie działań, nie uruchamia się map symbolicznych i nie buduje narracji sensu, ponieważ właśnie wtedy ryzyko kolizji kanałów jest najwyższe.

Logoperformans w formacie indywidualnym ma więc strukturę maksymalnie ekonomiczną i jest oparty na trzech klasach wypowiedzi, które różnią się funkcją, a nie „treścią”. Pierwsza klasa to wypowiedzi graniczne, czyli krótkie performatywy przełączenia, które mają natychmiast ustanowić reżim: „pauza”, „wyjście”, „redukcja kanałów”, „nie testuję”, bez dopowiedzeń i bez uzasadnień, bo uzasadnienia są w tej logice materiałem do eskalacji. Druga klasa to wypowiedzi raportowe przeznaczone do kanału klinicznego: minimalny opis funkcjonalny i zdarzeniowy, wolny od metafor i bez roszczeń przyczynowych, zgodny z rozróżnieniem illness/disease opisywanym przez Arthura Kleinmana i z etosem medycyny narracyjnej Rity Charon, ale sprowadzony do formy, która nie kolonizuje wizyty opowieścią. Trzecia klasa to wypowiedzi domykające, których jedyną rolą jest zakończenie sesji i zabezpieczenie przed „ciągim dalszym”, czyli przed dopisywaniem i weryfikacją; tu logoperformans spotyka się z praktyką „zamknięcia pętli” znaną z podejść poznawczo-behawioralnych Aarona Becka, jednak znów bez obietnicy leczenia, wyłącznie jako narzędzie sterowania zachowaniem. W tym układzie cisza pełni rolę bufora między klasami wypowiedzi: oddziela granicę od raportu i raport od domknięcia, tak aby słowo nie „przeciekało” w interpretację, a interpretacja nie „przeciekała” w decyzję.

Plan sytuacyjny formatu indywidualnego musi być zapisany tak, aby dało się go wykonać w warunkach realnych, czyli przy zmęczeniu, napięciu, presji czasu i w sąsiedztwie zdarzeń klinicznych. Z tego powodu IndywiduAkcja stosuje tu strategię „trzech torów”: tor stabilny, tor ochronny i tor około-kliniczny, przy czym tor około-kliniczny nie jest „bardziej intensywny”, tylko bardziej ascetyczny. To jest odwrotność intuicji wielu praktyk sensotwórczych, które w momentach lęku próbują zwiększać znaczenie; tutaj zwiększanie znaczenia jest traktowane jako czynnik ryzyka. Bruce McEwen opisywał koszt przewlekłej mobilizacji jako allostatic load; tor około-kliniczny ma ten koszt obniżyć przez minimalizację zmienności i przez redukcję decyzji do procedur. W praktyce oznacza to, że tor około-kliniczny ma mniej elementów, mniej słów, mniej kanałów i krótszy czas trwania, a jego jedynym celem jest utrzymanie wykonalności wyjścia.

Tor stabilny jest przeznaczony na dni, w których markery trendu wskazują niską skłonność do testowania i umiarkowane pobudzenie, a środowisko nie generuje agresywnych bodźców. Sekwencja toru stabilnego składa się z pięciu operacji wykonywanych zawsze w tej samej kolejności. Operacja 1 to podpis kontraktu sensu w wersji minimalnej: trzy zdania rdzeniowe i jedno wskazanie reżimu dnia, bez komentarza. Operacja 2 to logoperformans graniczny: dwa performatywy przełączenia, z których jeden ustanawia zakaz testowania, a drugi ustanawia prymat wyjścia. Operacja 3 to cisza parametryczna, rozumiana jako moduł o ustalonym czasie trwania, w którym jedynym zadaniem wykonawcy jest utrzymać strukturę czasu bez wchodzenia w narrację; cisza jest tu narzędziem obniżenia zmienności, nie „medytacją” w sensie teleologicznym. Operacja 4 to mikro-zapis funkcjonalny w rejestrze: czas, kod główny, liczba pauz, marker kompulsji, marker pobudzenia, a następnie natychmiastowe odłożenie zapisu, aby nie stał się paliwem interpretacji. Operacja 5 to domknięcie logoperformansu: jedno zdanie kończące i gest wyjścia, najlepiej z użyciem obiektu–klucza jako materialnego operatora progu. J. L. Austin pozwala tu zobaczyć, że zdania 2 i 5 nie „opisują”, tylko „robią”; to jest dyscyplina performatywna, która wzmacnia sterowalność.

Tor ochronny jest przeznaczony na dni, w których rośnie ryzyko przeciążenia, światłowrażliwości, bezsenności, migrenowości lub wzrostu kompulsji weryfikacji. W torze ochronnym logoperformans jest redukowany do jednej formuły granicznej i jednej formuły domknięcia, a cisza staje się modulem dominującym. Sekwencja toru ochronnego ma zatem trzy operacje: podpis kontraktu sensu w jednym zdaniu („nie testuję”), cisza parametryczna, wyjście. Różnica względem toru stabilnego polega na tym, że nie wykonuje się mikro-zapisu bezpośrednio po ciszy; zapis jest odsuwany w czasie, ponieważ zapis w stanie zwiększonego pobudzenia łatwo staje się obiektem interpretacji. Daniel Kahneman pokazywał, że w obciążeniu wzrasta tendencja do domykania i do heurystycznych wniosków; odsunięcie zapisu działa jak blokada takiego domknięcia. Tor ochronny dopuszcza też wyłącznie jeden kod główny, najczęściej gestowy, ponieważ gest jest w tym układzie najbardziej indeksalny i najmniej podatny na roszczenia semantyczne.

Tor około-kliniczny jest przeznaczony na okres bezpośrednio przed zdarzeniem klinicznym i bezpośrednio po nim, a także na czas oczekiwania na wynik, jeśli oczekiwanie działa jak węzeł pobudzenia. W tym torze obowiązuje zakaz jakiegokolwiek pracy sensotwórczej, zakaz rozbudowanych autoinstrukcji oraz zakaz obrazów mogących prowokować ocenę. Rita Charon pisała o znaczeniu narracji w medycynie, ale IndywiduAkcja wprowadza tu rygor: narracja ma być zawieszona, ponieważ w oknie około-klinicznym narracja staje się narzędziem kontroli, a kontrola staje się paliwem lęku. Sekwencja toru około-klinicznego ma dwie operacje: performatyw graniczny („pauza, nie testuję”) oraz cisza o krótkim, z góry ustalonym czasie, zakończona gestem wyjścia i fizycznym zamknięciem bodźców (np. wygaszenie ekranu, odsunięcie materiałów wizualnych). Po zdarzeniu klinicznym dopuszcza się jedynie zapis raportowy, ale wyłącznie w rejestrze klinicznym i wyłącznie w formie faktów: decyzje, daty, ograniczenia, bez komentarzy i bez interpretacji. Arthur Kleinman rozróżniał porządek kliniczny i porządek doświadczenia; tor około-kliniczny jest implementacją prymatu porządku klinicznego w tym oknie.

Parametryzacja ciszy jest kluczowa, bo bez parametrów cisza bywa przejmowana przez ruminację i przez narrację sensu. W IndywiduAkcji cisza ma pięć parametrów: wejście, czas, bodziec kotwiczący, marker kompulsji, wyjście. Wejście jest zawsze wykonane tym samym

gestem lub tym samym obiektem–kluczem, aby cisza była rozpoznawalna dla układu nerwowego jako protokół, nie jako „pustka”. Czas jest ustalany z góry i jest raczej krótki w torze ochronnym i około-klinicznym, aby uniknąć przejścia w interpretację; w torze stabilnym czas może być dłuższy, ale nadal kończy się wyjściem. Bodziec kotwiczący ma być minimalny i nieobciążający wzrokowo: może to być neutralny dźwięk tła o niskiej zmienności, rytm oddechu lub dotyk obiektu–klucza, przy czym nie jest to „technika lecznicza”, tylko sposób utrzymania struktury czasu bez narracji. Marker kompulsji jest prosty: jeśli pojawia się impuls sprawdzania, porównywania lub dopowiadania, cisza jest natychmiast domykana, bo impuls jest sygnałem, że protokół przestał być bezpieczny. Wyjście jest zawsze takie samo: jedno zdanie domknięcia i gest przerwania kanałów.

Rola obiektu–klucza w tym formacie jest fundamentalna, bo obiekt działa jak materialny wyłącznik semantyczny: przenosi operację z języka na czynność, co redukuje ryzyko roszczenia i moralizacji. W psychoperformansie obiekt–klucz jest operatorem progów i znaczenia; tu jego znaczenie jest celowo zubożone do funkcji bezpieczeństwa. Przykładowo może to być prosty przedmiot o jednoznacznym działaniu: zamknięcie pudełka, zawiązanie taśmy, odłożenie kamienia do pojemnika, cokolwiek, co ma wyraźny koniec i nie prowokuje dalszej narracji. Gregory Bateson pokazywał, że systemy stabilizują się przez rytuały i wzorce; obiekt–klucz jest tu wzorcem domknięcia, nie symbolem „uzdrowienia”.

Wybór toru w formacie indywidualnym nie może opierać się na nastroju ani na narracji „jak powinno być”, ponieważ takie kryteria natychmiast uruchamiają moralizację i wzmacniają pętlę kontroli. W planie sytuacyjnym stosuje się więc algorytm selekcji toru oparty na markerach trendu, które są obserwowalne i funkcjonalne, a nie interpretacyjne: jakość snu i rytm dobowy, poziom pobudzenia autonomicznego (odczytywany pośrednio przez drżenie, nadpotliwość, gonitwę myśli, napięcie somatyczne), obecność światłowrażliwości i skłonności migrenowych, stopień obciążenia poznawczego w dniu (liczba zadań, presja terminów), intensywność impulsu weryfikacyjnego (chęć „sprawdzenia” widzenia, szukania różnic, porównywania) oraz gęstość bodźców środowiskowych (ekrany, ostre światło, hałas, presja relacyjna). Richard Lazarus i Susan Folkman opisywali radzenie sobie jako proces transakcyjny zależny od oceny; IndywiduAkcja odwraca tę logikę w części wykonawczej: nie prosi o wyjaśnienie oceny, tylko bierze markery jako sygnały sterujące i włącza tor, który minimalizuje ryzyko kolizji kanałów. Jeśli marker kompulsji weryfikacyjnej jest wysoki, tor stabilny jest automatycznie zawieszony, nawet jeśli wykonawca „czuje, że powinien zrobić więcej”, ponieważ właśnie to „powinien” jest typowym początkiem błędu w systemach samoregulacji.

Operacyjnie algorytm działa na zasadzie progów przełączenia, które są z góry zapisane w planie sytuacyjnym i nie podlegają negocjacji w chwili pobudzenia. Próg pierwszy dotyczy języka: jeśli po performatywie granicznym pojawia się impuls dopowiadania, uzasadniania albo „wyjaśnienia sobie”, następuje przełączenie z toru stabilnego do toru ochronnego i redukcja słowa do pojedynczego operatora. Próg drugi dotyczy obrazu: jeśli pojawia się mikroruch testowy (zmrużenie, zmiana odległości, „ustawianie ostrości”, skanowanie), następuje natychmiastowe wygaszenie bodźca wizualnego i przełączenie kodu głównego na gest oraz obiekt–klucz, zgodnie z logiką affordancji Jamesa J. Gibsona, gdzie „sprawdź” jest negatywną affordancją wymagającą wycięcia, a nie interpretacji. Próg trzeci dotyczy czasu: jeśli pojawia się przyspieszenie sekwencji, skracanie pauz albo „dorzucanie” elementów, następuje skrócenie protokołu do dwóch operacji i wydłużenie pauzy, ponieważ tempo jest w tym układzie

markerem utraty sterowalności, a nie „motywacji”. Próg czwarty dotyczy sąsiedztwa kliniki: jeśli w horyzoncie dnia znajduje się zdarzenie kliniczne lub oczekiwanie na wynik działa jak węzeł pobudzenia, uruchamia się tor około-kliniczny, czyli wersja ascetyczna, która ma utrzymać wykonalność wyjścia i zapobiec temu, co Fabrizio Benedetti opisywał jako wzmacnianie oczekiwań przez sugestię i język.

Żeby te progi nie stały się kolejną formą opresyjnej samokontroli, plan sytuacyjny wprowadza zasadę „minimum decyzji”, czyli projektowanie torów tak, aby wybór był rzadki, a przełączanie łatwe. W praktyce oznacza to, że tor stabilny i tor ochronny różnią się głównie liczbą elementów i długością ciszy, a nie „treściami”, dzięki czemu przejście nie wygląda jak rezygnacja, tylko jak standardowa operacja sterowania. Daniel Kahneman pokazał, że przeciążenie obniża jakość decyzji; IndywiduAkcja minimalizuje decyzje, redukując liczbę gałęzi w planie i traktując przełączniki jako domyślne, a nie jako wyjątki. To jest ważne dla artysty wizualnego, bo w pracy twórczej łatwo pojawia się model heroiczny: „dociągnę”, „przepchnę”, „wytrzymam”, a to w studium CSR jest równocześnie modelem ryzyka, bo zwiększa ekspozycję na bodźce i skraca pauzy.

Wersjonowanie formatu indywidualnego jest elementem nie mniej istotnym niż sama sekwencja działań, ponieważ bez wersjonowania plan sytuacyjny będzie ulegał cichej erozji: pojawią się drobne odstępstwa, które z czasem staną się nową normą, a normą będzie wtedy improwizacja, a nie bezpieczeństwo. Bruno Latour zwracał uwagę, że stabilność praktyk zależy od stabilności łańcuchów inskrypcji; tutaj inskrypcją jest rejestr interwencji i wersja planu. W planie stosuje się prostą zasadę: zmiana protokołu jest dopuszczalna tylko po okresie stabilnym, tylko po audycie proceduralnym i tylko w postaci jednej korekty na cykl, ponieważ wiele korekt naraz jest w praktyce równoznaczne z utratą kontroli nad tym, co zadziało. Zmiany zapisuje się jako modyfikacje parametrów (czas ciszy, liczba pauz, redukcja słowa, degradacja obrazu, skrócenie gestu), a nie jako „nowe znaczenia”, bo znaczenia są domeną archiwum sensu, które nie steruje decyzjami o ekspozycji.

Rejestr interwencji w formacie indywidualnym ma charakter ściśle techniczny i jest prowadzony tak, aby umożliwiać audyt ryzyka bez produkowania narracji. Minimalny wpis zawiera: reżim dnia, wybrany tor, kod główny, czas sesji, zastosowany przełącznik awaryjny (jeśli wystąpił), marker kompulsji, marker pobudzenia oraz informację o wykonalności wyjścia. Wpis nie zawiera wniosków ani interpretacji, ponieważ interpretacje w tym kontekście najczęściej stają się paliwem do „ulepszania” przez intensyfikację, a intensyfikacja jest typowym błędem w samoregulacji pod presją. Jeżeli potrzebna jest refleksja sensotwórcza, trafia do archiwum sensu, ale dopiero po kwarantannie interpretacyjnej i w modalności, bez przyczynowości roszczącej. Ten rozdział kompetencji odpowiada temu, co Arthur Kleinman opisywał jako rozdzielenie porządku klinicznego i porządku doświadczenia, przy czym IndywiduAkcja dodaje trzeci porządek: porządek sterowania, który jest proceduralny i ma pierwszeństwo w oknach ryzyka.

Najczęstszy błąd wykonawczy w logoperformansie indywidualnym polega na zamianie mowy sprawczej w mowę wyjaśniającą, a następnie w mowę rozstrzygającą, czyli w mini-tryb sędziowski wobec siebie. Ten błąd wygląda niegroźnie, bo jest „tylko myśleniem”, ale w praktyce jest uruchomieniem pętli: wyjaśnianie zwiększa pobudzenie, pobudzenie zwiększa potrzebę kolejnych wyjaśnień, a kolejne wyjaśnienia zwiększają presję weryfikacji. W języku

Aarona Becka jest to klasyczny mechanizm, w którym automatyczna interpretacja staje się bodźcem kolejnej interpretacji; IndywiduAkcja nie walczy z treścią interpretacji, tylko ucinając mechanikę przez redukcję słowa do performatywu i przez natychmiastowe wyjście. Drugi błąd dotyczy ciszy: traktowanie ciszy jako okazji do „poukładania wszystkiego” albo do „dojścia do sedna”, co w praktyce jest wejściem w pogłębioną ruminację; dlatego cisza jest zawsze parametryczna, zakotwiczona i domykana, a nie kontemplacyjna w sensie teleologicznym. Trzeci błąd dotyczy czasu: wykonywanie protokołu zbyt długo, co bywa uzasadniane ambicją lub poczuciem, że „już się zaczęło, więc trzeba dokończyć”; w formacie indywidualnym priorytetem jest zawsze możliwość przerwania i wyjścia, a nie ciągłość.

Sekwencja poranna w formacie indywidualnym jest projektowana jako protokół wejścia w dzień pracy wizualnej bez uruchamiania „trybu sprawdzania”, ponieważ w studium CSR to właśnie poranek bywa momentem niejawnej eskalacji: organizm chce szybko odzyskać poczucie kontroli, a kontrola najłatwiej przykleja się do obrazu i do słowa. Protokół poranny ma więc postać krótkiej procedury sterowania, którą można wykonać w warunkach presji czasu i bez „idealnych warunków”, co jest zgodne z podejściem inżynierii bezpieczeństwa Nancy Leveson: procedura ma działać w realnym świecie, a nie w świecie założeń. Wykonanie zaczyna się od jednego performatywu granicznego w sensie J. L. Austina: „nie testuję”, po czym następuje jedno zdanie klasyfikujące reżim dnia (stabilny lub ochronny) i natychmiastowe przejście do ciszy parametrycznej. Cisza poranna ma stały interfejs: wejście tym samym gestem i tym samym obiektem–kluczem, czas ustalony z góry, bodziec kotwiczący minimalny (np. dotyk obiektu–klucza lub rytm oddechowy bez rozbudowanych instrukcji), a wyjście domknięte jednym zdaniem i jednym gestem odcięcia kanałów (wygaszenie ekranu, odłożenie materiałów, zmiana pozycji ciała). Kryterium poprawności jest wyłącznie proceduralne: czy po wyjściu da się rozpocząć pracę w reżimie higieny bodźców, czy pojawia się impuls weryfikacyjny, bo impuls weryfikacyjny oznacza konieczność redukcji i przełączenia kodu głównego na gest w pierwszych minutach aktywności.

Wersja wdrożeniowa sekwencji porannej może zostać zapisana jako pięć krótkich kroków, ale nie jako lista motywacyjna, tylko jako kontrolka wykonawcza. Krok pierwszy: kontrakt sensu w wersji minimalnej, bez uzasadnień, z zakazem czasu przyszłego, aby nie generować oczekiwań, o których w kontekście sugestii i placebo pisał Fabrizio Benedetti. Krok drugi: przełączenie kodu głównego na gest, jeśli markery trendu wskazują wzrost pobudzenia albo jeśli środowisko jest bodźcowo agresywne; w przeciwnym razie kodem głównym może być cisza. Krok trzeci: cisza parametryczna domknięta wyjściem, bez zapisu i bez komentarza. Krok czwarty: mikro-zapis funkcjonalny dopiero po zakończeniu i tylko wtedy, gdy nie ma impulsu dopowiadania; jeśli impuls jest obecny, zapis zostaje odroczony, bo w warunkach pobudzenia zapis staje się paliwem narracyjnym, co Daniel Kahneman opisywał jako skłonność do domknięć. Krok piąty: otwarcie pracy wizualnej w trybie „niskiej zmienności” przez pierwsze minuty, co jest praktycznym użyciem mapy widzenia jako narzędzia ochrony pola, a nie jako narzędzia oceny.

Sekwencja „węzła klinicznego” jest jeszcze bardziej ascetyczna, ponieważ jej zadaniem nie jest „uspokoić” ani „zrozumieć”, tylko nie dopuścić do kolizji kanałów w momencie największej podatności na testowanie. W tym protokole logoperformans redukuje się do dwóch zdań i jednego gestu, a cisza jest krótsza i bardziej stanowcza: pierwsze zdanie to performatyw przełączenia („pauza”), drugie zdanie to zakaz („nie testuję”), a gest to natychmiastowe domknięcie kanałów i fizyczna redukcja bodźców. Następnie następuje cisza parametryczna o

ustalonym czasie, po której wykonuje się wyjście i dopiero potem dopuszcza się zapis, ale wyłącznie w rejestrze klinicznym i wyłącznie w formie faktów i ograniczeń. Takie rozdzielanie rejestrów jest kompatybilne z rozróżnieniem illness/disease u Arthura Kleinmana oraz z praktyką medycyny narracyjnej Rity Charon, ale w IndywiduAkcji ma ono dodatkowy rygor: w oknie około-klinicznym narracja jest zawieszona nie dlatego, że jest „zła”, tylko dlatego, że staje się niebezpiecznym sterownikiem decyzji.

Węzeł kliniczny ma też wersję „po zdarzeniu”, która zabezpiecza przed wtórną eskalacją interpretacyjną, gdy umysł próbuje natychmiast zbudować opowieść, w której wynik i znaczenie stapiają się w jedną logikę. Procedura po zdarzeniu składa się z krótkiego domknięcia (obiekt–klucz i gest wyjścia), a następnie z zapisu faktów bez komentarza, po czym włącza się kwarantanną interpretacyjną na ustalony czas. Jeżeli pojawia się impuls porównywania, oglądania detali, „przypominania sobie” wrażeń i budowania prognoz, jest to marker, że system przechodzi w tryb narracyjnego sterowania; wtedy przełączniki awaryjne redukują słowo do pojedynczego operatora, a obraz zostaje wygaszony jako temat. W tej logice „lepsze” nie znaczy „bardziej znaczące”, tylko „bardziej sterowalne”, co jest fundamentem całego katalogu planów sytuacyjnych jako adjuwantu, a nie jako substytutu kliniki.

Mapa widzenia i spirala obecności w formacie indywidualnym mają wyłącznie funkcję dozowania i ochrony, a ich użycie jest sprzęgnięte z zakazem testowania. Mapa widzenia nie służy tu do oceny jakości widzenia ani do wykrywania zmian, tylko do zarządzania ekspozycją: wyznacza strefy bezpieczniejsze i strefy ryzyka w sensie bodźcowym (olśnienia, kontrast, ruch w polu, presja czytania drobnego tekstu), a także ustala minimalne procedury wejścia i wyjścia z aktywności wzrokowej. Spirala obecności jest protokołem czasu: w torze stabilnym dopuszcza krótsze serie z wyraźnymi pauzami, w torze ochronnym redukuje serie do minimum, a w torze około-klinicznym sprowadza praktykę do jednego wejścia i jednego wyjścia bez repetycji. Erika Fischer-Lichte pisała o autopoietycznej pętli performansu, ale w IndywiduAkcji pętla jest celowo osłabiana: mniej repetycji oznacza mniejsze ryzyko, że praktyka stanie się samonapędzającą się maszyną kontroli.

Obiekt–klucz w tym formacie musi spełniać kryteria inżynierskie, a nie symboliczne, choć może nieść sens w archiwum, jeśli jest to bezpieczne. Po pierwsze ma mieć jednoznaczny koniec operacji (zamknięcie, odłożenie, zawiązanie, zatrzaśnięcie), po drugie ma być neutralny wizualnie i nie prowokować oglądania detali, po trzecie ma być dostępny w każdej sytuacji, także poza domem, po czwarte ma być powiązany z gestem wyjścia, a nie z gestem „naprawy”. To są proste wymagania, ale ich konsekwencja jest duża: obiekt–klucz tworzy materialny próg, który odcina słowo i obraz od eskalacji, a więc stabilizuje plan sytuacyjny w realnych warunkach.

Zamknięciem formatu indywidualnego jest zasada nadrzędna: logoperformans i cisza mają utrzymywać warunki życia i pracy w chorobie nawrotowej, a nie wytwarzać „sens kliniczny”. Jeśli procedura prowokuje sprawdzanie, dopowiadanie, porównywanie lub przyspieszenie, to znaczy, że jest źle skalibrowana, niezależnie od jej estetycznej atrakcyjności. W praktyce artysty wizualnego jest to kryterium niekomfortowe, bo wymaga rezygnacji z intensywności w momentach lęku, ale właśnie ta rezygnacja jest w IndywiduAkcji formą profesjonalizmu: utrzymaniem reżimu bezpieczeństwa i ciągłości pracy bez przemocy poznawczej wobec siebie.

80.2. Format kameralny: obiekt-klucz, „czas wewnętrzny” i praca z dystorsjami obrazu

Format kameralny w katalogu planów sytuacyjnych jest zaprojektowany jako moduł pośredni między samotnym rygorem formatu indywidualnego a złożoną dynamiką formatu zbiorowego. Jego celem nie jest „więcej intensywności”, tylko więcej stabilności operacyjnej dzięki wprowadzeniu minimalnej relacji, która działa jak amortyzator pobudzenia, korektor tempa i zewnętrzny regulator domknięć, a zarazem nie generuje presji ekspozycji ani presji społecznej. W studium CSR artysty wizualnego format kameralny działa jako adjuwant podwójny: z jednej strony pozwala utrzymać ciągłość praktyk psychoperformatywnych w dniach, gdy samotna procedura logoperformansu i ciszy bywa zbyt krucha lub zbyt podatna na ruminację, z drugiej strony pozwala w bezpieczny sposób pracować z dystorsjami obrazu jako materiałem doświadczenia, nie jako testem i nie jako obiektem dowodu. W tym sensie format kameralny realizuje to, co Erika Fischer-Lichte nazywała autopoietycznym mechanizmem zdarzenia performatywnego, ale w wersji „zdławionej” i kontrolowanej: relacja jest tu narzędziem sterowania, nie źródłem eskalacji.

Kameralność oznacza nie tylko małą liczbę osób, lecz także ograniczoną dramaturgię, ograniczony repertuar kanałów i ograniczony zasięg społeczny. Minimalny układ obejmuje wykonawcę oraz jedną osobę pełniącą rolę moderatora–opiekuna czasu, ewentualnie trzecią osobę jako świadka o funkcji czysto zabezpieczającej, ale bez „współinterpretacji”. W terminologii Donalda Winnicotta można powiedzieć, że relacja kameralna wprowadza przestrzeń przejściową, w której obiekt–klucz i procedura czasu wewnętrznego mogą być utrzymywane bez przymusu domykania znaczeń; jednak IndywiduAkcja nie używa tej metafory terapeutycznie, tylko operacyjnie, jako opis mechanizmu stabilizacji. Moderator nie ma prawa komentować jakości widzenia, nie ma prawa zadawać pytań w rodzaju „czy jest lepiej”, nie ma prawa interpretować metafor; jego zadaniem jest pilnowanie parametrów: czasu, pauz, przełączników awaryjnych i wyjścia. Taki podział ról jest zgodny z logiką ograniczeń systemowych Nancy Leveson: rozdziela się kompetencje i ogranicza się możliwość błędu wtórnego, który w praktykach hybrydowych jest częstszy niż błąd pierwotny.

Centralnym operatorem formatu kameralnego jest obiekt–klucz, ale w tej konfiguracji jego funkcja zostaje poszerzona z roli „wyłącznika semantycznego” do roli „interfejsu wspólnego”. Obiekt–klucz staje się wspólnym punktem odniesienia dla dwóch osób, dzięki czemu relacja nie musi opierać się na ciągłym mówieniu, interpretowaniu i podtrzymywaniu kontaktu, co w stanach podwyższonego pobudzenia bywa obciążające. Obiekt musi spełniać kryteria inżynierskie: jednoznaczna manipulacja o wyraźnym końcu, niski koszt wzrokowy, brak konieczności precyzyjnej fiksacji, brak elementów prowokujących ocenę detalu oraz możliwość przeniesienia do różnych środowisk. W praktyce mogą to być proste operacje: zamknięcie i otwarcie pojemnika, przesunięcie elementu po torze, zawiązanie i rozwiązanie taśmy, przełożenie ciężarka, przestawienie dwóch identycznych przedmiotów; sens kulturowy obiektu może istnieć, ale jest trzymany w archiwum sensu i nie steruje decyzją o intensywności bodźców. To podejście jest spójne z fenomenologią Maurice’a Merleau-Ponty’ego: obiekt jest tu nie tyle znakiem do interpretacji, ile operatorem ucieleśnionej intencjonalności, który daje ręce i ciało możliwość domknięcia bez kolonizacji przez język.

Drugim filarem formatu jest „czas wewnętrzny”, rozumiany nie jako romantyczna introspekcja, lecz jako procedura dozowania trwania, oparta na rygorze pauz i repetycji. Henri

Bergson opisywał *durée* jako jakościowe trwanie, nie redukowane do metronomu; IndywiduAkcja wykorzystuje tę intuicję, ale wprowadza jej techniczną wersję: czas wewnętrzny jest subiektywny, więc nie wolno mu być jedynym zegarem, bo subiektywność w pobudzeniu ulega deformacji. Moderator staje się więc zewnętrznym zegarem, a wykonawca ma prawo do subiektywnej korekty, ale tylko w jedną stronę: ku redukcji i ku przerwaniu, nigdy ku intensyfikacji. Edmund Husserl w analizach świadomości czasu wewnętrznego pokazywał, że teraźniejszość jest strukturą retencji i protencji; w studium CSR protencja bywa skażona oczekiwaniem i lękiem, więc protokół czasu wewnętrznego jest projektowany tak, by minimalizować protencję, czyli minimalizować „przewidywanie skutku”. Stąd wynikają trzy zasady: krótkie odcinki, jasne domknięcia, brak komentarza między odcinkami.

Praca z dystorsjami obrazu w formacie kameralnym musi być od początku ujęta jako praca z fenomenem doświadczenia, nie jako „monitorowanie choroby”. Dystorsje, takie jak metamorfopsje, fluktuacje ostrości, zmiany kontrastu, fragmentacje pola czy subiektywne „pływanie” obrazu, są w tej logice materiałem do przekładu międzykodowego, a nie wskaźnikiem do porównywania. Jonathan Crary pokazywał, jak nowoczesność organizuje uwagę i wymusza produktywność percepcyjną; IndywiduAkcja działa odwrotnie: odejmuje presję produktywności percepcyjnej i przenosi ciężar na procedurę, w której dystorsja nie jest przeciwnikiem do pokonania, lecz sygnałem do zmiany kanału. Jeśli dystorsja prowokuje impuls testowania, obraz zostaje wygaszony jako temat, a praca przechodzi na gest i obiekt–klucz; jeśli dystorsja nie prowokuje testowania, może zostać użyta jako materiał do operacji symbolicznej, ale zawsze w trybie minimalnej ekspozycji i bez wymuszania centralnej fiksacji.

Dlatego podstawową techniką w tym formacie jest „externalizacja bez dowodu”, czyli przeniesienie dystorsji z poziomu bezpośredniego patrzenia na poziom zapisu lub działania, które nie wymaga intensywnej kontroli wzrokowej. Wykonawca może opisać dystorsję w jednym zdaniu modalnym, bez orzekania i bez diagnozy, a moderator odpowiada wyłącznie protokołem czasu i pauzy, bez komentarza. Wykonawca może też zaznaczyć dystorsję w sposób, który nie jest rysunkiem detalu, tylko mapą relacji przestrzennych: kierunek „ściągnięcia”, obszar „rozmycia”, strefa „przeskoku”, ale bez prób precyzyjnego odtwarzania i bez porównywania z poprzednimi zapisami. To jest zgodne z zasadą, że mapa widzenia w studium ma służyć ochronie pola i kalibracji ekspozycji, a nie wykrywaniu zmian; moderator pilnuje, aby zapis nie stał się testem przez porównanie, bo porównanie jest krótką drogą do kolizji kanałów.

W modelu predykcyjnego przetwarzania, kojarzonym z Karlem Fristonem, mózg stale minimalizuje błędy predykcji przez aktywne próbkowanie świata; w chorobie i w lęku aktywne próbkowanie bywa nadaktywne i przekształca się w kompulsję sprawdzania. Format kameralny jest skonstruowany tak, by ograniczyć aktywne próbkowanie: zamiast pozwalać oczom i uwadze „szukać odpowiedzi”, przenosi się operację na obiekt–klucz i na czas, a dystorsja staje się pretekstem do pauzy, nie do skanowania. W tym sensie praca z obrazem jest paradoksalnie pracą przeciwko impulsowi obrazowania: nie rezygnuje się z estetyki, ale porządkuje się ją przez procedurę bezpieczeństwa. James Turrell czy Olafur Eliasson pokazują w sztuce, że percepcja jest konstruowana przez warunki i czas, a nie tylko przez „oko”; IndywiduAkcja bierze z tego lekcję formalną, nie kliniczną: zmiana warunków i dozowanie czasu są narzędziami sterowania doświadczeniem, nie obietnicą biologicznej naprawy.

Na tym etapie format kameralny jest już zdefiniowany jako triada: obiekt–klucz jako wspólny interfejs, czas wewnętrzny jako protokół dozowania i domykania oraz dystorsje obrazu jako materiał do externalizacji bez testowania. W kolejnym fragmencie zostanie zbudowana kompletna sekwencja wdrożeniowa dla studium CSR, łącznie z preflightem markerów trendu, z dokładnymi rolami moderatora, z parametrami środowiska (światło, kontrast, zmienność), z przełącznikami awaryjnymi oraz z zasadami wersjonowania planu sytuacyjnego tak, aby kameralność nie przekształciła się w niekontrolowaną psychologizację ani w relacyjną presję, które w praktyce są równie ryzykowne jak samotna ruminacja.

Sekwencja wdrożeniowa formatu kameralnego zaczyna się od preflightu, który ma charakter stricte proceduralny i jest wykonywany zawsze tak samo, niezależnie od tego, czy sesja ma potencjał „estetyczny”, „symboliczny” czy „uspokajający”. Preflight składa się z trzech bloków: blok markerów trendu, blok środowiska oraz blok ról, przy czym każdy blok kończy się decyzją binarną: kontynuuj albo redukuj. Blok markerów trendu obejmuje krótką kwalifikację reżimu dnia (stabilny, ochronny, około-kliniczny) oraz identyfikację dominującego ryzyka (kompulsja weryfikacji, przeciążenie bodźcowe, presja czasowa, presja relacyjna), bez uzasadnień i bez wchodzenia w etiologię, bo „dlaczego” działa tu jak generator narracji, o czym w kategoriach heurystyk i domknięć pisał Daniel Kahneman. Blok środowiska obejmuje kontrolę luminancji, kontrastu, migotania i źródeł oświecenia, a także kontrolę hałasu i bodźców społecznych; nie dąży się do warunków idealnych, tylko do eliminacji bodźców o najwyższym potencjale destabilizacji. Blok ról kończy się krótkim przypomnieniem, że moderator nie interpretuje, nie pyta o „lepiej”, nie buduje rozmowy, tylko pilnuje czasu, pauz i wyjścia, co jest praktyczną implementacją podejścia ograniczeń systemowych Nancy Leveson: projektuje się rolę tak, by minimalizować możliwość błędu wtórnego.

Role w formacie kameralnym są opisane językiem operacyjnym, nie psychologicznym, bo to język operacyjny tworzy powtarzalność i audytowalność. Wykonawca odpowiada za akty materialne (manipulację obiektem–kluczem), za decyzję o przerwaniu oraz za krótkie, modalne oznaczanie zjawisk percepcyjnych bez diagnozy i bez dowodzenia, co jest spójne z rozdzieleniem porządków u Arthura Kleinmana. Moderator odpowiada za czas, za liczbę pauz, za utrzymanie niskiej zmienności interakcji oraz za uruchamianie przełączników awaryjnych; w praktyce moderator ma do dyspozycji ograniczony repertuar wypowiedzi, który działa jak interfejs w sensie Donalda Normana. Świadek, jeśli jest obecny, pełni wyłącznie funkcję bezpieczeństwa sytuacyjnego: sprawdza warunki przestrzenne, może przerwać sesję, ale nie uczestniczy w semantyce i nie staje się „trzecią interpretacją”, bo triangulacja interpretacyjna najłatwiej wytwarza presję sensu. Warto zauważyć, że ta dystrybucja kompetencji ma także wymiar antynocelbowy w rozumieniu Fabrizia Benedettiego: redukuje się liczbę komunikatów, które mogą niechcący wytworzyć oczekiwania, lęk lub presję „wyniku”.

Środowisko sesji kameralnej jest traktowane jak scenotechnika bezpieczeństwa, a nie jak neutralne tło, co zbiega się z intuicjami sztuki światła i percepcji, jakie uruchamiali James Turrell i Olafur Eliasson, pokazując, że to warunki ekspozycji konstruują doświadczenie, a nie tylko obiekt patrzenia. W studium CSR priorytetem jest obniżenie zmienności: stabilne, rozproszone oświetlenie, brak punktowych źródeł oświecenia, brak migotania i brak sytuacji, w których wzrok jest zmuszany do „polowania na ostrość” albo do długotrwałej centralnej fiksacji. Kontrola kontrastu dotyczy nie tylko ekranu, ale i przestrzeni: białe kartki na ciemnym stole, refleksy na błyszczących powierzchniach, ostre krawędzie, ruch w tle, wszystko to może stać się bodźcem

do skanowania i do kompulsji sprawdzania. Zmienność interpersonalna jest równie ważna jak zmienność świetlna: w sesji kameralnej nie wchodzi się w rozmowę, nie opowiada się historii, nie dopowiada się kontekstów, ponieważ rozmowa natychmiast podnosi gęstość bodźców, a gęstość bodźców w połączeniu z dystorsjami obrazu potrafi przełączyć system w tryb predykcyjnego nadpróbkiowania, o którym w modelu aktywnej inferencji pisał Karl Friston. Zamiast rozmowy obowiązuje protokół: sygnał rozpoczęcia, sygnał pauzy, sygnał wyjścia, a cała reszta jest ciszą lub minimalnym raportem.

Obiekt–klucz w formacie kameralnym powinien być dobrany tak, aby pełnił jednocześnie trzy funkcje: funkcję progu (wejście i wyjście), funkcję wspólnej kotwicy relacyjnej oraz funkcję mechanicznego ogranicznika, który kończy operację niezależnie od impulsu kontynuacji. Przykładowo, w studium można przyjąć obiekt o strukturze „zamknij–otwórz” z jednoznacznym dźwiękowym lub dotykowym potwierdzeniem domknięcia, ale bez wzrokowej atrakcyjności detalu; dzięki temu obiekt działa fenomenologicznie, w sensie Maurice’a Merleau-Ponty’ego, jako narzędzie ucieleśnionej intencjonalności, a nie jako obraz do kontemplacji. Moderator i wykonawca uzgadniają jeden gest wejścia i jeden gest wyjścia, a następnie nie zmieniają ich w oknach ryzyka, ponieważ zmiana gestu bywa niepostrzeżenie interpretowana jako „szukanie lepszego sposobu”, co jest blisko mechaniki kompulsji. W tym formacie obiekt–klucz jest równocześnie „wspólnym językiem bez słów”: zamiast pytać, zamiast interpretować, moderator może wskazać obiekt lub uruchomić pauzę, co obniża presję interpersonalną i redukuje kolonizację kanału gestowego przez kanał słowny. Jeżeli pojawia się napięcie relacyjne, obiekt–klucz przejmuje funkcję mediatora, a sesja przechodzi w tryb minimalizmu, bo w IndywiduAkcji relacja jest narzędziem sterowania, nie teatrem ekspresji.

„Czas wewnętrzny” jest w tym formacie protokołem dozowania, który ma utrzymać zgodność z ograniczeniami bezpieczeństwa, a jednocześnie nie wytwarzać wrażenia, że wykonawca jest „trzymany na smyczy”. Wykonawca ma prawo zgłosić potrzebę redukcji lub przerwania w dowolnym momencie, ale nie ma prawa zgłosić potrzeby intensyfikacji jako decyzji nadrzędnej, bo intensyfikacja jest w tym układzie heurystyką kontroli. Moderator prowadzi czas jako metronom procedury, ale nie jako metronom „osiągania”: krótkie odcinki działania, krótkie pauzy, repetycje o stałej liczbie, a po zakończeniu repetycji wyjście, bez negocjacji i bez „jeszcze chwili”. Ta architektura czasu jest w pewnym sensie techniczną odpowiedzią na Husserlowską strukturę protencji: protokół ogranicza „wybieganie” w przyszły skutek, bo skutek jest w tej praktyce czymś, co łatwo staje się przymusem. Bergsonowskie trwanie jest tu respektowane jako doświadczenie jakości, ale nie jest traktowane jako uprawnienie do wydłużania sesji; trwanie jest przeżywane w obrębie ustalonej ramy, co chroni przed tym, co Jonathan Crary analizował jako kulturę mobilizację uwagi i presję ciągłości.

Praca z dystorsjami obrazu jest w formacie kameralnym realizowana przez zasadę externalizacji bez dowodu, ale w wersji jeszcze bardziej rygorystycznej niż w formacie indywidualnym, ponieważ obecność drugiej osoby zwiększa ryzyko, że doświadczenie zostanie „uzgodnione” lub „zinterpretowane”. Wykonawca ma prawo nazwać zjawisko jednym zdaniem modalnym, na przykład „pojawia się zniekształcenie w prawym polu” albo „kontrast jest dziś trudniejszy”, ale bez wartościowania i bez narracji przyczynowej. Moderator odpowiada wyłącznie operatorem czasu: uruchamia pauzę, skraca odcinek, przełącza kod główny na gest lub wygasza bodziec wizualny, zależnie od tego, czy pojawił się marker kompulsji weryfikacyjnej. Jeżeli wykonawca zaczyna mówić więcej, moderator nie dopytuje, tylko redukuje i domyka, bo

nadmiar mowy w tym momencie jest sygnałem, że kanał słowa przejmuje sterowanie. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to, że „opis dystorsji” jest dozwolony wyłącznie jako sygnał do zmiany protokołu, nie jako materiał do rozmowy.

Wdrożeniowa sekwencja sesji kameralnej dla studium CSR powinna być zapisana jako protokół o stałej topologii, w którym jedyną zmienną jest poziom redukcji i długość odcinków, nigdy zaś „treść rozmowy” ani „głębina pracy”. Stała topologia ma cztery fazy: wejście, seria odcinków roboczych, domknięcie i post-sesyjny zapis funkcjonalny, a każda faza ma z góry ustalony operator słowny oraz operator materialny. W tej architekturze język jest używany w trybie aktu sprawczego (Austin), a nie w trybie interpretacyjnym, ponieważ interpretacja w oknach ryzyka jest najczęściej tylko miękką wersją testowania. Moderator prowadzi czas i redukcję kanałów, wykonawca prowadzi akty materialne, a obiekt–klucz pełni funkcję wspólnego interfejsu, który w razie destabilizacji natychmiast przejmuje sterowanie przez domknięcie.

Wejście jest jednokrotne i nie podlega „rozgrzewce” w sensie improwizacyjnego rozgadania. Moderator wypowiada wyłącznie formułę otwarcia, która ma brzmieć jak komenda protokołu, nie jak zachęta, i nie może zawierać obietnicy ani nawet sugestii skutku, zgodnie z logiką minimalizowania oczekiwań opisywaną w badaniach nad sugestią i nocebo (Benedetti). Wykonawca odpowiada jednym zdaniem kontraktu sensu w wersji kameralnej, które łączy zakaz testowania z prymatem wyjścia, po czym natychmiast uruchamia obiekt–klucz gestem wejścia. Następnie następuje krótka cisza parametryczna jako bufor, ale cisza nie jest tu „kontemplacją” ani „dochodzeniem do sedna”, tylko stabilizatorem zmienności, z ustalonym czasem i z ustalonym wyjściem, aby nie weszła w ruminację. Jeśli na tym etapie pojawia się impuls dopowiadania lub pytania, moderator nie odpowiada treścią, tylko uruchamia redukcję: skraca wejście do samego gestu i przechodzi od razu do pierwszego odcinka roboczego.

Seria odcinków roboczych jest realizowana w modelu spirali obecności, ale w wersji kameralnej spirala ma charakter dyskretny, a nie ciągły: są odcinki aktywności i odcinki pauzy, zawsze rozdzielone, zawsze domykane, zawsze policzalne. Parametry spirali są z góry zapisane w planie sytuacyjnym i w standardzie bazowym obejmują niewielką liczbę repetycji, ponieważ repetycja bywa mechanizmem wzmacniającym i w warunkach pobudzenia może przejść w pętlę kompulsywną; to jest praktyczna implementacja intuicji o sprzężeniach zwrotnych w systemach (Bateson) oraz o ryzyku heurystycznych domknięć w obciążeniu (Kahneman). Odcinek roboczy w tej spirali nie jest „pracą z obrazem” w sensie oglądania i analizowania, tylko pracą z dystorsją jako sygnałem do operacji: krótkie, modalne nazwanie zjawiska, natychmiastowa externalizacja bez dowodu oraz przełączenie na gest i obiekt–klucz. Jeśli dystorsja prowokuje aktywne próbkowanie i skanowanie, co w języku aktywnej inferencji można opisać jako eskalację „active sampling” (Friston), protokół natychmiast wygasza bodziec wizualny i przenosi całą pracę na dotyk, czas i domknięcie.

Externalizacja bez dowodu w formacie kameralnym ma trzy dopuszczalne tryby, a wybór trybu zależy wyłącznie od tego, czy wzrasta marker kompulsji, nie od tego, czy wykonawca „chce zrozumieć”. Tryb pierwszy to externalizacja gestowa: wykonawca nie patrzy intensywnie, tylko wykonuje prosty gest kierunkowy w przestrzeni, który wskazuje relację („tu się ściąga”, „tu pływa”), bez mapowania detalu i bez prób „odtworzenia” obrazu, a moderator natychmiast wprowadza pauzę i domknięcie. Tryb drugi to externalizacja obiektowa: dystorsja zostaje

położona na prostą operację na obiekcie–kluczu, na przykład przesunięcie elementu z obszaru „ryzyka” do obszaru „ochrony”, ale bez przypisywania temu znaczeń klinicznych; sens, jeśli w ogóle ma się pojawić, jest odkładany do archiwum sensu po kwarantannie interpretacyjnej. Tryb trzeci to externalizacja zapisem minimalistycznym: wykonawca zaznacza strefę w prostym polu, ale nie porównuje z poprzednimi zapisami i nie tworzy serii do analizy, a moderator pilnuje, aby zapis nie stał się „dowodem”, tylko jednorazowym artefaktem domykającym. W każdym z tych trybów centralna zasada brzmi: dystorsja nie jest obiektem pomiaru ani argumentem, tylko materiałem do przetłoczenia kodu i do redukcji zmienności.

Wypowiedzi moderatora muszą być predefiniowane i ograniczone, ponieważ w formacie kameralnym typowym źródłem szkody jest relacyjna „nadopieka” realizowana językiem pocieszania, objaśniania i zapewniania. Z perspektywy systemowej jest to błąd wtórny: intencja jest prospołeczna, ale funkcja jest destabilizująca, bo wytwarza oczekiwania i wzmacnia monitorowanie. Dlatego moderator ma do dyspozycji wyłącznie operatory protokołu: „pauza”, „redukcja”, „zmiana kodu”, „wyjście”, oraz krótką formułę potwierdzającą bez semantyki („przyjęte”), po czym zawsze następuje działanie na czasie lub na obiekcie. Moderator nie mówi „będzie dobrze”, nie mówi „to na pewno tylko chwilowe”, nie mówi „widzisz lepiej”, nie mówi „spróbuj jeszcze raz”, bo takie komunikaty są klasycznymi nośnikami sugestii, a sugestie w sytuacji niepewności bywa paliwem placebo (Benedetti). Równie zakazane jest dopytywanie o szczegóły percepcji, bo dopytywanie wytwarza presję detalu, a presja detalu prowokuje testowanie.

Domknięcie sesji kameralnej jest czynnością, a nie rozmową końcową. Moderator uruchamia wyjście w predefiniowanym momencie spirali, a wykonawca domyka obiekt–klucz, wykonuje gest wyjścia i wypowiada jedno zdanie domknięcia, bez komentarza. Następnie następuje krótka cisza końcowa o stałym czasie, po której dopuszczalny jest wyłącznie zapis funkcjonalny, prowadzony w trybie rejestru interwencji, a nie w trybie dziennika. Rejestr zawiera tylko parametry: reżim dnia, liczba odcinków, liczba pauz, dominujący kod, użyty przełącznik awaryjny, marker kompulsji (tak/nie), marker pobudzenia (niski/średni/wysoki) oraz wykonalność wyjścia (tak/nie). Wpis nie zawiera interpretacji i nie zawiera wniosków, bo wnioski w tym miejscu są najczęściej tylko kolejną iteracją potrzeby kontroli, a kontrola w studium CSR ma tendencję do przyklejania się do obrazu i do „sprawdzania”.

Matryca przełączników awaryjnych specyficznych dla formatu kameralnego obejmuje trzy klasy zagrożeń: zagrożenie relacyjne, zagrożenie poznawcze i zagrożenie bodźcowe, a każda klasa ma przypisaną natychmiastową odpowiedź protokołu. Zagrożenie relacyjne rozpoznaje się po tym, że rozmowa zaczyna „płynąć”, pojawiają się wyjaśnienia, pocieszanie, negocjowanie lub próby uzgadniania znaczeń; odpowiedź brzmi: cisza parametryczna plus obiekt–klucz, bez słów, a jeśli to nie działa, natychmiastowe wyjście. Zagrożenie poznawcze rozpoznaje się po tym, że wykonawca zaczyna porównywać, prognozować, formułować hipotezy lub poszukiwać dowodu; odpowiedź brzmi: redukcja słowa do jednego performatywu i przeniesienie całej operacji na gest domknięcia, ponieważ język w tym momencie jest nośnikiem eskalacji. Zagrożenie bodźcowe rozpoznaje się po tym, że pojawia się skanowanie, zmrużenia, ustawianie warunków, polowanie na kontrast; odpowiedź brzmi: wygaszenie bodźca wizualnego, zmiana pozycji w przestrzeni, przełączenie kodu na dotyk i obiekt, a jeśli marker kompulsji nie spada, natychmiastowe wyjście. W tej matrycy kluczowa jest zasada: przełącznik nie jest negocjowany

i nie jest omawiany, bo omawianie przełącznika jest często tylko nową formą „dlaczego”, a „dlaczego” jest tu generatorem narracji.

Błędy typowe w formacie kameralnym mają charakter powtarzalny i dlatego dają się opisać jako zasady korekty, a nie jako „uwagi” czy „interpretacje”. Pierwszy błąd to relacyjna intensyfikacja: sesja zaczyna przypominać rozmowę wsparciową, w której sens rośnie, a procedura zanika; korekta polega na natychmiastowym ograniczeniu repertuaru mowy i przywróceniu obiektu–klucza jako wspólnego interfejsu. Drugi błąd to estetyzacja dystorsji: wykonawca lub moderator zaczynają traktować zjawiska percepcyjne jako materiał do „ciekawych obserwacji”, co w praktyce często przechodzi w testowanie; korekta polega na externalizacji bez dowodu i na zakazie porównań. Trzeci błąd to rozszerzanie czasu: „jeszcze jeden odcinek” albo „jeszcze chwilę”, co w warunkach pobudzenia jest mechaniką eskalacji; korekta polega na ścisłym domknięciu spirali i na uznaniu, że najważniejszym produktem sesji jest wykonalne wyjście. Czwarty błąd to mieszanie porządków: wprowadzanie języka klinicznego do sesji i budowanie quasi-diagnoz; korekta polega na rozdzieleniu rejestrów zgodnie z zasadą porządków doświadczenia i kliniki (Kleinman) oraz na przeniesieniu wszelkich faktów medycznych do rejestru klinicznego poza sesją.

Format kameralny w tym kształcie jest w pełni kompatybilny z ogólną logiką psychoperformansu jako praktyki, w której obiekt–klucz, czas i próg działania organizują sens, ale w studium CSR sens zostaje podporządkowany bezpieczeństwu i sterowalności. Wykonawca pozostaje artystą i zachowuje język sztuki, jednak język sztuki nie ma prawa wchodzić w rolę języka leczenia ani języka dowodu, a relacja kameralna nie ma prawa przechodzić w gabinet interpretacji. Jeśli zachowana jest ta dyscyplina, format kameralny może być jednym z najbardziej użytecznych adjuwantów: pozwala utrzymać ciągłość praktyki, amortyzuje przeciążenia samotności, a jednocześnie chroni przed tym, co w chorobie nawrotowej bywa najbardziej destrukcyjne, czyli przed kompulsywną, niekończącą się weryfikacją.

80.3. Format zbiorowy: pole obecności w przestrzeni publicznej z ochroną pola widzenia

Format zbiorowy jest w IndywiduAkcji najbardziej ambiwalentny, ponieważ z jednej strony uruchamia zasoby, których nie daje samotność ani kameralność, a z drugiej strony wprowadza największą zmienność środowiskową i społeczną, czyli dokładnie ten typ nieprzewidywalności, który w studium CSR może prowokować przeciążenie bodźcowe, wzrost pobudzenia autonomicznego i wtórną kompulsję monitorowania. Dlatego „zbiorowy” nie oznacza tutaj spektaklu, ekspozycji ani wydarzenia o wysokiej widzialności, lecz precyzyjnie zaprojektowane pole obecności o kontrolowanej dramaturgii, minimalnej gęstości komunikatów i rygorystycznym reżimie ochrony pola widzenia. W języku Ervinga Goffmana byłaby to świadoma inżynieria sytuacji interakcyjnej: tak ustawiona rama, żeby uczestnicy nie wymuszali na wykonawcy pracy percepcyjnej, nie generowali presji reakcji i nie kolonizowali protokołu wytwarzaniem „wrażeń” do omówienia. Pole obecności ma być strukturą, która stabilizuje, a nie amplifikuje, oraz która pozwala na obecność publiczną bez wejścia w logikę sprawdzania i bez zaciągania długu sensorycznego.

Fundamentem formatu zbiorowego jest rozdzielenie dwóch porządków: porządku „publiczności” i porządku „pola”. Publiczność w klasycznym sensie (widownia, obserwatorzy, odbiorcy) generuje domyślnie presję oceny i presję narracji, natomiast pole obecności jest układem, w którym obecność innych osób ma funkcję środowiskową i regulacyjną, a nie recepcyjną. W praktyce oznacza to, że uczestnicy nie są proszeni o oglądanie „czegoś”, tylko o współutrzymanie warunków, które umożliwiają bezpieczną ekspozycję wykonawcy w przestrzeni publicznej. Victor Turner opisywał liminalność jako stan przejścia; w IndywiduAkcji liminalne jest nie „przeżycie”, tylko przejście między reżimami bodźców: wejście w przestrzeń publiczną i wyjście z niej w sposób kontrolowany. Cała dramaturgia jest podporządkowana temu przejściu, a nie „tematowi” czy „komunikatowi”.

Ochrona pola widzenia w przestrzeni publicznej jest w tym formacie rozumiana szerzej niż tylko ochrona przed olśnieniami, ponieważ pole widzenia jest tu polem relacji: ruchy ludzi, zmiany odległości interpersonalnej, nagłe bodźce akustyczne powodujące odruchowe zwroty głowy, a także presja „spojrzeń” w sensie społecznym. Z tego powodu plan sytuacyjny formatu zbiorowego musi zawierać architekturę przestrzenną redukującą nagłe zmiany: strefę rdzeniową o niskiej zmienności, strefę buforową, strefę wyjścia oraz węzły domknięcia. W odniesieniu do mapy widzenia narzędzie to działa tu jako mapa ekspozycji: wskazuje, gdzie ryzyko olśnienia jest największe, gdzie kontrast jest niekorzystny, gdzie ruch w polu jest nieprzewidywalny, a także jakie pozycje ciała i ustawienia kierunkowe minimalizują konieczność skanowania. James J. Gibson i jego teoria affordancji pozwalają to ująć bez psychologizowania: przestrzeń ma oferować „pauzę” i „wyjście”, a nie oferować „sprawdzanie”, „szukanie” i „dostrajanie”, bo te ostatnie są affordancjami kompulsji.

W praktyce plan sytuacyjny zaczyna się od wyboru miejsca i pory w sposób stricte inżynierski, nie romantyczny. Nie wybiera się miejsc „najładniejszych” ani „najbardziej znaczących”, tylko miejsca o stabilnym świetle, niskim poziomie migotania, ograniczonym hałasie impulsowym i przewidywalnym przepływie ludzi, co w przestrzeni publicznej jest trudne, ale możliwe przy właściwej selekcji. Jane Jacobs pisała o rytmach ulicy i o tym, że miasto ma własną inteligencję przepływów; IndywiduAkcja korzysta z tej intuicji wprost, dobierając momenty o mniejszej turbulencji społecznej. Jeśli przestrzeń ma sztuczne oświetlenie o potencjale migotania, plan wprowadza rygor: albo zmiana lokalizacji, albo przesunięcie pory, albo redukcja czasu ekspozycji do minimum, bo w formacie zbiorowym czas jest głównym sterownikiem ryzyka. W oknach około-klinicznych format zbiorowy jest co do zasady zawieszony, ponieważ zwiększona podatność na testowanie i na oczekiwanie sprawia, że przestrzeń publiczna staje się nadmiernym wzmacniaczem zmienności; tu reżim bezpieczeństwa ma pierwszeństwo nad logiką wydarzenia.

Pole obecności wymaga wyraźnej dystrybucji ról, ale role nie mają charakteru teatralnego, tylko operacyjny. Inicjator–wykonawca realizuje minimalny gest lub minimalną operację na obiekcie–kluczu, moderator–opiekun utrzymuje czas, pauzy i przełączniki awaryjne, a opiekun pola pilnuje granic stref i buforów, w tym tego, żeby osoby postronne nie wchodziły w rdzeń i nie wymuszały na wykonawcy reakcji. Dodatkowo można przewidzieć rolę „reduktora bodźców”, która ma prawo wygasić światło, przestawić elementy scenotechniczne albo wprowadzić ciszę, jeśli pojawi się nagły bodziec; jest to wariant zarządzania ryzykiem przez warstwy ograniczeń, znany z inżynierii bezpieczeństwa, i spójny z myśleniem Ulricha Becka o społeczeństwie ryzyka, gdzie nowoczesne środowiska są pełne niewidocznych źródeł zakłóceń.

Osoby uczestniczące w polu nie mają prawa zadawać pytań o widzenie, nie mają prawa inicjować rozmów „o doświadczeniu”, nie mają prawa proponować „sprawdzenia”, a jeśli pojawia się spontaniczna empatia w formie pocieszania, jest ona traktowana jako bodziec ryzyka, który należy wygasić, nie dlatego, że jest zły, tylko dlatego, że zmienia funkcję sytuacji z regulacyjnej na narracyjną.

W tym formacie obiekt–klucz pełni rolę centralnego operatora domknięcia także w wymiarze społecznym, a nie tylko indywidualnym. Obiekt jest widoczny, ale nie jako „symbol do czytania”, tylko jako sygnał protokołu: jego uruchomienie oznacza wejście, jego domknięcie oznacza wyjście, a jego zawieszenie oznacza pauzę. To jest kluczowe w przestrzeni publicznej, bo słowo jako kanał sterowania jest tu zbyt podatne na kolonizację: słowo zaprasza do rozmowy, rozmowa zaprasza do interpretacji, interpretacja zaprasza do oceny, a ocena w studium CSR jest krótką drogą do testowania i do przeciążenia. Z tego powodu plan sytuacyjny wprowadza minimalne, predefiniowane komunikaty, a najlepiej komunikaty bez słów, oparte na gestach i na ustawieniach przestrzennych. Michel Foucault analizował relację widzialności i władzy; w IndywiduAkcji format zbiorowy jest świadomą redukcją tej relacji: ogranicza się widzialność jako presję, a zostawia się widzialność jako warunek współobecności.

Praca z dystorsjami obrazu w przestrzeni publicznej musi zostać przekształcona w strategię „dystorsji bez eksponowania”, czyli taką, która uznaje obecność zjawisk percepcyjnych jako element pola, ale nie czyni z nich ani tematu, ani atrakcjonu. Wykonawca nie „pokazuje”, nie „tłumaczy” i nie „opowiada”, tylko utrzymuje minimalną sekwencję gest–pauza–domknięcie, a jeśli dystorsje lub światłowrażliwość wzrastają, protokół przewiduje natychmiastowe wygaszenie bodźców: odwrócenie pozycji, wejście w strefę buforową, skrócenie ekspozycji lub zakończenie działania. Ta logika jest zbieżna z tym, co Augusto Boal rozumiał jako emancypację od narzuconych ról, ale tu emancypacja nie dotyczy polityki widowni, tylko biologiczno-sytuacyjnego przymusu „trzymania się” w warunkach presji; wolność polega na tym, że plan sytuacyjny daje prawo do przerywania bez tłumaczeń i bez utraty godności społecznej. Jeśli format zbiorowy ma mieć wartość adjuwantową, musi przede wszystkim chronić przed wytworzeniem sytuacji, w której wykonawca będzie czuł się zobowiązany „dowieźć” cokolwiek kosztem bezpieczeństwa.

Konkretna architektura pola obecności w przestrzeni publicznej powinna zostać zapisana jako plan sytuacyjny o strukturze topologicznej, a nie narracyjnej, ponieważ w przestrzeni publicznej narracja jest łatwo przejmowana przez przypadek, przez spojrzenia i przez nieprzewidywalność przepływu. Topologia obejmuje cztery strefy i dwa przełączniki: strefę rdzeniową, strefę buforową, korytarz przejścia, strefę wyjścia oraz przełącznik pauzy i przełącznik domknięcia. Strefa rdzeniowa jest miejscem minimalnej zmienności: wybiera się ją tak, aby tło było względnie jednolite, aby kontrast nie wymuszał adaptacji, aby nie było punktowych refleksów i aby ruch w polu był przewidywalny albo odsunięty. Strefa buforowa jest przestrzenią natychmiastowego schronienia: wykonawca wchodzi do niej bez tłumaczeń, kiedy markery przeciążenia rosną; bufor ma ograniczać bodźce, a nie tworzyć „lepszego widoku”. Korytarz przejścia jest zdefiniowanym, najkrótszym ciągiem między rdzeniem a wyjściem, po którym porusza się wykonawca w razie przerywania; korytarz ma być wolny od przeszkód, aby nie uruchamiać dodatkowych odruchowych korekt i skanowania. Strefa wyjścia jest miejscem, w którym domyka się protokół i w którym następuje natychmiastowa redukcja bodźców, w tym wyciszenie kontaktu społecznego. Ta konstrukcja jest wprost zgodna z logiką projektowania

bezpieczeństwa Nancy Leveson: zdarzenie w przestrzeni publicznej jest systemem, a system musi mieć ścieżkę awaryjną projektowaną przed uruchomieniem, nie w trakcie.

Wybór lokalizacji w studium CSR jest operacją opartą na kryteriach sensorycznych i społecznych. Kryteria sensoryczne obejmują stabilność światła (brak migotania, brak intensywnych kontrastów, brak źródeł olśnienia w osi patrzenia), przewidywalność akustyczną (brak impulsowych bodźców o wysokiej głośności, które wywołują odruchowe zwroty głowy), oraz możliwość uzyskania pozycji ciała ograniczającej konieczność skanowania. Kryteria społeczne obejmują rytm przepływu, czyli to, co Jane Jacobs opisywała jako puls ulicy: nie wybiera się punktów, gdzie ludzie zatrzymują się, gromadzą, pytają i „wchodzą w wydarzenie”, tylko punkty tranzytowe o łagodnym przepływie, gdzie obecność może pozostać współobecnością, a nie interakcją. Ponieważ nowoczesne środowiska są nasycone nieprzewidywalnością bodźców, co Ulrich Beck interpretował jako strukturę społeczeństwa ryzyka, plan sytuacyjny zakłada od razu, że bodźce zakłócające wystąpią, i projektuje procedury ich obsługi zamiast liczyć na brak incydentów.

Minimalny repertuar gestów w formacie zbiorowym jest ograniczony do trzech operatorów: sygnału wejścia, sygnału pauzy i sygnału domknięcia. Te trzy operatory są realizowane przede wszystkim przez obiekt–klucz, a nie przez słowo, ponieważ słowo w przestrzeni publicznej jest zaproszeniem do rozmowy. Sygnał wejścia to uruchomienie obiektu–klucza w strefie rdzeniowej, zawsze tym samym gestem, po czym następuje krótka cisza parametryczna i minimalna operacja performatywna, która ma charakter czynności, nie wypowiedzi. Sygnał pauzy to zawieszenie czynności i przejście do strefy buforowej lub przyjęcie pozycji ciała redukującej ekspozycję wzrokową, na przykład odwrócenie osi głowy od źródeł bodźców; pauza nie jest „odpoczynkiem”, tylko przełącznikiem bezpieczeństwa. Sygnał domknięcia to mechaniczne domknięcie obiektu–klucza oraz przejście korytarzem do strefy wyjścia, bez wyjaśnień i bez komentarzy, co jest kluczowe dla zachowania godności wykonawcy: przerwanie nie może wyglądać jak porażka, tylko jak standardowa procedura. Erving Goffman opisywał zarządzanie wrażeniami w interakcjach; IndywiduAkcja wykorzystuje tę wiedzę pragmatycznie: domknięcie musi być społeczne „czytelne” jako zakończenie protokołu, a nie jako panika, bo interpretacja paniki przez otoczenie natychmiast zwrótnie zwiększa presję i pobudzenie.

Rola moderatora–opiekuna w przestrzeni publicznej jest bardziej wymagająca niż w formacie kameralnym, bo moderator zarządza nie tylko czasem, lecz także granicami pola i komunikacją z osobami postronnymi. Moderator ma z góry zapisany repertuar interwencji: po pierwsze, utrzymuje dystans interpersonalny wokół rdzenia, po drugie, uniemożliwia wchodzenie osób postronnych w strefę buforową, po trzecie, w razie zainteresowania przechodniów nie prowadzi rozmowy, tylko stosuje formułę minimalną, która nie ujawnia prywatnych treści i nie otwiera narracji; po czwarte, ma prawo natychmiast uruchomić wyjście, jeśli wzrasta marker przeciążenia. Ten repertuar jest skonstruowany zgodnie z zasadą minimalizacji sugestii: moderator nie mówi o „oczach”, nie mówi o „chorobie”, nie mówi o „pogorszeniu”, nie tworzy dramatycznych komunikatów, bo dramatyzacja jest jednym z najszybszych wyzwalaczy eskalacji oczekiwań i lęku, co w kontekście nocebo opisywał Fabrizio Benedetti. Moderator ma też prawo wprowadzić ciszę komunikacyjną, czyli odciąć wszelkie kontakty słowne, jeśli sytuacja społeczna zaczyna kolonizować protokół.

Ochrona pola widzenia jest realizowana na trzech poziomach: poziomie środowiskowym, poziomie posturalnym i poziomie temporalnym. Poziom środowiskowy to dobór miejsca i ustawienie w przestrzeni: minimalizacja olśnień, kontrastu i ruchu w polu. Poziom posturalny to dobór pozycji ciała, która redukuje konieczność skanowania: ustawienie osi głowy, ograniczenie rotacji, oparcie, stabilizacja. Poziom temporalny to ściśle dozowanie czasu ekspozycji: krótkie odcinki, pauzy, wczesne domknięcie. Ten trzeci poziom jest najważniejszy, bo czas jest sterownikiem, który działa niezależnie od interpretacji; w warunkach przeciążenia rośnie skłonność do heurystycznych domknięć i do kontroli, o czym pisał Kahneman, więc ograniczenie czasu jest najpewniejszą metodą ochrony przed eskalacją. Z tego powodu plan sytuacyjny formatu zbiorowego ma wbudowaną zasadę, że ekspozycja jest zawsze krótsza niż „chciałoby się”, a domknięcie jest zawsze wczesne, co jest przeciww intuicyjne dla artysty, ale fundamentalne dla bezpieczeństwa.

Obsługa incydentów bodźcowych jest częścią protokołu, a nie wyjątkiem. Incydent bodźcowy to nagłe olśnienie, impuls akustyczny, nagły ruch w polu, wejście osoby postronnej, pojawienie się migotania, nagła presja relacyjna. Każdy incydent ma przypisaną odpowiedź: pauza i przejście do buforu, skrócenie odcinka, zmiana osi, uruchomienie wyjścia. Istotne jest, że odpowiedź jest wykonywana bez komentarza, bo komentarz jest paliwem narracji i presji, a presja w przestrzeni publicznej działa jak zwrotny wzmacniacz pobudzenia. W tym miejscu praktyka psychoperformansu spotyka się z dyscypliną scenotechniki: tak jak w teatrze technicznym nie dyskutuje się w trakcie awarii światła, tylko przełącza zasilanie lub wygasza, tak w polu obecności nie dyskutuje się o incydencie, tylko uruchamia procedurę i domyka.

W rejestrze interwencji format zbiorowy zapisuje się jeszcze bardziej oszczędnie niż format kameralny, aby nie wytworzyć pokusy porównywania przestrzeni publicznych i „szukania najlepszego miejsca”, co mogłoby stać się kolejnym trybem kontroli. Wpis zawiera: lokalizację w sensie typu środowiska (bez hiperprecyzyjnych danych), porę, reżim dnia, czas ekspozycji, liczbę incydentów, użyte przełączniki, wykonalność wyjścia. Jeśli pojawia się potrzeba analizy, jest ona przenoszona do audytu proceduralnego wykonywanego po czasie i w warunkach stabilnych, ponieważ analiza natychmiast po zdarzeniu jest zwykle tylko przedłużeniem pobudzenia. Ten rygor jest spójny z rozdzieleniem porządku sterowania od porządku sensu: pole obecności ma działać jako narzędzie regulacji i sprawczości, nie jako generator interpretacji.

Mikroformat zbiorowy w przestrzeni publicznej jest w IndywiduAkcji kluczowy, ponieważ pozwala zachować wymiar praktyki artystycznej i krytycznej bez wytwarzania sytuacji widowiskowej, a więc bez podstawowego ryzyka formatu zbiorowego, jakim jest eskalacja widzialności. Mikroformat nie polega na tym, że „robi się mniej”, tylko na tym, że projektuje się zdarzenie o niskiej wykrywalności społecznej i wysokiej sterowalności proceduralnej. W praktyce jest to działanie, które dla postronnych wygląda jak zwykła czynność w przestrzeni publicznej, a zarazem w środku ma precyzyjny protokół progów, pauzy i domknięcia. W tym sensie mikroformat realizuje intuicję, którą Michel de Certeau rozwijał jako taktyki codzienności: działa się w ramach przestrzeni społecznej, ale nie wchodzi się w jej domyślne scenariusze uwagi i oceny. Dla studium CSR jest to rozwiązanie szczególnie ważne, bo pozwala zachować sprawczość w sferze publicznej przy jednoczesnym zminimalizowaniu bodźców, które mogłyby prowokować skanowanie i kompulsję sprawdzania.

Mikroformat ma stałą sekwencję: wejście przez obiekt–klucz, krótki odcinek obecności w rdzeniu, pauza w buforze, domknięcie i wyjście. Różnica względem pełnego formatu zbiorowego polega na tym, że w mikroformacie pole obecności jest „skurczone”: strefa rdzeniowa może mieć rozmiar kilku metrów, bufor jest w praktyce półkrokiem w bok, a korytarz przejścia jest jednym, znanym ruchem do strefy wyjścia. Moderator może być obecny, ale często wystarcza rola opiekuna pola w tle, który zabezpiecza granice bez ingerencji. Wykonawca nie komunikuje niczego na zewnątrz, nie inicjuje kontaktu, nie wytwarza znaku „wydarzenia”. To jest fundamentalne, bo znak wydarzenia uruchamia w ludziach tryb widowni, a tryb widowni uruchamia presję, którą Erving Goffman opisywał jako zarządzanie wrażeniem i która w studium CSR jest ryzykiem autonomicznym. Zamiast znaku wydarzenia jest znak protokołu: obiekt–klucz jako dyskretny operator progu.

Wariant krytyczny mikroformatu polega na tym, że krytyka nie jest wbudowana jako komunikat do odbiorcy w trakcie działania, tylko jako „cichy komentarz” wykonywany dopiero po domknięciu, w strefie wyjścia, i to w trybie logoperformansu, a nie w trybie deklaracji. To rozwiązanie jest zgodne z zasadą minimalizacji sugestii i presji społecznej: komunikat krytyczny nie może przyciągać ludzi do rdzenia i nie może tworzyć rozmowy w trakcie ekspozycji. „Cichy komentarz” ma formę jednego zdania modalnego, pozbawionego roszczeń i pozbawionego języka katastrofy, a jego funkcją jest domknięcie sensu dla wykonawcy i ewentualnie dla opiekuna pola, nie dla publiczności. W tym miejscu psychoperformans korzysta z dyscypliny performatywnej J. L. Austina: zdanie nie ma informować, tylko domykać. Treść zdania może odnosić się do presji widzialności, do przymusu produktywności percepcyjnej, do przemocy uwagi, o której pisał Jonathan Crary, ale nigdy nie może wchodzić w roszczenie medyczne ani w interpretację kliniczną, bo to byłoby mieszanie porządków.

Zasady bezpieczeństwa mikroformatu są jeszcze ostrzejsze niż w pełnym formacie zbiorowym, bo mikroformat działa często w warunkach niedoskonałych: przypadkowe światła, przypadkowe hałasy, przypadkowe interakcje. Dlatego plan sytuacyjny wprowadza trzy rygory. Rygor pierwszy to rygor czasu: ekspozycja jest krótka i domknięta, a jeśli pojawia się incydent bodźcowy, nie ma „kontynuacji po incydencie”, tylko natychmiastowe wyjście. Rygor drugi to rygor języka: w trakcie działania nie ma żadnego tłumaczenia, żadnego „przepraszam”, żadnego komentarza do osób postronnych; kontakt słowny jest przejęciem sterowania przez kanał społeczny. Rygor trzeci to rygor obrazu: wykonawca nie wchodzi w sytuacje wymagające centralnej fiksacji, czytania drobnego tekstu, oceny detalu, a jeśli przestrzeń prowokuje takie wymagania, mikroformat jest odwołany, bo odwołanie jest w tym systemie standardową procedurą, nie porażką. Te rygory są implementacją podejścia do ryzyka jako do struktury środowiska, o której pisał Ulrich Beck: nie kontroluje się świata, kontroluje się własne procedury wejścia i wyjścia.

Ważnym elementem mikroformatu jest protokół obsługi osób postronnych, który musi być uprzednio zapisany i przećwiczony, aby w sytuacji stresu nie pojawiła się improwizacja. Protokół ma dwie wersje: wersję ciszy i wersję minimalnego komunikatu. Wersja ciszy polega na tym, że moderator lub opiekun pola wykonuje gest graniczny i odprowadza wykonawcę do strefy wyjścia bez słów; wersja minimalnego komunikatu polega na jednym zdaniu neutralnym, które nie ujawnia treści prywatnych i nie otwiera rozmowy, po czym następuje natychmiastowe domknięcie. W planie sytuacyjnym zapisuje się, że żadna z tych wersji nie zawiera słów związanych z chorobą, pogorszeniem, badaniem czy widzeniem, ponieważ takie słowa tworzą

natychmiastową ramę interpretacyjną i wytwarzają presję, co w kontekście sugestii i nocebo opisywał Fabrizio Benedetti. Celem jest utrzymanie działania jako neutralnej obecności, a nie jako zdarzenia wymagającego opowieści.

Rejestr interwencji dla mikroformatu jest minimalistyczny i ma służyć wyłącznie audytowi proceduralnemu. Wpis zawiera: typ przestrzeni (np. wewnątrz z oświetleniem sztucznym, półcień zewnętrzny, przestrzeń tranzytowa), porę, czas ekspozycji, liczbę incydentów, użyte przełączniki oraz wykonalność wyjścia. Nie zapisuje się „jak było”, nie zapisuje się „co to znaczyło”, nie zapisuje się „czy widzenie było lepsze”, bo to są klasyczne początki pętli kontroli. Jeśli potrzebny jest sens, powstaje on w archiwum sensu po czasie i w trybie, który nie steruje decyzjami o ekspozycji. Arthur Kleinman pozwala tu utrzymać rozdzielanie porządków, a Daniel Kahneman ostrzega przed wnioskowaniem pod wpływem obciążenia; IndywiduAkcja łączy te intuicje w praktykę: najpierw sterowanie, potem sens, a nie odwrotnie.

Na końcu formatu zbiorowego trzeba dopisać zasadę nadrzędną, która jest jednocześnie zasadą etyczną: publiczna obecność nie może stać się przymusem ani testem odwagi, bo wtedy działa przeciwko własnej funkcji adjuwantowej. Augusto Boal pokazywał, że teatr może być narzędziem sprawczości, ale sprawczość w IndywiduAkcji jest rozumiana jako zdolność do przerywania i do wyjścia w imię bezpieczeństwa, a nie jako zdolność do „wytrzymania”. W studium CSR to rozróżnienie jest kluczowe: format zbiorowy ma przywracać możliwość bycia w świecie, ale nie ma prawa robić tego kosztem wzrostu pobudzenia i kosztu sensorycznego, które potem generują długi czas regeneracji i ryzyko wtórnych kompulsji. Jeśli protokół działa, działanie jest krótkie, dyskretne, domknięte, a jego największym sukcesem jest to, że można po nim wrócić do codzienności bez eskalacji.

80.4. Format mikronarracyjny: performanse codzienne (higiena bodźców, mikro-wyjścia i mikro-wyjścia)

Format mikronarracyjny w katalogu planów sytuacyjnych jest projektowany jako infrastruktura dnia powszedniego, a nie jako „sesja” rozumiana eventowo. Jego osią nie jest intensywność, tylko ciągłość i niska zmienność, ponieważ w studium CSR największym wrogiem wykonalności nie bywa pojedynczy kryzys, lecz drobne, kumulujące się mikronaruszenia higieny bodźców, które podnoszą pobudzenie autonomiczne i wzmacniają pętlę weryfikacji. W tej logice IndywiduAkcja traktuje codzienność jak przestrzeń mikrodecyzji o ekspozycji, a psychoperformans jak technologię zarządzania progami wejścia i wyjścia z aktywności percepcyjnej, poznawczej i społecznej, bez przekształcania dnia w projekt terapeutyczny.

Mikronarracyjność oznacza tu, że działanie ma postać krótkich, powtarzalnych zdarzeń o jasnej dramaturgii progu, które wytwarzają minimalny sens „wystarczający”, a jednocześnie nie zapraszają do rozbudowanej interpretacji. Michel de Certeau opisywał taktyki codzienności jako sposoby poruszania się w narzuconych strukturach; IndywiduAkcja wykorzystuje tę perspektywę, ale obudowuje ją rygorem bezpieczeństwa: taktyka nie może być improwizacją na granicy przeciążenia, tylko wcześniej zaprojektowaną procedurą. Mikronarracje nie są więc „opowieściami o sobie”, lecz małymi układami gest–pauza–domknięcie, które scalają funkcję regulacyjną z funkcją sensotwórczą w proporcjach z góry kontrolowanych.

Rdzeniem formatu jest higiena bodźców rozumiana jako architektura parametrów, a nie moralna dyscyplina. W praktyce studium CSR higiena bodźców jest zbiorem ograniczeń dotyczących luminancji, kontrastu, migotania, gęstości informacji wizualnej, czasu ekranowego, hałasu impulsowego, a także gęstości interakcji społecznych, które potrafią przejmować uwagę i generować przymus „bycia w porządku”. Jonathan Crary analizował kulturowe reżimy uwagi i presję ciągłości; IndywiduAkcja odpowiada na to nie protestem deklaratywnym, tylko protokołem: każde wejście w obszar wysokiej zmienności ma własny mikropróg i własne mikrodomknięcie. Taki protokół czyni dzień audytowalnym bez popadania w kontrolę totalną, bo nie mierzy „jakości”, tylko utrzymuje wykonalność wyjścia.

Mikro-wejścia i mikro-wyjścia są w tym formacie nie dodatkiem, lecz główną techniką. Wejście jest krótkim uruchomieniem reżimu aktywności, zawsze z jednym performatywem granicznym w sensie J. L. Austina oraz z jednym gestem lub jednym użyciem obiektu–klucza, który działa jako materialny operator progu. Wyjście jest równie krótkie i jest obowiązkowe niezależnie od tego, czy aktywność „idzie dobrze”, ponieważ w studium CSR „idzie dobrze” bywa wstępem do eskalacji i wydłużania, a wydłużanie jest jednym z najpewniejszych mechanizmów przeciążenia. Cała mikronarracja ma zatem strukturę cykliczną, ale cykl nie jest pętlą kompulsywną, bo jest domykany wcześniej, a jego funkcją jest odprowadzanie napięcia, nie jego rozkręcanie; Gregory Bateson opisywał systemy o sprzężeniach zwrotnych, a tutaj projektuje się sprzężenie hamujące.

Kluczową różnicą między mikronarracją a „rutyną” jest obecność minimalnego sensu i minimalnej scenotechniki, które nadają działaniu charakter psychoperformansu, a nie wyłącznie zarządzania czasem. Sens jest jednak trzymany w ryzach języka ostrożności: nie orzeka się o przyczynowości medycznej, nie buduje się obietnicy, nie wytwarza teleologii „leczenia”, tylko ustanawia się reżim bezpieczeństwa i sprawczości. Fabrizio Benedetti opisywał, jak oczekiwania i sugestie modulują doświadczenie; mikronarracja nie ma wzmacniać oczekiwań, tylko redukować zmienność, przez co działa antynocebowo na poziomie komunikacji wewnętrznej. Z tego powodu formuły słowne w mikronarracjach są krótkie, modalne, bez przyszłościowego „będzie”, a przede wszystkim bez wątków porównawczych, które natychmiast uruchamiają heurystyki oceny, o których pisał Daniel Kahneman.

W studium CSR mikronarracje są przypięte do konkretnych sytuacji dnia, które mają wysoki potencjał ryzyka: uruchomienie ekranu, przejście z wnętrza na zewnątrz i odwrotnie, wejście w przestrzeń o wysokim kontraście, czytanie drobnego tekstu, praca w polu wielu bodźców, spotkania społeczne o niejasnym horyzoncie czasowym, a także momenty zmęczenia, kiedy rośnie skłonność do „dociskania” i do testowania. James J. Gibson pozwala to uchwycić jako problem affordancji: te sytuacje oferują łatwe wejście w skanowanie, w korekty i w porównania, więc protokół ma oferować alternatywę równie łatwą, ale bezpieczną. Mikronarracja jest tą alternatywą: zamiast wchodzić w kontrolę obrazu, wykonawca wchodzi w kontrolę progu, co oznacza, że kluczową zmienną staje się czas i domknięcie, nie „sprawdzenie”. Obiekt–klucz jest tu narzędziem natychmiastowym, bo przenosi sterowanie z kanału poznawczego na kanał materialny i kinestetyczny, zgodnie z fenomenologiczną intuicją Maurice’a Merleau-Ponty’ego o pierwotności ucieleśnionej intencjonalności.

Każda mikronarracja ma mikrodramaturgię, która zawiera co najmniej trzy akty: inicjację, pauzę i domknięcie, przy czym pauza nie jest odpoczynkiem w znaczeniu hedonistycznym, tylko

przełącznikiem bezpieczeństwa. Bruce McEwen opisywał koszt przewlekłej mobilizacji jako allostatic load; mikropauza jest narzędziem obniżania kosztu przez krótkie, częste redukcje pobudzenia, bez wchodzenia w długie procedury, które same mogą stać się obciążeniem. Mikronarracje są więc krótkie, ale liczne, i dzięki temu rozkładają regulację w czasie, zamiast próbować ją „załatwić” jedną sesją. To jest szczególnie ważne w studium, w którym pojawia się skłonność do wzrostu adrenalizacji i do gonitwy myśli: mikronarracja nie walczy z treścią myśli, tylko zmienia warunki, w których myśli miałyby przejąć sterowanie, przez natychmiastowe domknięcie i wyjście.

W obrębie planu IndywiduAkcji mikronarracje są wersjonowane jak moduły oprogramowania, a nie jak kaprysy nastroju. Każda mikronarracja ma nazwę roboczą, reżim (stabilny lub ochronny), parametry czasu oraz zdefiniowany przełącznik awaryjny, który sprowadza ją do minimalnej wersji, kiedy rośnie marker kompulsji weryfikacyjnej. Donald Norman w swojej teorii projektowania interakcji podkreślał wagę czytelnych interfejsów i ograniczania błędów użytkownika; tu „interfejsem” jest protokół, który ma być tak prosty, żeby dało się go wykonać także wtedy, gdy wykonawca jest zmęczony, rozproszony lub pod presją. Wersjonowanie oznacza, że zmienia się jeden parametr na raz i dopiero po okresie stabilnym, a nie w reakcji na pojedyncze zdarzenie, bo reakcja na zdarzenie łatwo przechodzi w intensyfikację i w „szukanie lepszego sposobu”, co w praktyce studium bywa maską kompulsji.

Konkretna konstrukcja mikronarracji w planie IndywiduAkcji powinna przebiegać od węzłów dnia, a nie od abstrakcyjnych „technik”, ponieważ to węzły dnia generują realne ryzyko bodźcowe i realne przejście sterowania przez impuls sprawdzania. W studium CSR artyści wizualnego węzłami priorytetowymi są: start dnia pracy, pierwsze wejście w ekran, przejścia świetlne (wnętrze–zewnątrze, sztuczne–dienne), praca wymagająca czytania i detalu, kontakt społeczny o niejasnym horyzoncie czasowym, oraz domknięcie dnia, kiedy zmęczenie poznawcze podnosi skłonność do ruminacji. Każdy węzeł otrzymuje mikronarrację bazową i mikronarrację ochronną, przy czym ochronna jest uruchamiana automatycznie, jeśli pojawia się marker kompulsji weryfikacyjnej lub jeśli środowisko jest bodźcowo agresywne. To jest praktyczna implementacja myślenia o ograniczeniach systemowych (Leveson): projektuje się tryb awaryjny jako integralny element, a nie jako improwizację.

Mikronarracja „Ekran–Próg” jest w studium jedną z najważniejszych, bo ekran jest środowiskiem o wysokim potencjale kontrastu, zmienności i presji produktywności uwagi. Procedura wejścia ma formę krótkiego kontraktu i gestu: jedno zdanie performatywne w trybie zakazu testowania, po czym natychmiastowe ustawienie parametrów ekranu i środowiska w tryb ochronny, zanim pojawi się jakakolwiek treść. Jonathan Crary analizował reżimy uwagi w późnej nowoczesności; tutaj odpowiada się na nie przez „wstępne rozbrojenie” bodźca, czyli ustawienie warunków zanim bodziec zacznie kolonizować uwagę. Następnie następuje krótki odcinek pracy o niskiej zmienności, a wyjście z ekranu jest domykane identycznym gestem obiektu–klucza i krótką ciszą parametryczną. W wersji ochronnej odcinek pracy jest skrócony do minimum, a jeśli pojawia się chęć „szybkiego sprawdzenia czegoś jeszcze”, protokół traktuje to jako marker ryzyka i uruchamia natychmiastowe wyjście, ponieważ „jeszcze tylko” jest klasycznym mechanizmem wydłużania prowadzącego do przeciążenia.

Mikronarracja „Światło–Próg” obsługuje przejścia świetlne, które w studium CSR mogą prowokować dyskomfort i uruchamiać skanowanie w poszukiwaniu stabilnej ostrości.

Procedura jest wyraźnie posturalna i środowiskowa: zamiast „przyzwyczajając się” przez patrzenie, wykonawca przechodzi przez próg w trybie minimalnej ekspozycji, z ustawieniem osi głowy ograniczającym olśnienia, z krótką pauzą w strefie buforowej, a dopiero potem kontynuuje aktywność. James J. Gibson pozwala to opisać jako projekt affordancji: próg ma oferować możliwość pauzy, a nie oferować możliwość skanowania. W tej mikronarracji obiekt–klucz jest używany jako operator pauzy, nie jako symbol; jego uruchomienie oznacza, że przejście jest „procedurą”, a nie spontaniczną zmianą. W wersji ochronnej przejście może być w ogóle odroczone, a jeśli nie jest to możliwe, ekspozycja zostaje skrócona do absolutnego minimum, z natychmiastowym wyjściem do strefy o niższej zmienności.

Mikronarracja „Detal–Ograniczenie” dotyczy pracy z drobnym tekstem, detalem wizualnym, kontrastem i zadaniami wymagającymi dłuższej fiksacji. W studium CSR ten węzeł jest szczególnie niebezpieczny, bo w naturalny sposób prowokuje testowanie: „czytam czy nie czytam”, „czy jest lepiej”, „czy widzę jak wczoraj”. Dlatego protokół wprowadza ograniczenie jako strategię: praca jest dzielona na krótkie odcinki, a po każdym odcinku następuje obowiązkowe domknięcie, niezależnie od tego, czy wykonawca czuje, że „może jeszcze”. To jest zgodne z intuicją Kahnemana o błędach osądu pod obciążeniem: im bardziej zmęczony system, tym bardziej jest skłonny do irracjonalnej intensyfikacji w imię odzyskania kontroli. W mikronarracji „Detal–Ograniczenie” nie ma porównywania wyników, nie ma „testu Amslera” w formie spontanicznej, nie ma wchodzenia w mikroperymetryczny tryb sprawdzania; zamiast tego jest praca funkcjonalna z ograniczonym czasem i z natychmiastowym przełączeniem na kanał gestowy i na obiekt–klucz, gdy tylko pojawia się napięcie. Fenomenologicznie można to ująć w duchu Merleau-Ponty’ego: widzenie nie jest tu narzędziem dominacji nad światem, tylko jednym z kanałów relacji ze światem, a relacja ma być utrzymana bez przemocy wobec siebie.

Mikronarracje relacyjne są w studium równie ważne jak mikronarracje wzrokowe, ponieważ przeciążenie społeczne często działa jak czynnik wtórny: zwiększa pobudzenie, skraca tolerancję na bodźce i wzmacnia potrzebę „sprawdzenia”, czy jest się w porządku. Erving Goffman opisywał mikroreguły sytuacji i presję autoprezentacji; IndywiduAkcja odpowiada na to protokołem wejścia i wyjścia z kontaktu, w którym z góry zakłada się limit czasu i prawo do przerywania bez tłumaczeń. Mikronarracja relacyjna ma postać minimalnego wejścia, krótkiego utrzymania kontaktu w reżimie niskiej zmienności oraz domknięcia przez gest i jedno zdanie neutralne. W wersji ochronnej kontakt jest odroczone lub skrócone, a jeśli rozmowa zaczyna przechodzić w obszar emocjonalnej intensyfikacji, protokół uruchamia wyjście bez negocjacji. Takie podejście nie jest „zimne”, tylko inżynierskie: chroni zasoby regulacyjne, które w studium są ograniczone i które trzeba dystrybuować na cały dzień.

Każda mikronarracja w planie IndywiduAkcji ma swój przełącznik awaryjny, który sprowadza ją do wersji minimalnej, oraz ma swój „punkt bez dyskusji”, po którym następuje wyjście. Punkt bez dyskusji jest kluczowy, bo w praktyce kompulsji kontrolnych największym problemem jest negocjowanie z samym sobą. Gregory Bateson pokazywał, że systemy w pętli sprzężeń potrafią tworzyć paradoksalne wzmacniacze; negocjowanie jest takim wzmacniaczem. Dlatego mikronarracje są projektowane tak, aby decyzje były wcześniej zapisane: jeśli pojawia się marker X, robi się Y, bez interpretacji. Wpisy w rejestrze interwencji są minimalistyczne: zapisuje się tylko to, czy mikronarracja była wykonalna i czy wyjście było wykonalne. Wykonalność wyjścia jest w studium najważniejszym wskaźnikiem jakości protokołu, bo jeśli wyjście nie jest wykonalne, znaczy to, że protokół został przejęty przez mechanizm kontroli.

Domknięcie dnia w formacie mikronarracyjnym jest w studium CSR jednym z najbardziej krytycznych węzłów, ponieważ wieczór i późny wieczór to moment kumulacji kosztu regulacyjnego, w którym rośnie prawdopodobieństwo ruminacji, wzrostu pobudzenia autonomicznego oraz kompulsywnego „podsumowywania” w kategoriach obrazu i jego rzekomej jakości. W języku neurofizjologii stresu można to opisać jako stan zwiększonej chwiejności układu autonomicznego i nasilonej gotowości osi HPA, a w języku psychologii poznawczej jako wzrost podatności na heurystyki domknięć i na spiralę przewidywania najgorszego, o czym w klasycznych ujęciach depresji i lęku pisali Aaron T. Beck oraz David A. Clark. Z perspektywy IndywiduAkcji domknięcie dnia nie ma więc charakteru „relaksacji dla relaksacji”, tylko jest procedurą odcięcia kanałów, które w studium najłatwiej przejmują sterowanie: kanału obrazu, kanału słowa i kanału porównań. Zasada jest bezwzględna: dzień domyka się tak, by nie zostawić niedokończonej pętli poznawczej, ale też tak, by nie uruchomić nowej pętli pod pozorem „analizy”.

W praktyce protokół domknięcia dnia jest mikronarracją o stałej topologii: najpierw mechaniczne domknięcie bodźców, potem krótki akt logoperformatywny, następnie cisza parametryczna, a na końcu minimalny zapis funkcjonalny. Mechaniczne domknięcie bodźców obejmuje wygaszenie ekranów i źródeł wysokiego kontrastu, odcięcie bodźców dźwiękowych o wysokiej zmienności, uproszczenie oświetlenia i redukcję informacji w otoczeniu, ponieważ to właśnie gęstość bodźców i gęstość informacji są w studium paliwem dla kompulsji monitorowania. Akt logoperformatywny ma formę jednego zdania, którego treścią jest prymat bezpieczeństwa i prymat wyjścia, nie sens i nie ocena, co jest spójne z zasadą języka ostrożności rozwijaną w tej części książki. Cisza parametryczna jest krótka, zamknięta i nie może przechodzić w introspekcyjny maraton; jej funkcją jest wyhamowanie zmienności, a nie produkcja wglądu. Minimalny zapis funkcjonalny ogranicza się do reżimu dnia oraz wykonalności wyjść, bez komentarza, bez listy przeżyć i bez prób wyciągania wniosków. W warstwie metapoznawczej, którą rozwijał Adrian Wells, ten zapis jest treningiem rezygnacji z przetwarzania wtórnego: zamiast podtrzymywać myślenie o myśleniu, protokół zatrzymuje je przez domknięcie czynnościowe.

Najbardziej newralgicznym elementem jest mikro-archiwum sensu, ponieważ studium dotyczy artysty wizualnego i całe pisanie tej części nie może redukować praktyki do higieny i procedur, bo wtedy IndywiduAkcja traci swoją specyfikę, a psychoperformans przestaje być praktyką artystyczno-egzystencjalną i staje się suchą techniką regulacyjną. Mikro-archiwum sensu jest więc wprowadzone jako osobny rejestr, ściśle odseparowany od rejestru sterowania, który przechowuje znaczenia, metafory, figury progu, obrazy mentalne i intuicje formalne, ale nie ma prawa sterować ekspozycją, czasem, intensywnością ani decyzją o wejściu i wyjściu. To rozdzielenie jest wprost zgodne z rozróżnieniem porządków doświadczenia i porządku klinicznego, które Arthur Kleinman opisywał jako napięcie między illness a disease, z tą różnicą, że w IndywiduAkcji dodatkowo wprowadza się porządek artystyczny jako osobną warstwę kodowania. Mikro-archiwum jest uruchamiane wyłącznie po domknięciu i wyłącznie w warunkach stabilnych, nigdy w oknach około-klinicznych i nigdy w stanie wysokiego pobudzenia, ponieważ wtedy sens zostaje przejęty przez lęk i przekształca się w dowód do sporu z rzeczywistością. Zapis w mikro-archiwum ma formę minimalną: jedna fraza, jedna figura, jeden operator formalny, bez rozwijania narracji, bez uzasadnienia i bez porównania, co jest też praktycznym antidotum na kompulsywną elaborację.

Warto w tym miejscu doprecyzować, że mikronarracyjny format codzienny nie jest systemem totalnym i nie ma prawa stać się narzędziem kontroli totalnej, bo wtedy replikuje przemoc, przeciwko której psychoperformans w wielu swoich tradycjach historycznych protestował. W genealogii performance art i sztuki akcji, od Allana Kaprowa i jego praktyk codzienności, przez Marinę Abramović w jej dyscyplinach czasu i progu, po polskie tradycje działań Jerzego Beresia, Oskara Dawickiego czy Zbigniewa Warpechowskiego, istnieje stałe napięcie między dyscypliną a wolnością. W IndywiduAkcji to napięcie rozwiązuje się przez prymat wykonalności: protokół ma działać wtedy, gdy jest naprawdę potrzebny, a w dniach stabilnych ma być cienką siatką bezpieczeństwa, a nie gorsetem. Dlatego system mikronarracji musi mieć wbudowaną zasadę degradacji, czyli możliwość sprowadzenia całego dnia do kilku elementarnych mikronarracji, bez poczucia utraty, i bez uruchamiania fantazji, że trzeba wszystko wykonać, żeby zasłużyć na spokój.

Operacyjnie w planie IndywiduAkcji wprowadza się więc trzy poziomy gęstości mikronarracji. Poziom pierwszy, stabilny, obejmuje tylko kluczowe węzły: ekran, światło, detal i domknięcie dnia. Poziom drugi, ochronny, dodaje mikronarracje relacyjne oraz dodatkowe mikro-pauzy po bodźcach impulsowych. Poziom trzeci, minimalny, redukuje wszystko do dwóch operatorów: obiekt–klucz jako próg i jedno zdanie zakazu testowania jako logoperformatyw, a resztę oddaje ciszy parametrycznej i wczesnym wyjściom. Ta hierarchia jest spójna z praktyką projektowania odporności systemów: w systemach o wysokiej zmienności liczy się możliwość bezpiecznego działania w trybie zdegradowanym, a nie maksymalna wydajność w trybie idealnym, co w języku inżynierii bezpieczeństwa opisuje się jako projektowanie na awarie, a nie na sukces.

Na końcu formatu mikronarracyjnego trzeba postawić zasadę etyczną, która zabezpiecza cały katalog przed przemianą w prywatną ideologię. Mikronarracje nie są dowodem, nie są terapią w sensie klinicznym, nie są obietnicą biologicznego skutku i nie mogą wytwarzać roszczeń wobec medycyny. Ich funkcją jest adjuwantowa stabilizacja życia i pracy w chorobie nawrotowej, poprzez sterowanie progami, higieną bodźców i językiem wewnętrznym, a więc poprzez wzmocnienie sprawczości w tym zakresie, który nie koliduje z ramą kliniczną. W tym sensie mikronarracje są częścią integracji medycyna ↔ psychoperformans, ale pozostają po stronie performatywnej technologii sensu i bezpieczeństwa, nie po stronie diagnozy i terapii. Jeśli ten rozdział ma utrzymać światowy poziom rzetelności, musi konsekwentnie utrzymywać rozdzielanie porządków i konsekwentnie audytować własne praktyki pod kątem ryzyka kompulsji, eskalacji pobudzenia i wzmacniania nocebo, a więc musi być bardziej rygorystyczny niż intuicja i bardziej powtarzalny niż nastrój.

80.5. Format krytyczny: akt oporu wobec presji nadmiernej widoczności (reguły bezpieczeństwa)

Format krytyczny w katalogu planów sytuacyjnych skrojonych pod CSR jest projektowany jako akt oporu wobec presji nadmiernej widoczności, ale w rygorze, który nie pozwala pomylić oporu z eskalacją ryzyka. W tym wariantcie psychoperformans nie jest „mocniejszą ekspresją” ani publiczną spowiedzią, tylko precyzyjną technologią sytuacyjną: wytwarza ramę, w której wykonawca odzyskuje sprawczość wobec ekonomii uwagi, ableistycznych norm produktywności i biopolitycznych reżimów monitorowania, nie wchodząc w narracyjny przymus

ujawnienia ani w performans medykalizacji. Michel Foucault pokazywał, że widzialność jest narzędziem władzy, a Guy Debord opisywał spektakl jako mechanizm kolonizacji relacji; w studium CSR format krytyczny pracuje na tych intuicjach, ale przekłada je na parametry bezpieczeństwa: redukcję ekspozycji, sterowanie progiem wejścia i wyjścia, minimalizację bodźców oraz dyscyplinę języka ostrożności. Opór ma tu postać zorganizowanego „nie” wobec kulturowego przymusu bycia stale czytelnym, stale dostępnym, stale „obecnym” w oczach innych, a jednocześnie jest to „nie” kompatybilne z reżimem klinicznym i z ograniczeniami funkcjonalnymi, które w tej IndywiduAkcji stanowią twardą ramę bezpieczeństwa.

Najważniejsza różnica między formatem krytycznym a formatem zbiorowym polega na tym, że w krytycznym nie konstruuje się pola obecności jako środowiska regulacyjnego, lecz jako pole negocjacji norm widzialności. To pole musi być jednak z góry zaprojektowane jako niskozmienna maszyna sytuacyjna, w której krytyka jest „wbudowana” w materialność i w czas, a nie w dyskurs. Jonathan Crary pisał o reżimach uwagi i o tym, jak nowoczesność mobilizuje percepcję do ciągłej pracy; w formacie krytycznym odpowiedzią nie jest retoryczna deklaracja, tylko odjęcie paliwa systemowi: skrócenie trwania, wyciszenie komunikatów, ograniczenie interakcji, a przede wszystkim zdegradowanie kanału obrazu do roli kontrolowanej ekspozycji bez testowania. Krytyczność jest więc operacją na warunkach percepcji i na warunkach relacji społecznej, a nie opowieścią o cierpieniu ani próbą „przekonania” widza do czegokolwiek.

W studium CSR akt oporu musi być jednocześnie aktem ochrony, bo presja widzialności niemal automatycznie podnosi pobudzenie autonomiczne i gęstość bodźców, a to jest krótką drogą do utraty sterowalności. Z tego powodu format krytyczny ma wbudowany mechanizm podwójnego domknięcia: domknięcia społecznego i domknięcia sensorycznego. Domknięcie społeczne oznacza, że nie ma w nim miejsca na dialogiczność w sensie spontanicznych pytań i odpowiedzi, bo dialog spontaniczny w przestrzeni publicznej wytwarza sytuację negocjacji i tłumaczenia, czyli właśnie tę formę przymusu, wobec której ma działać opór. Domknięcie sensoryczne oznacza, że ekspozycja bodźcowa jest kontrolowana przez mapę widzenia i spiralę obecności jako narzędzia dozowania, a nie jako narzędzia „sprawdzenia”, przy czym przełączniki awaryjne są ostrzejsze niż w innych formatach: jeśli pojawia się marker kompulsji weryfikacyjnej, działanie jest natychmiast redukowane do gestu i obiektu–klucza albo domykane bez negocjacji.

Żeby format krytyczny nie wpadł w pułapkę romantycznego heroizmu, plan sytuacyjny ustanawia kryterium „oporu bez kosztu długu sensorycznego”. Oznacza to, że opór jest udany tylko wtedy, gdy nie zostawia po sobie konieczności długiej regeneracji, nie prowokuje wzrostu ruminacji i nie generuje wtórnego przymusu porównań w kolejnych dniach. Judith Butler pisała o performatywności i o tym, jak normy są odtwarzane przez praktykę; tutaj odtwarzaniem normy jest każde działanie, które wzmacnia schemat: „muszę dowieźć, muszę być widoczny, muszę zostać zrozumiany”. Format krytyczny odtwarza inną normę: „mam prawo do nieczytelności i do wyjścia”, a to prawo jest realizowane nie w warstwie deklaracji, tylko w warstwie procedury. Jacques Rancière opisywał politykę jako redystrybucję postrzegalnego; psychoperformans w tym wariantcie wykonuje redystrybucję na mikro-skali: przesuwając środek ciężkości z widzenia jako dowodu na widzenie jako pole ryzyka, które można dozować i domykać.

W praktyce wykonawczej rdzeniem formatu krytycznego jest obiekt–klucz jako materialny operator antywidzialności. Obiekt nie ma być atrakcyjny wizualnie, nie ma prosić o interpretację, nie ma być fetyszem; ma działać jak urządzenie progowe, które pozwala wykonać gest oporu bez wchodzenia w ekonomię spektaklu. W tradycjach sztuki krytycznej, od działań Santiago Sierry po strategię Hito Steyerl, często pracuje się na widzialności jako zasobie politycznym; w studium CSR zasób jest ambiwalentny, bo widzialność podnosi koszt biologiczny i poznawczy. Dlatego obiekt–klucz jest projektowany jako „niska rozdzielczość sensu”: daje wykonawcy możliwość uruchomienia znaczenia dla siebie i dla zaufanego świadka, ale odcina publiczności drogę do łatwego przechwycenia komunikatu i do wymuszenia rozmowy. To jest praktyczny anty-spektakl: gest, który jest czytelny jako próg, ale nie jest czytelny jako zaproszenie.

Drugi filar formatu krytycznego to protokół selektywnej niejawności, czyli kontrola tego, co w ogóle jest komunikowane. Niejawność nie jest tu „tajemnicą” ani „udawaniem”, tylko strategią minimalizacji presji i minimalizacji nocebo przez język, co w badaniach nad sugestią kliniczną i społeczną opisywał Fabrizio Benedetti. Wykonawca nie ujawnia informacji o stanie zdrowia, nie ujawnia wrażliwych szczegółów, nie wchodzi w rolę pacjenta, nie produkuje „opowieści o objawach”, ponieważ to natychmiast ustawia ramę interpretacyjną i przekształca działanie w medyczny spektakl. Jeśli pojawia się konieczność minimalnego komunikatu, jest to komunikat czysto proceduralny, neutralny i zamykający, nigdy wyjaśniający. Tym samym opór nie polega na „mówieniu prawdy o cierpieniu” w trybie publicznej spowiedzi, tylko na odmowie podporządkowania własnej podmiotowości cudzej potrzebie zrozumienia.

W tej konfiguracji plan IndywiduAkcji traktuje format krytyczny jako narzędzie precyzyjnie ograniczone: ma on działać rzadko, w ściśle wybranych oknach czasowych i w ściśle wybranych środowiskach, bo w przeciwnym razie sam stanie się reżimem, który trzeba „utrzymać”. Byung-Chul Han krytykował przymus performansu i samowyzysku; tu ryzyko samowyzysku polega na tym, że opór zaczyna działać jak kolejny obowiązek. Z tego powodu format krytyczny ma być krótką, czystą operacją: wejście, wykonanie minimalnego gestu, domknięcie, wyjście, a dopiero później ewentualne przeniesienie sensu do archiwum sensu. Jeżeli wykonanie nie domyka się łatwo, jeżeli pojawia się napięcie „jeszcze”, jeżeli rośnie potrzeba tłumaczenia, plan sytuacyjny uznaje to za sygnał, że pole widzialności przejmuje sterowanie i należy natychmiast przejść w tryb minimalny.

W formacie krytycznym reguły bezpieczeństwa muszą być ostrzejsze niż w innych wariantach katalogu, ponieważ sama intencja oporu wobec reżimu widzialności zwiększa prawdopodobieństwo wejścia w sytuacje o podwyższonej ekspozycji społecznej, a ekspozycja społeczna jest w praktyce jednym z najsilniejszych generatorów zmienności. Zmienność ta nie dotyczy wyłącznie światła i kontrastu, lecz także nieprzewidywalności mikrodynamik interakcyjnych: pytań, spojrzeń, prób „pomocy”, prób wciągnięcia w rozmowę, a nawet życzliwego „zrozumienia”, które w warunkach podwyższonego pobudzenia potrafi działać jak bodziec inicjujący kompulsyjne autowysłanianie. W języku socjologii interakcji Ervinga Goffmana jest to presja utrzymania twarzy i ciągłości definicji sytuacji; w języku inżynierii bezpieczeństwa Nancy Leveson jest to wzrost ryzyka błędu wtórnego wynikającego z przeciążenia kanałów sterowania. Dlatego format krytyczny ma działać jak precyzyjny, krótki algorytm sytuacyjny: nie „pokazać”, nie „wyjaśnić”, nie „przekonać”, tylko wykonać gest redystrybucji widzialności i natychmiast domknąć.

Pierwszym poziomem zabezpieczenia jest selekcja środowiska i czasu, ale prowadzona w trybie anty-spektaklu, czyli wbrew intuicji artystycznej, która często wybiera miejsca o największym rezonansie symbolicznym. W studium CSR wybór ma być oparty o kryteria sensoryczne i logistyczne: stabilna luminancja, brak migotania, brak punktowych olśnień w osi, niski poziom hałasu impulsowego oraz możliwość natychmiastowego wyjścia do strefy o niższej zmienności bez potrzeby negocjowania z otoczeniem. Michel Foucault i Guy Debord są tu użyteczni nie jako ornament teoretyczny, lecz jako ostrzeżenie: spektakl i widzialność nie są neutralne, one organizują zachowanie innych ludzi wokół wykonawcy, a więc wytwarzają presję, która może przejąć sterowanie i uczynić działanie nie-domykalnym. Z tego powodu plan IndywiduAkcji zakłada, że format krytyczny nie jest wykonywany w momentach „wysokiej publiczności”, nie jest wykonywany w miejscach, gdzie ludzie gromadzą się z natury rzeczy, i nie jest wykonywany w sytuacjach, które łatwo przechodzą w rozmowę. Jeżeli nie da się spełnić kryterium niskiej wykrywalności społecznej, działanie jest odwołane, ponieważ odwołanie jest tu aktem oporu równie istotnym jak wykonanie: odmową wzięcia udziału w logice, która żąda widoczności za wszelką cenę.

Drugim poziomem zabezpieczenia jest architektura ról, w której wykonawca nie staje się rzecznikiem własnego stanu, a opiekun pola jest traktowany jak element scenotechniki bezpieczeństwa. Rola opiekuna pola obejmuje utrzymanie dystansu, pilnowanie strefy buforowej i natychmiastowe uruchamianie wyjścia w razie naruszenia, ale także obsługę interakcji z osobami postronnymi wyłącznie w trybie minimalnego komunikatu proceduralnego. Ten minimalny komunikat jest celowo pozbawiony treści medycznej i pozbawiony treści wyjaśniającej, ponieważ wyjaśnianie otwiera dialog, a dialog w tej konfiguracji jest narzędziem przechwycenia działania przez potrzeby otoczenia. Judith Butler, gdy pisze o normach i ich performatywnym odtwarzaniu, pozwala uchwycić, że publiczna „czytelność” jest wymuszana przez mikroprzemoc uprzejmości i oczekiwań; opiekun pola ma więc prawo odciąć tę mikroprzemoc bez agresji, ale stanowczo, w imię protokołu. Wykonawca natomiast ma pozostać w rejestrze gestu i obiektu–klucza: jego rola polega na wykonaniu minimalnej operacji progu i domknięcia, a nie na produkowaniu znaczeń w dialogu.

Trzecim poziomem zabezpieczenia jest dyscyplina języka, rozumiana jako higiena komunikacyjna o funkcji antynocnej. Fabrizio Benedetti pokazał, że sugestia i oczekiwanie modulują doświadczenie, a w sytuacji niepewności publicznej nawet neutralne zdania mogą stać się nośnikami lęku, presji lub obowiązku kontynuacji. W formacie krytycznym język ma więc być zredukowany do aktów sprawczych w sensie J. L. Austina: „pauza”, „koniec”, „wyjście”, ewentualnie jedno zdanie logoperformatywne wykonywane po domknięciu i wyłącznie w strefie wyjścia, jako cichy komentarz dla archiwum sensu. Zakazane są wszystkie formuły, które obiecuja, tłumaczą, uspokajają, proszą o zrozumienie lub wytwarzają ramę „sprawy zdrowotnej”, ponieważ taka rama natychmiast przekształca działanie w medykaliżowany spektakl, a to jest dokładnie ta forma widzialności, wobec której akt oporu ma działać. W praktyce studium oznacza to także zakaz spontanicznego używania słów o percepcji i o jakości widzenia w przestrzeni publicznej, bo takie słowa uruchamiają zarówno w wykonawcy, jak i w otoczeniu, tryb interpretacyjny, który sprzyja testowaniu i eskalacji.

Czwartym poziomem zabezpieczenia jest powiązanie formatu krytycznego z mapą widzenia i spiralą obecności jako narzędziami nieestetycznymi, lecz stricte operacyjnymi. Mapa widzenia wyznacza w tym wariantcie nie to, co „znaczy”, tylko to, co „ryzykuje”: gdzie są olśnienia, gdzie

jest kontrast wymuszający adaptację, gdzie ruch w polu jest nieprzewidywalny, gdzie pojawia się presja długiej fiksacji. Spirala obecności w formacie krytycznym ma charakter zdegradowany: minimalna liczba odcinków, minimalna liczba repetycji, wczesne domknięcie, a przede wszystkim zakaz „powtórki”, bo powtórka w przestrzeni publicznej natychmiast podnosi wykrywalność i czyni z działania zdarzenie dla widowni. Jonathan Crary i Jacques Rancière mogą tu pracować jako rama teoretyczna, ale plan sytuacyjny trzyma się faktów proceduralnych: im więcej czasu, tym więcej ekspozycji, im więcej ekspozycji, tym więcej presji, im więcej presji, tym większa podatność na przejęcie sterowania przez impuls kontroli. Dlatego „krytyczność” nie jest tu intensyfikacją, tylko redukcją: krytyka jest wykonywana przez odjęcie, przez skrót, przez odmowę, przez wczesne wyjście, a nie przez maksymalizację obecności.

Piątym poziomem zabezpieczenia jest protokół incydentu, który w formacie krytycznym nie może być negocjowany, ponieważ negocjowanie jest w tej sytuacji najczęściej maską przymusu kontynuacji. Incydem jest każdy sygnał, że otoczenie zaczyna domagać się wyjaśnienia, że ktoś próbuje wejść w rozmowę, że pojawia się nacisk spojrzeń i reakcji, albo że środowisko generuje bodźce destabilizujące w sposób niekontrolowany. Odpowiedź jest zawsze ta sama: przejście do buforu, domknięcie obiektu–klucza, uruchomienie korytarza wyjścia i cisza komunikacyjna do czasu pełnego zakończenia działania. Daniel Kahneman ostrzegał przed racjonalizacją działań podejmowanych pod obciążeniem; w tym formacie racjonalizacja jest szczególnie zdradliwa, bo może udawać „odwagę” lub „konsekwencję”, a w rzeczywistości jest podtrzymaniem presji widzialności. Plan IndywiduAkcji wymaga więc, żeby incydent kończył działanie, a nie stawał się „tematem do przepracowania” na miejscu.

Pozostaje jeszcze jeden element, bez którego format krytyczny łatwo zmienia się w prywatny moralizm: rejestr i kwarantanna interpretacyjna. Rejestr interwencji zapisuje wyłącznie parametry: miejsce w sensie typu środowiska, porę, czas ekspozycji, liczbę incydentów, użyte przełączniki, wykonalność wyjścia oraz to, czy pojawiła się presja dialogu. Interpretacja, sens, emocje, figury krytyczne i metafory trafiają wyłącznie do mikro-archiwum sensu po czasie, w warunkach stabilnych, i bez prawa do sterowania ekspozycją w kolejnych dniach. To rozdzielenie nie jest gestem estetycznym, tylko mechanizmem bezpieczeństwa poznawczego: pozwala zachować godność praktyki krytycznej, a jednocześnie nie pozwala, by krytyka stała się nową formą kompulsji, która żąda powtórzeń, eskalacji i „większej wyrazistości”. W następnej odsłonie ten format zostanie doprowadzony do postaci kompletnego protokołu wdrożeniowego dla studium CSR, łącznie z konstrukcją obiektu–klucza o funkcji antywidzialności, z wariantem pracy na zabobonach i wypowiedziach performatywnych w trybie minimalnym oraz z regułami wersjonowania planu sytuacyjnego tak, aby opór nie przekształcał się w reżim samowyzysku, o którym pisał Byung-Chul Han.

Protokół wdrożeniowy formatu krytycznego w studium CSR musi zostać zapisany jako operacja o maksymalnie niskiej powierzchni interpretacyjnej, czyli takiej, która nie produkuje „materiału” do rozmowy ani do dowodzenia, a mimo to wykonuje czytelny gest oporu wobec przymusu widzialności. W tym sensie format krytyczny jest praktyką rozbicia spektaklu w sensie Guya Deborda, ale rozbicia wykonanego nie przez retorykę, tylko przez konstrukcję sytuacji: przez skrót, przez odjęcie, przez prawo do nieczytelności i przez wczesne wyjście. Michel Foucault pozwala ten gest rozumieć jako mikroprzeciw-władzę wobec technologii spojrzenia, natomiast plan sytuacyjny wymaga, by ta przeciw-władza nie zamieniła się w nową

dyscyplinę, w której wykonawca „musi” być odważny i wytrzymały, bo wtedy opór reprodukuje dokładnie tę samą normę przemocy, tylko w innym kostiumie.

Obiekt–klucz w formacie krytycznym powinien zostać zaprojektowany jako operator antywidzialności, czyli obiekt, który nie zwiększa atrakcyjności wizualnej działania, nie obiecuje „przekazu”, nie buduje łatwego symbolu do przejęcia, a jednocześnie daje wykonawcy możliwość uruchomienia progu, pauzy i domknięcia w sposób jednoznaczny. W praktyce studium obiekt taki musi mieć niską intensywność wzrokową, matową powierzchnię, brak drobnego detalu oraz wyraźny punkt domknięcia, który można wykonać dotykowo bez precyzyjnej fiksacji. Jego sens ma być „wewnętrzny”, a nie „publiczny”: to jest urządzenie, które wykonuje pracę na relacji między podmiotem i reżimem widzialności, a nie rekwizyt, który ma być oglądany. W tradycji polskiej sztuki akcji i performance art takie rozumienie obiektu jako urządzenia progu można zestawzić z praktykami Jerzego Beresia i Zbigniewa Warpechowskiego, gdzie materialność bywała narzędziem organizacji sytuacji, nie dekoracją; tutaj jednak materialność jest dodatkowo podporządkowana rygorowi niskiej zmienności bodźcowej.

Zasada pracy na zabobonach, wypowiedziach performatywnych i „magicznych” technologiach znaczenia w tym wariantcie wymaga szczególnej ostrożności, bo łatwo mogłaby zostać odczytana jako zastępowanie medycyny albo jako publiczne epatowanie prywatnością. Dlatego praktyki te są w formacie krytycznym dopuszczalne wyłącznie w wersji minimalistycznej, niejawnej i całkowicie niekomentowanej, a ich funkcją jest wyłącznie wzmocnienie operacyjnej odmowy: odmowy dostarczania świata wyjaśnień, odmowy podporządkowania się spojrzeniu, odmowy uczestnictwa w ekonomii „transparentnej” podmiotowości. Wypowiedź performatywna może być użyta jedynie jako krótka formuła zamknięcia, wypowiedziana po domknięciu, w strefie wyjścia, i ma brzmieć jak akt sterowania, nie jak interpretacja, zgodnie z logiką aktów mowy J. L. Austina. Każda praktyka „odczynienia” czy „zmycia spojrzeń” ma tu status operacji symbolicznej, a nie twierdzenia o przyczynowości; jej jedyną miarą poprawności jest to, czy zwiększa wykonalność wyjścia i czy redukuje presję ruminacji, a nie to, czy „działa” w sensie biologicznym.

Rdzeń działania krytycznego jest więc krótką sekwencją o czterech krokach, która nie może być rozbudowywana w trakcie. Najpierw jest wejście przez obiekt–klucz i natychmiastowe ustawienie osi ciała oraz strefy tak, by zminimalizować kontakt wzrokowy z bodźcami o wysokiej intensywności, bo w przestrzeni publicznej najczęstszym błędem jest mylenie „obecności” z koniecznością pełnej ekspozycji. Następnie jest minimalny akt oporu rozumiany jako odjęcie: na przykład odwrócenie, zasłonięcie, zawieszenie, zatrzymanie, ale wykonane w sposób, który nie prosi o interpretację i nie tworzy znaku „wydarzenia”. Potem następuje pauza jako przełącznik, bez słów, bez komunikatów, bez tłumaczeń, a na końcu domknięcie i wyjście, które są wykonane tak, jakby były standardową procedurą, nie „reakcją na kryzys”. W tej konstrukcji krytyka jest zakodowana w logice sytuacji, co jest spójne z intuicją Jacques’a Rancière’a o redystrybucji postrzegalnego, ale w studium CSR redystrybucja jest wykonywana przez ograniczenie, a nie przez eskalację.

Reguły korekty błędów w formacie krytycznym muszą być bezwzględne, bo błąd ma tu tendencję do natychmiastowego przechodzenia w samowyzysk. Pierwszy błąd to „zbyt widzialna krytyka”, czyli działanie, które przyciąga uwagę i prowokuje pytania; korekta polega na natychmiastowym skróceniu czasu, zredukowaniu ruchu i przejściu w tryb antywidzialności,

nawet kosztem utraty „siły przekazu”. Drugi błąd to „wyjaśnianie”, które najczęściej zaczyna się niewinnie od uprzejmej odpowiedzi, a kończy przejęciem sterowania przez oczekiwania otoczenia; korekta polega na ciszy komunikacyjnej i na delegowaniu komunikatu proceduralnego na opiekuna pola. Trzeci błąd to „heroizacja”, czyli chęć zostania dłużej mimo rosnących markerów przeciążenia, bo „to jest ważne”; korekta polega na natychmiastowym domknięciu, ponieważ w IndywiduAkcji ważne jest to, co nie generuje długu sensorycznego i nie podsyca pętli kontroli. Byung-Chul Han, krytykując przymus performansu, daje tu ramę rozpoznania: opór, który staje się obowiązkiem i miernikiem wartości podmiotu, jest tylko inną formą przemocy.

Wersjonowanie planu sytuacyjnego w tym formacie musi być szczególnie konserwatywne. Zmiana wolno, zmiana jednoparametrowa, zmiana po czasie, a nie w reakcji na pojedyncze zdarzenie, bo reakcja jest w tym wariancie najczęściej tylko nową wersją przymusu „zrobić lepiej”. Kryteria dopuszczenia kolejnej iteracji są wyłącznie proceduralne: czy wejście było wykonalne, czy pauza była wykonalna, czy domknięcie było wykonalne, czy opiekun pola utrzymał strefę, czy pojawił się incydent presji dialogu, oraz czy po działaniu nie wystąpiła eskalacja ruminacji i potrzeby porównywania. To są kryteria kompatybilne z logiką bezpieczeństwa systemowego Nancy Leveson oraz z metapoznawczą analizą spirali przetwarzania wtórnego u Adriana Wellsa, bo nie oceniają sensu ani efektu, tylko utrzymanie ograniczeń i zdolność do zakończenia.

W tej konfiguracji format krytyczny staje się w katalogu planów sytuacyjnych narzędziem rzadkim, ale precyzyjnym: nie buduje wizerunku „dzielnego pacjenta” ani „artysty cierpienia”, tylko wykonuje krótką, techniczną odmowę podporządkowania się cudzej potrzebie wglądu. Opór nie jest tu spektaklem, lecz procedurą, a najbardziej radykalnym gestem jest nie intensyfikacja, tylko domknięcie i wyjście w momencie, który z punktu widzenia kultury produktywności wydaje się „za wczesny”. W studium CSR ta „wczesność” jest właśnie właściwą miarą dojrzałości planu IndywiduAkcji, bo utrzymuje sprawczość bez ceny biologicznej i bez wtórnej kolonizacji psychoperformansu przez mechanizmy kontroli.

80.6. Warianty oświetleniowe i audialne: protokoły redukcji olśnień, dronów i zapętleń

Warianty oświetleniowe i audialne w planie IndywiduAkcji pełnią funkcję stricte sterującą, ponieważ światło i dźwięk nie są „tłem” dla działania, lecz operatorem progowym, który może albo stabilizować percepcję, albo ją rozrywać przez olśnienie, migotanie, nadmierny kontrast, maskowanie akustyczne i rytmiczne zapętleń. W studium CSR ta rola kanałów środowiskowych jest szczególnie wrażliwa, bo każdy skok zmienności bodźcowej podnosi koszt regulacyjny i zwiększa prawdopodobieństwo wejścia w tryb kompulsywnej weryfikacji, a więc w logikę „sprawdzę jeszcze raz”, która w planie sytuacyjnym jest traktowana jako marker ryzyka, nie jako neutralny odruch. Z perspektywy ekologicznej teorii percepcji Jamesa J. Gibsona światło i dźwięk są częścią affordancji środowiska, a więc oferują pewne zachowania; jeśli środowisko oferuje olśnienie, migotanie i hałas impulsowy, będzie oferowało także skanowanie, korekty, napięcie i przyspieszenie tempa, czyli zachowania, które plan IndywiduAkcji ma wygaszać, a nie wzmacniać. Z tego powodu protokoły redukcji olśnień, dronów i zapętleń trzeba traktować jak inżynierię bezpieczeństwa, a nie jak „dobór nastroju”, i trzeba je zapisać w planie sytuacyjnym tak, aby działały bez dyskusji i bez interpretacji.

Redukcja olśnień nie zaczyna się od „komfortu”, tylko od topologii luminancji i kontrastu w przestrzeni działania, bo najbardziej destabilizujące są nie tyle wysokie poziomy światła jako takie, ile nagłe gradienty, punktowe refleksy i skrajne różnice jasności między obiektem uwagi a tłem. W ujęciach fizjologii widzenia i ergonomii oświetlenia, rozwijanych m.in. przez Petera R. Boyce’a, kluczowe jest to, że olśnienie upośledzające (disability glare) i olśnienie przeszkadzające (discomfort glare) to nie tylko „wrażenie”, ale realny spadek użyteczności bodźca wzrokowego i wzrost kosztu przetwarzania; w IndywiduAkcji przekłada się to na wzrost mikro-napięć, które uruchamiają spiralę nadkontroli. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to obowiązkowy audyt źródeł punktowych: okna z bezpośrednim słońcem w osi, odbicia w błyszczących powierzchniach, diody i „gorące punkty” opraw, ekrany o zbyt wysokiej luminancji względem otoczenia, a także sytuacje, w których jasne tło wymusza ciągłą adaptację. Jeśli takie źródła są obecne, protokół nie „przyzwyczaja”, tylko przebudowuje pole: przejście na światło pośrednie, rozproszenie (dyfuzja), matowienie powierzchni, zmiana osi ciała i osi obiektu–klucza, wprowadzenie strefy buforowej o niższym kontraście, a w razie braku możliwości przebudowy skrócenie czasu ekspozycji i wymuszenie wczesnego domknięcia.

Migotanie i modulacja czasowa światła stanowią w planie sytuacyjnym osobną kategorię ryzyka, bo potrafią destabilizować nawet wtedy, gdy subiektywnie są słabo zauważalne, szczególnie przy oświetleniu LED i źródłach sterowanych impulsowo. W perspektywie ergonomii i neurokognitywistyki obciążenia, opisywanej m.in. przez Daniela M. Wilkinsa w kontekście nadwrażliwości na migotanie i wzrokowych czynników dyskomfortu, problemem jest nie tylko jawne miganie, lecz także szybkie fluktuacje luminancji, które zwiększają koszt stabilizacji percepcyjnej i mogą podnosić zmęczenie. Dlatego plan IndywiduAkcji wprowadza zasadę „światło stałe albo światło wyłączone”: jeśli nie da się uzyskać stabilnej emisji, protokół przełącza działanie na wariant minimalny, w którym kanał wzrokowy jest degradowany, a sterowanie przejmuje obiekt–klucz i kanał dotykowo-kinestetyczny. To rozwiązanie jest spójne z fenomenologiczną intuicją Maurice’a Merleau-Ponty’ego: sens działania nie musi być zakotwiczony w obrazie, a nawet w studium CSR często nie powinien, bo obraz ma tendencję do przejmowania sterowania przez wymóg „sprawdzenia, jak jest”.

Warianty audialne w tej części katalogu trzeba rozumieć szeroko: nie tylko jako głośność, ale jako widmo częstotliwości, nieciągłość, impulsy, maskowanie oraz zjawisko zapętlenia, które może wciągać uwagę i produkować natrętną repetycję. „Dron” bywa tu rozumiany jako stały, ciągły komponent dźwiękowy (ambientowy, niskoczęstotliwościowy, maszynowy), ale także jako zewnętrzne źródło brzmienia o charakterze monotonnej presji; w obu przypadkach ryzyko polega na tym, że dźwięk staje się tłem o wysokiej lepkości poznawczej, utrudniając wyciszenie i podnosząc pobudzenie. R. Murray Schafer opisywał pejzaż dźwiękowy jako środowisko, które organizuje zachowanie; w IndywiduAkcji oznacza to, że dźwięk musi być parametryzowany jak światło: ma wspierać wykonalność wyjścia, a nie wzmacniać „trwanie” i wchodzenie w pętlę. Z tego powodu protokół redukcji dronów obejmuje nie tylko ściszenie, lecz przede wszystkim selekcję: eliminację komponentów, które maskują ciszę, generują napięcie somatyczne albo prowokują „nasłuchiwanie”, oraz wprowadzanie segmentów ciszy parametrycznej jako operatora domknięcia, co jest zgodne z praktykami Pauline Oliveros, gdzie słuchanie jest dyscypliną progu, a nie eskalacją.

Zapętlenia są w studium CSR szczególnie problematyczne, bo łatwo tworzą analogię do kompulsji: repetycja dźwięku czy rytmu może niepostrzeżenie wzmacniać repetycję czynności i

repetycję sprawdzania, zwłaszcza gdy wykonywane działanie ma charakter cykliczny. W tradycjach minimalizmu i repetycji, od Steve’a Reicha po estetyki loopu w muzyce elektronicznej, repetycja bywa narzędziem transu i wzmocnienia; w IndywiduAkcji jej użycie wymaga więc twardego ogranicznika, żeby repetycja nie przejęła funkcji sterowania. W protokole planu sytuacyjnego oznacza to zakaz nieskończonej pętli: każda repetycja ma z góry ustaloną liczbę powtórzeń, a po ostatnim powtórzeniu następuje pauza i domknięcie obiektu–klucza, niezależnie od tego, czy „jest dobrze”. Jeśli dźwięk ma charakter pętli, pętla musi mieć wyraźny marker końca albo musi być wprowadzona jako jednorazowy blok, po którym następuje cisza; w przeciwnym razie dźwięk zaczyna modelować czas działania, a wtedy plan sytuacyjny przestaje być planem, a staje się reakcją na bodziec.

W planie IndywiduAkcji te protokoły są wpisywane nie jako ogólne zalecenia, tylko jako warianty środowiskowe przypięte do reżimów dnia i do okien bezpieczeństwa. W reżimie stabilnym dopuszcza się umiarkowaną pracę z dźwiękiem jako elementem kompozycji, ale zawsze z markerami pauzy i domknięcia, natomiast w reżimie ochronnym dźwięk jest redukowany do minimum, a jeśli pojawia się dron środowiskowy lub zapętlenie zewnętrzne, protokół przewiduje natychmiastowe wyjście do strefy o niższej ekspozycji albo przełączenie działania na wariant bezdźwiękowy. Takie podejście jest konsekwencją logiki kontraktu sensu i języka ostrożności: celem nie jest „wytrzymanie” bodźców, lecz utrzymanie sprawczości, czyli zdolności do przerywania, do redukcji i do domknięcia bez moralizowania. W tej części katalogu światło i dźwięk są więc traktowane jak perfonemy środowiskowe, które trzeba projektować i audytować z taką samą surowością jak obiekt–klucz, bo w studium CSR to one najczęściej inicjują mikrokolizje między praktyką artystyczną a bezpieczeństwem funkcjonalnym.

Żeby protokoły oświetleniowe i audialne nie były jedynie deklaracją „dbania o komfort”, muszą zostać przekształcone w aparat pomiarowo-decyzyjny, który w IndywiduAkcji działa jak regulator w pętli sprzężenia zwrotnego. W praktyce oznacza to, że każda przestrzeń używana w działaniu otrzymuje profil środowiskowy, a profil składa się z trzech komponentów: mapy źródeł ośnienia i kontrastu, mapy zmienności czasowej (w tym migotania i przełączeń) oraz mapy zakłóceń akustycznych wraz z ich przewidywalnością. Peter R. Boyce pisał o tym, że to nie „jasność sama w sobie” jest problemem w pracy wzrokowej, tylko relacje luminancji, ośnienie oraz warunki adaptacji; IndywiduAkcja bierze tę wiedzę dosłownie i przekłada ją na plan sytuacyjny w formie reguł progu. W studium CSR nie wolno dopuścić, by wykonawca wchodził w przestrzeń bez wstępnej identyfikacji tych relacji, bo wtedy cały ciężar sterowania spada na spontaniczne korekty ciała i uwagi, a spontaniczne korekty zbyt często przechodzą w kompulsyjne próbkowanie.

Profil środowiskowy może być tworzony bez laboratoryjnej aparatury, ale musi mieć rygor proceduralny, żeby nie zamienił się w kolejną praktykę „sprawdzania”. Dopuszczalny jest prosty pomiar natężenia oświetlenia i subiektywna ocena ośnienia, o ile ocena jest natychmiast zamykana decyzją protokołu; dopuszczalna jest rejestracja warunków ekranowych i ustawień źródeł światła, o ile nie jest porównywana obsesyjnie dzień do dnia. Wykonawca nie opisuje „jak widzi”, tylko opisuje parametry: gdzie jest źródło punktowe, gdzie są odbicia, czy światło jest bezpośrednie czy rozproszone, czy tło jest jaśniejsze od pola pracy, czy istnieją ostre granice jasności. Takie parametry są kompatybilne z mapą widzenia, bo mapa widzenia w tym rozdziale nie ma być introspekcyjną kartografią wrażeń, lecz narzędziem ochrony pola i kalibracji ekspozycji, czyli narzędziem o funkcji ergonomicznej.

Olśnienie w protokole jest rozumiane jako zdarzenie o dwóch twarzach: jedna jest fizyczna, druga jest społeczno-performatywna. Fizyczna twarz olśnienia to spadek użyteczności bodźców i wzrost kosztu przetwarzania, co w praktyce daje napięcie, przyspieszenie korekt i spadek stabilności fiksacji; społeczno-performatywna twarz olśnienia to fakt, że olśnienie w przestrzeni publicznej często prowokuje zachowania innych ludzi, bo zmiana postawy, przymykanie oczu i odwracanie głowy stają się „znakiem”, który otoczenie chce interpretować. Michel Foucault opisywał spojrzenie jako instrument władzy; w studium CSR spojrzenie jest również instrumentem presji, bo może zamienić techniczną korektę w sytuację wymagającą tłumaczenia. Dlatego protokół redukcji olśnień ma zawsze dwa tory: tor środowiskowy, który przebudowuje warunki światła, oraz tor interakcyjny, który minimalizuje widzialność korekt i chroni prawo do niejawności.

Tor środowiskowy opiera się na zasadzie dyfuzji i matowienia, a nie na zasadzie „przyswyczajenia”. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to, że w przestrzeniach stałych preferuje się światło pośrednie, rozproszone, o stabilnej emisji, a wszelkie powierzchnie o wysokim połysku w strefie pracy są eliminowane lub zasłaniane. Jeśli źródło punktowe jest nieusuwalne, plan wymusza zmianę osi ciała i osi obiektu–klucza, tak aby źródło nie znajdowało się w dominującym stożku uwagi, a wykonywanie czynności nie wymagało zwrotów w jego kierunku. Gdy nie da się zapewnić stabilnego środowiska, IndywiduAkcja przełącza działanie na wariant, w którym obraz traci status kanału dominującego, a sterowanie przejmuje dotyk, czas i obiekt–klucz, zgodnie z fenomenologicznym rozumieniem ucieleśnionej intencjonalności, które rozwijał Maurice Merleau-Ponty. Ta decyzja nie jest estetyczna ani „duchowa”, tylko stricte operacyjna: chodzi o to, by wyjście było zawsze wykonalne, nawet gdy warunki są nieoptymalne.

Tor interakcyjny redukcji olśnień jest zorganizowany przez obiekt–klucz jako urządzenie zasłony i domknięcia, a nie jako symbol. Obiekt–klucz w tym wariantcie może działać jak matowa przegroda, jak operator przyciemnienia pola roboczego albo jak sygnał przerwania, ale nigdy nie może stać się akcesorium, które przyciąga uwagę i pyta o interpretację. Wykonawca nie wykonuje „dramatycznych” korekt, tylko przechodzi do strefy buforowej i uruchamia pauzę; jeśli konieczne jest przejście, przejście jest krótkie i bez słów. To jest praktyczna realizacja tezy Ervinga Goffmana, że sytuacja jest utrzymywana przez ramy i znaki, a jeśli znak korekty zostaje odczytany jako „zdarzenie”, sytuacja eskaluje; protokół ma zapobiec temu odczytowi przez minimalizację czytelności społecznej korekt.

Migotanie i fluktuacje luminancji wymagają odrębnego podejścia, bo ich problematyczność nie wynika tylko z „odczucia”, lecz z tego, że wymuszają mikroadaptacje i mogą zwiększać zmęczenie, nawet jeśli nie są świadomie klasyfikowane jako migotanie. Daniel M. Wilkins wskazywał na związek między pewnymi cechami bodźców wzrokowych a dyskomfortem i obciążeniem; w IndywiduAkcji przyjmuje się zasadę ostrożności: jeśli światło jest sterowane impulsowo, jeśli źródła są podejrzane o modulację, jeśli w przestrzeni występują szybkie przełączenia lub agresywne reklamy LED, protokół nie próbuje „wytrzymać”, tylko degraduje kanał wzrokowy i skraca ekspozycję. Zamiast polować na perfekcyjne warunki, co byłoby pułapką kompulsji, plan sytuacyjny wyznacza proste kryterium: czy w tej przestrzeni da się wykonać wejście, pauzę i domknięcie bez wzrostu chęci „sprawdzania”. Jeżeli odpowiedź jest wątpliwa, działanie przechodzi w tryb minimalny albo jest odwołane, a odwołanie jest traktowane jako poprawne wykonanie planu, nie jako utrata.

Protokoły audialne muszą zostać skonstruowane z równą surowością, bo dźwięk jest w studium CSR nie tylko bodźcem, lecz także narzędziem modulacji pobudzenia i uwagi, a więc łatwo może stać się niejawnie dominującym kanałem sterowania. R. Murray Schafer opisał pejzaż dźwiękowy jako środowisko kulturowe i materialne; IndywiduAkcja traktuje go jako środowisko ryzyka. Drony środowiskowe, szczególnie niskoczęstotliwościowe i stałe, mogą działać jak stała presja, która utrudnia zejście pobudzenia, a to w praktyce zwiększa podatność na ruminację oraz na impuls dodatkowej kontroli obrazu. Dlatego protokół redukcji dronów nie ogranicza się do „ciszej”, tylko obejmuje selekcję miejsc, w których tło akustyczne jest mniej lepkie poznawczo, oraz wprowadzanie segmentów ciszy parametrycznej jako operatora domknięcia, przy czym cisza jest zamknięta czasowo, żeby nie stała się przestrzenią dla rozkręcenia myśli.

Zapętlenia audialne są osobnym ryzykiem, ponieważ repetycja dźwięku, rytmu lub wzoru może wzmacniać repetycję zachowań, a w studium CSR repetycja zachowań łatwo przechodzi w repetycję sprawdzania. Estetyki repetycji, od Steve’a Reicha po praktyki loopu, są w sztuce potężne, ale w IndywiduAkcji muszą być podporządkowane kryterium wykonalności wyjścia: każda repetycja ma ustawioną z góry liczbę cykli i z góry ustawiony marker końca. Jeśli marker końca nie jest wyraźny, plan sytuacyjny zabrania użycia pętli, bo pętla bez końca jest w tej konfiguracji analogiem kompulsji. Pauline Oliveros, rozwijając praktykę uważnego słuchania, podkreślała dyscyplinę percepcji; w studium CSR dyscyplina polega na tym, że słuchanie nie staje się „trwaniem”, tylko pozostaje przełącznikiem, który można domknąć, kiedy rośnie koszt.

Wszystkie te protokoły są sprzęgnięte z wersjonowaniem planu sytuacyjnego: zmienia się jeden parametr na raz, po okresie stabilnym, a nie w reakcji na pojedynczy incydent, bo reakcja bywa tylko inną formą poszukiwania kontroli. Rejestr interwencji zapisuje nie treści i nie wrażenia, tylko parametry środowiska, czas ekspozycji, użyte przełączniki i wykonalność domknięcia, a więc to, co jest audytowalne bez wchodzenia w narrację. Dzięki temu światło i dźwięk pozostają w IndywiduAkcji tym, czym mają być: elementami inżynierii sytuacji i bezpieczeństwa, a nie paliwem spektaklu ani paliwem dla pętli weryfikacji.

Wdrożenie wariantów oświetleniowych i audialnych w studium CSR musi zostać ostatecznie zorganizowane jako aparat decyzji progowych, który odcina interpretację od sterowania. Innymi słowy, światło i dźwięk są tu parametrami operacyjnymi planu sytuacyjnego, a nie „estetyką” i nie „nastrojem”, ponieważ w warunkach przeciążenia estetyka bardzo łatwo staje się usprawiedliwieniem eskalacji ekspozycji. Ta surowość jest spójna z biopolityczną diagnozą Michela Foucaulta, ale w planie IndywiduAkcji nie służy teorii: służy temu, by wykonawca nie musiał w trakcie działania rozstrzygać, czy „wytrzyma”, czy „da radę”, czy „warto”, tylko żeby wykonywał z góry zapisane przełączenia.

W protokole redukcji olśnień kluczowe jest odróżnienie olśnienia jako zjawiska optycznego od olśnienia jako zdarzenia społecznego. Optycznie decyduje rozkład luminancji w polu oraz relacje kontrastu, a więc to, co w ergonomii oświetlenia analizuje się jako konflikt między tłem a obiektem pracy, źródła punktowe i odbicia kierunkowe; nie chodzi o to, czy „jest jasno”, tylko czy jasność jest stabilna i czy nie wymusza ciągłych mikroadaptacji. Społecznie olśnienie jest problemem wtedy, gdy korekta postawy, mrużenie, odwracanie osi głowy albo pauza stają się sygnałem, który uruchamia ciekawość i presję interakcji, a ta presja z kolei zwiększa pobudzenie i przyspiesza pętlę kontroli. Dlatego protokół w planie IndywiduAkcji zawsze prowadzi olśnienie

do tego samego rozwiązania: przebudowa osi i strefy, jeśli jest możliwa; jeśli nie jest możliwa, natychmiastowa degradacja kanału wzrokowego i skrócenie czasu ekspozycji; jeśli pojawia się komponent społeczny, cisza komunikacyjna i wyjście, bez tłumaczeń.

Żeby to działało, obiekt–klucz w tym wariancie jest projektowany jako operator „przyciemnienia sytuacyjnego” i „pauzy bez znaku”. W praktyce ma on umożliwiać dotykowe domknięcie bez konieczności precyzyjnej fiksacji oraz ma mieć taką materialność, by nie dodawał błysków i refleksów w polu, czyli ma być matowy, o niskim kontraście i bez drobnego detalu. W sensie fenomenologicznym, który rozwijał Maurice Merleau-Ponty, jest to przeniesienie intencjonalności z oka na ciało i czas, a w sensie stricte bezpieczeństwa jest to przeniesienie sterowania z kanału najbardziej narażonego na „sprawdzenie” na kanał najbardziej odporny na interpretację. W planie sytuacyjnym zapisuje się też zakaz „przystosowywania się przez patrzenie”: nie ma wykonywania długich wejść w jasność w imię rzekomej adaptacji, bo to w studium CSR w praktyce często kończy się testowaniem, a testowanie jest mechanizmem eskalacji, nie stabilizacji.

W protokołach audialnych redukcja dronów musi zostać oparta o psychoakustyczne rozpoznanie lepkości tła, a nie o samą głośność. Stałe komponenty dźwiękowe, szczególnie niskoczęstotliwościowe, potrafią działać jak presja somatyczna i podtrzymywać gotowość autonomiczną, co utrudnia zejście pobudzenia po ekspozycji wzrokowej; to jest szczególnie istotne wtedy, gdy działanie odbywa się w przestrzeniach z wentylacją, urządzeniami lub ruchem ulicznym. Eberhard Zwicker i Hugo Fastl, a także Albert Bregman w analizie sceny słuchowej, pokazują, że dźwięk organizuje uwagę nie tylko przez natężenie, lecz przez strukturę, widmo i przewidywalność. W planie IndywiduAkcji przekłada się to na zasadę: jeśli tło akustyczne prowokuje nasłuchiwanie, podnosi napięcie ciała albo wytwarza wrażenie „ciąglego nacisku”, protokół nie próbuje go „przepracować”, tylko zmienia środowisko, skraca ekspozycję albo przełącza działanie w tryb bezdźwiękowy z ciszą parametryczną jako operatorem domknięcia.

Zapętlenia audialne i rytmiczne są w studium CSR ryzykiem osobnym, bo repetycja bodźca może modelować repetycję zachowania, a repetycja zachowania łatwo przechodzi w repetycję sprawdzania. W praktykach muzycznych repetycja bywa narzędziem intensyfikacji, ale tu intensyfikacja jest sprzeczna z kryterium wykonalności wyjścia, więc pętla musi mieć z góry ustawioną liczbę cykli i z góry ustawiony marker końca. Jeśli marker końca nie jest jednoznaczny, pętla jest zakazana, niezależnie od jej waloru artystycznego, bo niejednoznaczne zakończenie jest w planie sytuacyjnym analogiem „jeszcze tylko”, czyli klasycznego mechanizmu wydłużania ekspozycji. W badaniach nad mimowolnym powracaniem motywów muzycznych i natrętną repetycją, które opisywała m.in. Victoria Williamson, widać, że pętla może utrzymywać się poznawczo poza sytuacją; plan IndywiduAkcji traktuje to jako powód, by preferować struktury quasi-aperiodyczne, o niskiej salencji i z wyraźnym domknięciem, zamiast estetyk loopu.

Wersjonowanie tych protokołów musi być zsynchronizowane z rejestrami planu sytuacyjnego, ale wyłącznie na poziomie parametrów, nie wrażen. Zapisuje się typ światła (bezpośrednie, rozproszone, mieszane), obecność źródeł punktowych i odbić, występowanie gwałtownych gradientów kontrastu, oraz obecność stałych składowych dźwiękowych i ewentualnych zapętleń, a następnie zapisuje się jedną rzecz, która ma znaczenie nadrzędne: czy wyjście było

wykonalne bez negocjacji. Nie zapisuje się „jak było”, nie zapisuje się „czy było lepiej”, nie zapisuje się „czy widzenie było ostrzejsze”, bo takie zapisy są paliwem dla porównań i dla rozkręcania pętli kontroli. Daniel Kahneman pokazał, jak łatwo system poznawczy uzasadnia decyzje pod obciążeniem; tu obciążeniem jest ekspozycja bodźcowa, więc plan IndywiduAkcji zabezpiecza się przed racjonalizacją przez minimalny, proceduralny zapis i przez konserwatywne zmiany jednoparametrowe dopiero po okresie stabilnym.

W tym sensie warianty oświeceniowe i audialne są w katalogu planów sytuacyjnych nie „opcją”, tylko wspólną infrastrukturą bezpieczeństwa dla wszystkich formatów: indywidualnego, kameralnego, zbiorowego, mikronarracyjnego i krytycznego. Ich zadaniem jest ograniczyć prawdopodobieństwo epistemicznej kolizji między przeżyciem a sterowaniem, ponieważ gdy warunki środowiskowe są niestabilne, rośnie pokusa, by tłumaczyć destabilizację sensem, a to jest droga do pomieszania porządków. Arthur Kleinman pomaga tu utrzymać rozdzielanie: sens zostaje w archiwum sensu, a sterowanie zostaje w protokole, który działa jak zimny regulator. Dopiero na tym fundamencie psychoperformans może zachować swoją godność jako praktyka artystyczno-egzystencjalna, nie przechodząc w autoeksperymentowanie na granicy ryzyka.

80.7. Kryteria modyfikacji planu: zmęczenie, światłowrażliwość, przeciążenia poznawcze

Kryteria modyfikacji planu w IndywiduAkcji dla studium CSR muszą mieć status reguł sterowania ryzykiem, a nie „odczuć” interpretowanych w trybie narracyjnym. W tej części katalogu chodzi o to, żeby plan sytuacyjny pozostawał wykonalny w warunkach zmienności biologicznej i środowiskowej, a jednocześnie żeby nie wytwarzał pętli kompulsywnej: „jest gorzej, więc muszę sprawdzić” albo „jest lepiej, więc mogę docisnąć”. Bruce McEwen opisywał koszt adaptacji jako allostatic load; w studium CSR modyfikacja planu jest narzędziem redukcji tego kosztu przez wczesne domknięcia, degradację bodźców i przełączanie kanałów, a nie przez heroiczną eskalację aktywności.

W planie IndywiduAkcji kryteria modyfikacji są sprzęgnięte z reżimami dnia i z wersjonowaniem planu sytuacyjnego, co oznacza, że nie reaguje się „emocją chwili”, tylko uruchamia się z góry zapisane przełączniki. Mechanizm jest prosty, choć jego skutki są rozległe: kiedy pojawia się marker ryzyka, plan przechodzi w tryb ochronny albo minimalny, a interpretacja sensu jest odkładana do mikro-archiwum sensu, o ile w ogóle jest potrzebna. Arthur Kleinman daje tu ramę epistemiczną: sterowanie pozostaje po stronie praktyki i bezpieczeństwa, sens po stronie znaczenia, a klinika po stronie medycyny; mieszanie tych porządków jest w studium nie tylko błędem poznawczym, ale realnym generatorem przeciążeń.

Pierwszym filarem kryteriów modyfikacji jest zmęczenie rozumiane wielowarstwowo: somatycznie, sensorycznie i poznawczo, przy czym w tym fragmencie kluczowe jest zmęczenie jako spadek tolerancji na bodźce i spadek jakości hamowania impulsów. Zmęczenie w studium CSR nie jest „brakiem silnej woli”, tylko obniżeniem zasobów sterowania wykonawczego i regulacyjnego, co w języku neurokognitywnym oznacza m.in. większą podatność na automatyzmy, skrócenie horyzontu planowania i wzrost potrzeby natychmiastowej kontroli.

Daniel Kahneman opisywał, że pod obciążeniem wzrasta rola heurystyk i rośnie skłonność do domykania narracji bez danych; w IndywiduAkcji oznacza to, że zmęczenie zwiększa ryzyko błędnych decyzji o ekspozycji („jeszcze tylko”, „muszę dokończyć”, „muszę sprawdzić”), dlatego kryteria modyfikacji muszą działać wcześniej niż w świadomości pojawi się racjonalizacja.

W praktyce plan sytuacyjny traktuje zmęczenie jako marker nadrzędny, ponieważ zmęczenie jest predyktorem pozostałych problemów: światłowrażliwości, rozdrażnienia, wzrostu lęku antycypacyjnego i przeciążeń poznawczych. Zmęczenie rozpoznaje się nie przez jedno uczucie, tylko przez konstelację wskaźników: spadek tempa wykonywania prostych czynności, wzrost liczby mikrokorekt postawy i osi głowy, wzrost irytacji na bodźce o niskiej intensywności, skrócenie cierpliwości do pauzy, a także pojawienie się przymusu „przyspieszenia”, który ma maskować spadek wydolności. W tym sensie zmęczenie bywa paradoksalne: objawia się nie tylko ospałością, lecz także nadmobilizacją i „dociskaniem”, czyli zachowaniem pozornie energicznym, lecz ryzykownym, bo zwiększa ekspozycję i odbiera możliwość domknięcia. W planie IndywiduAkcji taki wzorzec jest kwalifikowany jako sygnał przełączenia, a nie jako sygnał „dobrego dnia”.

Kryterium modyfikacji musi być zapisane jako próg decyzji, a nie jako temat do negocjacji z samym sobą, bo negocjacja w stanie zmęczenia jest zwykle jedynie przebraniem dla kompulsji. Dlatego plan sytuacyjny wprowadza sztywne zasady temporalne: maksymalny czas ekspozycji w danym formacie, obowiązkowe pauzy, obowiązkowe domknięcia po przekroczeniu określonej liczby korekt lub po pojawieniu się markera irytacji i przyspieszenia. Nie chodzi o matematyczną precyzję, tylko o to, by próg był jednoznaczny i wykonalny bez analizowania; próg ma mieć charakter inżynierski, a nie psychologiczny. Nancy Leveson podkreślała, że bezpieczeństwo w systemach złożonych polega na ograniczeniach i kontrolach, a nie na „ostrożności” użytkownika; IndywiduAkcja w studium CSR implementuje tę zasadę przez to, że zmęczenie natychmiast uruchamia ograniczenia, zamiast prosić o dalszą samokontrolę.

Po rozpoznaniu zmęczenia plan przechodzi w degradację bodźców, co oznacza przełączenie dominującego kanału: mniej obrazu, mniej kontrastu, mniej zadań detalu, mniej ekspozycji społecznej, więcej sterowania przez obiekt–klucz, rytm, dotyk i ciszę parametryczną. Ten ruch nie jest „rezygnacją z psychoperformansu”, tylko jego najczystsza postać, bo psychoperformans w planie IndywiduAkcji jest technologią progu, a próg działa najbardziej wtedy, gdy jest prosty i bezdyskusyjny. Maurice Merleau-Ponty pozwala to uchwycić jako zmianę intencjonalności: zamiast intencjonalności poznawczej i wzrokowej wchodzi intencjonalność motoryczna i materialna, czyli taka, która nie wymaga ciągłego monitorowania obrazu. W praktyce studium oznacza to także, że przy zmęczeniu wyłącza się formaty wysokiego ryzyka: zbiorowy i krytyczny, a kameralny i mikronarracyjny są skracane i upraszczane, bo celem nie jest utrzymanie ambitnej formy, tylko utrzymanie wykonalności wyjścia.

Zmęczenie ma też konsekwencję dla rejestru interwencji: zapis nie może stać się nową pracą, która dokłada kosztu regulacyjnego. Rejestr jest więc minimalny i służy wyłącznie audytowi sterowania: czy próg został rozpoznany, czy przełącznik został uruchomiony, czy domknięcie było wykonalne, oraz czy po domknięciu nie nastąpiła eskalacja ruminacji i potrzeby porównywania. Aaron T. Beck pokazywał, jak łatwo myśl automatyczna przechodzi w interpretację katastroficzną; w studium CSR po zmęczeniu takie przejścia są częste, więc plan sytuacyjny po domknięciu zawiera krótki komponent antyruminacyjny w języku ostrożności, bez

obietnic i bez oceny. To jest praktyczne zabezpieczenie przed tym, by zmęczenie nie zostało „zinterpretowane” jako dowód pogorszenia, co natychmiast mogłoby uruchomić spiralę sprawdzania.

Ostatecznie kryterium zmęczenia w IndywiduAkcji ma być rozumiane jako sygnał do ochrony lewego oka i całej funkcjonalnej architektury widzenia przez redukcję kosztu bodźcowego i poznawczego, a nie jako przeszkoda w tworzeniu. W studium CSR tworzenie nie jest przeciwieństwem bezpieczeństwa, lecz jego narzędziem, o ile tworzenie jest zaprojektowane jako praca na progach, a nie jako eskalacja. Z tej perspektywy „zmęczenie” nie jest prywatnym problemem, tylko parametrem systemowym, który wchodzi do planu sytuacyjnego tak samo jak światło, dźwięk i czas: ma uruchamiać przełącznik, a nie debatę.

Drugim filarem kryteriów modyfikacji planu jest światłowrażliwość rozumiana nie jako „dyskomfort”, tylko jako wzrost ryzyka destabilizacji całej architektury sterowania, bo światłowrażliwość w praktyce szybko prowadzi do mikrokorekt postawy, unikania, odruchowego mrużenia i przyspieszonego skanowania w poszukiwaniu „bezpiecznego obrazu”. W studium CSR takie zachowania są szczególnie niebezpieczne poznawczo, ponieważ łatwo przekształcają się w rytuały kontrolne, które maskują się jako racjonalna ochrona, a w rzeczywistości zwiększają koszt i wydłużają ekspozycję. Peter R. Boyce w ergonomii oświetlenia podkreślał wagę relacji luminancji i olśnienia; plan IndywiduAkcji przenosi to wprost na progi decyzyjne: jeśli środowisko wytwarza olśnienie lub gwałtowny kontrast, protokół nie „uczy się wytrzymać”, tylko natychmiast przebudowuje pole albo degraduje kanał wzrokowy, aby zachować wykonalność wyjścia.

Światłowrażliwość w kryteriach modyfikacji jest rozpoznawana poprzez wskaźniki behawioralne i środowiskowe, a nie przez rozbudowaną introspekcję. Wskaźniki behawioralne to na przykład nagły wzrost liczby odruchowych zwrotów głowy, przyspieszone mruganie i potrzeba „ustawiania się” względem źródła światła, a także pojawienie się napięcia w okolicach czoła i oczodołów po krótkiej ekspozycji, co zwykle koreluje z wymuszoną adaptacją do kontrastu. Wskaźniki środowiskowe to obecność punktowych refleksów, reklam LED, migotania opraw, błyszczących powierzchni w polu roboczym oraz sytuacji, w których tło jest jaśniejsze niż obiekt działania, co wymusza nieustanne przełączanie adaptacji. Daniel M. Wilkins analizował obciążenie generowane przez niekorzystne cechy bodźców wzrokowych; tutaj przekłada się to na zasadę ostrożności: jeśli środowisko ma cechy ryzyka, decyzja jest proceduralna i natychmiastowa, bez wchodzenia w ocenę „czy dziś dam radę”.

Przełącznik światłowrażliwości w planie sytuacyjnym uruchamia dwa typy modyfikacji: modyfikację środowiska oraz modyfikację kompozycji działania. Modyfikacja środowiska polega na zmianie osi ciała i osi obiektu–klucza, przejściu na światło pośrednie, rozproszeniu lub redukcji źródeł punktowych, a jeśli to niemożliwe, na natychmiastowym skróceniu czasu ekspozycji i przejściu do strefy buforowej, w której kontrast i zmienność są niższe. Modyfikacja kompozycji polega na odejściu od zadań wymagających dłuższej fiksacji i od pracy na detalu, na redukcji interakcji społecznych oraz na przesunięciu sterowania na kanały mniej podatne na testowanie, czyli na dotyk, rytm, obiekt–klucz i ciszę parametryczną. Maurice Merleau-Ponty pozwala to ująć jako zmianę reżimu intencjonalności: zamiast „widzieć, żeby panować” plan przechodzi na „działać, żeby domknąć”, co w studium CSR jest wprost narzędziem ochrony zasobów percepcyjnych.

Trzecim filarem kryteriów modyfikacji są przeciążenia poznawcze, które w IndywiduAkcji rozumie się szeroko jako spadek jakości kontroli uwagi, spadek tolerancji na wielozadaniowość oraz wzrost lepkości ruminacji i natrętnych powrotów do bodźców. Alan Baddeley opisywał ograniczenia pamięci roboczej, a Michael Posner i Mary Rothbart analizowali sieci uwagi; w studium CSR przeciążenie poznawcze oznacza, że system sterowania zaczyna działać na skróty, rośnie skłonność do automatycznych domknięć i do „prób naprawczych” w postaci kolejnych sprawdzeń. W praktyce najważniejsze jest to, że przeciążenie poznawcze bywa maskowane produktywnością: wykonawca robi więcej, szybciej, intensywniej, ale z mniejszą zdolnością do przerwania i do pauzy, czyli dokładnie odwrotnie niż wymaga plan sytuacyjny. Daniel Kahneman opisywał, jak obciążenie osłabia kontrolę i sprzyja heurystykom; IndywiduAkcja traktuje to jako powód, by przeciążenie poznawcze było markerem automatycznego przełączania, a nie stanem, który trzeba „przemóc”.

Rozpoznanie przeciążenia poznawczego opiera się na wskaźnikach, które są obserwowalne i które nie wymagają długiego wglądu. Pojawia się wzrost liczby drobnych błędów organizacyjnych, gubienie prostych kroków protokołu, potrzeba ciągłego wracania do początku czynności, a także skokowy wzrost irytacji na bodźce o niskiej intensywności, co wskazuje na spadek rezerwy regulacyjnej. Częsty jest też marker retoryczny: wewnętrzne „muszę to natychmiast uporządkować”, które w studium CSR bywa początkiem pętli kontroli, bo porządkowanie ma wtedy charakter kompulsywny i kończy się przeciążeniem. W tym miejscu plan sytuacyjny używa zasady, którą można powiązać z praktykami metapoznawczymi Adriana Wellsa: kiedy rośnie lepkość myśli, nie wchodzi się w treść myśli, tylko zmienia się warunki sterowania, skracając odcinki, redukując bodźce i uruchamiając domknięcie.

Przełącznik przeciążenia poznawczego wprowadza degradację złożoności działania na trzech osiach: osi informacji, osi decyzji i osi społecznej. Oś informacji oznacza redukcję gęstości bodźców i zadań, w tym skrócenie pracy ekranowej, odejście od tekstu i detalu oraz ograniczenie sytuacji, w których trzeba szybko porównywać i wybierać, bo porównywanie jest paliwem dla pętli „czy jest lepiej”. Oś decyzji oznacza sprowadzenie działania do wersji minimalnej, w której liczba kroków jest mała, a kroki są niezmiennie, co jest zgodne z myśleniem Donalda Normana o ograniczaniu błędów przez prosty interfejs; w IndywiduAkcji interfejsem jest protokół, który ma być wykonalny nawet w stanie zmęczenia i rozproszenia. Oś społeczna oznacza odroczenie kontaktów, które wymuszają autoprezentację i ciągłe mikrodostosowania, bo Erving Goffman pokazał, że interakcja społeczna sama w sobie jest zadaniem poznawczym, a w studium CSR to zadanie łatwo przejmuje zasoby potrzebne do sterowania bezpieczeństwem.

Wszystkie trzy filary kryteriów modyfikacji są w planie IndywiduAkcji sprzęgnięte z mapą widzenia i spiralą obecności w sposób, który ma zapobiegać pomyleniu modyfikacji z „testowaniem”. Modyfikacja nie polega na tym, że wykonawca zaczyna mierzyć i porównywać swoje funkcje, tylko na tym, że zmienia parametry ekspozycji oraz przełącza kanały sterowania, tak aby domknięcie było szybsze, a koszt niższy. Jeżeli pojawia się pokusa, by po modyfikacji „sprawdzić, czy zadziałało”, protokół traktuje tę pokusę jako marker ryzyka i nakazuje natychmiastowe domknięcie, ponieważ w logice bezpieczeństwa to właśnie testowanie jest najczęstszym mechanizmem, który niszczy wykonalność planu. Fabrizio Benedetti opisywał, jak oczekiwania modulują doświadczenie; tutaj oczekiwanie „że modyfikacja powinna dać efekt”

jest neutralizowane przez język ostrożności i przez proceduralne domknięcie, żeby plan nie wchodził w tryb autoprobny.

Żeby kryteria modyfikacji planu nie były tylko listą objawów i zaleceń, muszą zostać sformalizowane jako hierarchia progów oraz jako reguły przełączania między reżimami: stabilnym, ochronnym i minimalnym. Ta hierarchia jest rdzeniem inżynierii Indywidualnej, ponieważ zapobiega dwóm klasycznym błędom: błędowi eskalacji („jest gorzej, więc dokładam”), oraz błędowi kompensacji („jest lepiej, więc mogę docisnąć”). Daniel Kahneman pokazał, że umysł pod obciążeniem racjonalizuje decyzje post hoc; w studium CSR racjonalizacja zwykle przybiera postać narracji o kontroli obrazu albo narracji o obowiązku kontynuacji. Dlatego progi muszą działać jak ograniczenia systemowe w sensie Nancy Leveson: mają być nie do negocjowania w momencie, kiedy ryzyko już rośnie.

Hierarchia progów jest zbudowana tak, że zmęczenie ma priorytet nad światłowrażliwością i przeciążeniem poznawczym, ponieważ zmęczenie jest czynnikiem, który obniża jakość sterowania wszystkimi innymi parametrami. Światłowrażliwość ma priorytet nad przeciążeniem poznawczym tylko wtedy, gdy jej źródłem jest środowisko, a więc gdy przebudowa pola lub wyjście może natychmiast obniżyć koszt; jeśli światłowrażliwość jest wtórna do zmęczenia i przeciążenia, wówczas priorytetem pozostaje degradacja całej aktywności. Ta logika jest „zimna”, ale konieczna, bo w studium CSR najniebezpieczniejszy jest moment, w którym wykonawca zaczyna wybierać „co ważniejsze”, zamiast uruchomić przełącznik. Arthur Kleinman w rozróżnieniu porządków cierpienia i porządku kliniki pomaga utrzymać czystość decyzji: progi służą sterowaniu bezpieczeństwem, a nie interpretacji sensu. Sens może być później, ale próg musi zadziałać teraz.

Wersjonowanie planu w oparciu o te progi ma trzy twarde reguły. Reguła pierwsza: modyfikacja jest zawsze redukcją, nigdy intensyfikacją, a więc zmniejsza czas, zmniejsza zmienność, zmniejsza liczbę kanałów, zmniejsza ekspozycję społeczną lub zmniejsza wymagania detalu. Reguła druga: zmienia się jeden parametr na raz i dopiero po okresie stabilnym, bo wieloparametrowa zmiana uniemożliwia audyt i staje się paliwem dla fantazji „poprawiania wszystkiego naraz”. Reguła trzecia: każda modyfikacja jest domykana i kwarantannowana, to znaczy nie jest od razu oceniana w kategoriach efektu, tylko w kategoriach wykonalności wyjścia i braku długu sensorycznego. Bruce McEwen uczy tu myśleć o koszcie adaptacji: plan ma minimalizować koszt, a nie maksymalizować zakres doświadczenia.

Formalnie w planie sytuacyjnym kryteria modyfikacji są zapisane jako sekwencja „jeżeli–to” z minimalną liczbą wyjątków. Jeżeli pojawia się marker zmęczenia w postaci przyspieszenia, irytacji i wzrostu korekt, to plan przełącza się na reżim ochronny, wyłącza formaty zbiorowy i krytyczny, skraca odcinki i zwiększa liczbę domknięć. Jeżeli w reżimie ochronnym nadal utrzymuje się wzrost markerów, to plan przechodzi w reżim minimalny, w którym psychoperformans jest redukowany do obiektu–klucza, pauzy i domknięcia, bez ekspozycji społecznej i bez pracy na obrazie. Jeżeli pojawia się światłowrażliwość w środowisku o wysokim ryzyku olśnienia lub migotania, to plan nakazuje przebudowę osi lub natychmiastową ewakuację do strefy buforowej, a jeśli nie ma buforu, to natychmiastowe domknięcie. Jeżeli pojawia się przeciążenie poznawcze w postaci gubienia kroków protokołu i lepkości ruminacji, to plan redukuje liczbę decyzji i liczbę bodźców, przechodząc do wersji o najprostszym interfejsie, co odpowiada intuicjom Donalda Normana o projektowaniu na błędy. W każdym

przypadku, jeśli pojawia się impuls „sprawdzenia, czy to pomogło”, jest to marker ryzyka i plan nakazuje domknięcie, ponieważ testowanie w tym kontekście jest nie mechanizmem poprawy, lecz mechanizmem eskalacji.

Z perspektywy kompozycyjnej psychoperformansu te progi nie niszczą działania, tylko stanowią jego dramaturgię: dramaturgię ograniczenia, w której najważniejszym gestem jest prawo do wyjścia. W tradycjach performance art wielokrotnie pracowano na granicy wytrzymałości, a w niektórych genealogiach, od praktyk ekstremalnych po dyscypliny trwania, „granica” była miejscem sensu. W studium CSR sens nie może być zakładnikiem granicy biologicznej, więc plan sytuacyjny rekonstruuje dramaturgię: sens powstaje nie na granicy przeciążenia, lecz w zdolności do wczesnego przerywania i w konsekwencji w utrzymaniu ciągłości. Ta dramaturgia jest wprost polemiczna wobec kultury „dociskania”, którą krytykował Byung-Chul Han, i jest praktycznym aktem oporu wobec presji produktywności.

Najbardziej subtelny problem kryteriów modyfikacji polega na tym, że same kryteria mogą stać się materiałem do kontroli, jeśli wykonawca zacznie je „polować” i „mierzyć”. Dlatego plan sytuacyjny wprowadza zasadę minimalnej obserwacji: wskaźniki mają być rozpoznane szybko i bez narracji, a następnie ma zadziałać przełącznik. Nie ma „analizy”, nie ma „dlaczego”, nie ma „czy to na pewno”; jest działanie. To jest równocześnie implementacja metapoznawczej zasady redukcji przetwarzania wtórnego, o której pisał Adrian Wells: gdy system się przegrzewa, nie analizuje się treści, tylko zmienia warunki i domyka. W studium CSR ta zasada jest także ochroną przed nocebo, bo nadmierne interpretowanie markerów może przekształcić neutralne wahanie w katastroficzny sygnał, a to natychmiast uruchamia spiralę sprawdzania.

Kryteria modyfikacji planu domykają się więc jako system: progi, przełączniki, reżimy, wersjonowanie i minimalny rejestr sterowania. Ich funkcją jest utrzymanie IndywiduAkcji jako praktyki długiego trwania, która wspiera stabilizację funkcjonalną i chroni zasoby widzenia przez redukcję długu sensorycznego i poznawczego, a jednocześnie nie redukuje psychoperformansu do higieny, bo zachowuje obiekt–klucz, akt domknięcia i archiwum sensu jako minimalny rdzeń praktyki twórczej. To właśnie ta równowaga między rygorem a sensem, między protokołem a wolnością, decyduje o tym, czy katalog planów sytuacyjnych jest rzeczywistym adjuwantem, czy tylko piękną narracją.

Rehabilitacja okulistyczna i optyczna jako adjuwant psychoperformansu

Rozdział 81 wprowadza rehabilitację okulistyczną i optyczną jako adjuwant psychoperformansu, rozumianego tu nie jako „alternatywa” dla medycyny, lecz jako inżynieria praktyki (praktyka jako projekt) na styku ucieleśnionego poznania, treningu uwagi, regulacji afektu i materialno-środowiskowej reorganizacji pola działania. W tym ujęciu rehabilitacja widzenia nie jest wyłącznie technicznym „dostrojeniem aparatu” ani też wyłącznie zestawem kompensacji, lecz formą restrukturyzacji relacji podmiot–zadanie–środowisko, w której parametry optyczne (kontrast, luminancja, filtracja widmowa, powiększenie, odległość robocza) stają się zmiennymi planu sytuacyjnego. Z perspektywy enaktywnej (Francisco Varela, Evan Thompson) i ekologicznej teorii percepcji (James J. Gibson) „widzenie” nie jest pasywną

rejestracją bodźców, tylko aktywną eksploracją, a więc z definicji podatną na trening strategii skanowania, fiksacji i stabilizacji, szczególnie gdy wymaga tego sytuacja funkcjonalna.

Dla psychoperformansu rehabilitacja jest przy tym narzędziem redukcji kosztu poznawczego i somatycznego: obniża przeciążenie uwagowe, liczbę mikrodecyzji w zadaniu wzrokowym oraz ryzyko narastania pobudzenia autonomicznego, które w praktyce artystycznej często eskaluje jako „niewidoczny stresor”. W warstwie neurokognitywnej istotne staje się to, że trening oculomotoryczny i czytelniczy nie działa w próżni: sprzęga się z mechanizmami selektywnej uwagi, uczenia proceduralnego i neuroplastyczności (Michael Merzenich), a więc z tym samym repertuarem, który psychoperformans operacjonalizuje przez rytm, powtórzenie, „progi” wejścia i wyjścia oraz świadome domykanie sesji. W warstwie fenomenologicznej (Maurice Merleau-Ponty, Alva Noë) dochodzi jeszcze wymiar „przeuczenia świata”: zmienia się nie tylko to, co jest widziane, ale jak konstruowane są affordancje (możliwości działania), jak kształtuje się poczucie sprawczości i jak rozkłada się wysiłek w czasie.

W rozdziale 81 traktuję narzędzia rehabilitacji jako zestaw operatorów planu sytuacyjnego, które można włączać do IndywiduAkcji selektywnie i ostrożnie, zawsze z priorytetem bezpieczeństwa funkcjonalnego oraz w koordynacji ze standardową opieką specjalistyczną (okulistyka, optometria, ortoptyka, rehabilitacja widzenia, terapia zajęciowa). To istotne również dlatego, że język rehabilitacji operuje ramą „funkcjonowania” w sensie ICF (WHO), czyli interesuje się nie tyle jednostką chorobową, co realną wydolnością w zadaniach i rolach życiowych: czytanie, praca przy ekranie, nawigacja, rozpoznawanie twarzy, tolerancja ośnienia, adaptacja do zmian oświetlenia. Psychoperformans, jako praktyka oparta na precyzyjnej modulacji kanałów (obraz, światło, gest, obiekt, dźwięk, czas, przestrzeń), zyskuje w tej ramie możliwość „przekładania” zaleceń rehabilitacyjnych na kompozycję codziennych mikrosytuacji, w których trening nie jest dodatkiem, lecz integralnym elementem dramaturgii dnia.

Kluczowym wątkiem będzie tutaj także rola artefaktów: filtrów, osłon, barwienia soczewek, powiększalników i pomocy optoelektronicznych, które w psychoperformansie można rozumieć jako obiekty–klucze. Nie są to neutralne „narzędzia medyczne”; w praktyce stają się materialnymi mediatorami uwagi, regulatorami pobudzenia i operatorami znaczenia, bo przesuwają granice możliwego działania, zmieniają relację do światła i ekranów, a także redefiniują tempo pracy. W konsekwencji powstaje szczególny rodzaj „technologii intymnej”: proteza nie jest tu wstydliwą koniecznością, tylko świadomie włączonym elementem architektury działania, podobnie jak metronom w treningu muzycznym czy makieta w pracy projektowej. Ten rozdział będzie więc równocześnie techniczny i performatywny: precyzja parametrów idzie w parze z precyzją znaczenia i z kontrolą progów ekspozycji.

Całość rozdziału 81 układa się od strategii najbardziej podstawowych i mierzalnych (lokalizacja i stabilizacja PRL, trening fiksacji, mikroskanning) przez metryki zadaniowe (czytanie: prędkość i utrata miejsca, kontrast i adaptacja do ciemności) po narzędzia środowiskowe (filtry, soczewki, pomoce optoelektroniczne, ergonomia dystansów i oświetlenia). W tle stale obecne będzie rozróżnienie pomiędzy „ćwiczeniem” a „ekspozycją”: nie wszystko, co męczy, jest treningiem, i nie każda trudność buduje adaptację; tak jak w psychofizjologii wysiłku liczy się dawka, czas regeneracji i kryteria przerywania, tak w rehabilitacji widzenia liczy się precyzyjna kalibracja obciążeń i ochrona przed kumulacją zmęczenia. W tym sensie rozdział 81 jest mostem między rehabilitacją a higieną pola widzenia opisywaną dalej: daje narzędzia do tego, by praktyka

psychoperformansu nie była heroizacją „radzenia sobie”, lecz metodyczną optymalizacją warunków sprawczości.

Wreszcie, w rozdziale 81 konsekwentnie przyjmuję perspektywę oculomotoryczną i psychofizyczną, znaną z badań nad czytaniem i widzeniem funkcjonalnym (Gordon E. Legge, Susana T. L. Chung), oraz perspektywę rehabilitacji niskiego widzenia, w której PRL i stabilność fiksacji stają się praktycznymi wskaźnikami reorganizacji zachowania wzrokowego (m.in. prace Martina J. Crosslanda i Gary’ego S. Rubina). Te nazwiska są tu ważne nie jako ozdobniki, lecz jako sygnał metodologii: kiedy psychoperformans sięga po trening widzenia, musi robić to w reżimie operacjonalizacji, mierzalności i powtarzalności, bo tylko wtedy „artystyczna praktyka” nie zamienia się w niekontrolowaną improwizację obciążeń. Zarazem pozostaje miejsce na idiom performatywny: parametry nie zabijają sensu, tylko go stabilizują, tak jak partytura stabilizuje muzykę, a protokół stabilizuje eksperyment.

81.1. PRL (Preferred Retinal Locus): identyfikacja, stabilizacja, trening

Pojęcie PRL (Preferred Retinal Locus) opisuje funkcjonalny „punkt pracy” układu wzrokowego, czyli tę ekscentryczną okolicę siatkówki, którą dana osoba zaczyna wykorzystywać do fiksacji i precyzyjnego kierowania spojrzenia, gdy klasyczny punkt fiksacyjny nie jest z różnych powodów efektywnie dostępny. W literaturze rehabilitacji widzenia PRL nie jest metaforą ani luźnym opisem „patrzenia obok”, lecz konstruktem operacyjnym: można go lokalizować, charakteryzować i trenować, a jego parametry dają się mierzyć w kategoriach stabilności fiksacji, powtarzalności pozycji spojrzenia, dynamiki sakkad i jakości skanowania. Martin J. Crossland i Gary S. Rubin opisują PRL jako wynik adaptacji zachowania wzrokowego, w którym układ oko–mózg reorganizuje strategię eksploracji tak, aby utrzymać sprawność zadaniową mimo zmienionych warunków percepcyjnych. Dla psychoperformansu PRL staje się jednocześnie materialno-neurologicznym odpowiednikiem „punktu ciężkości” uwagi: jeśli stabilizujesz PRL, stabilizujesz także koszty poznawcze, bo redukujesz chaotyczną mikrofluktuację spojrzenia i związany z nią wzrost wysiłku interpretacyjnego.

W perspektywie planu sytuacyjnego PRL należy traktować jak precyzyjnie zdefiniowany parametr praktyki, podobnie jak tempo oddechu koherencyjnego albo dawka światła w „diecie świetlnej”. PRL jest wtedy osią kalibracji: na nim opierasz dobór czcionek, kontrastu, odległości roboczej, a nawet choreografię mikroruchów gałek ocznych podczas czytania, pracy przy ekranie czy obserwacji sceny w działaniu performatywnym. Gordon E. Legge, opisując czytanie jako zadanie o wysokiej gęstości informacyjnej, wielokrotnie podkreślał, że ograniczenia widzenia funkcjonalnego wynikają nie tylko z ostrości w sensie klasycznej tablicy optotypów, ale także z organizacji pola, kontroli sakkadowej i tolerancji na spadek kontrastu, czyli dokładnie tych domen, w których PRL działa jak „interfejs” pomiędzy percepcją a działaniem. W tym rozdziale PRL nie pełni roli „celu samego w sobie”; jest narzędziem do obniżania kosztu energetycznego uwagi i do odzyskiwania przewidywalności w zachowaniu wzrokowym, a przewidywalność jest warunkiem tego, by psychoperformans nie przeradzał się w kompulsywne, przeciążające skanowanie świata.

Identyfikacja PRL w rygorze kliniczno-rehabilitacyjnym opiera się przede wszystkim na metodach, które jednocześnie mapują wrażliwość siatkówki i rejestrują fiksację, czyli na

mikroperymetrii z kontrolą fiksacji (często w reżimie SLO albo kamer fundusowych z eye-trackingiem). Tego typu procedury pozwalają nie tylko wskazać, gdzie „realnie” lokuje się punkt fiksacji, ale również określić jego stabilność w czasie oraz relację do stref o lepszej czułości. Stabilność fiksacji bywa opisywana wskaźnikami procentowymi (np. rozkład punktów fiksacji w obrębie 1° i 2°) oraz miarami ciągłymi takimi jak BCEA (bivariate contour ellipse area), której koncepcja wyrasta z tradycji okulomotoryki eksperymentalnej i pomiarów dyspersji fiksacji (m.in. prace R. M. Steinmana). W praktyce rehabilitacyjnej te liczby nie są ozdobą: służą do tego, by rozróżnić „PRL jako nawyk” od „PRL jako stabilny zasób” oraz żeby kontrolować, czy trening poprawia stabilność, czy tylko zwiększa wysiłek bez zysku funkcjonalnego.

Jeżeli dostęp do mikroperymetrii nie jest możliwy, identyfikacja PRL bywa prowadzona w trybie funkcjonalnym, ale wtedy trzeba mieć świadomość, że wchodzisz w obszar większej niepewności pomiarowej i większego ryzyka autosugestii. W trybie funkcjonalnym nie „udowadniasz” PRL, tylko go hipotezujesz i testujesz w zadaniach: czytanie krótkich bloków tekstu o stałej interlinii, lokalizacja pojedynczych znaków o kontrolowanym kontraście, śledzenie prostej trajektorii bodźca przy minimalizacji mikrosakkad. Susana T. L. Chung i współpracownicy pokazują, że nawet subtelne różnice w strategii fiksacji i położeniu ekscentrycznego punktu pracy potrafią zmieniać prędkość czytania oraz liczbę regresji, co oznacza, że praktyczne „znalezienie” PRL ma sens tylko wtedy, gdy od razu łączysz je z metrykami zadaniowymi. W języku psychoperformansu jest to moment, w którym „obserwacja” zamienia się w protokół: przestajesz opowiadać sobie, że patrzysz lepiej, a zaczynasz sprawdzać, w jakich warunkach i jakim kosztem układ wzrokowy realnie stabilizuje działanie.

Stabilizacja PRL oznacza w istocie wytrenowanie spójnego reżimu okulomotorycznego: powtarzalnej pozycji fiksacji, redukcji dryfu i mikrosakkad destabilizujących punkt pracy oraz zwiększenia kontroli nad przełączaniem pomiędzy fiksacją a sakkadą. W rehabilitacji niskiego widzenia stosuje się tu strategię „eccentric viewing” oraz „steady-eye”, a w wariantach bardziej zaawansowanych także biofeedback oparty o mikroperymetrię, gdzie pacjent uczy się utrzymywać fiksację w zadanym obszarze poprzez sprzężenie zwrotne. W warstwie psychoperformansowej kluczowe jest to, że stabilizacja PRL nie jest wyłącznie „treningiem oka”, lecz treningiem całego układu uwagowo-ruchowego: precyzyjnego hamowania impulsu nadmiernego skanowania, tolerowania pauzy i utrzymywania intencji patrzenia mimo dyskomfortu niepewności. To dokładnie ten typ dyscypliny, o którym pisał choćby Michael Merzenich w kontekście plastyczności zależnej od uwagi i powtarzania: bez stabilnej uwagi trening staje się chaotyczną ekspozycją, a nie uczeniem proceduralnym.

Wybór miejsca PRL bywa w praktyce kompromisem pomiędzy topografią lepszej czułości a ergonomią zadania, a więc nie ma jednej reguły, którą wolno bezkrytycznie narzucić wszystkim. Literatura pokazuje, że spontaniczne PRL mogą pojawiać się w różnych położeniach, a „optymalność” zależy od tego, czy priorytetem jest czytanie, rozpoznawanie szczegółu, orientacja przestrzenna, czy tolerancja olśnień, oraz od tego, jak wygląda realny rozkład czułości i jak zachowuje się fiksacja w czasie. Timberlake i współpracownicy zwracali uwagę, że PRL nie jest zawsze pojedynczym punktem; bywa „konstelacją” kilku lokusów używanych sytuacyjnie, co z punktu widzenia psychoperformansu jest szczególnie interesujące, bo otwiera możliwość projektowania praktyki nie wokół jednej, sztywnej osi, ale wokół kontrolowanej zmiany lokusu zależnie od zadania. Jednocześnie, na etapie stabilizacji, nadmiar lokusów często zwiększa koszt

poznawczy i utrudnia automatyzację, dlatego w planie sytuacyjnym zwykle opta się przejść drogę od redukcji wariantów do jednego dominującego PRL, a dopiero później wprowadzać wersjonowanie i re-performans jako kontrolowane odchylenia.

Trening PRL, jeżeli ma być kompatybilny z rygiem psychoperformansu, powinien mieć strukturę mikrocykli z jasno zdefiniowanym wejściem, fazą pracy i domknięciem, a także z kryteriami przerwania opartymi o zmęczenie wzrokowe i spadek jakości fiksacji. Na tym etapie nie chodzi o „długie siedzenie”, lecz o wysoką jakość krótkich powtórzeń i o to, by układ nerwowy uczył się stabilności bez wchodzenia w stan kompensacyjnego przeciążenia. W kolejnych akapitach przejdę do tego, jak praktycznie projektować identyfikację PRL w języku parametrów, jak zapisać ją w macierzy planu sytuacyjnego i jak rozróżnić stabilizację od nadkontroli, która paradoksalnie potrafi pogarszać płynność fiksacji oraz zwiększać napięcie.

W praktyce rehabilitacyjnej identyfikacja PRL ma sens tylko wtedy, gdy od razu przyjmiesz, że to nie jest „jedna kropka na siatkówce”, lecz zespół właściwości zachowania wzrokowego, który da się opisać w kilku osiach jednocześnie. Pierwsza oś to położenie ekscentryczne względem domyslniej osi fiksacji i jego kierunkowość (czy PRL lokuje się bardziej w polu górnym, dolnym, skroniowym czy nosowym, co przekłada się na ergonomię czytania i skanowania). Druga oś to stabilność fiksacji, opisywana dyspersją punktów fiksacji w czasie; w badaniach okulomotorycznych używa się tu m.in. BCEA jako miary obszaru elipsy obejmującej rozkład fiksacji, co daje język ilościowy do porównywania sesji. Trzecia oś to „sprawczość sakkadowa”, czyli jakość przełączania pomiędzy fiksacją a sakkadą bez nadmiaru regresji i bez rozpadu rytmu eksploracji, co w zadaniach czytelniczych wiąże się bezpośrednio z utrzymaniem miejsca w tekście, a w zadaniach scenicznych z utrzymaniem „ciągłości widzenia”. Dopiero czwarta oś jest stricte funkcjonalna: prędkość i jakość wykonania zadania, w których PRL ma działać jako lokus roboczy, a nie jako abstrakcyjny rezultat pomiaru.

Jeżeli masz dostęp do zespołu rehabilitacji niskiego widzenia, najbardziej produktywnie jest podejście hybrydowe: najpierw obiektywizacja zachowania fiksacyjnego (tam, gdzie to możliwe, w reżimie mikroperymetrii z kontrolą fiksacji), a następnie natychmiastowe przełożenie wyniku na parametry dnia i pracy. W tym miejscu pojawia się typowo niedoceniany problem: PRL może być względnie „dobry” w statycznym teście, a jednocześnie niestabilny w zadaniu wymagającym szybkiej integracji wzrokowo-poznawczej, jak czytanie, praca z interfejsem czy obserwacja drobnych zmian w polu obrazu. Susana T. L. Chung w badaniach nad czytaniem i widzeniem peryferyjnym pokazywała, że ograniczenia wydajności są często sprzężone z parametrami temporalnymi i organizacją fiksacji, a nie tylko z „ostrością” w intuicyjnym rozumieniu, dlatego PRL trzeba traktować jako element całego układu regulacji. Dla planu sytuacyjnego oznacza to, że wynik identyfikacji PRL nie jest opisem „jak jest”, lecz punktem startowym do projektowania: jakie bodźce są dopuszczalne, jakie trzeba uprościć, gdzie skrócić ekspozycję, a gdzie można ją bezpiecznie zwiększać.

Największym błędem w fazie identyfikacji PRL jest pomieszanie dwóch porządków: intuicyjnego „poczucia, że patrzę lepiej” z protokołem, który realnie wykrywa stabilność i koszt. Układ wzrokowy jest mistrzem szybkich kompensacji, ale wiele z nich działa kosztem rosnącego napięcia, wzrostu liczby mikroregresji i narastania obciążenia neurowegetatywnego, co później objawia się jako zmęczenie, drażliwość lub spadek tolerancji bodźców. Dlatego w psychoperformansie wprowadza się zasadę weryfikacji krzyżowej: to, co uznajesz za PRL

roboczy, musi poprawiać przynajmniej jedną metrykę zadaniową bez pogorszenia co najmniej dwóch innych (na przykład: rośnie płynność czytania, ale nie rośnie liczba przerw i nie rośnie tendencja do „gubienia” linii). Taki reżim myślenia jest zbieżny z rygiorem, który Gary S. Rubin i Martin J. Crossland podkreślali w kontekście oceny stabilności fiksacji i adaptacji zachowania wzrokowego: liczy się powtarzalność i transfer do funkcji, a nie jednorazowy „efekt w gabinecie”.

Stabilizacja PRL w ujęciu psychoperformansowym nie polega na ciągłym „pilnowaniu oka”, tylko na wytrenowaniu automatyzmu, w którym fiksacja staje się ekonomiczna, a nie sztywna. Sztywność jest tu wrogiem: kiedy praktykujący próbuje nadmiernie kontrolować mikroruchy, pojawia się paradoksalny wzrost drżenia fiksacyjnego i skrócenie tolerancji na ekspozycję, co z kolei wymusza częstsze przerwy i nasila poczucie utraty sprawczości. Z tego powodu trening stabilizacji PRL powinien być krótkookresowy, rytmiczny i warstwowany: najpierw minimalny bodziec (prosty punkt lub krótki znak), potem bodziec o nieco większej złożoności (para znaków, krótki wyraz), dopiero później zadanie ciągłe (kilka wierszy). W planie sytuacyjnym zapisujesz to jako progresję bodźców i jako progresję czasu ekspozycji, a nie jako „jedno ćwiczenie na wszystko”.

Istnieje też różnica pomiędzy PRL „czytelniczym” a PRL „orientacyjnym”, a praktyka często wymaga, by nie mieszać ich na wczesnym etapie. Czytanie preferuje stabilność i powtarzalność trajektorii mikroskanowania wzdłuż linii, podczas gdy orientacja przestrzenna bywa skuteczniejsza przy bardziej rozproszonym skanowaniu i częstszej aktualizacji sceny; to odmienne reżimy okulomotoryczne i odmienne koszty. Jeżeli spróbujesz jednocześnie stabilizować PRL do czytania i zwiększać mobilność skanowania sceny, otrzymasz hybrydę, która bywa przeciążająca, bo układ uwagowy nie dostaje jednoznacznej reguły. W psychoperformansie rozwiązuje się to przez rozdzielenie „sesji lokusu” od „sesji sceny”: pierwsza służy stabilizacji PRL i redukcji dyspersji fiksacji, druga służy projektowanej eksploracji otoczenia przy kontrolowanym tempie i kontrolowanych pauzach. W obu przypadkach prymat ma metryka zmęczenia i kryteria przerywania, bo bez nich trening łatwo zamienia się w eskalację obciążenia.

Kiedy PRL zaczyna się stabilizować, można włączyć do planu sytuacyjnego elementy biofeedbacku nawet bez zaawansowanej aparatury, ale pod warunkiem rygoru: sprzężeniem zwrotnym ma być nie „poczucie”, tylko zewnętrzny wskaźnik zadaniowy. Najprostszy wariant to zadania z mierzalnym błędem: liczba utrat miejsca w tekście na stronę, liczba koniecznych powtórzeń wiersza, czas wykonania krótkiego zadania z zachowaniem tego samego poziomu zrozumienia. Gordon E. Legge traktował prędkość czytania jako miarę integrującą kilka ograniczeń naraz; w planie sytuacyjnym możesz to wykorzystać jako „termometr” stabilizacji PRL, o ile utrzymasz stałe warunki bodźcowe (ten sam krój, rozmiar, interlinia, kontrast, oświetlenie, pora dnia). Jeżeli warunki skaczą, metryka traci sens, a psychoperformans traci jedną z kluczowych przewag: możliwość wersjonowania poprzez zmianę jednego parametru naraz.

Wreszcie, PRL w psychoperformansie nie jest jedynie adaptacją percepcyjną; staje się osią mikroetyki pracy z własnym limitem. Stabilizacja PRL uczy redukcji kompulsywnego „sprawdzania” i uczy tolerowania pauzy, a to ma bezpośrednie przełożenie na to, jak projektujesz rytmy dnia, jak zamykasz sesję i jak utrzymujesz rozdział pomiędzy treningiem a

resztą aktywności. W kolejnej części przejdę do precyzyjnego zapisu protokołu treningowego PRL w matrycy planu sytuacyjnego: jak określać dawkę, jak wprowadzać progresję, jak budować „okna odpoczynku” i jak integrować PRL z obiektem–kluczem, na przykład poprzez narzędzie optyczne lub filtr jako materialny regulator bodźca i jednocześnie stabilizator intencji.

Operacjonalizacja treningu PRL w reżimie psychoperformansu zaczyna się od rozdzielenia trzech porządków, które w praktyce często bywają mylone: lokalizacji lokusu (gdzie realnie „pracuje” fiksacja), jego stabilizacji (na ile dyspersja fiksacji jest powtarzalna i ekonomiczna) oraz transferu (czy stabilizacja daje zysk w zadaniach). W języku metodologicznym oznacza to, że najpierw ustanawiasz warunki referencyjne, a dopiero potem wprowadzasz zmiany, ponieważ inaczej nie odróżnisz adaptacji od fluktuacji. W tym miejscu szczególnie użyteczne jest myślenie o PRL jak o zmiennej układu sterowania: nie interesuje cię „prawda o oku”, tylko to, czy układ percepcyjno-ruchowy generuje przewidywalny output przy danym input, i jaką cenę energetyczną za to płaci.

W praktyce plan sytuacyjny dla PRL powinien zawierać minimalny rdzeń pomiarowy, który da się powtarzać bez aparatury: stałe warunki oświetleniowe, stałe parametry bodźca (kontrast, rozmiar znaków, interlinia, odległość), stała pora dnia oraz stały czas trwania ekspozycji. Dopiero na takim tle można sensownie interpretować metryki zadaniowe w rodzaju tempa czytania, liczby regresji, liczby utrat miejsca, narastania przerw oraz subiektywnego kosztu wysiłku. Gordon E. Legge traktował prędkość czytania jako miarę integrującą ograniczenia sensoryczne i okulomotoryczne, ale w twoim reżimie to nie liczba sama w sobie jest najważniejsza, tylko jej stabilność w krótkich próbach oraz to, czy poprawa nie jest okupiona wzrostem napięcia i spadkiem tolerancji bodźców. W tym sensie „stabilny PRL” jest równocześnie kategorią okulomotoryczną i kategorią regulacji afektu, bo porządkuje nie tylko fiksację, lecz także mikroorganizację wysiłku w czasie.

Jeżeli pojawia się możliwość treningu z biofeedbackiem (na przykład w ramach mikroperymetrii z informacją zwrotną), warto traktować go jako narzędzie przejściowe, które ma wykształcić nawyk stabilizacji, a nie uzależnić praktykującego od zewnętrznego sygnału. W ujęciu uczenia proceduralnego, które opisywał Michael Merzenich, kluczowa jest uwaga i powtarzalność, ale równie kluczowa jest redukcja szumu w zadaniu; biofeedback redukuje szum, bo precyzuje kryterium poprawności, natomiast po wykształceniu stabilizacji trzeba go stopniowo wygaszać, aby zachowanie utrwaliło się w warunkach naturalnych. To wygaszanie ma w psychoperformansie strukturę wersjonowania: nie zmieniasz wszystkiego naraz, tylko odłączasz jeden element sterujący, utrzymując pozostałe stałe. W ten sposób trening nie traci rygoru, a jednocześnie nie wytwarza efektu „laboratoryjnego”, który nie przenosi się na rzeczywiste zadania.

W samym treningu stabilizacji PRL podstawową jednostką nie jest minuta, lecz powtórzenie, a podstawową zasadą nie jest intensywność, tylko jakość. Krótkie serie fiksacji na bodźcu o niskiej złożoności (pojedynczy znak, prosty detal, krótki wyraz) powinny być przeplatane pauzą, w której układ nerwowy wraca do bazowego poziomu pobudzenia, bo w przeciwnym razie rośnie dryf fiksacyjny i pojawia się kompensacyjne „szukanie” bodźca. W praktyce objawia się to jako wzrost mikrosakkad, zwiększenie liczby korekt spojrzenia i narastające rozproszenie, które bywa mylone z „brakiem postępów”, choć w rzeczywistości jest sygnałem przekroczenia dawki. James J. Gibson w tradycji ekologicznej zwracał uwagę, że percepcja jest czynnością

eksploracyjną; trening PRL jest więc treningiem wyhamowania nadmiarowej eksploracji, a nie treningiem „wpatrywania się” w sposób siłowy. Jeśli dojdzie do siłowego wpatrywania się, stabilność może pozornie rosnać chwilowo, ale koszt autonomiczny i spadek tolerancji bodźca zwykle szybko dewaluują zysk funkcjonalny.

Dla psychoperformansu krytyczne jest rozpoznanie granicy pomiędzy stabilizacją a nadkontrolą. Nadkontrola jest stanem, w którym praktykujący próbuje „sterować mikrodrzganiami”, zamiast sterować warunkami zadania, przez co wytwarza napięcie mięśniowe, wzrost czujności i paradoksalny rozpad płynności fiksacji; fenomen ten jest dobrze znany w wielu domenach treningu, od sportu po muzykę, a w okulomotoryce przyjmuje formę wzrostu niestabilności, gdy próba kontroli staje się zbyt świadoma. W reżimie fenomenologicznym, o którym pisał Maurice Merleau-Ponty, ciało działa najlepiej wtedy, gdy intencja jest klarowna, a wykonanie pozostaje częściowo „przezroczyste” dla świadomości; PRL ma stać się nawykiem działania, nie nieustanną autorefleksją. Z tego powodu w matrycy planu sytuacyjnego należy od razu zapisać kryteria przerwania, które nie są heroiczne, tylko pragmatyczne: rosnąca liczba utrat miejsca, spadek rozumienia, wzrost napięcia, skracanie oddechu, pojawienie się natrętnego „sprawdzania”, które sygnalizuje, że układ przeszedł w tryb kompensacyjny. Takie kryteria są elementem higieny praktyki, a higiena jest w psychoperformansie warunkiem długofalowej sprawczości.

Integracja PRL z obiektami–kluczami i architekturą środowiska jest momentem, w którym rehabilitacja przestaje być „ćwiczeniem”, a staje się formą projektowania życia codziennego. Obiekt–klucz może mieć tu charakter stricte optyczny (filtr, osłona, powiększenie, linijka prowadząca, formatowanie tekstu), ale jego funkcja w planie sytuacyjnym jest podwójna: reguluje bodziec i jednocześnie stabilizuje intencję działania, bo materializuje regułę „tak teraz pracuję z widzeniem”. To istotne również dlatego, że PRL jest wrażliwy na warunki luminancji i kontrastu; jeśli środowisko jest niestabilne (oślnienia, migotanie, refleksy), układ wzrokowy będzie reagował wzrostem eksploracji i utratą stabilności. W języku psychoperformansu oznacza to, że zanim „wzmocnisz wolę”, najpierw stabilizujesz scenę: minimalizujesz dystraktory, upraszczasz tło, kontrolujesz oświetlenie, a dopiero potem zwiększasz złożoność bodźca. Evan Thompson i Francisco Varela zwracali uwagę, że poznanie jest ucieleśnione i osadzone; PRL jest właśnie takim miejscem, gdzie osadzenie w środowisku bezpośrednio determinuje jakość poznawczego outputu.

Na etapie dojrzałego treningu, kiedy dominujący PRL staje się względnie stabilny, pojawia się sensowna przestrzeń dla kontrolowanego pluralizmu lokusów, ale tylko w trybie re-performansu, czyli świadomego wprowadzania zmienności. Jeżeli masz hipotezę, że w pewnych zadaniach korzystniejszy będzie inny lokus (na przykład inna geometria skanowania), wprowadzasz go jak wariant eksperymentalny, a nie jak dowolną improwizację: zmieniasz wyłącznie jeden parametr, utrzymujesz stałe warunki pozostałe i porównujesz metryki. Taki rygor jest zbieżny z tym, co w literaturze rehabilitacji bywa opisywane jako praca z wieloma lokusami sytuacyjnie, o czym wspominał m.in. Robert A. Timberlake, ale w psychoperformansie dostaje dodatkowy sens: jest to trening zdolności do przełączania reżimów bez wchodzenia w stan przeciążenia i bez utraty poczucia sprawczości. Właśnie dlatego PRL jest tu nie tylko techniką rehabilitacji, lecz elementem epistemologii praktyki: uczy, że poprawa nie polega na „maksimum bodźca”, tylko na precyzyjnej modulacji warunków i na etyce dawki.

Podrozdział 81.1 domyka się więc tezą praktyczną: PRL jest parametrem, który należy umieścić w centrum planu sytuacyjnego jako stabilizator kosztów poznawczych, a nie jako abstrakcyjne „ustawienie oka”. W tym sensie PRL jest narzędziem porządkowania: porządkuje skanowanie, porządkuje rytm pracy, porządkuje relację do bodźca, a przez to tworzy warunki dla bardziej złożonych działań psychoperformatywnych, w których obraz, światło i obiekt są integrowane w jedną dramaturgię. Jeśli ta logika zostanie utrzymana, kolejne techniki w rozdziale 81 będą naturalnym rozwinięciem, bo będą dotyczyć już nie tyle samego lokusu, co mikrokinetyki fiksacji, tempa, amplitudy skanowania i strategii czytania, czyli tego, jak PRL „pracuje w czasie”.

81.2. Mikroskanning i ćwiczenia fiksacji: tempo, amplituda, pauzy

Mikroskanning w rehabilitacji widzenia należy odróżnić od samego repertuaru fiksacyjnych ruchów gałek ocznych, które zachodzą „same z siebie” w warunkach utrzymywania spojrzenia. W klasycznej okulomotoryce wyróżnia się mikrosakkady, dryf (drift) oraz mikrotremor, a więc trzy składowe ruchy obrazu na siatkówce, które razem wytwarzają tzw. retinal image motion i podtrzymują aktywność percepcyjną, ograniczając zjawiska zaniku wrażeń przy stałej stymulacji (Troxler fading). Susana Martinez-Conde oraz Michele Rucci opisywali wielokrotnie, że mikrosakkady nie są „szumem” bez znaczenia, tylko elementem czynnościowego próbkowania bodźca, sprzężonym zarówno z mechaniką siatkówki, jak i z dystrybucją uwagi ukrytej (covert attention). Mikroskanning w sensie rehabilitacyjnym jest natomiast intencjonalną, półautomatyczną organizacją drobnych ruchów eksploracyjnych w obrębie i w sąsiedztwie lokusu roboczego (zwykle PRL), tak aby zwiększyć informacyjność próbkowania bez eskalacji kosztu energetycznego i bez przechodzenia w kompensacyjny „tryb polowania” na bodziec.

W planie sytuacyjnym psychoperformansu mikroskanning staje się narzędziem regulacji relacji: bodziec–uwaga–czas. Jeśli PRL jest „punktem pracy”, to mikroskanning jest „gramatyką ruchu”, która decyduje, czy punkt pracy jest używany ekonomicznie, czy też natychmiast rozmywa się w dyspersji fiksacji, regresjach i skokach kontrolnych. Alfred Yarbus, badając scanpath i zależność trajektorii spojrzenia od zadania poznawczego, pokazał, że ruchy oczu są częścią programu poznawczego, a nie dodatkiem; w rehabilitacji niskiego widzenia ta teza staje się pragmatyczna: mikroskanning trzeba projektować tak, jak projektuje się czynność, a nie tak, jak „zdaje się działać” intuicyjnie. Psychoperformans wnosi do tego jeszcze jeden poziom: mikroskanning jest węzłem, gdzie łatwo dochodzi do sprzężenia zwrotnego między niepewnością percepcyjną a pobudzeniem autonomicznym; im większa niepewność, tym większa tendencja do przyspieszania i zwiększania amplitudy skanowania, a im większa amplituda i tempo, tym większy chaos informacyjny i większe zmęczenie.

Trzy parametry mikroskanningu – tempo, amplituda i pauzy – należy traktować jak współzależny układ sterowania, a nie trzy niezależne „pokrętła”. Tempo w tym kontekście oznacza rytm przełączania między krótkimi sakkadami eksploracyjnymi a fazami fiksacji; jest ono ograniczone zarówno przez fizjologię (mechanika aparatu okoruchowego, zjawisko tłumienia sakkadowego i czas rekonsolidacji informacji w fazie fiksacji), jak i przez koszt poznawczy integracji (łączenie fragmentów informacji w spójną reprezentację zadaniową). Amplituda oznacza rozmiar przeskoku w przestrzeni widzenia, a więc to, czy próbkowanie obejmuje obszar minimalny i „gęsty”, czy też rozlewa się na zbyt duży zakres, w którym spada precyzja lokalizacji i rośnie ryzyko utraty celu. Pauzy natomiast nie są „przerwą w ćwiczeniu”,

tylko rdzeniem uczenia: to w pauzie – w stabilnej fiksacji – powstaje najwięcej użytecznej informacji, a układ nerwowy ma warunki do minimalizacji dyspersji i do utrwalenia programu okulomotorycznego.

Jeżeli w tym miejscu używa się wyłącznie intuicji, pojawia się typowy błąd rehabilitacyjny: praktykujący przyspiesza, kiedy powinien zwolnić, zwiększa amplitudę, kiedy powinien ją zmniejszyć, i skraca pauzy, kiedy powinien je wydłużyć. Taka strategia bywa mylona z „aktywnym treningiem”, ale w rzeczywistości jest to eskalacja szumu okulomotorycznego, która zwiększa liczbę korekt i podnosi obciążenie uwagowo-wegetatywne, redukując transfer na zadania dnia codziennego. Ralf Engbert w modelach generacji mikrosakkad i w badaniach ich związku z uwagą pokazywał, że drobne ruchy fiksacyjne są sprzężone z dynamiką selekcji, co w praktyce oznacza, że „za szybkie” tempo mikroskanningu może stać się nie tylko problemem mechanicznym, ale też problemem dystrybucji uwagi: uwaga przestaje się stabilizować, a zaczyna się miotać, co jest stanem sprzecznym z celem stabilizacji lokusu roboczego.

Projektowanie ćwiczeń fiksacji dla mikroskanningu powinno więc zaczynać się od ustanowienia reżimu pauzy jako parametru nadrzędnego. W ujęciu psychoperformansu jest to równocześnie trening tolerancji bezruchu poznawczego: utrzymania intencji patrzenia bez kompulsywnego „sprawdzania” i bez konieczności natychmiastowego potwierdzania bodźca ruchem. Dopiero na stabilnym tle pauzy dobiera się amplitudę mikroruchu – na tyle małą, by nie destabilizować lokusu, ale na tyle wyraźną, by próbkować sąsiedztwo i uczyć układ przewidywalności. Tempo jest w tej logice pochodną: rytm wynika z tego, ile czasu potrzebujesz na sensowną integrację informacji w pauzie oraz na powrót do stabilnej fiksacji po mikrosakkadzie lub drobnej sakkadzie eksploracyjnej.

W praktyce rehabilitacji niskiego widzenia często podkreśla się, że mikroskanning ma być ekonomiczny i powtarzalny, bo tylko wtedy staje się zasobem, a nie „ciągłym wysiłkiem”. Ekonomia nie oznacza minimalnego ruchu, lecz minimalny koszt na jednostkę użytecznej informacji: redukcję zbędnych trajektorii, redukcję korekt, redukcję przełączania zadań i redukcję dystraktorów środowiskowych, które podkreślają tempo w sposób nieadaptacyjny. Psychoperformans dodaje do tego rygor kompozycyjny: mikroskanning ma mieć swoją dramaturgię – wejście (ustawienie warunków, bodźca i intencji), fazę pracy (krótkie, jakościowe powtórzenia) i domknięcie (wyjście z zadania bez eskalacji pobudzenia), ponieważ bez domknięcia ćwiczenie łatwo zostawia układ w stanie „otwartej pętli” i kumuluje zmęczenie. W następnej części przejdę do precyzyjnego opisu relacji tempo–amplituda w kontekście stabilizacji fiksacji, do rozróżnienia mikroskanningu liniowego i punktowego (w zależności od zadania), oraz do tego, jak w planie sytuacyjnym wbudować pauzy jako realne „okna konsolidacji” zamiast traktować je jako przypadkowe przerwy.

Aby mikroskanning stał się narzędziem rehabilitacyjnym, a nie tylko spontaniczną konsekwencją niestabilnej fiksacji, trzeba go zrozumieć jako zjawisko z pogranicza neurofizjologii pętli okoruchowych i psychofizyki próbkowania informacji. W uproszczeniu: układ generujący sakkady i mikrosakkady (pień mózgu, wzgórki górne, pola czołowe i ciemieniowe ruchów gałek ocznych, mózdzek) działa jak system sterowania, który równoważy dwa wektory: utrzymanie celu fiksacji oraz konieczność odświeżania sygnału i korekcji błędu. W warstwie mechanistycznej kluczowe są tu nie tyle „ruchy same w sobie”, ile relacje czasowe między nimi: interwał międzysakkadowy, długość fiksacji, rozkład latencji korekt, a także

stosunek mikrosakkad do dryfu, czyli do wolniejszego ślizgu obrazu po siatkówce. To właśnie w tych relacjach powstaje „tempo” mikroskanningu, które nie jest dowolne: ma swoją dynamikę graniczną wynikającą z tłumienia sakkadowego, czasu integracji sensorycznej oraz ograniczeń zasobów uwagi.

W praktyce treningowej amplituda mikroskanningu musi być opisywana w kategoriach kąta widzenia, bo tylko wtedy można sensownie dyskutować o tym, czy ruch jest jeszcze „lokalny”, czy już destabilizuje lokus roboczy. Mikrosakkady są zwykle substopniowe, a drobne sakkady eksploracyjne w obrębie lokusu roboczego też powinny pozostać w reżimie małych przeskoków, jeśli celem jest precyzyjna analiza bodźca i redukcja regresji. Jeżeli amplituda rośnie, rośnie też prawdopodobieństwo utraty celu, konieczność korekt oraz liczba nieproduktywnych ruchów powrotnych, co w zadaniach o dużej gęstości informacyjnej natychmiast podnosi koszt poznawczy. W tej logice amplituda nie jest parametrem „ile potrafię”, tylko parametrem „ile mi wolno, żeby zachować kontrolę nad błędem”.

Najbardziej niedocenioną zmienną w mikroskanningu jest pauza, rozumiana nie jako pasywne zatrzymanie, lecz jako faza o najwyższej wartości informacyjnej. W pauzie, czyli w stabilnej fiksacji, układ percepcyjny maksymalizuje ekstrakcję cech, a układ uwagowy ma szansę utrzymać selekcję bez konieczności natychmiastowego przełączania. W modelach uwagi i kontroli okoruchowej (od tradycji Yarbusowskiej po ujęcia współczesne) fiksacja jest momentem, w którym zadanie „przywłaszcza” spojrzenie; jeśli pauza jest zbyt krótka, oko produkuje ruchy, ale poznanie nie produkuje stabilnej informacji. W psychoperformansie pauza jest równocześnie elementem reżimu regulacyjnego: to ona wyznacza próg wejścia w bodziec i próg wyjścia z kompulsywnego sprawdzania, bo pozwala utrzymać intencję bez natychmiastowej gratyfikacji w postaci „potwierdzenia ruchem”.

Tempo mikroskanningu trzeba więc ujmować jako rytm naprzemienności: mikroprzesunięcie – pauza – mikroprzesunięcie, z konsekwentnym priorytetem jakości pauzy. W badaniach Ralfa Engberta i w analizach funkcjonalnych mikrosakkad u Susany Martinez-Conde pojawia się istotna intuicja: to, co z zewnątrz wygląda jak „niemożność utrzymania spojrzenia”, bywa w rzeczywistości sprzężeniem mikroruchów z przeszukiwaniem uwagowym. Jeżeli uwaga jest rozproszona albo nadmiernie pobudzona, mikrosakkady mogą wzrastać, ale nie dlatego, że układ okoruchowy jest „słaby”, tylko dlatego, że selekcja poznawcza produkuje nadmiar żądań aktualizacji. Stąd wynika praktyczna zasada treningu: nie da się stabilizować mikroskanningu wyłącznie mięśniowo; trzeba stabilizować jednocześnie bodziec, cel poznawczy i pobudzenie, inaczej tempo zawsze będzie „uciekać” wraz ze wzrostem niepewności.

W tym miejscu kluczowe staje się zjawisko crowding, czyli tłoczenia percepcyjnego w polu peryferyjnym, opisywane m.in. przez Dennisa Leviego i Dennisa Pelli’ego, a historycznie związane z prawem Boumy. Crowding oznacza, że elementy bodźca zaczynają się funkcjonalnie zlewać, gdy ich odstęp i organizacja przestrzenna przekraczają możliwości separacji w danej ekscentryczności. Dla mikroskanningu ma to konsekwencję bezpośrednią: zbyt duża amplituda lub zbyt szybkie tempo, zamiast „szukać ostrości”, może zwiększać crowding przez chaotyczne próbkiwanie i brak czasu na integrację, a więc pogarszać rozpoznanie mimo wzrostu aktywności. W praktyce rehabilitacyjnej oznacza to, że wczesny trening powinien redukować złożoność tła i zwiększać separację elementów bodźca, aby mikroskanning uczył się ekonomii, a nie kompensacyjnego miotania się po bodźcu.

Jeżeli chcesz myśleć o tym jeszcze bardziej rygorystycznie, mikroskanning można opisać w kategoriach minimalizacji błędu przy ograniczonym budżecie ruchu. W ujęciach predykcyjnych, kojarzonych z Karlem Fristonem i rozwijanych popularyzatorsko przez Andy'ego Clarka, ruch oka jest częścią aktywnego wnioskowania: system przemieszcza sensory, aby zredukować niepewność i błąd predykcji. Ta rama jest użyteczna tylko wtedy, gdy nie traktuje się jej jako metafizyki, lecz jako dyscypliny protokołu: jeśli bodziec jest niejednoznaczny, system będzie próbował zredukować niepewność ruchem; jeśli ty dołożysz do tego nadmiar bodźców i dystraktorów, system przyspieszy i rozszerzy amplitudę, zwiększając koszt bez poprawy informacji. Z perspektywy planu sytuacyjnego oznacza to, że trening mikroskanningu jest treningiem ograniczania wolności ruchu w sposób celowy, czyli treningiem narzucania układowi warunków, w których minimalizacja błędu jest możliwa bez eskalacji pobudzenia.

W praktyce pomiarowej, o ile dysponujesz eye-trackingiem lub choćby prostą okulografią, możesz operować językiem wskaźników: dyspersja fiksacji, rozkład czasów fiksacji, częstość mikrosakkad, rozkład amplitud drobnych sakkad oraz stosunek czasu w fiksacji do czasu w ruchu. Jeśli nie dysponujesz aparaturą, nie wolno udawać, że „mierzysz to samo”; można jednak utrzymać rygor pośredni przez zadania, w których błąd jest obserwowalny i policzalny. Najważniejsze, by wskaźnik był zewnętrzny wobec odczucia, bo odczucie w warunkach adaptacji okoruchowej bywa zwodnicze: układ może wydawać się „sprawniejszy”, bo rośnie pobudzenie i czujność, a jednocześnie realnie pogarsza się stabilność pauzy. W reżimie psychoperformansu pomiar pośredni jest dopuszczalny, ale musi być powtarzalny, a warunki bodźcowe muszą być możliwie stałe, inaczej „postęp” będzie tylko fluktuacją dnia.

Z tego wynika centralna reguła projektowania ćwiczeń fiksacji pod mikroskanning: najpierw stabilizujesz pauzę, potem zawężasz amplitudę, dopiero na końcu dostrajasz tempo. Jeżeli zaczniesz od tempa, niemal zawsze wzmocnisz tryb kompensacyjny, bo przyspieszenie jest najłatwiejszą reakcją na niepewność, ale najrzadziej prowadzi do ekonomii. W praktyce warto myśleć o pauzie jak o „oknie konsolidacji”, analogicznym do pauz w treningu motorycznym i muzycznym, gdzie to nie ciągła aktywność buduje precyzję, tylko precyzyjnie dawkowana aktywność rozdzielona pauzą. Joan Vickers w koncepcji quiet eye pokazała, że stabilna, odpowiednio długa fiksacja poprzedzająca działanie koreluje z lepszą skutecznością w zadaniach sportowych; choć to inny kontekst, mechanizm jest kompatybilny: stabilność pauzy sprzyja lepszej organizacji programu ruchowego i redukcji szumu decyzyjnego. W mikroskanningu oznacza to, że nawet jeśli cel jest „wzrokowy”, trening jest w istocie treningiem sterowania poznawczego, a nie tylko treningiem gałek ocznych.

W treningu mikroskanningu i fiksacji najbardziej produktywnie jest przejście od opisu fenomenologicznego do opisu sterowalnego, czyli takiego, w którym każdy komponent zachowania wzrokowego ma swoją zmienną, swój próg tolerancji oraz swoją metrykę skutku. W praktyce oznacza to, że nie mówisz „patrzę stabilnie”, tylko rozbijasz to na: czas trwania fiksacji jako nośnik integracji, dyspersję punktów fiksacji jako miarę szumu okoruchowego, liczbę korekt jako miarę błędu sterowania, a następnie na transfer do zadania jako miarę sensu treningu. W badaniach okulomotorycznych mikrosakkady, dryf i intruzje sakkadowe bywają opisywane jako elementy naturalnej fizjologii fiksacji, ale w rehabilitacji widzenia kluczowe jest, czy te elementy zachowują się jak „mikropróbki” wspierające percepcję, czy jak destabilizator, który mnoży korekty i skraca efektywną pauzę. Susana Martinez-Conde i Michele Rucci pokazują, że mikroruchy mają znaczenie funkcjonalne, ale równie istotne jest to, że

funkcjonalność jest zależna od kontekstu zadania, co bezpośrednio implikuje konieczność protokolowania: ta sama częstość mikrosakkad może być adaptacyjna w jednym reżimie, a nieadaptacyjna w innym, jeśli zmienia się złożoność bodźca, stopień crowdingu i obciążenie uwagowe.

W tym podrozdziale mikroskanning traktujemy jako procedurę, którą da się ująć w dwóch podstawowych trybach: mikroskanning punktowy oraz mikroskanning liniowy. Punktowy dotyczy ekstrakcji detalu i precyzyjnego rozróżniania cech w małym obszarze; jego ryzykiem jest nadkontrola i „zaciśnięcie” uwagi, które zwiększa napięcie i paradoksalnie pogarsza stabilność pauzy. Liniowy dotyczy bodźców o dominującej osi organizacji, takich jak tekst, krawędź, kontur, wiersz i kolumna; jego ryzykiem jest wzrost amplitudy i tempo, które prowadzą do regresji, utraty miejsca i narastania błędu w sekwencjonowaniu. W obu trybach parametry tempo–amplituda–pauza nie są estetyczną metaforą rytmu, tylko realną konfiguracją sterowania, w której pauza jest czasem integracji, amplituda jest wielkością korekty i próbkowania, a tempo jest częstością przełączania stanów, sprzężoną z latencją reakcji i z ograniczeniami tłumienia sakkadowego. Ralf Engbert w swoich analizach mikrosakkad akcentował ich związek z dynamiką uwagi; w praktyce oznacza to, że stabilizacja mikroskanningu wymaga równoległej stabilizacji celu poznawczego, bo bez stabilnego celu układ sterowania generuje ruch jako próbę redukcji niepewności, a wtedy tempo i amplituda rosną w sposób spontaniczny.

Protokół mikroskanningu punktowego powinien zaczynać się od warunków, które redukują crowding i minimalizują potrzebę „szukania” bodźca: wysoka separacja elementów, jednoznaczna figura na neutralnym tle, stała luminancja bez olśnień, brak migotania oraz jedno zadanie naraz. Crowding, opisywany przez Dennisa Leviego i Denisa Pelle’ego oraz formalizowany historycznie prawem Boumy, jest krytyczny, bo w polu peryferyjnym tłoczenie potrafi zdominować wydajność rozpoznawania bardziej niż sama utrata ostrości; w konsekwencji mikroskanning o zbyt dużej amplitudzie w gęstym bodźcu nie zwiększa informacji, tylko zwiększa chaos i liczbę korekt. Punktowy mikroskanning projektujesz więc tak, aby amplituda była minimalna i powtarzalna, a pauza wystarczająco długa, by doszło do stabilnej integracji cech, czyli żeby układ nie przełączał się zanim informacja stanie się użyteczna. Tempo w tym reżimie jest wtórne: ma wspierać utrzymanie jakości pauzy, a nie „ćwiczyć szybkość”, bo szybkość bez jakości jest w okulomotoryce najkrótszą drogą do wzrostu szumu.

Protokół mikroskanningu liniowego wymaga dodatkowo kontroli geometrii trajektorii, bo bodziec jest sekwencyjny, a błąd sekwencjonowania natychmiast generuje koszt poznawczy. W czytaniu, ale też w analizie długiej linii konturu, kluczowe są: stały kierunek próbkowania, minimalizacja regresji oraz utrzymanie stałego „perceptual span”, czyli efektywnego zakresu ekstrakcji informacji wokół punktu fiksacji. Gordon E. Legge i badacze widzenia funkcjonalnego zwracali uwagę, że wydajność w zadaniach ciągłych zależy od tego, jak organizujesz fiksacje i sakkady, a nie tylko od parametru ostrości; w praktyce oznacza to, że mikroskanning liniowy musi mieć wbudowany mechanizm „zakotwiczenia”, który zapobiega dryfowaniu trajektorii. W planie sytuacyjnym zakotwiczeniem bywa obiekt–klucz: linijka prowadząca, maska wiersza, wskaźnik kontrastowy albo prosty marker, który stabilizuje orientację. Nie trzeba tu mitologizować obiektu, ale trzeba przyznać jego rolę jako materialnego stabilizatora geometrii, który redukuje liczbę mikrodecyzji i obniża ryzyko przyspieszenia kompensacyjnego.

W obu trybach treningowych sensowne jest wprowadzenie pojęcia „pauzy jakościowej” jako kryterium nadrzędnego. Pauza jakościowa nie oznacza bezruchu absolutnego, bo mikroruchy fiksacyjne są fizjologiczne; oznacza natomiast, że w pauzie nie dochodzi do eskalacji korekt, nie rośnie napięcie i nie pojawia się przymus natychmiastowego przełączenia. W modelach sterowania ruchami oczu istotna jest kopia eferentna i mechanizmy corollary discharge, które pozwalają mózgowi odróżniać zmiany bodźca od zmian generowanych ruchem własnym; jeśli tempo przełączania jest zbyt wysokie, a pauzy zbyt krótkie, układ integracyjny pracuje w warunkach permanentnej aktualizacji, co może zwiększać zmęczenie poznawcze i obniżać tolerancję bodźców. W języku psychoperformansu jest to precyzyjny opis tego, co subiektywnie bywa odczuwane jako „wzrokowe przeciążenie” lub „rozpad widzenia”: nie dlatego, że bodziec jest „zły”, tylko dlatego, że rytm próbkowania przestał być ekonomiczny. Joan Vickers w koncepcji quiet eye pokazała, że stabilna fiksacja poprzedzająca działanie sprzyja skuteczności; w rehabilitacyjnym mikroskanningu analogicznie traktujesz pauzę jako warunek jakości, a nie jako ozdobę protokołu.

Najbardziej rygorystycznym elementem planu sytuacyjnego jest tu wersjonowanie, czyli kontrolowana zmiana jednego parametru naraz. W mikroskanningu kuszące jest „poprawianie wszystkiego” jednocześnie: zwiększyć tempo, zmniejszyć amplitudę, wydłużyć pauzę, podkreślić kontrast, dołożyć filtr, zmienić odległość, zmienić tło. Taki ruch niszczy interpretowalność i utrudnia uczenie proceduralne, bo układ nerwowy nie wie, co ma utrwalić, a praktykujący nie wie, co działa. Wersjonowanie oznacza, że przez ustalony okres utrzymujesz stałe warunki bodźcowe, stałą porę, stałe oświetlenie i stałą konfigurację obiektu–klucza, a zmieniasz wyłącznie jeden z trzech parametrów mikroskanningu: albo wydłużasz pauzę przy stałej amplitudzie i stałym tempie, albo zawężasz amplitudę przy stałej pauzie i stałym tempie, albo modulujesz tempo przy stałej pauzie i stałej amplitudzie. Ramy predykcyjne kojarzone z Karlem Fristonem mogą tu służyć wyłącznie jako dyscyplina myślenia: minimalizujesz niepewność nie przez intensyfikację ruchu, ale przez redukcję stopni swobody i przez stabilizację modelu zadania, bo inaczej „aktywny ruch” będzie tylko aktywnym generowaniem błędu.

Jeżeli chcesz ująć ten trening jeszcze precyzyjniej, warto wprowadzić w notatniku transformacji dwie klasy wskaźników: wskaźniki sterowania oraz wskaźniki funkcji. Wskaźniki sterowania to wszystkie obserwowalne ślady niestabilności, które pojawiają się zanim funkcja spadnie: narastanie korekt, skracanie pauz, wzrost regresji w zadaniu liniowym, rosnąca potrzeba zmiany pozycji ciała, wzrost napięcia mięśniowego szyi i obręczy barkowej, a także przechodzenie na „przyspieszony oddech” jako sygnał pobudzenia. Wskaźniki funkcji to to, co mierzy skuteczność: w zadaniu punktowym poprawa rozróżniania detalu przy stałej ekspozycji, w zadaniu liniowym spadek liczby utrat miejsca, spadek liczby powtórzeń wiersza i stabilizacja rozumienia tekstu lub rozpoznania konturu. W reżimie metodologicznym nie udajesz, że mierzysz częstość mikrosakkad bez aparatury; mierzysz to, co jest mierzalne i powtarzalne, a następnie sprawdzasz, czy poprawa sterowania daje poprawę funkcji. Michael Merzenich akcentował, że plastyczność zależy od uwagi i jakości powtórzeń; tu jakość oznacza, że powtórzenie nie jest w stanie kompensacyjnej eskalacji, tylko w stanie sterowalnym i ekonomicznym.

W psychoperformansie istotne jest też to, że mikroskanning nie jest „tylko wzrokiem”; jest interfejsem między oculomotoryką a regulacją pobudzenia. Jeśli trening wywołuje stan, w którym wzrasta mikro stres i pojawia się kompulsja kontrolna, układ zaczyna generować ruchy

jako próbę redukcji niepewności, co prowadzi do pętli dodatniego sprzężenia zwrotnego: im większy niepokój, tym szybsze próbkowanie, im szybsze próbkowanie, tym większy błąd i zmęczenie. Z tego powodu domknięcie sesji jest częścią protokołu, a nie psychologicznym dodatkiem: kończysz sesję w momencie, gdy jeszcze masz kontrolę nad pauzą i amplitudą, nie wtedy, gdy „już nie możesz”, ponieważ zakończenie w fazie rozpadu uczy układ nerwowy właśnie rozpadu. To jest rygor analogiczny do treningu motorycznego i sportowego: nie utrwalasz błędu, jeśli chcesz utrwaląć wzorzec. W tym sensie mikroskanning wchodzi w obszar etyki praktyki: nie maksymalizujesz ekspozycji, tylko maksymalizujesz jakość w granicach tolerancji.

Wreszcie, mikroskanning i ćwiczenia fiksacji powinny być wkomponowane w architekturę dnia jako mikrointerwencje o wysokiej powtarzalności i niskiej inwazyjności, a nie jako długie bloki, które destabilizują resztę aktywności. Rygor planu sytuacyjnego polega na tym, że każdy mikroseans ma stały próg wejścia (stabilizacja warunków, redukcja dystraktorów, ustawienie obiektu–klucza), stały reżim pracy (pauza jakościowa jako rdzeń, amplituda minimalna, tempo wtórne) oraz stały próg wyjścia (domknięcie bez eskalacji pobudzenia). Dzięki temu mikroskanning przestaje być „ćwiczeniem”, a staje się technologią podtrzymywania sprawczości poznawczej, kompatybilną z praktyką artystyczną i z życiem codziennym, ponieważ nie generuje długu zmęczeniowego, tylko stopniowo redukuje szum sterowania. W kolejnych podrozdziałach ten sam reżim przeniesiemy na zadanie czytania, gdzie mikroskanning liniowy, praca fiksacji i kontrola regresji będą miały swoje metryki i swoje specyficzne błędy, szczególnie w zakresie utraty miejsca w tekście i spadku rozumienia przy rosnącym tempie.

81.3. Trening czytania: prędkość, rozumienie, wskaźniki utraty miejsca w tekście

Czytanie jest zadaniem o wyjątkowo wysokiej gęstości informacyjnej, bo integruje precyzyjne próbkowanie wzrokowe (fiksacje, sakkady, powroty) z dekodowaniem ortograficznym, dostępem leksykalnym, integracją semantyczno-składniową oraz kontrolą wykonawczą. W ujęciu rehabilitacji widzenia nie interesuje nas więc „czytanie” jako abstrakcyjna kompetencja szkolna, lecz jako złożony układ percepcyjno-poznawczo-ruchowy, w którym ograniczenie jednego ogniwa natychmiast przenosi się na pozostałe, zmieniając tempo, rozumienie i koszt wysiłku. Gordon E. Legge opisywał tę domenę w kategoriach widzenia funkcjonalnego, gdzie kluczowe stają się takie konstrukty jak visual span (rozpiętość użytecznej informacji rozpoznawanej wokół punktu fiksacji), critical print size (krytyczny rozmiar druku) oraz maximum reading speed (maksymalna prędkość czytania przy optymalnym rozmiarze i kontraście). Dla psychoperformansu jest to obszar szczególnie ważny, bo czytanie – jako praca z tekstem, ekranem, instrukcją, partyturą, opisem – bywa rdzeniem praktyki artystycznej i badawczej, a zarazem jest polem, gdzie mikro stres, presja produktywności i kompulsywna kontrola łatwo uruchamiają nieadaptacyjne przyspieszanie.

Parametr „prędkość” w treningu czytania należy rozumieć w sensie metrologicznym: jako zmienną zależną od bodźca (rozmiar i krój czcionki, interlinia, długość linii, kontrast, luminancja, obecność olśnień), od strategii okulomotorycznej (długość fiksacji, amplituda sakkad, liczba regresji, stabilność „powrotów” na początek kolejnej linii, czyli return sweeps) oraz od obciążenia poznawczego (złożoność składni, gęstość nowych terminów, presja czasu). W praktyce rehabilitacji niskiego widzenia stosuje się narzędzia pomiarowe pozwalające rozdzielić

te czynniki, na przykład standaryzowane procedury oceny szybkości i progu czytania w funkcji rozmiaru druku, kojarzone z testami typu MNREAD, które mapują relację między wielkością bodźca a prędkością i błędem. Sens takiego podejścia nie polega na fetyszyzacji liczb, tylko na tym, że liczby pozwalają odróżnić „zysk funkcjonalny” od krótkotrwałego pobudzenia: prędkość może chwilowo wzrosnąć, gdy rośnie napięcie i czujność, ale jeśli równolegle rośnie liczba regresji i spada rozumienie, to nie jest adaptacja, tylko kompensacja o wysokim koszcie. Susana T. L. Chung w badaniach nad czytaniem peryferyjnym i treningiem wydolności pokazywała, że prędkość czytania jest ograniczana nie tylko przez ostrość, lecz także przez crowding i przez zmniejszenie visual span, co oznacza, że próba „czytania szybciej” bez zmiany geometrii bodźca zwykle eskaluje błąd zamiast budować stabilny transfer.

W planie sytuacyjnym psychoperformansu prędkość czytania nie może być traktowana jak jedyny KPI, ponieważ w tym zadaniu łatwo powstaje patologiczna optymalizacja: gonitwa za liczbą słów na minutę wzmacnia agresywny reżim skanowania, skraca pauzy integracyjne i zwiększa ryzyko utraty miejsca w tekście. To jest dokładnie ta dynamika, którą w teorii kontroli okoruchowej opisuje się jako wzrost szumu sterowania: gdy system przyspiesza w warunkach niepewności, rośnie liczba korekt, a każda korekta konsumuje czas i zasoby uwagi, więc zysk prędkości jest pozorny. Modele kognitywne czytania, takie jak E-Z Reader (Keith Rayner, Erik D. Reichle) czy SWIFT (Ralf Engbert), choć powstały dla czytania w warunkach typowego widzenia, są tu użyteczne jako rama pojęciowa: pokazują, że rytm fiksacji i sakkad jest sprzężony z etapami przetwarzania leksykalnego i z dystrybucją uwagi. Kiedy pogarsza się jakość sygnału lub rośnie crowding, układ przechodzi w tryb zwiększonej kontroli i regresji, bo musi kompensować niepewność; w treningu rehabilitacyjnym celem jest nie „przepchnąć” się przez tekst siłą, tylko przeprojektować warunki tak, aby układ mógł wrócić do ekonomicznego rytmu.

Rozumienie w tym podrozdziale traktujemy jako równoległą zmienną, która musi być mierzona i chroniona, bo bez niej prędkość staje się czysto motorycznym „przesuwaniem wzroku po znakach”. W naukach o czytaniu rozumienie nie jest jednorodne: obejmuje rozpoznanie słów, integrację zdań, koherencję dyskursu oraz pamięć roboczą, a więc procesy o odmiennych wymaganiach czasowych. W praktyce rehabilitacyjnej najczęstszy błąd polega na tym, że praktykujący zwiększa tempo, ale zaczyna przetwarzać tekst na poziomie fragmentarycznym, przez co rozumienie spada w sposób niewidoczny od razu, a ujawnia się dopiero w zmęczeniu, rozdrażnieniu albo w konieczności wielokrotnego wracania do tego samego akapitu. Dlatego w rygorze planu sytuacyjnego rozumienie nie jest „odczuciem”, tylko testem funkcji: krótkie pytania sprawdzające po każdym fragmencie, streszczenie jednego zdania w jednym zdaniu, rekonstrukcja kluczowych pojęć bez patrzenia w tekst, albo odtworzenie sekwencji argumentu. Z punktu widzenia psychoperformansu taka metryka ma jeszcze jedną funkcję: odcina kompulsywny reżim „szybkości dla szybkości” i stabilizuje intencję czytania jako aktu poznawczego, nie jako wyścigu.

Wskaźniki utraty miejsca w tekście są w tym układzie szczególnym rodzajem markerów błędu sterowania, bo sygnalizują, że system okulomotoryczny i uwagowy przestał utrzymywać spójną mapę sekwencji. Utrata miejsca nie jest pojedynczym zjawiskiem; obejmuje przeskok o jedną lub więcej linii (line skipping), nieprawidłowy return sweep (powrót na złą linię), utratę pozycji wewnątrz wiersza (word skipping lub overshoot), narastanie regresji oraz powtórzenia tego samego segmentu bez intencji powtórzenia (rereading driven by disorientation). W języku okulomotoryki jest to problem programowania sakkadowego i kontroli błędu, a w języku

kognitywistycznym – problem utrzymania uwagi i pamięci roboczej dla pozycji sekwencyjnej. Im bardziej tekst jest gęsty, im dłuższe linie, im mniejsza interlinia i im większy crowding, tym większe obciążenie mechanizmu „zakotwiczenia” w linii, a więc tym większa skłonność do utraty miejsca; to jest szczególnie istotne w sytuacji korzystania z peryferyjnego lokusu roboczego, gdzie separacja elementów jest funkcjonalnie trudniejsza.

Z perspektywy psychoperformansu wskaźniki utraty miejsca powinny zostać wpisane do notatnika transformacji jako „wczesne sygnały ostrzegawcze”, bo ujawniają przeciążenie zanim dojdzie do pełnego spadku funkcji. Jeśli rośnie liczba utrat miejsca, zwykle oznacza to, że tempo jest za wysokie względem jakości pauzy, że amplituda sakkad jest zbyt duża albo że architektura bodźca jest zbyt agresywna (zbyt długie linie, zbyt mała interlinia, za słaby kontrast, zbyt duże olśnienia). W treningu zorientowanym na transfer nie czekasz, aż „nie da się czytać”, tylko reagujesz na te markery jak na parametry sterowania: redukujesz długość odcinka czytania, zwiększasz interlinię, skrucasz linię przez format jednokolumnowy, wprowadzasz prowadnicę wiersza jako obiekt–klucz albo robisz pauzę konsolidacyjną zanim błąd się utrwali. To jest logicznie tożsame z zasadą, którą Michael Merzenich podkreślał w kontekście uczenia: nie utrwała się wzorca w stanie narastającego błędu i pobudzenia, bo wtedy utrwała się kompensacja, a nie sprawność.

W analizowanym przypadku kluczową zmienną wyjściową treningu czytania jest asymetria funkcjonalna pomiędzy oczami: prawe oko nie zapewnia już efektywnego kanału lektury, co oznacza, że „czytanie” jako zadanie praktyczne musi zostać zredefiniowane jako proces oparty na lewym oku oraz na środowiskowo kontrolowanej redukcji interferencji dwuocnej. W rehabilitacji niskiego widzenia taka sytuacja wprowadza specyficzne ryzyka neuropercepcyjne: możliwą inhibicję dwuoczną (binocular inhibition) zamiast klasycznej sumacji dwuocnej, wahania stabilności fiksacji wynikające z rywalizacji i supresji, a także niepożądane mikrostrategie „sprawdzające”, w których układ okoruchowy próbuje bezwiednie angażować kanał o niższej jakości sygnału, eskalując liczbę korekt i zwiększając koszt uwagi. Z perspektywy planu sytuacyjnego psychoperformansu oznacza to, że trening czytania nie może być konstruowany wyłącznie jako „ćwiczenie szybkości” ani nawet jako klasyczny trening okulomotoryczny, lecz jako restrukturyzacja całego toru zadaniowego: od decyzji o trybie widzenia (monokularny/dwuoczny), przez parametry bodźca, po reżim pauz konsolidacyjnych i metrologię błędu. Gary S. Rubin i Martin J. Crossland w pracach o stabilności fiksacji i zachowaniach kompensacyjnych podkreślali, że adaptacja funkcjonalna ma sens tylko wtedy, gdy redukuje dyspersję i poprawia transfer; w analizowanym przypadku transfer jest bezpośrednio związany z tym, czy lektura staje się znowu zadaniem przewidywalnym, a nie źródłem mikro stresu i narastającej dezorientacji w tekście.

W tym miejscu pojawia się zasadnicza konsekwencja metodologiczna: prędkość czytania musi być traktowana jako pochodna architektury bodźca i strategii sterowania, a nie jako parametr „woli” lub „wydolności”. Legge, opisując krzywe prędkości czytania w funkcji rozmiaru druku i kontrastu, pokazał, że istnieje obszar bodźcowy, w którym układ może osiągać maksymalną prędkość przy minimalnym błędzie, oraz obszary, w których prędkość jest sztucznie obniżana przez konieczność wielokrotnych regresji i korekt; rehabilitacyjna praca z czytaniem polega na tym, aby przez modyfikację bodźca i środowiska przesunąć zadanie w stronę pierwszego obszaru, a nie „naciskać” na prędkość w warunkach, które z definicji generują chaos sterowania. W analizowanym przypadku do bodźcowych determinantów krytycznych należą: długość linii

(zbyt długie linie zwiększają błąd return sweep i ryzyko przeskoku o linię), interlinia (zbyt mała zwiększa crowding pionowy i dezorientację), odstępy między znakami i słowami (zbyt małe nasilają crowding w ekscentryczności), a także polaryzacja kontrastu (ciemny tekst na jasnym tle versus jasny tekst na ciemnym tle), która może wpływać na komfort i stabilność fiksacji w zależności od fotofobii, oślnień i adaptacji luminancyjnej. Badania nad crowdingiem (Dennis Levi, Dennis Pelli; prawo Boumy) są tu nie tyle ciekawostką, co mechanistycznym uzasadnieniem typograficznej inżynierii bodźca: jeśli separacja elementów jest niewystarczająca, układ będzie kompensował ruchem i regresją, a to natychmiast podniesie liczbę utrat miejsca.

W praktyce protokolowania oznacza to, że trening czytania powinien zaczynać się od ustalenia warunków referencyjnych i ich „zamrożenia” na serię prób: stałe oświetlenie zadaniowe bez refleksów, stała odległość robocza, stała konfiguracja ekranu lub kartki, stałe ustawienia kontrastu i jasności, a przede wszystkim stała geometria tekstu. Dopiero na takim tle można sensownie porównywać metryki prędkości i błędu; w przeciwnym razie praktykujący otrzymuje zmienny bodziec i próbuje improwizować strategię, co w analizowanym przypadku zwykle uruchomi reakcję kompensacyjną, czyli przyspieszanie skanowania i skracanie pauz integracyjnych. Susana T. L. Chung wielokrotnie pokazywała, że trening czytania przy ograniczeniach peryferyjnych i przy obniżeniu visual span wymaga stabilizacji warunków i stopniowego poszerzania zakresu użytecznej informacji; praca bez stabilnych warunków daje pozorne zyski, które znikają w transferze. Z tego powodu w planie sytuacyjnym psychoperformansu ustanawia się reżim „jednej zmiennej”: w danym mikrocyklu modyfikuje się wyłącznie jeden parametr (np. interlinię albo długość linii), a pozostałe utrzymuje stałe, aby móc jednoznacznie przypisać zysk lub stratę do konkretnego operatora.

Rozumienie w analizowanym przypadku musi zostać potraktowane jako równorzędny wskaźnik funkcji, ponieważ lektura realizowana praktycznie w oparciu o jedno oko oraz w warunkach podwyższonego kosztu uwagi łatwo przechodzi w tryb „dekodowania bez integracji”. Modele kognitywne czytania (Keith Rayner, Erik D. Reichle; a w innym idiomie także modele SWIFT powiązane z pracami Ralfa Engberta) wskazują, że rytm fiksacji jest sprzężony z etapami przetwarzania leksykalnego i z dystrybucją uwagi; jeśli sygnał jest trudny, rośnie latencja, a system generuje regresje, aby odzyskać informację. W rehabilitacyjnym planie sytuacyjnym nie walczy się z regresją jako z „wadą charakteru”, tylko traktuje ją jako marker: jeżeli regresje i powtórzenia rosną, to znaczy, że bodziec jest poza oknem efektywnej integracji albo że reżim pauzy jest zbyt krótki w stosunku do złożoności tekstu. Rozumienie trzeba więc mierzyć metodami o małej inwazyjności i wysokiej powtarzalności: krótką rekonstrukcją sensu po fragmencie, pytaniami sprawdzającymi o strukturę argumentu, testem odtworzenia terminów kluczowych bez patrzenia w tekst, albo streszczeniem jednego akapitu w dwóch zdaniach, przy stałej długości próby. Takie metody nie są „pedagogiką”, lecz elementem metrologii: bronią przed iluzją, że rosnąca prędkość jest postępem, gdy w rzeczywistości rośnie tylko pobudzenie i spada koherencja semantyczna.

Wskaźniki utraty miejsca w tekście należy w analizowanym przypadku zdefiniować tak, aby dało się je liczyć bez aparatury, a jednocześnie aby miały sens okulomotoryczny. Propozycja definicyjna jest tu celowo techniczna: (1) pomyłka powrotu (return sweep error) – rozpoczęcie kolejnej linii o jedną linię za wysoko lub za nisko; (2) przeskok pionowy (line skipping) – ominięcie całej linii; (3) utrata pozycji w linii (within-line disorientation) – powrót do

wcześniejszego fragmentu bez intencji, powtórzenie segmentu, lub przeskok o więcej niż jedno słowo; (4) regresje naprawcze – wyraźnie częstsze cofnięcia spojrzenia, które nie są normalnym elementem zrozumienia, tylko próbą odnalezienia pozycji. Każdy z tych wskaźników jest markerem innej klasy błędu: błędu geometrii bodźca (długość linii i interlinia), błędu sterowania okulomotorycznego (amplituda sakkad i stabilność fiksacji), albo błędu integracji poznawczej (przeciążenie pamięci roboczej i selekcji uwagi). W notatniku transformacji nie zapisuje się więc „gubi miejsce”, tylko zapisuje się liczbę konkretnych zdarzeń na ustalonej jednostkę tekstu (np. na 50 linii lub na 500 słów), ponieważ tylko taki zapis pozwala porównywać sesje i wprowadzać wersjonowanie. To jest szczególnie istotne w analizowanym przypadku, gdzie prawo oko nie wnosi już kanału lektury: każda próba „ratowania” czytania przez przyspieszanie zwykle natychmiast podbije właśnie te wskaźniki, a ich wzrost będzie wyprzedzał subiektywne poczucie przeciążenia.

Na poziomie inżynierii bodźca i obiektu–klucza najważniejszym stabilizatorem jest prowadzenie linii oraz redukcja stopni swobody. W praktyce oznacza to, że tekst powinien być organizowany w krótkie linie, najlepiej w układzie jednokolumnowym, z wyraźną interlinią i możliwie wysoką separacją elementów, a dodatkowo należy rozważać materialny lub cyfrowy „separator wiersza” jako obiekt–klucz: linijkę prowadzącą, maskę wiersza, wskaźnik kursora, albo narzędzie programowo podświetlające bieżącą linię. W psychoperformansie obiekt–klucz ma funkcję podwójną: ogranicza bodziec i stabilizuje intencję, ponieważ „prowadnica” nie jest tylko pomocą optyczną, ale także materialnym przypomnieniem reguły pracy, które redukuje impuls kompulsywnego skanowania. W kategoriach kontroli wykonawczej jest to eliminacja mikrodecyzji, które drenują zasoby uwagi; w kategoriach okulomotoryki jest to redukcja błędu w programowaniu return sweep; w kategoriach regulacji afektu jest to obniżenie niepewności, a więc obniżenie tempa. Alfred Yarbus pokazał, że spojrzenie podąża za zadaniem; tutaj zadanie jest „utrzymać linię”, a prowadnica jest fizyczną implementacją zadania, która pozwala układowi sterowania utrzymywać spójny program.

Włączenie treningu czytania do planu sytuacyjnego psychoperformansu wymaga rozdzielenia lektury na dwie odrębne klasy czynności: lekturę treningową oraz lekturę użytkową. Lektura użytkowa jest funkcją dnia i pracy, ma cele zewnętrzne (informacja, decyzja, produkcja), a jej miary są wtórne; lektura treningowa jest procedurą kalibracyjną, w której pierwszeństwo mają miary sterowania (utrata miejsca, regresje, błędy powrotu, koszt wysiłku) oraz miary funkcji (rozumienie i stabilność tempa w krótkich próbach). W analizowanym przypadku to rozdzielenie jest szczególnie krytyczne, ponieważ kanał lektury musi zostać konsekwentnie oparty na lewym oku, a każda próba „nadgonienia” produktywności przez forsowanie tempa podnosi ryzyko wejścia w kompensacyjny tryb okulomotoryczny: skracanie fiksacji przy równoczesnym wzroście liczby korekt oraz regresji, czyli klasyczny profil „szybko i źle”, który w praktyce kończy się zmęczeniem i spadkiem tolerancji bodźców. Michael Merzenich podkreślał, że uczenie proceduralne jest selektywne względem jakości powtórzeń; w treningu czytania jakość oznacza, że próba kończy się zanim narastający błąd zacznie dominować, bo wtedy utrwala się właśnie wzorec błędu.

Reżim jednooczno-dwuoczny w analizowanym przypadku należy traktować jako zmienną, która może determinować cały profil błędu, a nie jako neutralne tło. Gdy prawe oko nie zapewnia już funkcjonalnego czytania, w praktyce może pojawiać się rywalizacja i supresja, a czasem zjawisko inhibicji dwuocznej, w którym obraz dwuoczny pogarsza wynik w porównaniu

do widzenia jednoocznego. W rehabilitacji widzenia i w praktyce optometrycznej bywa rozważane czasowe ograniczenie interferencji (np. przez strategie okluzyjne lub „fogging” soczewkowy), ale w planie sytuacyjnym psychoperformansu taka decyzja nie może być improwizacją ani „samotestem bez kryteriów”, tylko elementem uzgodnionego protokołu bezpieczeństwa, bo wpływa na orientację przestrzenną, koordynację ręka–oko i komfort w różnych kontekstach dnia. W książkowym rygorze metodologicznym zapis jest jednoznaczny: tryb widzenia podczas lektury treningowej ma być stały w danym mikrocyklu, a ewentualne modyfikacje trybu są wersjonowaniem jednej zmiennej, nie chaotycznym przełączaniem w trakcie próby, które natychmiast podbija dyspersję fiksacji i koszt uwagi. Z perspektywy modeli kontroli czytania (E-Z Reader: Keith Rayner, Erik D. Reichle; SWIFT: Ralf Engbert) takie przełączanie zwiększa niepewność sygnału i zmienia parametry dystrybucji uwagi, co zwykle kończy się wzrostem regresji, a więc spadkiem realnej prędkości mimo pozornego przyspieszenia skanowania.

Metrologia treningu w analizowanym przypadku powinna opierać się na krótkich, wysokopowtarzalnych próbach, ponieważ lewy kanał lektury ma być stabilizowany, a nie „wypalany” długimi blokami. Najbardziej użyteczny jest tu paradygmat krzywych funkcjonalnych, znany z prac Legge’a: prędkość i błąd nie są jedną liczbą, tylko funkcją warunków bodźcowych, a więc trzeba znaleźć obszar parametrów, w którym prędkość jest względnie wysoka i stabilna przy niskiej częstotliwości utrat miejsc. To właśnie w tym obszarze buduje się transfer, a nie w obszarze „heroicznego wysiłku”. W praktyce stosuje się do tego standaryzowane teksty lub tablice do oceny czytania, ponieważ dają one kontrolę bodźca i umożliwiają porównywanie sesji; w literaturze funkcjonują m.in. MNREAD jako narzędzie mapowania prędkości w funkcji wielkości druku, IReST (International Reading Speed Texts, Trauzettel-Klosinski i Dietz) jako zestaw tekstów do porównań międzyjęzykowych oraz tablice Radnera, które pozwalają oceniać czytanie na krótkich, kontrolowanych próbach. W planie sytuacyjnym psychoperformansu te narzędzia nie są „testami medycznymi”, tylko urządzeniami kalibracyjnymi, analogicznymi do wzorców w metrologii: mają utrzymać bodziec stały, aby można było sensownie obserwować zachowanie układu sterowania.

Wskaźniki utraty miejsca w tekście muszą zostać powiązane z decyzjami o parametrach bodźca, inaczej pozostaną wyłącznie opisem frustracji. Jeżeli dominują błędy return sweep (wejście w złą linię), problemem bywa zbyt długa linia, zbyt mała interlinia, zbyt słabe zakotwiczenie wzrokowe po lewej stronie kolumny albo nieadekwatne tempo w stosunku do jakości pauzy; w analizowanym przypadku, gdzie lektura opiera się na jednym oku, zakotwiczenie musi być wzmocnione, bo system ma mniejszą tolerancję na błąd geometrii. Jeżeli dominują przeskoki pionowe (line skipping), często wskazuje to na przeciążenie uwagi i nasilony crowding pionowy, a więc potrzebę zwiększenia separacji linii, zmiany kroju lub zwiększenia kontrastu. Jeżeli dominują utraty pozycji w obrębie linii (powtórzenia segmentów, przeskoki o wiele słów), zwykle oznacza to, że visual span jest efektywnie zawężony, a więc bodziec jest zbyt gęsty albo tempo zbyt agresywne; w badaniach nad crowdingiem (Levi, Pelli; prawo Boumy) jest to mechanicznie spójne: gdy separacja elementów jest niewystarczająca, wzrok kompensuje ruchem, ale ruch nie „odkleja” elementów, tylko zwiększa liczbę korekt. W notatniku transformacji zapisuje się więc nie tyle „gubi miejsce”, ile profil błędu, ponieważ to profil wskazuje, czy należy modyfikować geometrię bodźca, tempo, czy reżim pauzy.

Obiekt–klucz w treningu czytania pełni funkcję operatora ograniczającego stopnie swobody, a w analizowanym przypadku ma dodatkowe zadanie: stabilizować wyłączność lewego kanału lektury bez nieproduktywnego angażowania prawego oka, które nie wnosi już czytelności, a może wnosić zakłócenie. Prowadnica wiersza, maska linii, wskaźnik kursora, selektywne podświetlenie bieżącej linii lub fragmentu tekstu – każdy z tych artefaktów działa jako materialny reduktor niepewności i jako narzędzie minimalizacji mikro stresora „gdzie jestem w tekście”. W języku Yarusowskim jest to reżim, w którym zadanie prowadzi spojrzenie; w języku psychoperformansu jest to reżim, w którym obiekt–klucz prowadzi zadanie, a więc prowadzi uwagę, rytm i progi ekspozycji. Taki obiekt powinien być stały w mikrocyklu, ponieważ częsta zmiana narzędzia jest zmianą bodźca, a więc zmianą warunków uczenia; jeśli narzędzie zmienia się co próbę, układ uczy się adaptacji do zmienności, a nie stabilizacji czytania.

Kryteria przerywania próby muszą być zdefiniowane wcześniej, zanim pojawi się zmęczenie, ponieważ w analizowanym przypadku koszt przeciążenia przenosi się na cały dzień pracy i łatwo eskaluje jako globalne pobudzenie. Kryterium przerywania nie może być heroiczne („dopiero gdy już nie można”), lecz sterowalne: określona liczba utrat miejsca na jednostkę tekstu, wyraźny wzrost regresji naprawczych, spadek rozumienia w krótkim teście kontrolnym, narastanie napięcia mięśniowego szyi i obręczy barkowej, skrócenie oddechu i pojawienie się przymusu przyspieszania. Te markery są w istocie wskaźnikami, że układ przeszedł z trybu uczenia w tryb kompensacji. Joan Vickers, opisując quiet eye, wskazywała, że jakość działania koreluje z jakością stabilnej fiksacji; tutaj analogicznie, jakość lektury koreluje z jakością pauz integracyjnych, a nie z ilością „przepchniętych” linijek. Domknięcie sesji w momencie zachowanej kontroli jest elementem protokołu i elementem etyki pracy z własnym układem nerwowym: utrwala się wzorzec stabilizacji, nie wzorzec rozpadu.

Wersjonowanie treningu czytania w planie sytuacyjnym powinno przebiegać od bodźca do zachowania, a nie odwrotnie. Najpierw stabilizuje się geometrię tekstu (krótsze linie, większa interlinia, redukcja crowdingu, przewidywalny układ), następnie stabilizuje się obiekt–klucz prowadzący, potem stabilizuje się reżim pauz, a dopiero na końcu zwiększa się tempo lub złożoność treści. Taka kolejność jest zgodna zarówno z intuicją rehabilitacji niskiego widzenia, jak i z logiką uczenia proceduralnego: redukujesz szum, stabilizujesz wzorzec, dopiero potem zwiększasz wymagania. W analizowanym przypadku dodatkowo wprowadza się zasadę separacji treści: teksty treningowe powinny być poznawczo umiarkowane, aby metryki sterowania były czytelne, natomiast teksty użytkowe mogą być trudne, ale nie mogą służyć do wnioskowania o „postępie”, bo mieszają w jednym miejscu złożoność językową, stres zadaniowy i parametry bodźca. Dzięki temu praca z tekstem, kluczowa dla artysty wizualnego operującego koncepcją, językiem i analizą, przestaje być polem chronicznej mikrofrustracji, a staje się procedurą o kontrolowanych wejściach i wyjściach, kompatybilną z długofalową IndywiduAkcją.

Dla domknięcia podrozdziału należy dopowiedzieć zasadę nadrzędną, która stabilizuje cały reżim: w analizowanym przypadku nie dąży się do „przywrócenia” czytania prawemu oku, lecz do maksymalizacji funkcji lewego kanału lektury, minimalizacji interferencji oraz optymalizacji bodźca i środowiska, tak aby prędkość była konsekwencją ekonomii, a nie kompensacji. W tym sensie trening czytania jest adjuwantem psychoperformansu w znaczeniu ścisłym: stanowi technologię utrzymania sprawczości poznawczej i twórczej przy rygorze bezpieczeństwa,

metrologii i powtarzalności, gdzie każdy parametr może być zaprojektowany, zapisany, zweryfikowany i wersjonowany bez eskalacji ryzyka przeciążenia.

81.4. Czułość kontrastu i adaptacja do ciemności: strategie ekspozycji i odpoczynku

Czułość kontrastu (contrast sensitivity) stanowi w analizowanym przypadku parametr bardziej diagnostycznie i funkcjonalnie „nośny” niż sama ostrość wzroku, ponieważ determinuje użyteczność widzenia w realnych warunkach środowiskowych: w półcieniach, przy rozproszonych refleksach, w obecności olśnień, na teksturach o niskiej amplitudzie modulacji luminancji, a więc dokładnie tam, gdzie praktyka artystyczna i organizacyjna rozgrywa się najczęściej. Klasyczna krzywa funkcji czułości kontrastu (CSF) opisywana w psychofizyce widzenia przez Robsona i Campbella ujmuje tę domenę jako odpowiedź układu wzrokowego na przestrzenne częstotliwości bodźca, co od razu pozwala rozumieć, dlaczego dwie osoby o podobnej ostrości mogą radykalnie różnić się w zakresie widzenia „użytecznego”: jedna rozróżni słabo kontrastujące krawędzie i drobne gradacje, druga będzie doświadczać „zlewania się” sceny mimo formalnie przyzwoitych wyników na tablicy. W praktyce rehabilitacji widzenia czułość kontrastu jest traktowana jako wskaźnik ograniczeń w czynnościach życia codziennego i pracy, a nie jako abstrakcyjna miara laboratoryjna, ponieważ przekłada się na bezpieczeństwo lokomocyjne, sprawność percepcji twarzy, interpretację materiałów drukowanych i ekranowych oraz tolerancję na zmienne oświetlenie.

W analizowanym przypadku dochodzi dodatkowa asymetria funkcjonalna, która wzmacnia znaczenie CS: prawe oko nie zapewnia kanału lektury, a więc wiele zadań o wysokiej gęstości informacyjnej musi opierać się na lewym oku, przy jednoczesnym zarządzaniu interferencją dwuoczną oraz kosztami uwagi. W takiej sytuacji spadek czułości kontrastu nie jest „jednym z objawów”, lecz mechanizmem, który potrafi gwałtownie podbić liczbę mikrokompensacji: przyspieszanie skanowania, skracanie pauz integracyjnych, wzrost regresji naprawczych i narastanie przeciążenia neurowegetatywnego. David G. Pelli, rozwijając wątki psychofizyczne widzenia, wielokrotnie akcentował, że to kontrast – nie sama rozdzielczość – decyduje o czytelności bodźca w warunkach realnych, a więc o tym, czy układ percepcyjno-poznawczy będzie pracował ekonomicznie, czy będzie nieustannie „dobudowywał” brakującą informację kosztem zasobów. W konsekwencji czułość kontrastu w tym rozdziale jest rozumiana jako zmienna sterująca całym planem sytuacyjnym: jeśli jest zbyt niska w danych warunkach, projektowanie psychoperformansu musi zmienić warunki bodźcowe, a nie „motywację” wykonawczą.

Adaptacja do ciemności (dark adaptation) jest z kolei parametrem temporalnym, ujawniającym się szczególnie ostro w przejściach: wejście z jasnego otoczenia do półmroku, zmiana sali, wyjście na zewnątrz po pracy ekranowej, a także przejścia dramaturgiczne w działaniach performatywnych, gdzie światło bywa celowo modulowane. Mechanizm adaptacji jest dwufazowy: szybka adaptacja stożków i wolniejsza adaptacja pręcików, związana z regeneracją fotopigmentów oraz z reorganizacją czułości szlaków siatkówkowo-korowych; George Wald oraz wcześniejsi badacze fotochemii widzenia opisali zależność tej dynamiki od cyklu rodopsyny, co stanowi klasyczny fundament rozumienia opóźnionej adaptacji po ekspozycji na intensywne światło. W praktyce klinicznej i rehabilitacyjnej kluczowym pojęciem staje się również odzysk po olśnieniu (photostress recovery), czyli czas potrzebny, by po silnym

bodźcu świetlnym przywrócić użyteczną funkcję rozpoznawania, co w analizowanym przypadku ma znaczenie zarówno w codziennych sytuacjach miejskich, jak i w pracy z oświetleniem scenicznym oraz monitorami. Jeżeli adaptacja do ciemności jest spowolniona lub niestabilna, praktykujący doświadcza nie tylko „gorszego widzenia”, ale też wzrostu niepewności i pobudzenia, które automatycznie nasilają kompensacyjne strategie skanowania, a więc uruchamiają pętle kosztu.

W analizowanym przypadku ważne jest, że trudność w adaptacji i w tolerancji olśnień może wynikać nie tylko z samego „poziomu światła”, lecz z geometrii i spektralnego składu oświetlenia, z rozkładu luminancji w polu widzenia oraz z obecności powierzchni lustrzanych i punktowych źródeł o wysokiej luminancji. Olśnienie może mieć charakter dyskomfortowy (discomfort glare), czyli subiektywnie bolesny, oraz charakter upośledzający (disability glare), czyli realnie redukujący kontrast przez rozproszenie światła i welon świetlny, co jest szczególnie destrukcyjne dla zadań wymagających precyzyjnego odróżniania niskokontrastowych krawędzi. W praktyce psychoperformansu, gdzie praca z przestrzenią i obiektem bywa intensywnie wizualna, nie można traktować olśnień jako „drobnej niedogodności”; są one czynnikiem modulującym zachowanie okoruchowe, a więc modulującym całą ekonomię uwagi. Z tego powodu strategia ekspozycji i odpoczynku w tej części książki będzie projektowana jako zarządzanie przejściami luminancyjnymi oraz minimalizacja sytuacji, w których następuje nagle, niekontrolowana utrata kontrastu w kanale lewego oka, bo to właśnie ten kanał musi podtrzymywać funkcję.

W ramach planu sytuacyjnego psychoperformansu ekspozycja na światło i półmrok nie jest wprowadzana „na wiarę”, tylko jako dawka, której parametry można zapisać i wersjonować: czas ekspozycji, kierunkowość źródła, pozycja w polu widzenia, stopień kontrastu scena–tło oraz prędkość przejścia między stanami. W tej logice odpoczynek nie oznacza biernego „odwrócenia wzroku”, lecz kontrolowaną fazę obniżenia obciążenia kontrastowego: redukcję bodźców o wysokiej luminancji, zmniejszenie liczby krawędzi o wysokiej częstotliwości przestrzennej, ograniczenie migotania i refleksów, a także świadome wprowadzenie stabilnej, równomiernej luminancji tła, która pozwala układowi wzrokowemu przejść z trybu ciągłej korekcji do trybu stabilnej integracji. W praktyce rehabilitacji widzenia używa się do oceny kontrastu testów typu Pelli–Robson lub tablic Mars, ale w planie sytuacyjnym ich rola nie polega na „testowaniu siebie” dla samej liczby; pełnią funkcję wskaźnika kalibracyjnego, który pozwala ustalić, czy dane środowisko i konfiguracja oświetlenia nie spychają funkcji poniżej progu użyteczności. Jeśli próg jest przekroczony, interwencja nie polega na zwiększaniu wysiłku, tylko na przebudowie warunków i narzędzi, co jest spójne zarówno z rygiorem rehabilitacji, jak i z etyką psychoperformansu, gdzie minimalizacja niepotrzebnego kosztu jest warunkiem długofalowej sprawczości.

Strategia ekspozycji i odpoczynku w analizowanym przypadku musi być zaprojektowana nie jako „higiena” w potocznym sensie, lecz jako inżynieria kontrastu w czasie, czyli zarządzanie parametrami, które determinują, czy lewy kanał widzenia działa w reżimie ekonomicznej integracji, czy w reżimie kompensacji. Kontrast nie jest jedną liczbą, tylko relacją: w psychofizyce rozróżnia się choćby kontrast Webera (dla bodźców na tle) i kontrast Michelsona (dla wzorów okresowych), a w praktyce środowiskowej dochodzi jeszcze kontrast „efektywny”, obniżany przez rozproszenie, welon świetlny i mikrorefleksy. Campbell i Robson, opisując CSF jako funkcję przestrzennej częstotliwości, pokazali fundament: spadek czułości w określonych

pasmach przestrzennych oznacza, że pewne tekstury i krawędzie „znikają” zanim pojawi się jakikolwiek dramatyczny spadek ostrości. W konsekwencji plan sytuacyjny nie może traktować oświetlenia jako neutralnego tła; światło staje się parametrem sterującym, bo steruje tym, czy scena jest czytelna, czy domaga się nieustannego dopowiadania przez uwagę i ruch okoruchowy.

W analizowanym przypadku szczególnie destrukcyjne są sytuacje, w których kontrast nominalny jest wysoki, ale kontrast użyteczny jest niski, bo zostaje „zjedzony” przez olśnienie upośledzające (disability glare). To klasyczny profil: jasne, punktowe źródła o wysokiej luminancji, jasne ekrany w ciemnym otoczeniu, refleksy na powierzchniach półtłyszczących, a także niejednorodny rozkład luminancji w polu widzenia. Takie środowisko produkuje zjawisko welonu świetlnego, które obniża różnice luminancji na siatkówce, a więc obniża kontrast efektywny, co w praktyce wymusza skracanie pauz integracyjnych i intensyfikację mikroskanningu jako kompensacji. W analizowanym przypadku, gdzie prawe oko nie wnosi już funkcjonalnej lektury, wzrost kompensacji jest szczególnie kosztowny, bo cała praca poznawcza i większość zadań precyzyjnych muszą utrzymać się na lewym kanale, a każde dodatkowe źródło szumu sterowania szybko rozlewa się na cały dzień.

Z tego wynika pierwsza zasada projektowania ekspozycji: nie chodzi o „więcej światła”, tylko o stabilny, przewidywalny gradient luminancji, w którym układ wzrokowy nie jest zmuszany do gwałtownych przełączeń adaptacyjnych. Adaptacja do ciemności ma dynamikę dwufazową, z komponentą stożkową i pręcikową, a klasyczne prace George’a Walda nad fotochemią widzenia przypominają, że proces regeneracji fotopigmentów jest czasochłonny i wrażliwy na intensywne bodźce resetujące. W praktyce oznacza to, że przejście z bardzo jasnego otoczenia do półmroku nie jest jedynie „chwilą dyskomfortu”, tylko realnym oknem obniżonej funkcji, w którym rośnie niepewność percepcyjna, rośnie napięcie i narasta tendencja do kompensacyjnego skanowania. W psychoperformansie, który często operuje progami i przejściami, te okna muszą być wbudowane w dramaturgię jako kontrolowane strefy przejścia, a nie jako przypadkowe „ciemno-jasko” wykonywane wprost na układzie wzrokowym.

Druga zasada dotyczy reżimu mezopowego, czyli warunków pośrednich między fotopią a skotopią, gdzie udział pręcików i stożków miesza się, a zmiany spektralne i luminancyjne silnie wpływają na stabilność widzenia. W tym obszarze często ujawnia się przesunięcie Purkiniego, zmieniające subiektywną jasność barw, i pojawiają się trudności w ocenie głębi oraz krawędzi o niskim kontraście. Dla analizowanego przypadku ma to wymiar praktyczny: jeśli przestrzeń pracy lub przestrzeń działania jest utrzymywana w półmroku przy równoczesnych jasnych punktach (ekran, lampa punktowa, reflektor), układ wzrokowy jest nieustannie wpychany w stan chaotycznej rekalkibracji, gdzie kontrast lokalny bywa wysoki, ale kontrast globalny i orientacyjny jest niski. Skutkiem nie jest tylko „gorsze widzenie”, lecz rosnąca liczba mikrodecyzji i korekt spojrzenia, które drenują kontrolę wykonawczą i zwiększają koszt neurowegetatywny, co w analizowanym przypadku może sprzyjać przeciążeniom, które następnie przenoszą się na tolerancję bodźców w kolejnych sesjach.

Trzecia zasada dotyczy migotania i modulacji luminancji, które w warunkach współczesnych często mają źródło w technologiach LED (w tym w modulacji PWM) oraz w wysokoczęstotliwościowych zmianach jasności ekranów. W literaturze ergonomicznej i neurofizjologicznej opisuje się granice krytycznej fuzji migotania (critical flicker fusion), ale

praktycznie ważniejsze jest to, że nawet „niewidoczne” migotanie może zwiększać obciążenie uwagowe i pogarszać komfort, szczególnie w reżimach mezopowych i w warunkach zmęczenia. Dla planu sytuacyjnego oznacza to, że ekspozycja na bodźce migotliwe nie powinna być traktowana jako neutralna; jest to czynnik, który może obniżać czułość kontrastu przez zwiększenie szumu temporalnego oraz wywoływać wzrost mikrosakkad i korekt w poszukiwaniu stabilnej informacji. W analizowanym przypadku taka destabilizacja jest podwójnie kosztowna, bo lewy kanał widzenia musi zachować rezerwę funkcjonalną na zadania precyzyjne, a nie tracić ją na walkę z artefaktami środowiska.

W tym miejscu wchodzi właściwa „technologia odpoczynku”, która w psychoperformansie nie jest zwykłą przerwą, lecz fazą obniżenia obciążenia kontrastowego i luminancyjnego w sposób celowy, aby skrócić czas odzysku po olśnieniu i zmniejszyć ryzyko kumulacji zmęczenia. Photostress recovery, rozumiane jako czas powrotu do użytecznej funkcji po silnym bodźcu, można traktować jako wskaźnik praktyczny: jeśli po jasnym epizodzie długo utrzymuje się poczucie welonu, spadku kontrastu i niepewności krawędzi, to plan sytuacyjny wymaga korekty, bo obecny profil ekspozycji jest zbyt agresywny. Odpoczynek projektuje się wtedy jako przejście do środowiska o równomiernej luminancji, bez punktowych źródeł, z redukcją bodźców o wysokiej przestrzennej częstotliwości (drobne wzory, gęsty tekst, szachownice faktur), a więc do warunków, w których układ wzrokowy może „wygasić” ciągłe korekty i wrócić do stabilnej integracji. Taki odpoczynek ma charakter stricte funkcjonalny: nie jest estetyką relaksu, tylko interwencją w bilans sygnał–szum.

Aby ta strategia była sterowalna, w analizowanym przypadku trzeba wprowadzić mapę progów świetlnych, czyli prostą, powtarzalną klasyfikację środowisk na podstawie trzech zmiennych: rozkładu luminancji, obecności olśnień oraz wymaganego kontrastu zadaniowego. W praktyce plan sytuacyjny może rozróżniać strefy: strefę wysokokontrastowej pracy (krótkie, kontrolowane okna zadaniowe), strefę neutralnej luminancji (konsolidacja i odpoczynek), strefę przejścia adaptacyjnego (wejścia i wyjścia między światłem dziennym a wnętrzem) oraz strefę mezopową, w której unika się zadań wymagających precyzyjnego różnicowania detali. To jest bezpośrednie przełożenie psychofizyki na dramaturgię dnia i działania: progi są realne, materialne, a ich przekraczanie ma koszt, który można ograniczać tylko przez projektowanie przejść. W psychoperformansie progi i figury przejścia są kategorią kompozycyjną; tutaj stają się kategorią rehabilitacyjną o pełnym uzasadnieniu sensorycznym.

W analizowanym przypadku projektowanie strategii ekspozycji i odpoczynku wymaga wprowadzenia pojęcia rampy luminancyjnej jako podstawowego operatora czasu. Rampa luminancyjna jest kontrolowanym przejściem między stanami o różnej luminancji i różnym obciążeniu kontrastowym, którego celem jest uniknięcie nagłego „resetu” adaptacyjnego oraz ograniczenie czasu, w którym kontrast efektywny gwałtownie spada wskutek olśnienia i rozproszenia. W praktyce oznacza to konsekwentne tworzenie stref pośrednich: między światłem dziennym a wnętrzem, między ekranem a tłem, między reflektorem a ciemnością, a także między przestrzenią o wysokiej częstotliwości krawędzi (tekst, wzór, drobna faktura) a przestrzenią o niskiej złożoności. Mechanistyczne uzasadnienie jest proste: adaptacja siatkówkowo-korowa ma bezwładność, a układ okoruchowy reaguje na niepewność ruchem; zbyt szybkie przejście wymusza kompensację okulomotoryczną i zwiększa koszt uwagi, co w analizowanym przypadku eskaluje zmęczenie i destabilizuje funkcję lewego kanału widzenia.

Rampa powinna być opisana w planie sytuacyjnym parametrami, które da się utrzymać w warunkach codziennych, bez udawania laboratoryjnej kontroli. Zmiennymi elementarnymi są: czas przejścia, kierunkowość źródła, położenie źródeł o wysokiej luminancji względem osi spojrzenia oraz poziom „tła”, czyli luminancji otoczenia względem luminancji obiektu zadaniowego. W analizowanym przypadku szczególnie niekorzystny jest układ „jasny obiekt na ciemnym tle” (np. ekran w przyciemnionym pokoju), ponieważ wzmacnia kontrast lokalny przy jednoczesnym pogorszeniu stabilności adaptacyjnej i tolerancji olśnień; praktyka ergonomiczna i badania nad olśnieniem upośledzającym konsekwentnie wskazują, że równoważenie luminancji tła redukuje welon świetlny i poprawia komfort w zadaniach długotrwałych. W języku psychoperformansu oznacza to, że światło nie jest dekoracją sceny, tylko infrastrukturą sterowania: jeśli infrastruktura jest niestabilna, cała reszta planu sytuacyjnego – obiekt–klucz, rytm pauz, protokoły mikroskanningu – traci nośność, bo układ wzrokowy zostaje wciągnięty w permanentną korektę.

W analizowanym przypadku, gdzie prawe oko nie wnosi już funkcjonalnej lektury, należy dodatkowo traktować ekspozycję świetlną jako czynnik organizujący tryb jednooczno-dwuoczny w praktyce. Jeśli występuje ryzyko inhibicji dwuocznej lub wahania komfortu wynikające z rywalizacji, to właśnie środowisko o wysokich olśnieniach i niskim kontraście efektywnym będzie najbardziej prowokujące dla nieadaptacyjnych przełączeń i „sprawdzania”, a więc dla wzrostu szumu sterowania. Z tego powodu rampa luminancyjna i kontrola olśnień muszą poprzedzać wszelkie zadania o wysokiej gęstości informacyjnej wykonywane lewym okiem: lekturę, pracę z interfejsem, analizę drobnego detalu, selekcję w gęstym polu obiektów. Nie jest to postulowanie komfortu jako luksusu, lecz wprost przeniesienie psychofizyki widzenia do reżimu bezpieczeństwa funkcji: im mniej niepewności na wejściu, tym mniejsza potrzeba kompensacji na wyjściu.

W tym miejscu wchodzi procedura odzysku po olśnieniu jako operator odpoczynku. Photostress recovery może być traktowane w planie sytuacyjnym jako wskaźnik „czasu dochodzenia” po epizodzie wysokiej luminancji: nie po to, by tworzyć pseudo-diagnostykę, lecz aby wykrywać, czy obecna architektura dnia produkuje chroniczny dług adaptacyjny. Jeśli po ekspozycji na silne źródło (światło dzienne odbite od powierzchni, reflektor, nieosłonięta lampa, jasny ekran) przez dłuższy czas utrzymuje się welon, spadek kontrastu i trudność w stabilizacji fiksacji, odpoczynek musi być projektowany nie jako „oderwanie się”, tylko jako zmiana spektrum bodźców: równomierna luminancja, brak punktów o wysokiej luminancji, redukcja wysokich przestrzennych częstości, ograniczenie migotania i refleksów. W takim odpoczynku nie chodzi o „ciemność”, ponieważ ciemność w warunkach mezopowych może generować własny koszt adaptacyjny; chodzi o stabilne, miękkie tło, które umożliwia obniżenie szumu temporalnego i przestrzennego. George Wald, opisując fotochemię widzenia, dostarcza klasycznego uzasadnienia dla powolności komponenty pręcikowej adaptacji; z perspektywy praktyki oznacza to, że odpoczynek jest także pracą z czasem biologicznym, którego nie da się przyspieszyć wolą ani intensyfikacją ćwiczeń.

Aby plan sytuacyjny pozostał metrologiczny, a nie impresyjny, strategia kontrastu powinna zostać powiązana z prostymi, powtarzalnymi wskaźnikami funkcjonalnymi, które da się zbierać w notatniku transformacji. Narzędzia standaryzowane, takie jak Pelli–Robson lub tablice Mars, mogą pełnić funkcję kalibracyjną, ale zasadniczy sens ma wskaźnik środowiskowy: liczba sytuacji „nieczytelnej sceny” na dzień, liczba epizodów olśnienia z długim odzyskiem, częstość

pojawiania się kompensacyjnego przyspieszenia skanowania, a także stabilność tolerancji na pracę ekranową w stałych ustawieniach. David G. Pelli podkreślał, że kontrast jest walutą widzenia; w analizowanym przypadku należy tę walutę „budżetować” jak zasób, który wydaje się na zadania istotne, a nie traci na źle zaprojektowanych przejściach. Taki zapis nie jest psychologiczną narracją, lecz kontrolą zmiennych: im mniej losowości, tym większa przewidywalność funkcji i mniejsza potrzeba kompensacji.

Wersjonowanie strategii ekspozycji i odpoczynku musi przebiegać według zasady jednej zmiennej, ponieważ światło jest parametrem o wysokiej mocy i łatwo tworzy złudzenie wieloczynnikowego „postępu”. W analizowanym przypadku sensowne jest wersjonowanie w kolejności od najbardziej środowiskowego do najbardziej indywidualnego: najpierw stabilizacja rozkładu luminancji (tło, eliminacja refleksów, pozycja źródeł), następnie kontrola olśnień (osłony, kąty, unikanie punktowych luminancji w osi spojrzenia), potem modulacja kontrastu zadaniowego (format tekstu, polaryzacja, separacja elementów), a dopiero na końcu dozowanie ekspozycji czasowej. Jeśli zmienia się naraz rozkład luminancji i polaryzację tekstu, a do tego skraca przerwy, nie da się ustalić, co działa, a co tylko maskuje koszt chwilowym pobudzeniem. Rygor wersjonowania jest tu nieodzowny, ponieważ analizowany przypadek wymaga ochrony funkcji lewego oka jako głównego kanału pracy, a ochrona oznacza redukcję niepotrzebnych eksperymentów środowiskowych o nieznanym profilu ryzyka.

W planie sytuacyjnym psychoperformansu „dieta świetlna” nie może być rozumiana moralistycznie, tylko operacyjnie: jako świadome rozdzielanie bodźców o wysokiej luminancji i wysokiej częstotliwości przestrzennej od bodźców konsolidacyjnych o niskiej złożoności, w rytmie zgodnym z tolerancją adaptacyjną. Dieta świetlna jest kompozycją dnia i kompozycją działania: ma swoje wejścia, kulminacje, wyciszenia i domknięcia, ale jej dramaturgia nie jest dowolną estetyzacją, tylko odpowiedzią na właściwości układu wzrokowego w warunkach ograniczeń kontrastowych. W tym miejscu ujawnia się ścisła kompatybilność rehabilitacji widzenia z psychoperformansem: oba porządki pracują na progach, przejściach i redukcji stopni swobody, a różnica polega na tym, że rehabilitacja dostarcza języka metrycznego, zaś psychoperformans dostarcza języka kompozycyjnego. W analizowanym przypadku kompozycja ma znaczenie nie tylko dla sensu artystycznego, lecz także dla bezpieczeństwa funkcji, ponieważ minimalizuje epizody przeciążenia, które w praktyce destabilizują kontrolę okoruchową i zwiększają koszt neurowegetatywny.

Konieczne jest jeszcze doprecyzowanie, że strategię ekspozycji i odpoczynku nie są „zamiennikiem leczenia”, lecz adjuwantem organizującym funkcję w granicach bezpieczeństwa okulistycznego. W analizowanym przypadku historia nawrotowości i wieloletniości CSR, przebyte interwencje oraz obecność zmian strukturalnych w prawym oku stanowią kontekst, w którym szczególnie niepożądane są praktyki eskalujące stres i pobudzenie, także w sposób pośredni przez chroniczne przeciążenie sensoryczne. Z tego powodu plan sytuacyjny powinien unikać gwałtownych, długotrwałych ekspozycji świetlnych, które generują silny dyskomfort, długi odzysk po olśnieniu i narastanie kompensacyjnych strategii skanowania; nie dlatego, że „światło szkodzi” w sensie prostego przesądu, lecz dlatego, że przeciążenie kontrastowe jest realnym sterownikiem kosztu poznawczego i autonomicznego. W tym sensie higiena kontrastu i adaptacji staje się częścią etyki IndywидуAkcji: chroni zasób widzenia użytecznego i chroni możliwość prowadzenia pracy twórczej bez wytwarzania długu fizjologicznego.

81.5. Filtry, barwienie soczewek i osłony: dobór do fotofobii i olśnień

W analizowanym przypadku filtry, barwienie soczewek i osłony nie mogą być traktowane jako „akcesoria komfortu”, lecz jako narzędzia precyzyjnego sterowania strumieniem światłym docierającym do siatkówki oraz jako elementy infrastruktury, które redukują olśnienie upośledzające (disability glare), olśnienie dyskomfortowe (discomfort glare) i rozproszenie światła (straylight) obniżające kontrast efektywny. W rehabilitacji niskiego widzenia filtr jest w sensie ścisłym operatorem modulującym luminancję i widmo bodźca, a jego skuteczność wynika nie z jednego „koloru”, lecz z relacji między: rozkładem luminancji w polu widzenia, spektralnym składem źródeł, wrażliwością spektralną układu wzrokowego, stanem adaptacji (fotopowa, mezopowa) oraz poziomem „welonu świetlnego”, który w praktyce potrafi zniszczyć czytelność sceny szybciej niż spadek ostrości. W analizowanym przypadku dodatkową ramą bezpieczeństwa jest nawrotowość CSR i obecność utrwalonej dysfunkcji prawego oka, które nie zapewnia już kanału lektury; z tego powodu filtracja nie jest „estetycznym wyborem”, tylko działaniem na zasobie, który ma pozostać sterowalny i wydolny w długim horyzoncie, bez generowania chronicznego długu sensorycznego i autonomicznego.

Podstawowe rozróżnienie techniczne dotyczy filtrów neutralnych i selektywnych. Filtry neutralne (w praktyce soczewki o charakterze neutral-density) redukują luminancję względnie równomiernie w szerokim paśmie widma, co bywa korzystne, gdy głównym problemem jest nadmiar luminancji i olśnienie, a nie specyficzna wrażliwość spektralna; ich zaletą jest mniejsza ingerencja w percepcję barwy i mniejsze ryzyko błędów chromatycznych, które w pracy artysty wizualnego mają wagę funkcjonalną, nie tylko estetyczną. Filtry selektywne (żółte, bursztynowe, pomarańczowe, czerwone, czasem zielone) modulują widmo bardziej agresywnie; w pewnych warunkach mogą poprawiać subiektywną czytelność przez redukcję krótkofalowego rozproszenia i zmianę relacji sygnał–szum na krawędziach o niskim kontraście, ale okupują to ryzykiem deformacji kolorystycznej, zmianą adaptacji chromatycznej i wzrostem metamerii, czyli sytuacji, w której dwa bodźce „tak samo wyglądające” bez filtra stają się rozróżnialne lub odwrotnie po filtracji. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to, że filtr selektywny powinien być rozumiany jako narzędzie do konkretnych zadań i konkretnych środowisk, a nie jako stałe „ustawienie świata”, ponieważ stała, silna selekcja spektralna może wytwarzać dodatkowe koszty poznawcze i obniżać wiarygodność oceny barwy w pracy twórczej.

W analizowanym przypadku szczególnie istotne jest zjawisko olśnienia upośledzającego i rozproszenia światła, ponieważ redukcja kontrastu efektywnego natychmiast podbija kompensacyjne strategie skanowania i skraca pauzy integracyjne, a to przenosi się na wydatek uwagowy i zmęczenie. W literaturze optycznej i okulistycznej straylight bywa ujmowany jako zjawisko rozproszeniowe w ośrodkach optycznych oka, którego skutkiem jest „poświata” nakładana na obraz; badacze tacy jak Johannes J. Vos oraz Jeroen van den Berg rozwijali metody opisu i pomiaru rozproszenia, pokazując, że nawet przy relatywnie zachowanej ostrości spadek kontrastu i wzrost welonu świetlnego może radykalnie pogarszać funkcję. Na poziomie praktyki rehabilitacyjnej oznacza to, że filtr powinien być dobierany nie do „koloru światła” w abstrakcji, lecz do konkretnej konfiguracji olśnień: punktowe źródła wysokiej luminancji, refleksy od powierzchni półbłyszczących, światło padające z boku w osi spojrzenia, a także warunki

mezopowe, w których różnica między luminancją ekranu a tła staje się nadmierna. W analizowanym przypadku najpierw minimalizuje się geometrię olśnień (pozycja źródła, materiał powierzchni, osłony), dopiero potem sięga po filtr, bo filtr nie naprawia złej geometrii, a jedynie „ucina” luminancję kosztem informacji.

Polaryzacja stanowi osobną klasę interwencji, ponieważ filtr polaryzacyjny nie tyle „przyciemnia”, ile redukuje składową światła spolaryzowanego, typową dla odbić od płaskich powierzchni (woda, szkło, lakier, niektóre posadzki, karoseria). W analizowanym przypadku może to być narzędzie o wysokiej wartości w środowiskach miejskich i w pracy w przestrzeniach z wieloma refleksami, ponieważ redukcja odbłasku potrafi poprawić kontrast użyteczny bez konieczności agresywnego przyciemniania całego obrazu. Jednocześnie polaryzacja bywa problematyczna przy interfejsach, ponieważ wiele ekranów LCD emituje lub moduluje światło w sposób zależny od polaryzacji, co może powodować przyciemnianie, nierównomierność obrazu albo wręcz „zanikanie” przy określonym ustawieniu głowy; w analizowanym przypadku, gdzie lewy kanał lektury jest kluczowy, nie wolno projektować rozwiązań, które sporadycznie degraduje czytelność ekranu i prowokuje kompensacyjne przyspieszenie skanowania. W planie sytuacyjnym polaryzację traktuje się więc jako wersję środowiskową do zewnątrz i do przestrzeni o wysokich odbiciach, a nie jako filtr domyślny do pracy z tekstem i interfejsem, chyba że przejdzie rygorystyczną kalibrację w identycznych warunkach zadaniowych.

W obszarze fotofobii szczególną pozycję zajmują filtry o barwie różowej lub bursztynowo-różowej kojarzone z oznaczeniem FL-41, które w badaniach klinicznych wykazywały redukcję nasilenia światłowstrętu u części osób z migreną oraz w pewnych postaciach nadwrażliwości na światło; ta literatura jest realna, ale nie daje uprawnień do uniwersalnych obietnic, ponieważ efekt zależy od fenotypu fotofobii, komponenty neurologicznej, stanu adaptacyjnego i kontekstu bodźców. W analizowanym przypadku, gdzie stres i przeciążenie autonomiczne są istotnym tłem funkcjonalnym, filtr o takim profilu może mieć znaczenie nie tylko przez „optykę”, ale przez redukcję bodźca spustowego, który w praktyce inicjuje pobudzenie i pętlę kompensacji okulomotorycznej; jednak jego zastosowanie musi zostać powiązane z metrologią, czyli sprawdzane w stałych zadaniach (czytelność sceny, tolerancja olśnień, koszt zmęczenia), a nie oceniane wyłącznie po subiektywnej „ulgowości” w pierwszych minutach. W psychoperformansie filtr tego typu staje się obiektem–kluczem o funkcji progowej: sygnalizuje wejście w reżim ochronny, redukuje gwałtowne skoki pobudzenia i pomaga utrzymać stabilność pracy lewego oka, ale nie może być narzędziem, które w ukryciu degraduje widzenie w półmroku, zwiększa ryzyko potknięć lub wydłuża adaptację do ciemności przez zbyt silne obniżenie luminancji.

Osłony i geometria oprawy są równie ważne jak sam filtr, a w analizowanym przypadku często ważniejsze, ponieważ większość olśnień ma charakter pozaosiowy i wynika ze światła wpadającego z boku oraz z góry. Oprawy „wrap-around”, osłony boczne, odpowiednio dobrany kształt soczewki, a nawet prosta daszkowa osłona w czapce mogą redukować straylight bez istotnej ingerencji w widmo i bez deformacji percepcji barwy. To jest interwencja o wysokiej „czystości” metodologicznej: ogranicza geometrię bodźca, zamiast próbować kompensować ją selektywnym cięciem widma. Dla analizowanego przypadku ma to dodatkowy sens psychoperformatywny: osłona jest materialnym operatorem granicy, który stabilizuje progi ekspozycji i chroni przed nieprzewidywalnymi impulsami świetlnymi, a więc redukuje liczbę

momentów, w których układ zostaje zmuszony do nagłego przełączenia adaptacyjnego i do kompensacyjnego skanowania.

Procedura doboru filtrów i osłon w analizowanym przypadku powinna być prowadzona w logice triady: redukcja luminancji, redukcja rozproszenia oraz modulacja spektralna. Te trzy operatory odpowiadają trzem różnym mechanizmom problemu: nadmiar luminancji i przeciążenie adaptacyjne, straylight i olśnienie upośledzające obniżające kontrast efektywny, oraz komponenta fotofobii o profilu neuro-sensorycznym, w której spektrum bodźca może mieć znaczenie większe niż sama jego intensywność. Rozdzielenie operatorów jest krytyczne, ponieważ bez tego filtr staje się „jednym narzędziem do wszystkiego”, a wówczas często maskuje złą geometrię oświetlenia kosztem degradacji funkcji w półmroku, wydłużenia adaptacji do ciemności i zwiększenia ryzyka błędów lokomocyjnych. W analizowanym przypadku, gdzie prawym okiem nie da się czytać i gdzie funkcja lewego oka jest zasobem kluczowym dla pracy poznawczej i twórczej, nie ma miejsca na przypadkowe przyciemnianie „dla ulgi”, jeśli ulga jest okupiona utratą informacji i wzrostem niepewności.

Dobór zaczyna się od identyfikacji fenotypu fotofobii i olśnień w języku operacyjnym, a nie w języku odczuć. Fotofobia w sensie neuro-okulistycznym bywa sprzężona z drogami przetwarzania bodźców światła niezależnymi od klasycznego widzenia obrazu, gdzie rolę odgrywają melanopsynowe komórki zwojowe siatkówki (ipRGC); w literaturze badawczej o migrenie i fotofobii prace Kathleen Digre oraz zespołów Rami Bursteina i Paoli Nosedy pokazały, że światło może zwiększać dyskomfort i ból przez szlaki integrujące sygnał siatkówkowy z układami bólowymi. To wyjaśnia, dlaczego u części osób selektywna filtracja (np. w profilu zbliżonym do FL-41) bywa funkcjonalnie odczuwana jako redukcja „bodźca spustowego”, nawet jeśli czysto optycznie nie jest to najsilniejsza redukcja luminancji. Jednocześnie olśnienie upośledzające i straylight są w większym stopniu problemem optyczno-środowiskowym niż neuro-sensorycznym: kluczowe jest, jak światło rozprasza się w ośrodkach optycznych i w środowisku oraz jak tworzy welon świetlny obniżający kontrast, co w praktyce opisywano metrologicznie w tradycji badań nad rozproszeniem (Johannes J. Vos, Jeroen van den Berg). W analizowanym przypadku te dwa porządki często współwystępują, ale wymagają innych rozwiązań; mylenie ich prowadzi do nadmiernego przyciemniania, które redukuje bodziec bólowy, a równocześnie pogarsza funkcję i zwiększa koszt skanowania.

Z tego powodu optymalną architekturą narzędzi w analizowanym przypadku jest zestaw „trzech trybów” filtracji i osłony, projektowany jako modułowy system obiektów–kluczy. Tryb zewnętrzny jest nastawiony na redukcję punktowych olśnień i odbić oraz na stabilizację kontrastu w świetle dziennym; w praktyce preferuje się tu rozwiązania o dobrej osłonie geometrycznej (oprawy typu wrap-around, osłony boczne, daszek) oraz, gdy środowisko jest refleksyjne, polaryzację, przy zachowaniu ostrożności względem ekranów i elementów informacyjnych zależnych od polaryzacji. Tryb ekranowy jest nastawiony na stabilizację kontrastu i redukcję dyskomfortu bez degradacji informacji w półmroku; tu priorytetem jest kontrola rozkładu luminancji w pomieszczeniu oraz minimalna filtracja, która nie zwiększa niepewności i nie prowokuje kompensacyjnego przyspieszania skanowania. Tryb przejściowy ma obsługiwać rampy luminancyjne i wejścia/wyjścia między reżimami; w praktyce często oznacza to łżejszą redukcję luminancji i bardzo dobrą osłonę geometryczną, ponieważ w przejściu najważniejsze jest ograniczenie nagłego resetu adaptacji, a nie maksymalne przyciemnienie sceny.

W analizowanym przypadku filtracja selektywna musi być szczególnie ostrożnie integrowana z pracą barwą, ponieważ zawód artysty wizualnego czyni barwę i jej relacje materiałowe parametrem zadaniowym, nie dekoracyjnym. Filtry żółte i bursztynowe mogą subiektywnie „wyostrzać” scenę przez zmianę widmowego profilu i redukcję krótkofalowego rozproszenia, ale równolegle zwiększają ryzyko błędu w ocenie temperatury barwowej, nasycenia i relacji między pigmentami oraz światłem zastanym; w konsekwencji powinny być traktowane jako narzędzia do zadań nawigacyjnych i ochronnych, a nie do zadań decyzyjnych w pracy kolorystycznej. W tej domenie filtr neutralny o umiarkowanej transmisji lub dobrze zaprojektowana osłona geometryczna bywa rozwiązaniem „czystszy” poznawczo, bo redukuje olśnienie bez wprowadzania silnej transformacji chromatycznej. Z perspektywy psychofizyki widzenia argumentem jest tu nie tylko estetyka, ale stabilność interpretacji bodźca: jeśli filtr zmienia widmo, zmienia się adaptacja chromatyczna i rośnie ryzyko metamerii, a wtedy mózg musi „przeliczać” scenę, co w analizowanym przypadku zwiększa koszt uwagi i może pogarszać tolerancję długotrwałych zadań.

Warto również rozróżnić filtrację od powłok i geometrii soczewki, ponieważ powłoki antyrefleksyjne oraz rozwiązania redukujące odbicia wewnętrzne potrafią istotnie zmniejszać straylight bez redukcji luminancji całej sceny. To jest szczególnie użyteczne w analizowanym przypadku w trybie ekranowym: celem jest ograniczenie refleksów i poświat, które degradowałyby kontrast efektywny i prowokowałyby kompensacyjny mikroskanning, przy jednoczesnym zachowaniu maksymalnej ilości informacji dla lewego oka. W planie sytuacyjnym jest to rozwiązanie preferowane metodologicznie, bo modyfikuje źródło problemu (odbicia i rozproszenie) zamiast „gasić” całą scenę przyciemnieniem. Analogicznie soczewki fotochromowe mogą pełnić rolę trybu przejściowego, ale ich zachowanie zależy od warunków (w tym od dostępności promieniowania UV), a w pewnych środowiskach, szczególnie w samochodzie, mogą nie działać tak, jak oczekuje praktykujący; dlatego w analizowanym przypadku fotochrom nie może być jedynym narzędziem zarządzania przejściami, lecz co najwyżej elementem systemu, który i tak ma zdefiniowane kryteria bezpieczeństwa.

Procedura doboru musi być wersjonowana, aby uniknąć złudzeń wynikających z natychmiastowej ulgi, która nie zawsze koreluje z poprawą funkcji. W praktyce wersjonowanie przebiega w sekwencji: najpierw korekta geometrii olśnień (pozycja źródła, materiały matowe, osłony), następnie dobór osłony oprawy i ewentualnej polaryzacji dla warunków refleksyjnych, potem dobór stopnia przyciemnienia neutralnego w zależności od ekspozycji, a dopiero na końcu rozważenie filtracji selektywnej dla fenotypu fotofobii, jeśli dyskomfort ma komponentę spustową i jeśli selekcja nie degraduje funkcji w kluczowych zadaniach. Każdy krok musi być testowany na stałych próbach funkcjonalnych: stabilność czytelności bodźców o niskim kontraście, liczba epizodów olśnienia z długim odzyskiem, koszt zmęceniowy po określonym czasie pracy oraz częstość kompensacyjnego przyspieszania skanowania. W analizowanym przypadku szczególną wagę ma to ostatnie kryterium, ponieważ prawym okiem nie zachodzi już wsparcie lektury, więc każda degradacja kontrastu lub wzrost straylight po stronie środowiska natychmiast przerzuca ciężar na lewy kanał i wymusza kosztowne strategie okulomotoryczne.

Błędem wysokiego ryzyka w analizowanym przypadku jest przewlekłe używanie zbyt ciemnych filtrów w pomieszczeniach i w reżimach mezopowych, ponieważ prowadzi to do spadku informacji, wydłużenia adaptacji do ciemności, zaburzeń oceny głębi i wzrostu niepewności lokomocyjnej. W standardach przemysłowych okularów przeciwsłonecznych funkcjonują

kategorie przepuszczalności (często opisywane w skali 0–4) i ich logika jest prosta: filtry do bardzo silnego słońca nie są przeznaczone do sytuacji o ograniczonej luminancji, a szczególnie nie do prowadzenia pojazdów i pracy w półmroku. W planie sytuacyjnym psychoperformansu przekłada się to na normę praktyczną: filtr ma redukować bodziec spustowy i olśnienie, ale nie może przekroczyć progu, po którym układ zaczyna tracić informacje i kompensować ruchem. Jeśli filtr „uspokaja”, a jednocześnie rośnie liczba potknięć, wzrasta lęk w przestrzeni lub rośnie koszt odczytu bodźców w cieniu, to znaczy, że narzędzie działa przeciwko celowi stabilizacji funkcji i powinno zostać przeniesione do innego trybu albo zastąpione osłoną geometryczną.

W psychoperformansie filtr i osłona mogą działać jako obiekt–klucz w sensie ścisłym: materialny operator progu, który sygnalizuje wejście w reżim ochronny, stabilizuje intencję ograniczenia bodźców i redukuje ryzyko gwałtownych przełączeń adaptacyjnych. Jednak obiekt–klucz nie może być fetyszem; jego rola jest funkcjonalna i ma być weryfikowana metrycznie. W analizowanym przypadku obiekt–klucz „filtr” ma szczególną funkcję etyczną: chroni zasób widzenia użytecznego lewego oka przez redukcję środowiskowych mikro stresorów, zamiast wypychać układ w kompensacyjne strategie, które podnoszą pobudzenie i koszt autonomiczny. To jest spójne z całą logiką adjuwantów psychoperformansu w CSR: narzędzie nie ma dodawać bodźców ani intensyfikować wysiłku, lecz ma redukować niepewność i stabilizować warunki, w których możliwe jest powtarzalne działanie bez eskalacji długu fizjologicznego.

81.6. Pomoce optoelektroniczne: powiększalniki, aplikacje, regulacje kontrastu i jasności

Pomoce optoelektroniczne w analizowanym przypadku należy rozumieć nie jako „gadżety dla słabowidzących”, lecz jako zewnętrzne moduły przetwarzania sygnału, które przenoszą część pracy z układu siatkówkowo-korowego na infrastrukturę techniczną. W praktyce rehabilitacji widzenia oznacza to zmianę architektury zadania: zamiast wymuszać na układzie wzrokowym rozwiązywanie problemu przy niskiej jakości sygnału, modyfikuje się sam sygnał przez powiększenie, reformatowanie, modulację kontrastu i luminancji, stabilizację geometrii tekstu oraz – gdy trzeba – przez substytucję modalną (syntezę mowy, dyktowanie, sterowanie głosem). Gordon E. Legge, opisując widzenie funkcjonalne i ograniczenia prędkości czytania, podkreślał rolę bodźcowych determinantów czytelności; w tym podrozdziale ta teza zostaje radykalnie upracticzniona: bodziec nie jest już „dany”, lecz staje się edytowalny, a edycja bodźca jest narzędziem podtrzymania sprawczości poznawczej. W analizowanym przypadku ma to wagę szczególną, ponieważ prawym okiem nie jest możliwe czytanie, a zatem wszelkie rozwiązania, które redukują koszt lektury lewym okiem albo przenoszą lekturę na kanał słuchowy, są nie tylko wygodą, lecz częścią infrastruktury bezpieczeństwa funkcjonalnego.

W klasycznej typologii pomocy wyróżnia się powiększalniki elektroniczne ręczne, powiększalniki stacjonarne (w praktyce CCTV i systemy z kamerą oraz ekranem), rozwiązania hybrydowe w smartfonach i tabletach, a także systemy ubieralne (head-mounted), które mogą przenosić obraz wprost przed oko. W analizowanym przypadku każda z tych klas ma inne konsekwencje metrologiczne: powiększalnik ręczny daje mobilność, ale wymusza większą kontrolę motoryczną, większe ryzyko mikrodrgań i większy koszt utrzymania stałej geometrii

linii; system stacjonarny stabilizuje geometrię, ale może zwiększać czas ekspozycji i ryzyko przeciążenia, jeśli reżim przerw i luminancji nie jest kontrolowany; smartfon daje elastyczność i integruje funkcje tekstowe, ale bywa pułapką olśnień oraz różnicy luminancji ekran–tło, co w analizowanym przypadku może degradować kontrast efektywny i prowokować kompensacyjne skanowanie. Dlatego dobór nie powinien zaczynać się od pytania „co jest najlepsze”, tylko od pytania „jaki rodzaj stabilności jest dziś krytyczny”: stabilność geometrii bodźca, stabilność luminancji, stabilność chwytu i pozycji, czy stabilność tempa.

Powiększenie w elektronice nie jest równoznaczne z poprawą funkcji, bo rośnie jednocześnie koszt pola widzenia. To napięcie jest fundamentalne: im większe powiększenie, tym mniejszy fragment tekstu lub sceny mieści się na ekranie, a więc tym większe ryzyko utraty miejsca w tekście, tym większa liczba przesunięć i tym większe obciążenie pamięci roboczej dla pozycji sekwencyjnej. Badania nad czytaniem peryferyjnym i ograniczeniami wynikającymi z crowdingu oraz z zawężenia visual span (Susana T. L. Chung) pomagają zrozumieć ten paradoks: zbyt duże powiększenie może „uwalniać” litery od crowdingu, ale równolegle zmniejsza zakres użytecznej informacji dostępnej na raz, co podnosi liczbę kroków koniecznych do złożenia sensu. W analizowanym przypadku optymalizacja polega więc na znalezieniu powiększenia minimalnie wystarczającego, a nie maksymalnego, oraz na agresywnym reformatowaniu tekstu tak, aby skrócić linię i zwiększyć interlinię, zamiast tylko „robić większe litery”. To jest różnica między powiększeniem a redesignem bodźca.

Reformatowanie w narzędziach cyfrowych jest często ważniejsze niż sama optyka. Kluczowe są: krótkie linie (żeby ograniczyć błąd powrotu), wyraźna interlinia (żeby zmniejszyć crowding pionowy), stabilna szerokość kolumny, duże odstępy między wyrazami oraz możliwość prowadzenia wzroku przez wskaźnik, podświetlenie linii albo tryb „czytania w oknie”, w którym widoczny jest tylko jeden wiersz lub jeden akapit. W analizowanym przypadku, gdzie lewy kanał czytania ma zostać chroniony przed przeciążeniem, narzędzia typu „linijka prowadząca” czy „maskowanie reszty strony” pełnią rolę obiektu–klucza: redukują stopnie swobody, minimalizują mikro stresor „gdzie jestem”, a przez to ograniczają liczbę regresji naprawczych i spadek rozumienia. Ten efekt nie jest psychologiczną sugestią; jest konsekwencją ograniczenia błędu sterowania okoruchowego i redukcji pamięciowego kosztu nawigacji po tekście.

Regulacja kontrastu i jasności w urządzeniach optoelektronicznych musi być prowadzona jako kalibracja relacji ekran–tło, a nie jako intuicyjne „rozjaśnianie do widoczności”. W praktyce klinicznej czułość kontrastu bywa oceniana testami typu Pelli–Robson, ale w analizowanym przypadku interesuje przede wszystkim kontrast użyteczny: czy krawędzie liter i elementów interfejsu są stabilne bez „pływania”, czy tło nie tworzy welonu, czy po krótkiej ekspozycji nie rośnie czas odzysku po olśnieniu. Zbyt wysoka luminancja ekranu w ciemnym otoczeniu jest jednym z najczęstszych generatorów spadku komfortu i wzrostu szumu okoruchowego, a przy dłuższej pracy może podbijać zmęczenie i pobudzenie autonomiczne; przeciwnie, zbyt niska luminancja przy jasnym tle wymusza przybliżanie i kompensację, zwiększając mikrodrżenia i obciążenie szyi. Dlatego ustawienia należy wersjonować metrologicznie: stałe oświetlenie otoczenia, stała odległość, stały czas próby, a zmienia się jeden parametr (jasność albo polaryzacja kontrastu, np. jasny tekst na ciemnym tle vs ciemny na jasnym), po czym zapisuje się wpływ na stabilność czytania i na liczbę utrat miejsca.

Algorytmy „ulepszania obrazu” w powiększalnikach i aplikacjach wymagają ostrożności, bo mogą poprawiać czytelność pozornie, a równolegle zwiększać artefakty. Typowe funkcje to wzmocnienie krawędzi, podbicie lokalnego kontrastu, zmiana gamma, negatyw, tryby wysokiego kontrastu oraz redukcja barw do dwóch tonów. Z perspektywy psychofizyki widzenia zbyt agresywne wyostrzanie może generować halo wokół krawędzi, które bywa postrzegane jako „wyraźniej”, ale w dłuższym czasie zwiększa wysiłek integracyjny i może prowokować kompensacyjne mikrosakkady; zbyt agresywny negatyw może poprawić tolerancję olśnień, ale jednocześnie pogarsza rozpoznawanie kształtów w półmroku i destabilizować adaptację. W analizowanym przypadku kluczowa jest zasada: preferować rozwiązania, które redukują niepewność krawędzi przy minimalnej deformacji bodźca, bo deformacja bodźca przenosi się na koszt poznawczy, a koszt poznawczy przenosi się na pobudzenie i zmęczenie, co następnie wraca do wzroku w postaci większej liczby korekt.

Najważniejszym „multiplikatorem funkcji” w analizowanym przypadku jest połączenie narzędzi optoelektronicznych z substytucją słuchową: OCR i synteza mowy, czytniki ekranowe, dyktowanie oraz praca w trybie audio-tekst. Skoro prawym okiem nie jest możliwa lektura, a lewy kanał ma ograniczoną rezerwę na długie, gęste teksty, sensowna jest strategia, w której wzrok służy do orientacji i selekcji (nawigacja po dokumentach, kontrola układu, sprawdzanie kluczowych fragmentów), natomiast treść linearna jest konsumowana przez kanał słuchowy w tempie, które da się regulować bez kosztu okoruchowego. W języku psychoperformansu jest to przesunięcie ciężaru z kanału obrazu na kanał dźwięku w określonych fazach planu sytuacyjnego, przy zachowaniu kontroli progu bodźcowego. To nie jest „rezygnacja z czytania”, tylko modernizacja pipeline’u poznawczego: wzrok przestaje być wąskim gardłem w zadaniach, które mogą być zrealizowane w innej modalności, a dzięki temu rezerwa wzrokowa pozostaje dostępna dla tych czynności, które są nieredukowalne wizualnie (kompozycja, kontrola formy, ocena relacji przestrzennych).

Wdrażanie pomocy optoelektronicznych w analizowanym przypadku powinno zostać potraktowane jako budowa stabilnego środowiska przetwarzania informacji, a nie jako doraźne „ratowanie” pojedynczych sytuacji. W rehabilitacji niskiego widzenia (low vision rehabilitation) kluczowe jest to, że urządzenie nie działa w próżni: jego skuteczność jest funkcją interfejsu, geometrii bodźca, luminancji tła, postawy ciała, czasu ekspozycji oraz sposobu, w jaki praktykujący przełącza się między zadaniami. Alan L. Rubin i Martin J. Crossland zwracali uwagę, że adaptacje funkcjonalne utrwalają się wtedy, gdy środowisko jest wystarczająco przewidywalne, a zachowanie wystarczająco powtarzalne, aby układ percepcyjno-poznawczy mógł „zoptymalizować” sterowanie; w analizowanym przypadku ma to szczególną wagę, ponieważ prawym okiem nie jest możliwa lektura, więc każdy niepotrzebny wzrost niepewności interfejsu automatycznie przerzuca koszt na lewy kanał, zwiększając ryzyko kompensacyjnego skanowania, utraty miejsca i narastania pobudzenia. Z tego powodu urządzenia i aplikacje powinny być integrowane w postaci stałych profili użycia, które minimalizują liczbę mikrodecyzji: ten sam układ tekstu, ten sam reflow, ta sama szerokość kolumny, te same skróty klawiszowe, ten sam tryb kontrastu, a także stała procedura wejścia i wyjścia z zadania, tak aby „start” czytania nie był za każdym razem nowym eksperymentem.

Praktycznym rdzeniem wdrożenia jest „stacja lektury” jako element infrastruktury dnia, rozumiana szerzej niż biurko. Stacja lektury obejmuje stabilne, równomierne tło luminancyjne, ekran o kontrolowanej jasności, pozycję ciała redukującą mikrodrżenia i napięcia szyjno-

barkowe, oraz narzędzia prowadzenia (maskowanie, podświetlenie linii, okno wiersza), które w analizowanym przypadku działają jak obiekt–klucz, bo redukują stopnie swobody i minimalizują mikro stresor „gdzie jestem”. Z punktu widzenia psychofizyki czytania mechanizm jest spójny z tym, co Legge opisywał jako zależność tempa od warunków bodźcowych: jeśli bodziec jest stabilny, system może utrzymać rytm fiksacji bez wzrostu regresji naprawczych; jeśli bodziec jest niestabilny, tempo rośnie pozornie tylko wtedy, gdy rośnie koszt błędu, a więc realna wydolność spada. W analizowanym przypadku stacja lektury jest więc adjuwantem o charakterze systemowym, bo zamienia zadanie wysokiego ryzyka przeciążenia w zadanie o przewidywalnym profilu obciążenia.

Kluczowym krokiem jest budowa profili ustawień, które nie są „ładne”, tylko funkcjonalnie kalibrowalne. Profil czytania powinien zaczynać się od reformatowania, a dopiero potem od powiększenia: reflow tekstu, krótkie linie, zwiększona interlinia, zwiększone odstępy między słowami, ograniczenie elementów rozpraszających oraz stabilna szerokość kolumny. Susana T. L. Chung i badania nad visual span pokazują, dlaczego to działa: zyskuje się nie tylko na rozpoznawalności liter, ale na ekonomii sekwencyjnej, bo spada liczba kroków na jednostkę sensu, a więc spada zapotrzebowanie na pamięć pozycji w tekście. Dopiero na takim tle dobiera się powiększenie minimalnie wystarczające, ponieważ każdy dodatkowy stopień powiększenia redukuje pole widzenia i podbija ryzyko utraty miejsca; w analizowanym przypadku, gdzie lewy kanał lektury jest zasobem krytycznym, nadmiar powiększenia jest częstą przyczyną tego, że urządzenie „pomaga” przez minutę, a potem pogarsza funkcję przez wzrost liczby przesunięć i korekt. Profil kontrastu i polaryzacji (jasny tekst na ciemnym tle versus ciemny na jasnym) musi być testowany w stałym otoczeniu, ponieważ to relacja ekran–tło determinuje olśnienia i spadek kontrastu efektywnego; w przeciwnym razie ustawienia są dobierane do chwilowego wrażenia, a nie do stabilności funkcji.

W analizowanym przypadku szczególną rolę odgrywa integracja optoelektroniki z pipeline’em audio, czyli OCR, syntezą mowy, czytnikami ekranu i dyktowaniem. Nie jest to „technologiczna proteza”, lecz racjonalne rozdzielenie funkcji: wzrok służy do selekcji, nawigacji i kontroli układu, natomiast treść linearna, zwłaszcza długa, jest konsumowana w kanale słuchowym, którego obciążenie nie generuje kosztu okoruchowego. W praktyce oznacza to, że w zadaniach tekstowych tworzy się stałą sekwencję: szybka orientacja wzrokowa w strukturze dokumentu, wybór fragmentu, przejście do odsłuchu z regulacją tempa, a następnie krótkie powroty wzrokowe do miejsc wymagających kontroli precyzyjnej. Takie przełączanie musi być świadomie dawkowane, bo częste skoki między intensywnym bodźcem ekranowym a długim odsłuchem mogą destabilizować rytm uwagi; dlatego w planie sytuacyjnym ustala się okna: okno wzrokowe o wysokiej kontroli kontrastu i krótkim czasie, okno audio o dłuższym czasie i mniejszym koszcie sensorycznym, oraz okno domknięcia, w którym sprawdza się wynik bez eskalacji ekspozycji. To podejście ma też wymiar ergonomii poznawczej: redukuje konflikt między potrzebą pracy z tekstem a ograniczeniami widzenia, przez co zmniejsza ryzyko narastania frustracji i pobudzenia, które w analizowanym przypadku są istotnym tłem fizjologicznym i psychologicznym.

Algorytmy poprawy obrazu i tryby wysokiego kontrastu wymagają w analizowanym przypadku rygoru, ponieważ łatwo generują efekt „fałszywego zysku”. Podbijanie lokalnego kontrastu, wyostanie krawędzi, redukcja barw do dwóch tonów, korekcja gamma i negatyw mogą zwiększać czytelność krótkoterminowo, a jednocześnie produkować artefakty typu halo i

przesterowanie krawędzi, które w dłuższej ekspozycji zwiększają wysiłek integracyjny i prowokują mikrosakkady. David G. Pelli, opisując kontrast jako podstawową walutę widzenia, dostarcza tu reguły praktycznej: nie chodzi o maksymalizację kontrastu w sensie „krzyku krawędzi”, tylko o stabilność sygnału krawędzi przy minimalnym szumie; jeśli poprawa kontrastu generuje nowy szum, zysk jest pozorny. Wersjonowanie ustawień powinno więc polegać na zmianie jednej funkcji naraz i testowaniu jej w tych samych próbach funkcjonalnych: stały fragment tekstu o porównywalnej złożoności, stały czas próby, stałe otoczenie świetlne, a następnie zapis liczby utrat miejsca, kosztu zmęczenia i stabilności rozumienia. Jeśli wzrasta „wrażenie wyrazistości”, a równolegle rośnie liczba regresji naprawczych lub rośnie potrzeba częstego zatrzymywania i cofania, to znaczy, że urządzenie zwiększa koszt sterowania mimo pozornego zysku percepcyjnego.

Urządzenie optoelektroniczne powinno stać się w analizowanym przypadku obiektem–kluczem w sensie praktycznym, a więc narzędziem, które automatycznie uruchamia określony reżim zachowań, zamiast być kolejnym bodźcem do improwizacji. To wymaga bardzo konkretnej dyscypliny: stałe miejsce przechowywania, stała kolejność uruchamiania, stały profil ustawień, stały sposób podparcia rąk lub ustawienia urządzenia, a także stały protokół przerw, bo dłuższa praca z powiększeniem zwiększa czas ekspozycji na ekran i może prowokować przeciążenie kontrastowe. W analizowanym przypadku krytyczne jest, aby urządzenie nie prowadziło do niekontrolowanego wydłużania sesji tylko dlatego, że „da się dalej”; celem jest obniżenie kosztu na jednostkę informacji, nie maksymalizacja czasu ekspozycji. Z tego powodu optoelektronika powinna być integrowana z rytmem pauz i kryteriami przerywania, które później zostaną sformalizowane w indeksie zmęczenia wizualnego: jeżeli pojawia się narastająca utrata miejsca, skrócenie oddechu, wzrost napięcia posturalnego lub wzrost potrzeby gwałtownych korekt, sesja przechodzi z trybu uczenia i pracy w tryb kompensacji i musi zostać domknięta, zanim koszt rozleje się na cały dzień.

Wreszcie, w analizowanym przypadku należy explicite odróżnić technologię „do widzenia” od technologii „do życia z widzeniem”. To rozróżnienie przesuwaa ciężar z pojedynczych rozwiązań na kompozycję środowiska: urządzenie, aplikacja, profil kontrastu, reflow, audio, przerwy, oświetlenie tła, osłony przeciwoświatłowe oraz organizacja dokumentów w formatach przyjaznych czytnikom. W literaturze rehabilitacyjnej i ergonomicznej podkreśla się, że zysk funkcjonalny pochodzi najczęściej z kumulacji małych interwencji, które redukują niepewność; w analizowanym przypadku ta zasada jest jeszcze bardziej bezwzględna, bo prawym okiem nie jest możliwe czytanie, więc każdy procent redukcji błędów i wysiłku na lewym kanale ma wymierną wartość dla utrzymania sprawczości twórczej i organizacyjnej. Ostatecznie pomoce optoelektroniczne są tu adjuwantem psychoperformansu w sensie ścisłym: stanowią technologiczne przedłużenie planu sytuacyjnego, które redukuje presję „ciągłej widoczności” rozumianej jako przymus nieustannego wysiłku, i zastępuje ją inżynierią warunków, w których możliwe jest działanie powtarzalne, metrycznie kontrolowane i bezpieczne.

81.7. Ergonomia stanowiska i dystansów: reguły oświetlenia zadaniowego i tła

Ergonomia stanowiska pracy w analizowanym przypadku nie jest „tłem” dla rehabilitacji widzenia, lecz warstwą sterującą, która kształtuje wejściowy strumień bodźców i wprost determinuje, czy lewy kanał widzenia działa w reżimie stabilnej integracji, czy w reżimie

kompensacji okulomotorycznej. Ponieważ prawym okiem nie jest możliwa funkcjonalna lektura, każde środowiskowe źródło niepewności (ośnienie, welon świetlny, mikromigotanie, niekorzystne relacje luminancji, refleksy na płaszczyznach roboczych) natychmiast „dopisuje się” do kosztu pracy lewego oka jako wzrost mikroskanningu, skrócenie pauz integracyjnych i wzrost regresji naprawczych. W tym sensie ergonomia jest adjuwantem psychoperformansu o charakterze infrastrukturalnym: minimalizuje mikro stresory, stabilizuje warunki sensoryczne i pozwala projektować plan sytuacyjny tak, aby decyzje o ekspozycji były realne, a nie symboliczne.

Podstawowym narzędziem opisu ergonomii widzenia w stanowisku jest relacja luminancji zadania do luminancji tła oraz geometria ośnień, a nie sama „moc lampy”. W praktyce oświetleniowej, syntetyzowanej w klasycznych ujęciach Petera R. Boyce’a, kluczowa jest kontrola ośnienia upośledzającego (disability glare) oraz ośnienia dyskomfortowego, ponieważ oba mechanizmy obniżają kontrast efektywny i zwiększają koszt detekcji krawędzi. Dla analizowanego przypadku oznacza to bezwzględną zasadę: źródła o wysokiej luminancji nie mogą znajdować się w pobliżu osi spojrzenia ani generować odbić na ekranie i na blacie, ponieważ każda taka poświata działa jak dodatkowy „filtr rozpraszający” nakładany na obraz, a więc jak spadek czułości kontrastu. Norma środowiskowa dla miejsc pracy biurowej (np. PN-EN 12464-1) oraz rodzina norm ISO 9241 dla ergonomii interakcji człowiek–system nie są tu traktowane jako formalistyczny ornament, lecz jako minimalna rama projektowa: równomierność, ograniczenie ośnień, właściwe relacje luminancji i stabilność warunków nie są „opcjonalne”, kiedy lewy kanał widzenia pełni funkcję dominującą i ma ograniczoną rezerwę na kompensację.

Oświetlenie zadaniowe i tło powinny zostać zaprojektowane jako układ dwuwarstwowy: warstwa ambientowa o stabilnej, umiarkowanej luminancji, która eliminuje skrajny kontrast ekran–otoczenie, oraz warstwa zadaniowa, która doświetla obszar pracy bez tworzenia punktowego ośnienia. W analizowanym przypadku szczególnie niekorzystny jest układ „jasny ekran w ciemnym pokoju”, ponieważ destabilizuje adaptację mezopową, zwiększa subiektywny dyskomfort i prowokuje kompensacyjne ruchy oka, które mają podtrzymać czytelność, ale w praktyce podnoszą koszt. Dlatego tło za ekranem (ściana, panel, parawan) powinno mieć możliwie matową, nieodbłaskową powierzchnię i luminancję zbliżoną do średniej luminancji pola pracy; chodzi o to, by układ wzrokowy nie przetaczał się co kilka sekund między ekstremami. W języku psychoperformansu jest to praca na progu: stabilizuje się „próg wejścia” do zadania, aby późniejsze elementy planu sytuacyjnego – mikroskanning, prowadnice, okna pauz – nie musiały walczyć z chaosem, którego źródłem jest architektura światła.

Równie krytyczna jest kontrola migotania i modulacji światła, ponieważ nowoczesne źródła LED oraz niektóre monitory mogą wprowadzać szybkie fluktuacje luminancji (m.in. przez PWM), które nie zawsze są świadomie widziane, ale zwiększają szum temporalny i obciążenie integracyjne. W analizowanym przypadku, gdzie stabilność lewego kanału widzenia jest warunkiem pracy z tekstem i interfejsem, nawet subtelne migotanie może skutkować wzrostem mikrosakkad, trudnością w utrzymaniu fiksacji i narastaniem zmęczenia, a to następnie podnosi pobudzenie autonomiczne. W praktyce oznacza to preferencję dla źródeł o stabilnej emisji oraz dla konfiguracji ekranu, w której jasność i odświeżanie nie generują widocznych artefaktów; nie jest to fetysz technologiczny, tylko redukcja czynnika destabilizującego sterowanie. Mark S. Rea, analizując relacje między światłem, percepcją i fizjologią, podkreślał, że jakość światła ma

komponenty wykraczające poza samą fotometrię, a w analizowanym przypadku ta teza przyjmuje wymiar stricte operacyjny: „jakość” oznacza przewidywalność bodźca, a przewidywalność oznacza mniejszy koszt kompensacji.

Geometria dystansów i postawa ciała muszą zostać potraktowane jako przedłużenie kontroli bodźca, ponieważ w realnym stanowisku „bodźcem” jest nie tylko tekst na ekranie, ale także sposób, w jaki ciało utrzymuje stabilność obrazu. Zbyt krótki dystans, wymuszony chęcią zwiększenia wielkości kątowej detalu, zwiększa obciążenie akomodacyjno-wergencyjne, nasila napięcie szyjno-barkowe i sprzyja mikrodrżaniom, które w analizowanym przypadku natychmiast przekładają się na potrzebę częstszych korekt spojrzenia. Zbyt długi dystans obniża wielkość kątową znaków i wymusza albo nadmierne powiększenie, albo kompensację ruchową, co z kolei zwiększa ryzyko utraty miejsca w tekście i rozjazdu rytmu fiksacji. Optymalne ustawienie nie jest więc „jedną wartością”, lecz wąskim oknem, w którym wielkość kątowa tekstu, stabilność głowy i tułowia, oraz relacja luminancji ekran–tło pozwalają utrzymać ekonomiczny reżim czytania lewym okiem bez narastania mikroskanningu; w praktyce to okno jest później utrwalane przez obiekt–klucz w sensie psychoperformansu, np. stały podnózek, stałe podparcie przedramion, stały uchwyt monitora i stałą geometrię blatu, które „zamykają” układ w powtarzalnej konfiguracji i redukują przypadkowe odchylenia.

W analizowanym przypadku ergonomia dystansów i oświetlenia zadaniowego musi zostać domknięta w postaci praktycznych reguł kompozycyjnych, które dają się utrzymać bez ciągłego „pilnowania siebie”, ponieważ to właśnie konieczność stałej autokontroli najczęściej generuje wtórny koszt poznawczy i autonomiczny. W rehabilitacji niskiego widzenia stanowisko jest traktowane jako stała proteza środowiskowa: ma redukować przypadkowość bodźców i w ten sposób obniżać częstość mikrokorekt okoruchowych. W realiach CSR – zwłaszcza przy długotrwałej, nawrotowej trajektorii i asymetrii funkcjonalnej, gdzie prawym okiem nie zachodzi czytanie – ta proteza środowiskowa pełni dodatkową funkcję bezpieczeństwa: chroni lewy kanał lektury przed narastaniem „długu kontrastowego”, który w praktyce objawia się wydłużeniem czasu odzysku po olśnieniu, wzrostem regresji w tekście i spadkiem tolerancji na pracę ekranową.

Parametryzacja stanowiska powinna rozpocząć się od geometrii olśnień, a więc od tego, co Peter R. Boyce opisywał jako praktyczny rdzeń projektowania oświetlenia: nie tyle „ile światła”, ile „skąd”, „jak rozproszone” i „w jakiej relacji do osi spojrzenia”. Ekran nie może być ustawiony naprzeciw okna ani naprzeciw punktowego źródła o wysokiej luminancji; równie istotne jest unikanie jasnych, półbłyszczących powierzchni w polu peryferyjnym, bo to one generują straylight i welon świetlny, które redukują kontrast efektywny nawet wtedy, gdy sam tekst jest formalnie duży. W analizowanym przypadku zaleceniem o najwyższej „czystości” metodologicznej jest najpierw eliminacja źródeł odbić i lustrzanych hotspotów, a dopiero później modulacja filtrami, kontrastem interfejsu czy powiększeniem; w przeciwnym razie urządzenia stają się narzędziem kompensacji chaotycznego środowiska, a nie narzędziem stabilizacji funkcji. To rozróżnienie ma znaczenie także dla psychoperformansu: plan sytuacyjny jest wtedy realistyczny, gdy jego parametry nie są natychmiast kasowane przez architekturę bodźców.

W praktyce oznacza to projekt dwuwarstwowy: stabilne oświetlenie tła i niezależne oświetlenie zadaniowe. Tło za ekranem powinno mieć matową, nisko-refleksyjną fakturę i

luminancję, która nie tworzy ekstremalnego kontrastu względem ekranu; zbyt ciemne tło przy jasnym ekranie prowokuje skoki adaptacyjne i zwiększa dyskomfort, zbyt jasne tło przy ciemnym ekranie wymusza podkręcanie jasności i prowadzi do tego samego problemu inną drogą. Oświetlenie zadaniowe powinno być kierunkowane tak, aby doświetlało materiał na blacie, ale nie „wpadało” w oko i nie wchodziło w odbicie na ekranie; dlatego często efektywniejsze bywa światło rozproszone (dyfuzor, odbicie od sufitu/ściany) niż silna lampa punktowa. Jeżeli w analizowanym przypadku część pracy odbywa się z papierem, różnica luminancji między papierem a ekranem powinna być minimalizowana, bo częste przełączanie papier–ekran jest jednym z najszybszych generatorów zmęczenia i mikroskanningu, a więc jedną z dróg utraty stabilności lewego kanału lektury.

W zakresie jakości źródła światła istotne są dwie sprawy: stabilność emisji i przewidywalność spektralna. Migotanie związane z modulacją PWM w niektórych źródłach LED oraz niektórych ustawieniach jasności ekranów bywa w analizowanym przypadku czynnikiem podwyższającym szum temporalny i koszt utrzymania fiksacji, nawet jeśli subiektywnie migotanie nie jest „widziane” jako wyraźne. W praktyce stanowiska oznacza to preferencję dla konfiguracji, w której jasność ekranu i dobór źródeł nie generują wrażenia pulsowania, oraz dla takiej organizacji światła, w której nie występują szybko zmienne refleksy (np. światło z ruchliwego źródła, odbicia od błyszczących przedmiotów, migoczące reklamy w polu widzenia). Mark S. Rea akcentował, że światło jest jednocześnie bodźcem percepcyjnym i fizjologicznym; w analizowanym przypadku warto czytać tę tezę wprost: stabilne światło jest stabilizatorem funkcji, a destabilizujące światło jest mikrostresem, który pośrednio zwiększa pobudzenie, a przez to pogarsza ekonomię widzenia. Z perspektywy CSR taka pętla jest szczególnie niepożądana, bo łączy obciążenie sensoryczne z obciążeniem autonomicznym.

Dystanse i biomechanika stanowiska muszą być opisane jako układ akomodacyjno-wergencyjny plus układ stabilizacji posturalnej. Zbyt krótki dystans zwiększa zapotrzebowanie na akomodację i zbieżność, podnosi napięcie mięśni zewnątrzgałkowych i mięśni szyi, a w konsekwencji zwiększa mikrodrżania głowy i wzrost liczby korekt spojrzenia; zbyt długi dystans redukuje wielkość kątową znaku i wymusza albo nadmierne powiększenie, albo kompensację ruchową, co podbija ryzyko utraty miejsca i „pływania” pozycji w tekście. W analizowanym przypadku optymalne jest utrzymanie takiego dystansu, przy którym lewy kanał lektury może pracować na minimalnie wystarczającym powiększeniu i na maksymalnie stabilnej geometrii linii, bez konieczności pochylania głowy i bez utraty podparcia przedramion. Podparcie przedramion oraz stabilizacja obręczy barkowej nie są detałem komfortu, lecz elementem redukcji szumu sterowania: kiedy ręce i tułów są stabilne, spada liczba mikroprzesunięć ciała, a więc spada liczba kompensacyjnych mikroprzesunięć obrazu na siatkówce, co w praktyce zmniejsza presję mikroskanningu. W planie sytuacyjnym psychoperformansu te elementy mogą stać się obiektami–kluczami o funkcji infrastrukturalnej: stała podstawka pod dokumenty, stała wysokość ekranu, stały kąt nachylenia, stały punkt oparcia, które „zamykają” konfigurację i ograniczają liczbę stopni swobody.

Reguła przerw w analizowanym przypadku nie powinna być sprowadzana do popularnych haseł, lecz powiązana z wskaźnikami przeciążenia, które będą formalizowane w kolejnych podrozdziałach. Dla ergonomii stanowiska oznacza to, że przerwa ma realnie zmienić profil bodźca: odsunąć się od ekranu, przejść do bardziej równomiernej luminancji, rozproszyć wzrok na bodźcach o niższej częstotliwości przestrzennej, a przede wszystkim wyjść z układu olśnień i odbić,

które tworzą welon świetlny. Jeżeli przerwa polega wyłącznie na „zrobieniu czegoś innego” w tym samym świetle i na tym samym ekranie, układ wzrokowy często nie odzyskuje, tylko zmienia rodzaj kompensacji. W analizowanym przypadku przerwa jest więc elementem inżynierii kontrastu w czasie: ma skrócić czas odzysku po olśnieniu, obniżyć szum temporalny i przywrócić stabilność fiksacji, zanim kolejna seria zadań znów obciąży lewy kanał. Tak rozumiana przerwa jest kompatybilna z psychoperformansem, bo działa jak zaplanowana pauza dramaturgiczna, a nie jak przypadkowe rozproszenie.

Wersjonowanie zmian ergonomicznych powinno przebiegać według zasady pojedynczej zmiennej i krótkiej pętli walidacyjnej, ponieważ stanowisko jest układem wieloczynnikowym i łatwo wytwarza złudzenia poprawy. Najpierw zmienia się geometrię olśnień (pozycja ekranu względem okna i lamp, eliminacja odbić), następnie stabilizuje luminancję tła (matowe powierzchnie, kontrola tła za ekranem), potem dopiero dostraja parametry ekranu (jasność, kontrast, skalowanie), a na końcu koryguje dystans i postawę (wysokość krzesła, podparcie, kąt). Każda zmiana powinna być testowana w stałym zadaniu o stałej złożoności, przez stały czas, w stałych warunkach oświetlenia, a wynik zapisywany w notatniku transformacji w kategoriach funkcjonalnych: częstość utrat miejsca, częstość regresji, subiektywny koszt zmęczenia, czas odzysku po olśnieniu, narastanie napięcia posturalnego i potrzeba przyspieszania skanowania. W analizowanym przypadku takie metryki nie są biurokracją; są narzędziem ochrony lewego kanału widzenia, ponieważ pozwalają wcześniej wykryć, że pozornie „lepsze” ustawienie wytwarza ukryty koszt, który ujawni się dopiero po kilku dniach jako spadek tolerancji pracy.

Domknięciem tego podrozdziału jest teza operacyjna: ergonomia stanowiska i dystansów stanowi w analizowanym przypadku warunek możliwości wszystkich dalszych interwencji rehabilitacyjnych i psychoperformansowych. Bez stabilnej geometrii bodźca, bez kontrolowanej relacji luminancji zadanie–tło i bez redukcji odbić, nawet najlepsze ćwiczenia fiksacji, najlepsze filtry i najlepsze aplikacje będą działały jako kompensacja chaotycznego środowiska, a nie jako stabilizacja funkcji. To właśnie dlatego ergonomia jest tu nazwana adjuwantem: nie leczy, ale podtrzymuje, zabezpiecza i umożliwia powtarzalność, a powtarzalność jest w psychoperformansie i w rehabilitacji niskiego widzenia kategorią kluczową. W praktyce CSR, gdzie długofalowe bezpieczeństwo i redukcja chronicznego przeciążenia są nadrzędne, taka infrastruktura staje się jednym z najbardziej „realistycznych” narzędzi IndywiduAkcji: jest dostępna, weryfikowalna i – jeśli dobrze wersjonowana – przewidywalna.

Higiena pola widzenia i ergonomia cyfrowa

Higiena pola widzenia i ergonomia cyfrowa stanowią w analizowanym przypadku jeden z najbardziej krytycznych węzłów IndywiduAkcji, ponieważ współczesny reżim pracy artysty wizualnego i organizatora jest strukturalnie zapośredniczony przez ekrany: interfejsy poczty, dokumentów, komunikatorów, kalendarzy, edytorów, systemów plików, a także przez wielokanałowy strumień bodźców społecznych. W warunkach CSR, przy trwałej utracie możliwości lektury prawym okiem, „środowisko ekranowe” nie jest neutralnym medium, tylko dynamiczną maszyną kosztu: potrafi albo stabilizować funkcję lewego kanału widzenia przez

redukcję niepewności bodźca, albo eskalować kompensacyjne strategie okulomotoryczne, podnosząc liczbę mikrokorekt, regresji, przerzutów uwagi i epizodów olśnień, które następnie przekładają się na zmęczenie wzrokowe, przeciążenie neurowegetatywne i spadek tolerancji na kolejne sesje. Z tego powodu rozdział 82 nie opisuje „wygodnych ustawień”, lecz projektuje cyfrowy ekosystem jako adjuwant rehabilitacji: ma minimalizować mikro stresory, stabilizować luminancję i kontrast efektywny, porządkować bodźce w czasie oraz utrzymywać przewidywalny profil obciążenia.

W ergonomii widzenia przy ekranie od dawna wiadomo, że wydolność nie zależy wyłącznie od rozmiaru liter, lecz od całej konfiguracji bodźca i zadania: polaryzacji kontrastu, szerokości kolumny, interlinii, gęstości informacji, relacji luminancji ekran–tło, obecności refleksów, migotania i mikrozmienności jasności oraz od rytmu przerw, który warunkuje odzysk po olśnieniach i stabilność fiksacji. Mark Rosenfield, opisując zespół dolegliwości związanych z pracą przy komputerze, zwracał uwagę na wieloczynnikowość obciążenia: od redukcji częstości mrugania i narastania suchości powierzchni oka, przez stres akomodacyjno-wergencyjny, po czynniki środowiskowe i behawioralne. W analizowanym przypadku mechanizm ten ma dodatkową ostrość: gdy jeden kanał jest funkcjonalnie wyłączony z lektury, rośnie asymetria sterowania, a więc rośnie znaczenie każdego parametru, który może obniżyć niepewność bodźca i zredukować liczbę korekt w lewym oku. Dlatego „higiena pola widzenia” będzie tu traktowana jako dyscyplina inżynierii sygnału: tak jak w audio mierzy się stosunek sygnał–szum, tak w praktyce ekranowej mierzy się kontrast użyteczny i stabilność geometrii bodźca w czasie.

Równolegle rozdział 82 zakłada perspektywę kognitywistyczno-projektową: interfejs jest architekturą uwagi, a architektura uwagi jest architekturą pobudzenia. Donald A. Norman i Ben Shneiderman pokazali w różnych tradycjach badań, że źle zaprojektowane środowisko interakcji przerzuca koszt na użytkownika, generując błędy, konieczność powtórzeń, zwiększoną kontrolę wykonawczą oraz rosnącą liczbę mikrodecyzji. W analizowanym przypadku te „mikrodecyzje” mają także wymiar somatyczny i okulomotoryczny: powiadomienie, które wyrывa uwagę, nie tylko przerywa wątek, lecz inicjuje kolejne przełączenie ogniskowania, kolejną adaptację do luminancji i kolejną sekwencję szybkich sakad w gęstym polu ikon i tekstu, co kumuluje koszt w czasie. Z tego powodu ergonomia cyfrowa zostaje wpisana bezpośrednio w plan sytuacyjny psychoperformansu: ustawienia ekranu, typografia, tryby nocne, reguły przerw, procedury wyciszania bodźców oraz materialne obiekty–klucze (np. linijki prowadzące, maskowania, filtry, osłony, stałe profile jasności) będą pełnić rolę operatorów progów, które nie „upiększają” pracy, ale stabilizują jej fizjologię i przewidywalność.

Istotne jest, że rozdział 82 nie proponuje ascetycznej ucieczki od technologii, lecz restrukturyzację relacji z technologią w trybie metrologicznym. Tam, gdzie kultura produktywizmu wymusza „ciągłą widoczność” i natychmiastową responsywność, praktyka adjuwantowa w CSR musi wprowadzić kontrolę rytmów: okna pracy głębokiej bez powiadomień, okna pracy operacyjnej o ograniczonym czasie, planowane fazy odzysku kontrastowego oraz rampy luminancyjne przy przejściach między urządzeniami i przestrzeniami. W tej logice tryby nocne i filtry barwne nie są fetyszem, tylko jednym z narzędzi modulacji bodźca, które musi być oceniane przez wpływ na kontrast efektywny, olśnienia, stabilność fiksacji i koszt zmęceniowy, a nie przez marketingowe obietnice „ochrony przed światłem niebieskim”. Rozdział konsekwentnie będzie utrzymywał język ostrożności: to, co da się ugruntować w ergonomii i psychofizyce widzenia, zostanie ujęte jako reguły projektowe; to,

co jest w praktyce zmienne osobniczo, zostanie sprowadzone do procedur testowania i wersjonowania jednego parametru naraz.

W strukturze rozdziału 82 kolejne podrozdziały operacjonalizują tę perspektywę na czterech poziomach: parametry bodźca (typografia, kontrast, tryby nocne i prowadnice), parametry uwagi (zarządzanie powiadomieniami i bodźcami jako redukcja mikro stresorów), parametry przestrzeni (architektura miejsca pracy i eliminacja powierzchni lustrzanych, które generują straylight i welon świetlny) oraz parametry dobowej ekspozycji (dieta świetlna jako kompozycja światła dziennego i sztucznego w czasie, zgodna z tolerancją adaptacyjną). Każdy z tych poziomów będzie odniesiony do analizowanego przypadku i do nadrzędnej zasady Indywidualnej Akcji: zmniejszać koszt niepewności, stabilizować progi, wersjonować zmiany oraz utrzymywać możliwość długofalowej pracy twórczej i organizacyjnej bez eskalacji przeciążenia.

82.1. Praca przy ekranie: czcionki, kontrast, tryby nocne, przerwy, linijki prowadzące

Praca przy ekranie w analizowanym przypadku jest zadaniem o szczególnej dynamice ryzyka, ponieważ ekran łączy w jednym polu bodźcowym trzy czynniki przeciążające: wysoką luminancję w często nieoptymalnym stosunku do tła, wysoką gęstość informacji tekstowej i ikonograficznej oraz wymuszoną mikro-nawigację (scrolling, przełączanie okien, selekcja elementów interfejsu), która zwiększa liczbę sakad i regresji. Przy CSR i utracie funkcjonalnej lektury prawym okiem kluczowe staje się utrzymanie stabilności lewego kanału widzenia przez minimalizację niepewności bodźca oraz redukcję „szumu sterowania” w układzie okoruchowym. W tym podrozdziale ekran nie będzie więc traktowany jako narzędzie neutralne, tylko jako środowisko, które wymaga projektowania w kategoriach psychofizyki widzenia (kontrast efektywny, crowding, straylight, adaptacja mezopowa) oraz ergonomii poznawczej (obciążenie kontrolą wykonawczą, koszt przełączania uwagi, liczba mikrodecyzji).

Najpierw czcionki: w praktyce rehabilitacji widzenia i ergonomii interfejsów typografia jest narzędziem redukcji crowdingu i stabilizacji rozpoznawania znaków, a nie kwestią gustu. Badania nad peryferyjnym rozpoznawaniem liter i crowdingiem, rozwijane m.in. przez Susanę T. L. Chung, pokazały, że istotne są nie tylko rozmiar znaków, ale także odstępy i kontekst przestrzenny; w analizowanym przypadku, gdzie lewy kanał widzenia musi utrzymać długotrwałą wydolność, korzystne są kroje o wysokiej czytelności: duża wysokość x, wyraźne różnicowanie podobnych glifów (l–l–1, O–0), umiarkowany kontrast kreski, dobra separacja wewnętrznych przestrzeni liter (counters) oraz stabilne kerning i tracking. W praktyce oznacza to preferencję dla krojów ekranowych zoptymalizowanych pod renderowanie (hinting) i pod pikselową rzeczywistość wyświetlaczy; nie chodzi o nazwę fontu jako marki, lecz o cechy geometryczne, które redukują niepewność krawędzi. Równolegle należy utrzymywać krótką szerokość linii (w interfejsach: wąska kolumna, tryb „reader”, reflow), ponieważ zbyt długie linie zwiększają błąd powrotu i liczbę utrat miejsca, co w analizowanym przypadku przekłada się na koszt regresji i narastanie zmęczenia.

Rozmiar czcionki musi być rozumiany jako wielkość kątowa znaku przy danym dystansie, a nie jako liczba punktów w ustawieniach. W analizowanym przypadku korzystna jest strategia: zwiększyć rozmiar do poziomu, w którym rozpoznanie liter nie wymaga „doczytywania” przez kompensacyjne skanowanie, ale nie zwiększać go tak bardzo, by zawęzić pole widzenia i

wymusić częste przewijanie; to napięcie jest fundamentalne i dokładnie analogiczne do problemu powiększenia w optoelektronice. W praktyce oznacza to, że lepszy efekt daje często umiarkowane powiększenie plus reformatowanie (większa interlinia, większe odstępy między akapitami, zmniejszenie liczby elementów na ekranie), niż bardzo duże litery w gęstym układzie, który i tak wymusza mikro-nawigację. Gordon E. Legge pokazywał, że prędkość czytania w niskim widzeniu jest ograniczana przez parametry bodźca i przez organizację informacji; w analizowanym przypadku ta zależność jest do wykorzystania: trzeba zaprojektować bodziec tak, by minimalizować liczbę korekt, a nie by maksymalizować chwilową „widoczność” liter.

Kontrast: należy odróżnić kontrast nominalny (np. biały na czarnym) od kontrastu użytecznego, który zależy od olśnień, rozproszenia i relacji luminancji ekran–tło. David G. Pelli, definiując kontrast jako walutę widzenia, dostarcza reguły inżynierskiej: optymalizuje się kontrast użyteczny przy minimalnym szumie. W analizowanym przypadku oznacza to, że skrajny biały na skrajnej czerni bywa paradoksalnie gorszy w długich sesjach, bo może zwiększać olśnienie dyskomfortowe i generować efekt „halacji” wokół liter, szczególnie przy suchej powierzchni oka i przy wysokiej jasności ekranu; równocześnie ciemny tekst na jasnym tle może być lepszy dla ostrości krawędzi, ale gorszy dla tolerancji luminancji w ciemnym pomieszczeniu. Dlatego kontrast i polaryzację dobiera się nie na podstawie dogmatu, tylko przez test w stałym otoczeniu: stała luminancja tła, stały czas próby, stały fragment tekstu, a zmienia się jeden parametr (polaryzacja, jasność, gamma). Wynik zapisuje się w kategoriach funkcjonalnych: liczba utrat miejsca, częstość cofania, koszt zmęczeniowy oraz czas odzysku po olśnieniu. Jeśli ustawienie daje „ostro”, ale rośnie liczba regresji, to znaczy, że podbija koszt sterowania mimo pozornego zysku.

Tryby nocne i filtry barwne muszą być w analizowanym przypadku traktowane jako narzędzia modulacji luminancji i komfortu, a nie jako quasi-medyczne zabezpieczenie przed „światłem niebieskim”. W literaturze chronobiologicznej i oświeceniowej (Mark S. Rea, Thomas Wehr i inni) toczy się dyskusja o wpływie widma i czasu ekspozycji na rytmy dobowe, ale w analizowanym przypadku priorytetem jest bezpośrednia funkcja: redukcja olśnień, stabilizacja adaptacji mezopowej i zmniejszenie dyskomfortu, który prowokuje kompensację. Zbyt ciepły tryb nocny może obniżać subiektywny dyskomfort, ale równolegle degradować rozróżnianie barw i kontrast w pewnych interfejsach; zbyt intensywne przyciemnienie może wydłużać adaptację przy przełączaniu między urządzeniami i przestrzeniami. Dlatego tryb nocny powinien być wersjonowany w powiązaniu z „dieta światłą”: w określonych godzinach, w określonej luminancji tła, przy określonym profilu zadań. W analizowanym przypadku sensowna jest zasada ramp: zamiast skoku w bardzo ciemny, bardzo ciepły tryb, wprowadza się stopniowe przejście, aby nie prowokować dodatkowych kosztów adaptacyjnych, szczególnie gdy sesje obejmują przełączanie między tekstem a orientacją przestrzenną w mieszkaniu.

Przerwy: w pracy ekranowej nie są one „odpoczynkiem oczu” w potocznym znaczeniu, tylko interwencją zmieniającą profil bodźca i przerywającą pętlę kompensacji okulomotorycznej. Mark Rosenfield opisywał, że objawy związane z pracą komputerową nasilają się wraz z czasem ekspozycji i z redukcją mrugania; w analizowanym przypadku przerwy muszą więc pełnić kilka funkcji jednocześnie: umożliwić reorganizację fiksacji, przywrócić bardziej naturalny rytm mrugania, zmienić obciążenie akomodacyjne i – co kluczowe – wyjść z układu olśnień i odbić. Przerwa powinna więc oznaczać nie tylko „oderwanie wzroku”, ale zmianę pola widzenia na bodźce o niskiej złożoności i bardziej równomiernej luminancji: spojrzenie w dal, na matową

powierzchnię, na scenę bez drobnych wzorów, przy utrzymaniu stabilnego tła. Jeśli przerwa jest wykonywana na telefonie, w tym samym świetle, z tym samym kontrastem, w praktyce nie jest przerwą, tylko zmianą zadania przy zachowaniu bodźca.

Linijki prowadzące i maskowania to narzędzia o wysokiej wartości w analizowanym przypadku, ponieważ redukują ryzyko utraty miejsca, które rośnie, gdy pole widzenia jest zawężone, a mikro-nawigacja intensywna. W rehabilitacji widzenia i w praktykach czytania wspomaganego stosuje się prowadnice, okna wiersza, podświetlenie aktualnej linii i ograniczanie bodźców peryferyjnych; w analizowanym przypadku te narzędzia powinny być traktowane jak obiekty–klucze w sensie psychoperformansu: materialne lub programowe operatory, które stabilizują intencję i ograniczają stopnie swobody. Efekt jest neurokognitywny: spada zapotrzebowanie na pamięć pozycji w tekście, spada liczba regresji naprawczych, spada koszt kontroli wykonawczej, a to redukuje pobudzenie i zmęczenie. Jednocześnie prowadnice muszą być dobrane tak, by nie wprowadzały dodatkowego migotania, animacji lub agresywnego koloru, bo to może działać jak mikrostressor i podbijać koszt.

Konkretyzacja parametrów pracy ekranowej w analizowanym przypadku wymaga rozdzielenia dwóch reżimów: reżimu lektury linearnej oraz reżimu operacyjnego, w którym dominują krótkie interakcje, skanowanie list, decyzje selekcyjne i nawigacja po interfejsie. Te reżimy generują inne profile obciążenia: lektura linearna jest wrażliwa na crowding, długość linii i stabilność miejsca w tekście; reżim operacyjny jest wrażliwy na gęstość bodźców, rozproszenia, powiadomienia i koszt przełączania uwagi. W analizowanym przypadku, gdzie prawym okiem nie jest możliwa lektura, oba reżimy muszą zostać zoptymalizowane tak, by nie prowokować kompensacyjnego przyspieszania skanowania w lewym oku. Optymalizacja nie polega na „ustawieniu wszystkiego na duże”, lecz na utrzymaniu minimalnej liczby korekt i minimalnej liczby mikrodecyzji, które w praktyce są głównym generatorem zmęczenia.

Profil lektury linearnej powinien zaczynać się od reorganizacji tekstu i interfejsu, a dopiero potem od czystego powiększenia. Parametry pierwszego rzędu to: szerokość kolumny (krótka linia), interlinia (wyraźna separacja w pionie), odstępy akapitowe, ograniczenie justowania, redukcja elementów pobocznych (marginalia, panele boczne, reklamy) oraz stabilny układ strony. W analizowanym przypadku szczególnie korzystne jest, aby lektura odbywała się w trybie „reader” lub w dokumencie o prostym layoucie, gdzie wizualny szum jest minimalny; każdy dodatkowy element na stronie jest potencjalnym konkurentem uwagi i potencjalnym „kotwiczeniem” sakad, które zwiększa liczbę korekt. Susana T. L. Chung wskazywała, że ograniczenia peryferyjnego czytania są mocno związane z crowdingiem i z organizacją informacji w polu; w tym ujęciu reorganizacja layoutu jest realnym narzędziem redukcji crowdingu, bo zwiększa separację i ogranicza konkurencję bodźców. Dopiero gdy układ jest „czysty”, dobiera się wielkość znaków tak, aby rozpoznanie liter nie wymagało doczytywania, ale by na ekranie mieścił się sensowny fragment tekstu; jeśli mieści się zbyt mało, rośnie liczba przewinień i ryzyko utraty miejsca, a w analizowanym przypadku to szybko przechodzi w eskalację mikroskanningu.

W profilu lektury konieczna jest też świadoma kontrola polaryzacji kontrastu. W praktyce nie istnieje uniwersalna odpowiedź, czy lepszy jest „ciemny tekst na jasnym tle” czy odwrotnie; zależy to od luminancji tła w pomieszczeniu, od obecności olśnień, od suchości powierzchni oka oraz od indywidualnej tolerancji na jasność. W analizowanym przypadku testowanie polaryzacji

musi być prowadzone jak eksperyment w jednym środowisku: stałe oświetlenie otoczenia, stały dystans, stały czas, stały fragment tekstu, a zmienna jest tylko polaryzacja i ewentualnie jasność w wąskim zakresie. Metryki są praktyczne: liczba utrat miejsca w tekście (ile razy trzeba „szukać”), liczba regresji naprawczych, stabilność tempa bez rosnącej potrzeby przewijania, oraz koszt zmęceniowy po sesji. David G. Pelli uczy tu zasady: kontrast ma być stabilny i użyteczny, nie maksymalny nominalnie; jeśli wysoki kontrast powoduje „światlistość” krawędzi, halację lub rosnący dyskomfort, zysk jest pozorny, bo układ zaczyna płacić wzrostem korekt.

W reżimie operacyjnym kluczowe są: gęstość informacji, hierarchia wizualna i eliminacja ruchu. Interfejsy poczty i komunikatorów są szczególnie toksyczne dla stabilności, bo łączą listy o drobnych elementach, częste aktualizacje i powiadomienia. Dlatego profil operacyjny powinien wymuszać: największą możliwą separację elementów, wyłączenie podglądów i animacji, ograniczenie liczby kolumn, stałe pozycje kluczowych przycisków oraz maksymalne wykorzystanie skrótów klawiszowych i sterowania głosem, aby zmniejszyć liczbę sakad w gęstym polu ikon. Donald A. Norman i Ben Shneiderman pokazali, że interfejs, który wymaga ciągłego „odczytywania” stanu systemu, przerzuca koszt na użytkownika; w analizowanym przypadku ten koszt jest podwójny, bo jest jednocześnie poznawczy i okulomotoryczny. Z tego powodu każda redukcja bodźców (np. jeden komunikator zamiast trzech, jedno okno zamiast kaskady kart, jedna lista z filtrami zamiast kilku równoległych widoków) jest realną interwencją rehabilitacyjną.

Tryby nocne i „ciepłe” profile barwne powinny zostać wbudowane w reżim dobowy jako rampy, a nie jako skoki. W analizowanym przypadku skok w mocno przyciemniony, mocno ocieplony tryb może dać natychmiastową ulgę, ale równolegle zwiększa koszt adaptacji przy przełączaniu między urządzeniami i przestrzeniami oraz obniżać kontrast w interfejsach o subtelnej hierarchii tonalnej. Dlatego sensowna jest strategia dwustopniowa: łagodny tryb zmniejszający luminancję i nieco ocieplający barwę w godzinach pracy wieczornej oraz tryb bardziej ochronny w fazie wyciszenia, przy równoczesnym ograniczeniu zadań wymagających intensywnej lektury. W języku planu sytuacyjnego oznacza to, że „tryb nocny” nie jest ustawieniem estetycznym, lecz sygnałem przejścia do innego rodzaju zadań: bardziej audio, bardziej selekcyjnych, krótszych, z częstszymi przerwami i z mniejszym udziałem gęstego tekstu.

Przerwy muszą zostać sformalizowane jako protokół, który ma kryteria wyzwajające i kryteria domknięcia. Najczęstszym błędem jest przerwa pozorna: zmiana aplikacji przy zachowaniu tej samej luminancji, tej samej gęstości bodźców i tej samej postawy. W analizowanym przypadku przerwa ma zmienić profil bodźca: odejście od ekranu, spojrzenie na scenę o mniejszej złożoności i bardziej równomiernej luminancji, powrót do naturalnego rytmu mrugania, rozluźnienie mięśni szyi i obręczy barkowej, a przede wszystkim wyjście z układu olśnień i refleksów. Mark Rosenfield akcentował rolę czynników powierzchniowych oka i akomodacyjnych w objawach związanych z ekranem; w analizowanym przypadku te czynniki są sprzężone z kosztami okoruchowymi, więc przerwa ma jednocześnie przywracać stabilność powierzchniową (mruganie), zmieniać dystans (akomodacja) i redukować szum bodźcowy (olśnienia). Kryteria wyzwajające przerwę powinny być praktyczne: pierwsze narastające epizody utraty miejsca, wzrost potrzeby cofania, subiektywne „pływanie” tekstu, narastanie napięcia w okolicy czoła i oczu, skrócenie oddechu, wzrost pośpiechu; kryterium domknięcia: powrót do stabilnego tempa i spadek potrzeby korekt, a nie „minęło pięć minut”.

Linijki prowadzące, maskowania i prowadzenie wzroku powinny zostać wdrożone jako stałe narzędzia, a nie jako „awaryjny trik”. W analizowanym przypadku największą wartość mają rozwiązania, które redukują konkurencję bodźców bez generowania nowych: statyczne podświetlenie linii, okno wiersza, delikatne maskowanie obszarów poza aktualnym wierszem, wskaźnik kursora o dużej widoczności bez migotania. Jeśli prowadnica jest animowana, jaskrawa lub generuje puls, może działać jak mikrostressor, zwiększając koszt uwagi. Narzędzie ma być przewidywalne i „przezroczyste” poznawczo: ma stabilizować miejsce w tekście i rytm fiksacji. W psychoperformansie takie narzędzia pełnią rolę obiektów–kluczy o charakterze infrastrukturalnym: inicjują tryb pracy ochronnej i ułatwiają utrzymanie intencji bez przymusu ciągłej samokontroli.

Całość musi zostać spięta notatnikiem transformacji jako instrumentem wersjonowania. W analizowanym przypadku zapis powinien obejmować: warunki otoczenia (jasność tła, pora dnia), ustawienia ekranu (jasność, polaryzacja, tryb barwny), ustawienia tekstu (szerokość linii, interlinia, rozmiar, krój), obecność prowadnic, czas sesji, liczbę przerw i powód ich wyzwolenia oraz wynik funkcjonalny (utrata miejsca, regresje, rozumienie, koszt zmęczenia). Zasada jest bezwzględna: zmienia się jeden parametr naraz, bo tylko wtedy można przypisać efekt. W analizowanym przypadku jest to warunek bezpieczeństwa funkcjonalnego lewego kanału widzenia: bez wersjonowania łatwo wpaść w spiralę przypadkowych zmian, które chwilowo dają ulgę, a potem destabilizują tolerancję pracy i podnoszą dług adaptacyjny.

82.2. Zarządzanie powiadomieniami i bodźcami: minimalizacja mikrostressorów

Zarządzanie powiadomieniami i bodźcami w analizowanym przypadku jest interwencją o randze porównywalnej z doбором filtrów czy ergonomią światła, ponieważ głównym wąskim gardłem nie jest już „sama ostrość”, lecz stabilność sterowania uwagą i sterowania okoruchowego w sytuacji przeciążenia bodźcowego. W warunkach CSR, przy funkcjonalnej niezdolności do czytania prawym okiem, każde gwałtowne przerwanie wątku poznawczego przekłada się na wzrost liczby sakad rekonstrukcyjnych, na wzrost ryzyka utraty miejsca w tekście i na eskalację korekt, które są kosztowne energetycznie i czasowo. Mikrostressory cyfrowe nie są więc wyłącznie problemem „koncentracji” w sensie potocznym, lecz problemem fizjologicznym i metrologicznym: wywołują skoki pobudzenia, zmiany napięcia posturalnego, wzrost częstości przełączeń uwagi oraz powtarzające się krótkie epizody adaptacyjne związane z luminancją i kontrastem interfejsu. W psychoperformansie oznacza to, że nie istnieje neutralna „praca na ekranie” – istnieje praca w polu bodźców, które trzeba projektować jak środowisko eksperymentalne, z kontrolą zmiennych zakłócających.

W ergonomii poznawczej i psychologii pracy od dawna opisuje się koszty przerw oraz przełączania zadań: Daniel Kahneman modelował uwagę jako zasób ograniczony, a badania nad kosztami przełączeń i obciążeniem kontrolą wykonawczą pokazują, że nawet krótkie przerwanie wprowadza „narzut rekonfiguracji” i zwiększa liczbę błędów. Sophie Leroy zaproponowała pojęcie attention residue, podkreślając, że po przerwaniu część zasobu pozostaje „przyklejona” do poprzedniego wątku, co obniża jakość powrotu do zadania głównego; w analizowanym przypadku ten mechanizm ma dodatkowy wymiar wzrokowy, bo powrót do miejsca w tekście lub do punktu na interfejsie wymaga realnej rekonstrukcji wzrokowo-przestrzennej, a ta rekonstrukcja obciąża lewy kanał widzenia. Gloria Mark w badaniach terenowych nad pracą

wiedzy pokazywała, że przerwania i przełączenia są częste, a czas realnego powrotu do wątku bywa długi; w analizowanym przypadku oznacza to, że nawet „krótkie sprawdzenie” może uruchomić serię mikrokorekt, która kumuluje się w zmęczenie i wzrost pobudzenia. Z perspektywy CSR kluczowe jest, że ten koszt nie rozkłada się równomiernie: asymetria funkcjonalna oczu sprawia, że każdy dodatkowy cykl przerwanie–powrót działa jak multiplikator obciążenia, bo układ nie ma już redundancji w czytaniu.

Mikrostresor cyfrowy należy rozumieć szeroko: nie tylko dźwięk powiadomienia, ale także ikonka z liczbą, migająca kropka, baner, wibracja, zmiana kolejności wątku w komunikatorze, automatyczne odświeżenie listy, a nawet „przypomnienie” w kalendarzu wyświetlone w polu widzenia. Każdy z tych bodźców jest w praktyce sygnałem alarmowym dla systemu orientacyjnego i wykonawczego: inicjuje odruchowe przechwycenie uwagi, a następnie wymusza decyzję hamującą albo podążającą za bodźcem. W analizowanym przypadku cena tej decyzji jest wyższa niż przeciętnie, ponieważ nawet jeśli bodziec zostanie zignorowany, doszło już do mikroprzełączenia uwagi i mikrorekonfiguracji skanowania; jeżeli bodziec zostanie podjęty, powrót do zadania głównego będzie wymagał ponownego „złapania” miejsca, co przy pracy ekranowej oznacza kolejne ruchy oka, kolejne przewinięcia i kolejne epizody adaptacji do kontrastu. Ten łańcuch jest istotny dla planu Indywidualnej Akcji: redukcja mikrostresorów jest wprost redukcją liczby nieplanowanych wejść i wyjść z reżimu zadaniowego, a więc redukcją sumarycznego kosztu dnia.

W języku fizjologii stresu mikrostresory działają często jak bodźce o niskiej intensywności, ale wysokiej częstotliwości, które utrzymują układ w stanie gotowości. Bruce McEwen opisywał koszt chronicznego pobudzenia jako obciążenie allostacyjne, czyli zużycie wynikające z ciągłego dopasowywania się do wymagań; w analizowanym przypadku obciążenie to jest sprzężone z obciążeniem wzrokowym, bo pobudzenie autonomiczne sprzyja pośpiechowi, skraca pauzy integracyjne i zwiększa skłonność do kompensacyjnego skanowania. Należy mówić o tym ostrożnie, bo trajektorie osobnicze są różne, ale mechanizm praktyczny jest spójny: im więcej przerw i sygnałów alarmowych, tym większa zmienność rytmu pracy, a im większa zmienność rytmu pracy, tym więcej epizodów, w których lewy kanał widzenia musi „ratować” ciągłość poznawczą. W CSR nie chodzi więc o moralną dyscyplinę „nie rozpraszać się”, lecz o higienę bodźca jako profilaktykę przeciążenia.

Z tego powodu zarządzanie powiadomieniami powinno zostać wpisane w plan sytuacyjny jako zestaw rygorystycznych, ale prostych reguł środowiskowych. Najwyższą skuteczność ma zwykle nie „silna wola”, lecz redukcja ekspozycji: minimalizowanie liczby kanałów, minimalizowanie liczby aplikacji generujących sygnały, a przede wszystkim zmiana domyślności z natychmiastowości na buforowanie. W analizowanym przypadku preferowana jest architektura okien: wyraźnie wydzielone okna pracy głębokiej bez powiadomień, w których wykonuje się zadania wymagające ciągłości wzrokowej i tekstowej, oraz okna operacyjne, w których przetwarza się komunikację i decyzje krótkie, z góry ograniczone czasowo. Jest to zgodne z tym, co ergonomia poznawcza rozumie jako redukcję kosztu przełączeń: zamiast setek mikroprzełączeń, wprowadza się kilka makroprzełączeń kontrolowanych, co redukuje sumaryczną liczbę rekonstrukcji miejsca w tekście i sumaryczny czas ekspozycji na gęste interfejsy. W analizowanym przypadku ma to dodatkowy wymiar ochronny: lewy kanał widzenia przestaje być zmuszany do ciągłego „restartu”, a staje się kanałem pracującym w przewidywalnych blokach.

W psychoperformansie te reguły nie są tylko techniką produktywności, lecz praktyką materialno-performatywną. Telefon wyciszony i odłożony poza pole widzenia, stały profil „nie przeszkadzać”, przestawienie komunikacji w tryb asynchroniczny, wyłączenie banerów i odznak liczbowych, ograniczenie powiadomień do jednego kanału o najwyższym priorytecie – to są obiekty–klucze i akty progowe, które realnie zmieniają warunki percepcji. B. F. Skinner opisywał, jak przerywane wzmocnienia utrwalają nawyki reagowania; w analizowanym przypadku nie ma potrzeby wchodzić w spór interpretacyjny o „uzależniające aplikacje”, wystarczy operacyjny wniosek: jeżeli bodźce są losowe i częste, system będzie wielokrotnie wyrwał uwagę i wielokrotnie zmuszał do powrotu, a każdy powrót jest kosztowny dla lewego kanału czytania. Dlatego środowisko musi zostać przeprojektowane tak, by losowość sygnałów była minimalna, a sygnały były przewidywalne i zgrupowane. To jest higiena pola widzenia w sensie ścisłym: higiena nie polega na „czystości moralnej”, tylko na redukcji zakłóceń w kanale.

W analizowanym przypadku praktyka redukcji mikro stresorów musi zostać przeprowadzona jako inżynieria systemu sygnałowego, a nie jako postanowienie „będę się mniej rozpraszać”. Podstawową regułą projektową jest zasada minimalnego zestawu kanałów: im więcej równoległych kanałów komunikacji i alertów, tym wyższa entropia bodźcowa, a tym samym większa liczba nieplanowanych przełączeń uwagi i większa liczba naprawczych sekwencji okulomotorycznych. Przy CSR, gdy prawym okiem nie zachodzi lektura, to lewy kanał widzenia przejmuje rolę krytycznego zasobu i staje się wrażliwy na „restartowanie” zadania, ponieważ każdy powrót do miejsca w tekście lub w interfejsie wymaga realnej rekonstrukcji przestrzennej. W tej sytuacji zarządzanie powiadomieniami jest formą protezy poznawczej: redukuje liczbę sytuacji, w których lewy kanał widzenia musi wykonywać kosztowne działania naprawcze, a więc obniża sumaryczny koszt dnia.

Pierwszym krokiem jest triage sygnałów według kryterium nie tyle „ważności”, ile czasu krytycznego i konsekwencji opóźnienia. W analizowanym przypadku sensowna jest architektura trójpoziomowa: sygnały alarmowe (rzadkie, o rzeczywiście krótkim czasie krytycznym), sygnały operacyjne (ważne, ale nie wymagające reakcji natychmiastowej) oraz sygnały informacyjne (wszystko, co może czekać i co ma charakter statusowy). Ta architektura musi zostać przełożona na parametry ekspozycji: dla sygnałów alarmowych dopuszcza się przerwanie, ale w trybie maksymalnie zredukowanej formy bodźca (bez migotania, bez kaskady animacji, bez długich podglądów), sygnały operacyjne są buforowane do okien przetwarzania, a sygnały informacyjne są wyciszone i konsumowane tylko wtedy, gdy profil obciążenia dnia na to pozwala. Daniel Kahneman opisywał uwagę jako zasób ograniczony, ale w analizowanym przypadku trzeba dodać: jest to zasób ograniczony także przez koszty okoruchowe i przez koszty adaptacyjne kontrastu, więc przerwania muszą być reglamentowane nie moralnie, tylko metrycznie.

Drugim krokiem jest redukcja salicyjności bodźców, czyli osłabienie ich zdolności do automatycznego przechwytywania uwagi. Układ orientacyjny i okoruchowy reaguje na nagłość, ruch, migotanie, dźwięk, wibrację i bodźce o wysokim kontraście; to są czynniki, które w praktyce inicjują odruch orientacyjny i przygotowanie sakady, zanim jeszcze pojawi się świadoma decyzja. W tradycji neurokognitywnej modelowanej m.in. przez Gary’ego Aston-Jonesa i Jonathana Cohena (oś LC–NE i regulacja pobudzenia) można rozumieć to jako podbicie „gain”, które sprzyja eksploracji kosztem stabilnej eksploatacji; niezależnie od preferowanej teorii praktyczny wniosek jest spójny: im bardziej bodziec „krzyczy”, tym częściej przechwyci uwagę i tym częściej uruchomi kosztowną rekonstrukcję kontekstu. W analizowanym

przypadku szczególnie szkodliwe są bodźce wielokanałowe (dźwięk plus wibracja plus baner plus odznaka), bo inicjują silniejszy skok pobudzenia i szybciej destabilizują rytm pauz integracyjnych, co przekłada się na wzrost kompensacyjnego skanowania lewego oka. Dlatego środowisko powinno być konfigurowane tak, aby powiadomienia nie miały postaci alarmu, tylko postaci sygnału „do odczytu w oknie”, a elementy takie jak odznaki liczbowe, banery, wyskakujące podglądy i automatyczne podświetlanie ekranów były maksymalnie ograniczone.

Trzecim krokiem jest buforowanie i grupowanie bodźców w czasie, czyli zastąpienie setek mikroprzełączeń kilkoma przełączeniami makro, planowanymi w rytmie dnia. Gloria Mark, badając realne środowiska pracy, pokazywała, że przełączenia są częste i kosztowne, a Sophie Leroy opisywała, że po przerwaniu pozostaje resztkowa uwagi utrudniająca powrót do zadania; w analizowanym przypadku te efekty ulegają amplifikacji, ponieważ powrót do zadania obejmuje również powrót wzrokowy do miejsca w tekście i stabilizację geometrii bodźca. W planie sytuacyjnym oznacza to, że komunikacja i administracja powinny mieć własne, krótkie okna operacyjne, w których celowo przyjmuje się wyższą gęstość bodźców, ale ogranicza czas ekspozycji i kończy je domknięciem, zanim zacznie narastać dług kontrastowy i potrzeba kompensacji. Zamiast odpowiadać „kiedy coś przyjdzie”, przetwarza się sygnały w paczkach, a w pozostałym czasie środowisko jest zaprojektowane tak, by sygnały nie były widoczne ani słyszalne w polu pracy. W analizowanym przypadku jest to forma profilaktyki: redukuje liczbę razy, kiedy lewy kanał widzenia musi wykonywać szybkie, gęste skanowanie interfejsu, które jest jedną z głównych dróg zmęczenia.

Czwartym krokiem jest projektowanie procedur wejścia i wyjścia z przerwania, aby koszt powrotu był minimalny. Skoro przerwania nie da się wyeliminować całkowicie, trzeba ograniczyć ich szkodliwość: przed wejściem w okno operacyjne wykonywany jest krótki akt progowy (zamknięcie bieżącego zadania w postaci zapisu punktu, do którego nastąpi powrót, oraz ustawienie ekranu w konfiguracji stabilnej dla lewego oka), a po zakończeniu okna operacyjnego wykonywany jest akt domknięcia (wyciszenie bodźców, przywrócenie profilu czytania, krótka pauza adaptacyjna). Ten schemat jest zgodny z ergonomią poznawczą Normana, w której minimalizuje się „koszt odkrywania” stanu systemu: praktykujący nie powinien po powrocie rekonstruować, co robił i gdzie był, bo ta rekonstrukcja jest w analizowanym przypadku wprost obciążeniem wzrokowo-poznawczym. Dobrze zaprojektowana procedura sprawia, że powrót do wątku ma postać jednego ruchu i jednej decyzji, zamiast serii sakad i mikrosprawdzeń. To jest także zgodne z logiką psychoperformansu: obiekt–klucz nie jest symbolem, tylko operatorem przejścia, który redukuje niepewność i stabilizuje intencję.

Piątym krokiem jest metryzacja, bo bez metryzacji „redukcja bodźców” może stać się ideologią albo estetyką, a nie narzędziem ochrony funkcji. W analizowanym przypadku notatnik transformacji powinien rejestrować przede wszystkim parametry, które mają bezpośredni związek z obciążeniem lewego kanału widzenia: liczbę nieplanowanych przełączeń w trakcie sesji, liczbę epizodów utraty miejsca po przerwaniu, subiektywny koszt zmęceniowy po oknie operacyjnym, czas odzysku stabilnego tempa czytania oraz narastanie potrzeby przyspieszania skanowania. Dopiero wtórnie rejestruje się parametry organizacyjne, takie jak zaległości komunikacyjne, ponieważ celem nie jest maksymalizacja responsywności, tylko stabilizacja długofalowej tolerancji pracy. W literaturze stresu Bruce McEwen opisywał obciążenie allostatyczne jako koszt chronicznego dostosowywania się; w analizowanym przypadku

praktyczny odpowiednik tego pojęcia to chroniczne „mikrodostosowywanie” uwagi i skanowania do sygnałów cyfrowych. Zmniejszenie liczby tych dostosowań jest więc równocześnie interwencją poznawczą, okulomotoryczną i fizjologiczną.

Domknięciem tej interwencji jest jej integracja z etyką i dramaturgią IndywiduAkcji. Ograniczenie powiadomień nie może być w analizowanym przypadku tylko narzędziem „wydajności”, bo wtedy łatwo je złamać w imię presji produktywizmu; musi być narzędziem ochrony zasobu widzenia i ochrony warunków praktyki twórczej. Kiedy środowisko jest wyciszone, a okna operacyjne są kontrolowane, układ nerwowy ma szansę utrzymać dłuższe pauzy integracyjne, a lewy kanał widzenia ma szansę pracować w reżimie stabilnej eksploatacji zamiast kompensacyjnej eksploracji. W praktyce oznacza to, że zarządzanie bodźcami staje się jednym z najważniejszych adjuwantów: nie dodaje nic „nowego”, ale usuwa to, co w sposób najbardziej zdradliwy i powtarzalny degraduje funkcję, zwłaszcza gdy prawym okiem nie zachodzi lektura. W tym sensie jest to interwencja o charakterze strukturalnym: zmienia środowisko tak, by psychoperformans mógł być realizowany nie jako heroiczny wysiłek, lecz jako powtarzalna technologia stabilizacji.

82.3. Architektura miejsca pracy: materiały matowe, unikanie powierzchni lustrzanych

Architektura miejsca pracy w analizowanym przypadku jest komponentem rehabilitacji funkcjonalnej o znaczeniu niedoszacowanym, ponieważ większość przeciążeń w polu widzenia nie wynika z „braku ostrości” jako takiej, lecz z degradacji kontrastu efektywnego przez rozproszenie światła, odbicia zwierciadlane oraz dynamiczne „hotspoty” luminancyjne w polu centralnym i peryferyjnym. W CSR, przy utrwalonej asymetrii funkcjonalnej i niemożności lektury prawym okiem, lewy kanał widzenia staje się kanałem dominującym dla pracy tekstowej, a jego ekonomia zależy od tego, czy bodziec jest stabilny, czy też ciągle nakładany jest nań welon świetlny i szum przestrzenny. Oznacza to, że „miejsce pracy” nie jest neutralną sceną, lecz układem optycznym o określonej funkcji przenoszenia modulacji (MTF) na poziomie środowiska: zanim sygnał trafi do oka, jest już wzmocniony albo zubożony przez fizykę powierzchni, geometrię odbić oraz relacje luminancji. W tej perspektywie architektura przestrzeni staje się adjuwantem psychoperformansu, bo umożliwia przewidywalność ekspozycji, a przewidywalność ekspozycji jest warunkiem wersjonowania i bezpiecznego projektowania planu sytuacyjnego.

Najważniejszym pojęciem operacyjnym jest tu różnica między odbiciem zwierciadlanym a odbiciem dyfuzyjnym, opisywana w języku fotometrii i optyki powierzchni poprzez funkcję rozkładu odbicia dwukierunkowego (BRDF). Powierzchnie o charakterze zwierciadlanym lub półzwierciadlanym (wysoki połysk, szkło, polerowany metal, lakier fortepianowy, błyszczące laminaty, a często także „satynowe” farby o podwyższonym połysku) generują odbicia o wysokiej luminancji w wąskim kącie, które zachowują strukturę źródła światła i w praktyce tworzą obszary olśnienia oraz lokalnej utraty kontrastu. Powierzchnie matowe, zbliżone do lambertowskich, rozpraszają światło szerzej, redukują luminancję szczytową hotspotów i w konsekwencji obniżają ryzyko olśnienia dyskomfortowego oraz olśnienia upośledzającego, które w literaturze oświetleniowej Peter R. Boyce opisywał jako kluczowy problem ergonomii wzrokowej. W analizowanym przypadku ta różnica ma znaczenie natychmiastowe: każdy hotspot w polu widzenia jest sygnałem alarmowym dla systemu orientacyjnego, inicjuje sakadę,

a następnie wymusza korektę i powrót; to z kolei zwiększa liczbę mikrokorekt lewego oka i podnosi ryzyko utraty miejsca w tekście oraz narastania mikroskanningu.

Trzeba też wyraźnie oddzielić „ośnienie” jako subiektywny dyskomfort od „welonu świetlnego” jako obiektywnej degradacji kontrastu. Ten welon powstaje zarówno w środowisku (odbicia i rozproszenie na powierzchniach), jak i w oku (straylight na strukturach optycznych), a w praktyce oba składniki się sumują. Jeżeli środowisko podnosi luminancję tła i wprowadza odbicia o wysokiej luminancji, rośnie luminancja zasłaniająca (veiling luminance), a więc spada różnica luminancji, która koduje krawędzie znaków i elementów interfejsu; David G. Pelli, traktując kontrast jako podstawową walutę widzenia, dostarcza tu reguły roboczej: nie wystarczy „duży tekst”, jeśli kontrast efektywny jest zjadany przez welon i odbicia. W analizowanym przypadku skutkiem bywa to, że lewy kanał widzenia pracuje w reżimie kompensacji: częstsze przestawianie głowy, częstsze zmiany kąta patrzenia, częstsze próby „złapania” lepszego kontrastu, co finalnie zwiększa zmęczenie i obniża stabilność. Z perspektywy psychoperformansu jest to sytuacja antyproduktywna: przestrzeń staje się czynnikiem generującym nieplanowane akty progowe, bo każdy unik ośnienia jest mimowolnym przejściem, które rozbija ciągłość działania.

Architektura miejsca pracy musi zatem zostać przeprojektowana jako układ tłumienia odbić, a nie tylko „ładna aranżacja”. W praktyce oznacza to, że dominować powinny materiały o niskiej refleksyjności zwierciadlanej i kontrolowanej refleksyjności dyfuzyjnej, szczególnie w osi spojrzenia i w obszarach, w których występują powtarzalne ruchy oka: ściana za monitorem, blat roboczy, powierzchnie w polu peryferyjnym, fronty szafek, ramy obrazów, a także akcesoria na biurku. W analizowanym przypadku ściana za monitorem nie może działać jak jasny ekran odbijający, bo wtedy układ ekran–tło tworzy niekorzystny gradient luminancji; optymalna jest powierzchnia matowa o stabilnej luminancji i bez mikrorefleksów, która nie produkuje lokalnych hotspotów w widzeniu peryferyjnym. Podobnie blat o wysokim połysku jest jednym z najbardziej zdradliwych generatorów welonu świetlnego: nawet jeśli nie „razi”, produkuje subtelne odbicia, które obniżają kontrast i skłaniają do nieustannego mikrorepozycjonowania, a to w analizowanym przypadku przerzuca koszt na lewy kanał widzenia. Jeżeli w praktyce zawodowej występuje praca z papierem, połysk blatu dodatkowo podnosi konflikt papier–ekran, bo papier ma własną refleksyjność i własny rozkład odbić; wówczas bodziec staje się niestabilny w każdej zmianie kąta.

Szczególne miejsce zajmują powierzchnie lustrzane w sensie dosłownym i symbolicznym: lustro, szkło w ramkach, błyszczące plakaty, duże ekrany wygaszone, a nawet okna o niekontrolowanej ekspozycji. W analizowanym przypadku lustro w polu widzenia jest problemem podwójnym. Po pierwsze, jest źródłem dynamicznych odbić: zmiana pozycji ciała lub światła w pomieszczeniu natychmiast zmienia luminancję i treść odbicia, inicjując odruch orientacyjny i mikrokorektę; po drugie, jest bodźcem o wysokiej „saliencyjności” semantycznej, który łatwo przechwytuje uwagę, szczególnie w stanie pobudzenia. Z perspektywy ergonomii poznawczej, opisywanej przez Donalda A. Normana, jest to klasyczny przykład elementu, który przerzuca koszt na użytkownika: zamiast pracować w stabilnym układzie, praktykujący musi stale kontrolować bodziec i stale redukować jego wpływ, co w analizowanym przypadku powoduje kumulację obciążenia. W perspektywie psychoperformansu można to ująć bez metafizyki: eliminacja lustrzanych powierzchni jest elementem higieny progowej, bo redukuje

liczbę mimowolnych przejść uwagi i mimowolnych korekt spojrzenia, a więc pozwala utrzymać dłuższe pauzy integracyjne.

Istotna jest także kwestia ekranów i ich powłok. Ekran błyszczący, nawet o świetnych parametrach rozdzielczości, jest w analizowanym przypadku często gorszy funkcjonalnie niż ekran o powłoce redukującej odbicia, ponieważ odbicie jest bodźcem konkurencyjnym o wysokim kontraście, który nakłada się na tekst i obniża kontrast użyteczny. Nie jest to kwestia „preferencji”, lecz prostej superpozycji sygnałów: odbicie jest dodatkowym obrazem w polu, a układ wzrokowy musi go tłumić, co zwiększa koszt. Analogicznie, szkło ochronne na monitorze, połyskliwe folie i wyświetlacze w telefonie używane w jasnym otoczeniu to źródła mikro stresorów, które eskalują skanowanie i pośpiech, szczególnie gdy praca jest przerywana powiadomieniami. W analizowanym przypadku, w którym prawym okiem nie zachodzi lektura, każdy dodatkowy bodziec konkurencyjny w polu widzenia jest mnożnikiem kosztu, bo „jedno oko do czytania” nie ma rezerwy na tłumienie szumu.

Architektura miejsca pracy obejmuje też mikroarchitekturę obiektów, czyli to, co leży na biurku i jaką ma fakturę oraz geometrię. Błyszczące długopisy, metalowe elementy, szklane kubki, połyskujące etui, a nawet ekrany urządzeń w trybie czuwania tworzą drobne, ale liczne źródła lokalnych refleksów. W analizowanym przypadku te drobne refleksy mają nieproporcjonalny efekt: nie „oślepiają”, ale zwiększają liczbę bodźców o wysokiej salencyjności, przez co rośnie liczba sakad eksploracyjnych i rośnie trudność utrzymania stabilnej fiksacji na tekście. W psychoperformansie praktycznym ta warstwa mikroarchitektury może zostać zredukowana przez konsekwentny dobór obiektów—kluczy o matowej powierzchni i stałej lokalizacji: kiedy obiekty są stabilne i nie generują refleksów, stają się elementem kompozycji, a nie źródłem zakłóceń. W analizowanym przypadku ma to znaczenie także dla ekonomii dnia: mniej bodźców konkurencyjnych oznacza mniej nieplanowanych mikroprzejść, a więc mniejszy dług zmęczenia.

Procedura przeprojektowania architektury miejsca pracy w analizowanym przypadku powinna mieć charakter audytu optycznego i ergonomicznego, prowadzonego metodycznie, ponieważ przestrzeń jest układem wieloczynnikowym i łatwo wprowadzić zmianę, która poprawia jeden aspekt, a pogarsza inny. Kluczowa jest zasada „najpierw usuń źródła odbić, potem dopiero koryguj interfejs i zachowania”, ponieważ w CSR to właśnie straylight i welon świetlny bywają najbardziej zdradliwym reduktorem kontrastu efektywnego. W praktyce audyt zaczyna się od identyfikacji hotspotów: w warunkach typowych dla dnia pracy, w tych samych godzinach, w tej samej konfiguracji oświetlenia, obserwuje się pole widzenia w pozycji roboczej i zaznacza wszystko, co generuje jasne odbicie, szczególnie w strefie wokół ekranu i w polu peryferyjnym. W analizowanym przypadku jest to równocześnie audyt „kosztu sakad”: hotspot w peryferii jest niemal zawsze generatorem nieplanowanej sakady, a nieplanowana sakada w środowisku tekstowym niemal zawsze generuje ryzyko utraty miejsca. Dlatego katalog hotspotów jest de facto katalogiem mikro stresorów.

Następnie wprowadza się modyfikacje w logice tłumienia odbić poprzez zmianę materiału, kąta i lokalizacji obiektu, a nie przez „przyzwyczajanie się”. Zmiana materiału oznacza zamianę powierzchni błyszczących na matowe lub zastosowanie pokryw redukujących połysk; zmiana kąta oznacza takie ustawienie, by odbicie nie wracało do oka w pozycji roboczej; zmiana lokalizacji oznacza przesunięcie obiektu poza pole peryferyjne albo poza oś spojrzenia. W języku

optyki środowiska jest to manipulacja BRDF w praktyce: ogranicza się składową zwierciadlaną i redukuje luminancję szczytową. W analizowanym przypadku szczególną uwagę trzeba poświęcić ścianie za monitorem, ponieważ jest ona „tłem adaptacyjnym” dla całej sesji. Jeżeli tło jest jasne i półbłyszczące, rośnie ryzyko olśnień i wzrasta koszt adaptacji; jeżeli tło jest matowe i stabilne, spada ryzyko nieplanowanych korekt. Peter R. Boyce traktował kontrolę olśnień jako rdzeń ergonomii oświetlenia; tu należy to rozumieć dosłownie: kontrola olśnień jest kontrolą warunków funkcjonalnej pracy lewego kanału widzenia.

W kolejnym kroku stabilizuje się „mikroarchitekturę blatu” jako strefę niskiej saliencyjności. W analizowanym przypadku blat nie powinien być ani błyszczący, ani z gęstym, kontrastowym wzorem, bo oba rozwiązania zwiększają szum przestrzenny w polu widzenia i prowokują drobne ruchy eksploracyjne. Najkorzystniejsze są powierzchnie matowe o jednородnej fakturze i umiarkowanej refleksyjności dyfuzyjnej, które nie generują hotspotów ani wzorów konkurujących z tekstem. Obiekty codzienne – kubek, lampka, etui, urządzenia peryferyjne – powinny być dobrane tak, by nie tworzyły małych luster: metal i szkło w strefie blatu często generują lokalne odbicia, które w analizowanym przypadku inicjują drobne sakady i rozbijają rytm fiksacji. W psychoperformansie ta stabilizacja mikroarchitektury ma sens jako praca z obiektami–kluczami w trybie minimalistycznym: obiekt nie jest wtedy emblematem, tylko narzędziem redukcji stopni swobody i redukcji zakłóceń, co jest spójne z nadrzędną zasadą ochrony zasobu widzenia.

Kolejny etap to integracja architektury miejsca z profilem ekranowym i z geometrią oświetlenia zadaniowego. Jeśli przestrzeń jest zmatowiona, ale ekran pozostaje błyszczący i ustawiony tak, że łapie okno lub lampę, problem wraca. Dlatego ekran i źródła światła muszą być traktowane jako jeden układ: ekran ma być ustawiony tak, by linia odbicia nie trafiała do pozycji roboczej, a źródła światła mają być rozproszone i poza ośią spojrzenia. Dla analizowanego przypadku szczególnie niekorzystne są sytuacje, w których w polu widzenia pojawia się jasny prostokąt odbicia (okno, lampa, ekran innego urządzenia), bo jest to bodziec o wysokiej regularności i wysokiej luminancji, silnie przechwytyjący uwagę. Jeżeli taka geometria jest nieusuwalna, stosuje się rozwiązania architektoniczne: zasłony dyfuzyjne, rolety, parawany, zmiana ustawienia biurka, ograniczenie dostępu światła punktowego. W logice CSR jest to zasada minimalizacji straylight: redukuje się wszystko, co obniża kontrast użyteczny, zanim zacznie się zwiększać kontrast interfejsu. David G. Pelli pokazywał, że kontrast jest walutą; tu walutę trzeba najpierw przestać tracić na środowiskowym „podatku”, a dopiero potem zwiększać nominalne parametry.

Wersjonowanie zmian w architekturze miejsca pracy jest warunkiem utrzymania rzetelności wniosków. W analizowanym przypadku należy zmieniać jeden parametr naraz: na przykład tylko matowość tła za monitorem, tylko ustawienie ekranu względem okna, tylko wymianę blatu lub maty na blacie, tylko usunięcie jednej dużej powierzchni lustrzanej. Po każdej zmianie przeprowadza się tę samą próbę funkcjonalną: ten sam typ zadania (np. czytanie przez określony czas, przegląd maili, praca w edytorze), w tej samej porze dnia i przy tym samym oświetleniu. W notatniku transformacji zapisuje się nie „czy było przyjemniej”, lecz parametry operacyjne: liczba epizodów utraty miejsca w tekście, liczba powrotów i cofnięć, subiektywny koszt zmęczenia, częstość mimowolnych zmian kąta głowy i tułowia, czas do pojawienia się potrzeby przerwy oraz czas odzysku po przerwie. Te parametry mają bezpośredni związek z kosztem lewego kanału widzenia, a więc z bezpieczeństwem funkcjonalnym. Jeżeli po zmianie spada liczba mimowolnych korekt i wydłuża się czas pracy bez spadku rozumienia, zmiana jest

funkcjonalnie korzystna. Jeśli rośnie komfort chwilowy, ale rośnie liczba regresji i rośnie potrzeba częstego „szukania”, zmiana jest podejrzana i wymaga cofnięcia lub korekty.

Architektura miejsca pracy w analizowanym przypadku powinna także uwzględniać „higienę odbić wtórnych”: ekrany nieużywanych urządzeń, błyszczące plakaty, ramki, a nawet ciemny, wygaszony monitor potrafią działać jak lustro. Stąd praktyczna zasada: wszystko, co w pozycji roboczej może tworzyć obraz źródła światła, należy albo zmatowić, albo odsunąć, albo zasłonić. Jest to szczególnie ważne w pracy nocnej, gdy kontrasty między źródłami światła a tłem rosną, a adaptacja mezopowa jest bardziej chwiejna; w analizowanym przypadku w takich warunkach łatwiej o narastanie welonu świetlnego i o kosztowne epizody olśnień. Mark S. Rea podkreślał złożoność relacji światło–percepcja–fizjologia; w analizowanym przypadku praktyczny wniosek brzmi: architektura miejsca pracy ma minimalizować gwałtowne zmiany luminancji i eliminować lokalne źródła wysokiej luminancji w polu widzenia.

Domknięciem jest integracja tej architektury z psychoperformansem jako praktyką oporu wobec presji „ciągłej widoczności”. Przestrzeń zmatowiona, pozbawiona lustrzanych bodźców i uporządkowana w logice minimalizacji mikro stresorów, jest przestrzenią, w której możliwa jest praca rytmiczna, planowana i wersjonowana. W analizowanym przypadku jest to warunek, by lewy kanał widzenia nie był eksploatowany w trybie ciągłego „gaszenia pożarów”, lecz mógł pracować w trybie stabilnej eksploatacji. Z perspektywy IndywiduAkcji to właśnie taka infrastruktura – niewidoczna, a krytyczna – daje realną długofalową możliwość utrzymania praktyki twórczej i organizacyjnej mimo ograniczeń funkcjonalnych.

82.4. „Dieta świetlna”: dawki światła dziennego i sztucznego w ciągu doby

„Dieta świetlna” w analizowanym przypadku nie jest metaforą wellness, lecz procedurą dobowej metrologii bodźca, która ma ograniczać degradację kontrastu efektywnego, stabilizować adaptację siatkówkowo-korową oraz utrzymywać przewidywalny profil pobudzenia autonomicznego, a przez to chronić funkcjonalną wydolność lewego kanału widzenia w zadaniach ekranowych i okołotekstowych. W CSR kluczowe jest rozróżnienie między światłem jako nośnikiem informacji (warunki widzenia) a światłem jako zeitgeberem (bodziec synchronizujący rytmy okołodobowe); w praktyce te dwa porządki nachodzą na siebie, ale ich optymalizacja nie jest tożsama. Analizowany przypadek wymaga z jednej strony redukcji olśnień upośledzających i dyskomfortowych oraz minimalizacji straylight środowiskowego, z drugiej zaś utrzymania takiej dobowej dawki światła, która nie destabilizuje rytmów snu i czuwania, ponieważ rozchwianie rytmów wzmacnia zmienność pobudzenia, skraca pauzy integracyjne i pośrednio sprzyja kompensacyjnemu przyspieszaniu skanowania w pracy lewego oka. W tym miejscu „dieta świetlna” staje się narzędziem IndywiduAkcji: projektuje się nie pojedynczą sesję, lecz dobowy rozkład ekspozycji, który minimalizuje mikro stresory i maksymalizuje powtarzalność warunków pracy.

Chronobiologiczny rdzeń tej procedury opiera się na tym, że ludzki układ okołodobowy reaguje szczególnie silnie na światło w zakresie spektralnym związanym z melanopsyną i komórkami zwojowymi siatkówki wrażliwymi na światło (ipRGC), opisanymi w badaniach Davida M. Bersona i Samera Hattara, oraz na jego czas, intensywność i geometrię (kierunek względem oka). Funkcjonalnie oznacza to, że poranna ekspozycja na jasne światło dzienne jest jednym z

głównych stabilizatorów fazy okołodobowej, a wieczorna ekspozycja na jasne światło, zwłaszcza o wysokiej składowej krótkofalowej, może przesuwając fazę i utrudniać zasypianie, co w ujęciu Charlesa Czeislera i Russella G. Fostera wiąże się z modulacją sygnału do jądra nadskrzyżowaniowego (SCN) i osi regulacyjnych snu. W analizowanym przypadku nie chodzi o ideologiczne „unikać niebieskiego”, tylko o praktyczne sterowanie tym, czy układ wchodzi w tryb stabilnego czuwania z przewidywalną energią, czy w tryb rozchwianych fluktuacji, które podnoszą obciążenie poznawcze i zwiększają koszt pracy przy ekranie. W rehabilitacji funkcjonalnej kluczowe jest, aby światło nie było dodatkowym czynnikiem losowym, tylko parametrem kontrolowanym.

Z perspektywy fotometrii i standardów pomiarowych użyteczne jest odróżnienie miar „widzenia” (fotopowych, luksów mierzonych krzywą $V(\lambda)$) od miar „melanopowych” odnoszących się do efektywnej stymulacji ipRGC. Standard CIE S 026 wprowadził praktyczny język opisu bodźca okołodobowego poprzez ekwiwalentne natężenie światła dziennego w ujęciu melanopowym (melanopic EDI) oraz powiązane wielkości. W analizowanym przypadku te miary nie muszą być mierzone laboratoryjnie, ale sama świadomość dwóch porządków jest krytyczna: można uzyskać komfortowe widzenie (niska luminancja, ciepła barwa), a jednocześnie wytworzyć warunki sprzyjające senności w środku dnia; można też zapewnić pozornie „dobrą energię” poprzez jasne światło wieczorem, a następnie płacić za to skróceniem snu i gorszą tolerancją bodźców następnego dnia. Dlatego „dieta świetlna” nie jest sumą porad, tylko równoważeniem parametrów w czasie przy odniesieniu do metryk funkcjonalnych widzenia i dobowej stabilności.

W analizowanym przypadku szczególną rolę odgrywa problem olśnień i welonu świetlnego, ponieważ każdy spadek kontrastu użytecznego natychmiast przerzuca koszt na sterowanie okulomotoryczne lewego oka. Peter R. Boyce opisywał, że olśnienie dyskomfortowe i upośledzające są w praktyce jednym z głównych determinantów jakości środowiska pracy; w CSR jest to wzmocnione, bo subiektywna tolerancja olśnień bywa obniżona, a kompensacje posturalne i okoruchowe narastają szybciej. „Dieta świetlna” musi więc obejmować nie tylko intensywność i barwę, lecz także geometrię: pozycję źródeł światła, obecność powierzchni generujących odbicia zwierciadlane oraz ryzyko nagłych przejść luminancyjnych (np. wyjście z ciemnego pomieszczenia w ostre światło, przełączenie z matowej sceny na jasny ekran). W praktyce oznacza to tworzenie ramp adaptacyjnych: zamiast gwałtownych skoków, wprowadza się stopniowe przejścia, aby ograniczać czas odzysku po olśnieniu i nie prowokować kompensacyjnego „szukania kontrastu”.

Dobowy rozkład ekspozycji powinien być zatem projektowany w czterech trybach: porannym trybie synchronizacji (światło dzienne o wysokiej luminancji, najlepiej w bezpiecznej, nieoślepiającej geometrii), dziennym trybie pracy (stabilna luminancja tła, kontrolowane oświetlenie zadaniowe, minimalizacja odbić), popołudniowym trybie podtrzymania (utrzymanie czuwania bez eskalacji bodźców) oraz wieczornym trybie wygaszania (redukcja luminancji i saliencyjności, ograniczenie ekranów, barwa i intensywność dobrane tak, by nie prowokować olśnień ani pobudzenia). W analizowanym przypadku szczególnie istotne jest, by wieczorny tryb wygaszania nie polegał na pracy przy jasnym ekranie w ciemnym otoczeniu, ponieważ taki układ tworzy ekstremalne kontrasty i destabilizuje adaptację; jeżeli praca wieczorna jest nieusuwalna, trzeba stabilizować tło i redukować

luminancję ekranu w sposób stopniowy, utrzymując równowagę ekran–otoczenie, a nie wprowadzając drastyczne przyciemnienia, które pogarszają kontrast i wymuszają kompensację.

W warstwie technicznej „dieta świetlna” obejmuje także kontrolę czasowych artefaktów światła, ponieważ modulacje natężenia (np. PWM w niektórych źródłach LED i konfiguracjach ekranów) mogą zwiększać szum temporalny, sprzyjać dyskomfortowi i podnosić koszt utrzymania fiksacji, nawet jeśli migotanie nie jest łatwo identyfikowane wprost. W analizowanym przypadku, gdzie stabilność lewego kanału czytania jest kluczowa, preferowane są warunki emisji możliwie stabilne i przewidywalne, a więc takie, które nie dodają układowi kolejnego czynnika „do kompensowania”. Z metrologicznego punktu widzenia nie chodzi o absolutną eliminację, lecz o redukcję sytuacji, w których wrażenie pulsowania, drżenia krawędzi lub subtelного „pływania” obrazu nasila mikroskanning i prowadzi do wzrostu liczby regresji w pracy tekstowej.

W praktyce wdrożenie wymaga narzędzia pomiarowego i narzędzia zapisu. Pomiar nie musi mieć jakości laboratoryjnej, ale musi umożliwiać porównania w czasie: proste pomiary natężenia światła w miejscu pracy, wykonywane zawsze w tej samej geometrii, pozwalają ocenić, czy stanowisko w południe i wieczorem realnie ma podobną luminancję tła, czy też wchodzi w niekorzystne ekstremum. Należy przy tym zachować ostrożność wobec pomiarów wykonywanych czujnikami w urządzeniach konsumenckich, bo ich charakterystyka bywa niekalibrowana i zależna od modelu; sens ma raczej logika względna niż absolutna. Narzędzie zapisu to notatnik transformacji, w którym rejestruje się porę dnia, warunki (światło dzienne, światło sztuczne, ekran), subiektywny komfort, częstość olśnień i czas odzysku, a przede wszystkim parametry funkcjonalne pracy lewego oka: stabilność tempa, częstość utrat miejsca, częstość cofania, próg pojawienia się potrzeby przerwy. Dopiero powiązanie tych danych z rozkładem światła daje podstawę do wersjonowania „diety” jako rzeczywistego adjuwantu, a nie zestawu przekonań.

W analizowanym przypadku „dieta świetlna” musi też uwzględniać, że praca artysty wizualnego obejmuje zadania o silnie zróżnicowanej strukturze bodźca: od gęstych dokumentów i korespondencji, przez korektę materiałów wizualnych, po zadania logistyczne wykonywane na wielu interfejsach. Światło optymalne dla lektury i nawigacji nie musi być optymalne dla pracy z obrazem, a praca z obrazem często prowokuje dłuższą ekspozycję bez przerw, co w CSR zwiększa ryzyko przeciążenia. Z tego powodu rozkład światła powinien być sprzężony z rozkładem zadań: zadania wymagające największej stabilności fiksacji i najwyższej precyzji tekstowej lokuje się w godzinach, w których tolerancja bodźców jest najwyższa i światło dzienne jest dostępne w nieoślepiającej formie, a zadania bardziej operacyjne i krótsze lokuje się w oknach, w których wprowadza się już reżim wygaszania. W psychoperformansie jest to dosłownie dramaturgia doby: światło nie jest dodatkiem, tylko kanałem prowadzącym, który albo podtrzymuje działanie, albo je rozstraja.

W analizowanym przypadku „dieta świetlna” musi zostać domknięta jako protokół, w którym każdy element ma status parametru podlegającego wersjonowaniu, a nie luźnej wskazówki. Warunkiem skuteczności jest sprzężenie trzech płaszczyzn: chronobiologicznej (rytm okołodobowy), fotometrycznej (luminancja i geometria światła) oraz funkcjonalno-rehabilitacyjnej (stabilność pracy lewego kanału widzenia). Bez tego sprzężenia łatwo uzyskać poprawę w jednym wymiarze kosztem drugiego: na przykład komfort wieczorem kosztem

jakości snu, albo energię w środku dnia kosztem olśnień i strat kontrastu efektywnego, które natychmiast eskalują koszty okulomotoryczne. Z tego powodu protokół powinien operować nie na abstrakcyjnych celach, lecz na obserwowalnych wskaźnikach: czasie odzysku po olśnieniu, częstotliwości epizodów „welonu” na tekście, progu zmęczenia wizualnego, jakości snu i tolerancji na pierwszą sesję dnia. Te wskaźniki są w analizowanym przypadku realnymi markerami bezpieczeństwa funkcjonalnego, bo to one determinują, czy lewy kanał widzenia jest eksploatowany w reżimie stabilnym, czy w reżimie kompensacji.

W warstwie porannej protokół powinien dążyć do stabilizacji fazy okołodobowej poprzez ekspozycję na światło dzienne, ale w geometrii bezpiecznej dla CSR. Kluczowe jest tu rozróżnienie między ekspozycją „jasną” a ekspozycją „oślepiającą”: wysoka luminancja w polu widzenia może jednocześnie synchronizować rytm i prowokować olśnienia, które degradują kontrast i podnoszą koszt pracy przez resztę dnia. W praktyce oznacza to preferencję dla światła dziennego pośredniego (np. przy oknie, ale bez patrzenia w samo okno i bez lustrzanych powierzchni w osi spojrzenia), z możliwością dyfuzji i kontroli refleksów. W ujęciu, które rozwijali Russell G. Foster i Charles Czeisler, liczy się zarówno czas, jak i intensywność; w analizowanym przypadku optymalizuje się to w warunkach, które nie produkują lokalnych hotspotów i nie inicjują odruchów orientacyjnych. Jeżeli poranna ekspozycja ma prowokować częste mrużenie, odwracanie głowy, narastanie napięcia wokółoczołowego lub natychmiastową potrzebę przerwy, to znak, że protokół jest źle skalibrowany i trzeba zmienić geometrię, a nie rezygnować z synchronizacji.

W warstwie dziennej protokół polega na utrzymaniu stałej luminancji tła i minimalizacji gwałtownych przejść luminancyjnych, ponieważ to przejścia, a nie same wartości, często generują największy koszt adaptacyjny. W analizowanym przypadku szczególnie niekorzystne są sytuacje „jasny ekran na ciemnym tle” oraz „ciemny ekran w jasnym otoczeniu” – oba układy generują konflikty adaptacyjne, zwiększają welon świetlny i prowokują kompensacyjne korekty. Dlatego stanowisko pracy musi mieć stabilne tło, matowe powierzchnie i przewidywalne oświetlenie zadaniowe, a ekran powinien pracować w zakresie jasności, który nie tworzy ekstremów względem otoczenia. Peter R. Boyce traktował kontrolę olśnień jako fundamentalny warunek ergonomii; w analizowanym przypadku należy to rozszerzyć: kontrola olśnień jest warunkiem redukcji mikroskanningu i utrzymania stabilności miejsca w tekście w lewym oku. To oznacza, że nawet „ładne” lampy i dekoracyjne źródła światła, jeśli generują hotspoty lub refleksy, mają status czynnika zakłócającego i muszą być neutralizowane.

W warstwie popołudniowej protokół powinien dążyć do podtrzymania czuwania bez eskalacji bodźców. W praktyce oznacza to utrzymanie światła na poziomie umożliwiającym pracę bez przyciemniania ekranu do wartości, które degradowałyby kontrast użyteczny, ale równocześnie bez wprowadzania jasnych, punktowych źródeł, które prowokują olśnienie. W analizowanym przypadku popołudnie jest często strefą zwiększonej podatności na zmęczenie wizualne i wzrost pośpiechu, a pośpiech jest jednym z najprostszych mechanizmów eskalujących kompensacyjne skanowanie lewego oka. Dlatego „dieta” w tej fazie obejmuje także świadome planowanie zadań o niższym koszcie okulomotorycznym oraz wprowadzenie krótszych, ale realnych przerw adaptacyjnych, w których zmienia się profil bodźca, a nie tylko aktywność.

W warstwie wieczornej protokół przechodzi w reżim wygaszania, ale musi unikać pułapki zbyt agresywnego przyciemnienia i zbyt agresywnego ocieplenia, które mogą obniżyć kontrast

interfejsu i prowokować kompensację. W analizowanym przypadku szczególnie ważne jest, by wygaszanie nie oznaczało pracy w ciemnym pomieszczeniu z jasnym ekranem, ponieważ taki układ jest wybitnie olśnieniogenny i szybko degraduje tolerancję. Lepsza jest stabilizacja tła na umiarkowanym poziomie luminancji, redukcja jasności ekranu w sposób stopniowy oraz ograniczenie zadań wymagających długiej lektury; zadania operacyjne, planowanie, selekcja i prace audio są w tej fazie zwykle mniej kosztowne dla lewego kanału widzenia niż gęsty tekst. W języku CIE S 026 i ujęć melanopowych można powiedzieć, że celem jest redukcja melanopowej dawki w późnych godzinach, ale w analizowanym przypadku warunek brzegowy jest funkcjonalny: nie wolno uzyskać „ciemniej i cieplej” kosztem wzrostu liczby utrat miejsca w tekście i wzrostu regresji, bo to oznacza, że układ widzenia płaci za wygaszanie ceną przeciążenia.

Zastosowanie protokołu wymaga prostego modelu wersjonowania: jeden parametr na raz i krótka pętla walidacyjna. Parametry pierwszego rzędu to: czas porannej ekspozycji na światło dzienne, geometria tej ekspozycji (pośrednia/dyfuzyjna vs bezpośrednia), stabilność luminancji tła w miejscu pracy, jasność i polaryzacja ekranu w dzień, krzywa przejścia do trybu wieczornego (rampa), oraz obecność/refleksy w polu widzenia. Parametry drugiego rzędu to: barwa światła sztucznego, rozkład przestrzenny źródeł, pora ostatniej intensywnej ekspozycji ekranowej oraz rytm przerw adaptacyjnych. Każdy parametr testuje się w stałych warunkach zadaniowych, a notatnik transformacji rejestruje zarówno dane środowiskowe, jak i wynik funkcjonalny. Zasadnicze metryki w analizowanym przypadku to: czas do pojawienia się pierwszej potrzeby przerwy, liczba epizodów utraty miejsca w tekście, subiektywny wskaźnik „welonu” (na ile tekst wymaga doczytywania i korekt), czas odzysku po przerwie, oraz wskaźniki dobowej stabilności (łatwość zasypiania, jakość snu, tolerancja pierwszego okna pracy). Jeśli po zmianie światła poprawia się zasypianie, ale pogarsza tolerancja pracy i rośnie liczba utrat miejsca, protokół jest źle dobrany i trzeba zmienić geometrię lub rampę, a nie „zaciśnąć zęby”.

Ważne jest także, aby protokół uwzględniał różnicę między dniami o wysokiej ekspozycji dziennej a dniami spędzanymi głównie w pomieszczeniach. W analizowanym przypadku dni „zamknięte” mają tendencję do kumulacji obciążenia, bo rośnie czas pracy przy ekranie, a spada naturalna zmienność bodźców, która bywa buforem dla systemu. W takich dniach „dieta świetlna” powinna wprowadzać kontrolowane dawki światła dziennego w bezpiecznej geometrii oraz krótkie sekwencje „resetu adaptacyjnego” – nie poprzez patrzenie w jasność, lecz poprzez wyjście z ekstremum kontrastowego i odzyskanie równomiernej luminancji. W praktyce jest to najbardziej pragmatyczny sposób obniżenia ryzyka, że lewy kanał widzenia zacznie pracować w reżimie kompensacji jeszcze przed południem.

W psychoperformansie protokół „diety świetlnej” należy traktować jako warstwę infrastrukturalną planu sytuacyjnego: światło staje się parametrem dramaturgii dobowej, który umożliwia wejścia i wyjścia z pracy wzrokowej bez eskalacji przeciążenia. W analizowanym przypadku jest to również forma kulturotwórczego oporu wobec presji nieprzerwanej dostępności: wprowadza się prawo do rytmu, do ramp i do stref wygaszania, ponieważ tylko w takim reżimie możliwa jest długofalowa praktyka twórcza i organizacyjna przy ograniczeniach funkcjonalnych, w tym przy braku lektury prawym okiem. Tak rozumiana „dieta” nie jest dodatkiem; jest warunkiem, by wszystkie pozostałe techniki higieny pola widzenia mogły działać kumulatywnie, a nie wbrew dobowej zmienności bodźców.

Interwencje psychoperformansowe dedykowane CSR (formaty I–IV)

Rozdział poświęcony interwencjom psychoperformansowym dedykowanym centralnej retinopatii surowiczej (CSR; central serous chorioretinopathy, CSC) musi zostać osadzony w warunkach brzegowych choroby rozumianej nie jako abstrakcyjna jednostka nozologiczna, lecz jako dynamiczny układ sprzężeń pomiędzy naczyniówką, nabłonkiem barwnikowym siatkówki (RPE), warstwą fotoreceptorów oraz fizjologią stresu i rytmów dobowych. CSR jest w klasycznym opisie Donalda M. Gassa zespołem z przesiękiem podsiatkówkowym prowadzącym do surowiczego odwarstwienia neuroretiny, a w ujęciach późniejszych – rozwijanych m.in. przez K. Bailey’ego Freunda i Richarda F. Spaide’a – często bywa traktowana jako element spektrum pachychoroidowego, w którym centralną rolę odgrywa pogrubienie i przekrwienie naczyniówki, hiperprzepuszczalność warstwy naczyniowej oraz wtórna dekompensacja RPE. W praktyce klinicznej warunek graniczny jest prosty i bezwzględny: to schorzenie, nawet gdy w wariancie ostrym bywa samoograniczające, w wariantach nawrotowych i przewlekłych może prowadzić do nieodwracalnych zmian strukturalnych, w tym do trwałego spadku funkcji widzenia przez uszkodzenie fotoreceptorów, zanik warstwy zewnętrznej siatkówki, zmiany RPE i bliznowacenie. W analizowanym przypadku ta granica została już przekroczona w oku prawym w wymiarze funkcjonalnym, a więc ciężar planu IndywiduAkcji przesuwają się z fantazji „pełnego odzyskania” na precyzyjną ochronę oczu jako zasobu pracy twórczej oraz na stabilizację tolerancji obciążeń w oku lewym, przy jednoczesnym projektowaniu działań tak, aby nie prowokowały nawrotów, nie intensyfikowały pobudzenia i nie eskalowały kompensacyjnych strategii okulomotorycznych.

W języku patofizjologii CSR zasadniczym faktem jest to, że problem nie zaczyna się w siatkówce jako takiej, lecz w układzie naczyniówkowym i w barierze RPE. Naczyniówka o zwiększonej przepuszczalności i niestabilnym ciśnieniu perfuzyjnym generuje środowisko sprzyjające przesączaniu płynu, a RPE – którego funkcją jest m.in. aktywny transport i utrzymanie równowagi płynowej – przestaje kompensować napór. W obrazie tomografii optycznej (OCT) jest to widoczne jako płyn podsiatkówkowy i zmiany w warstwach zewnętrznych, a w angiografii fluoresceinowej klasycznie jako punkt przecieku, przy czym w praktyce współczesnej decyzje terapeutyczne coraz częściej opierają się na fenotypie choroby: epizod ostrzy o krótkim czasie trwania, nawrót, postać przewlekła z utrwalonym płynem i zmianami RPE, wariant z podejrzeniem wtórnej neowaskularyzacji naczyniówkowej. Dla planu psychoperformansowego nie jest to akademicka typologia, lecz system warunków bezpieczeństwa: nie projektuje się interwencji „na CSR”, tylko projektuje się interwencje w ramach konkretnego fenotypu choroby, z konkretnymi ograniczeniami funkcji i z konkretnym profilem ryzyka. Innymi słowy, psychoperformans ma pracować w granicach tego, co jest kompatybilne z okulistyczną fizjologią przesięku, adaptacją do oślnień, wrażliwością na stres oraz z przewidywalnością obciążenia w czasie.

Najbardziej elementarnym zaleceniem medycznym, które należy traktować jako zasadę nadrzędną dla całej IndywiduAkcji, jest rygorystyczne unikanie glikokortykosteroidów w każdej postaci, o ile nie istnieje bezwzględne wskazanie ratujące życie lub zdrowie, a decyzja jest prowadzona w ścisłej koordynacji lekarskiej. Zależność pomiędzy ekspozycją na steroidy a CSR

jest jednym z najlepiej utrwalonych związków klinicznych w tej jednostce i w analizowanym przypadku ma rangę zdarzenia granicznego, które zmieniło trajektorię choroby, więc nie może być traktowane jako anegdota. Drugim zaleceniem o charakterze warunku brzegowego jest rozróżnienie tego, co jest leczeniem przyczynowym lub przyczynowo-zastępczym, od tego, co jest tylko modulacją objawów i komfortu: w CSR nie wystarcza „odpoczynek dla oczu”, jeżeli utrzymuje się patofizjologiczny napór w układzie naczyniówkowo-RPE. Trzecim zaleceniem jest ostrożność wobec interwencji, które podbijają pobudzenie współczulne, zaburzają sen i rytm dobowy albo nasilają wahania ciśnienia perfuzyjnego – nie dlatego, że istnieje prosta jednowymiarowa przyczyna, lecz dlatego, że w CSR suma drobnych destabilizacji może stać się środowiskiem nawrotu, a w analizowanym przypadku stawką jest ochrona oka lewego jako kanału lektury i pracy.

W leczeniu okulistycznym postaci przewlekłych i nawrotowych, zwłaszcza z przetrwałym płynem, kluczową pozycję zajmuje fotodynamiczna terapia verteporfiną (PDT) w modyfikacjach typu half-dose lub half-fluence, ponieważ jest to interwencja ukierunkowana na naczyniówkę i jej hiperprzepuszczalność, a więc na oś patofizjologiczną choroby. Istnieją dane z randomizowanych porównań, w tym z badania PLACE, wskazujące, że PDT może być skuteczniejsze od wysokogęstościowej laseroterapii mikropulsowej w zakresie resorpcji płynu i poprawy parametrów morfologicznych w przewlekłej CSR; z perspektywy analizowanego przypadku oznacza to, że plan medyczny może obejmować takie leczenie jako opcję o istotnym ciężarze dowodowym, zwłaszcza gdy celem jest stabilizacja strukturalna. Laser mikropulsowy i inne metody subprogowe pozostają w arsenale jako narzędzia o określonych wskazaniach, zależnych od lokalizacji zmian i fenotypu przecieku, przy czym ich rola bywa bardziej zniuansowana i mniej jednoznaczna w przewlekłej postaci, szczególnie gdy zależy na szybkim i trwałym „wysuszeniu” płynu. Z kolei leki działające poprzez antagonizm receptora mineralokortykoidowego, które przez pewien czas budziły nadzieje, zostały istotnie osłabione przez wyniki randomizowanych badań, w tym VICI, kojarzonego z grupą dowodową kierowaną przez Andrew J. Lotery’ego, co w praktyce wymusza język ostrożności: w IndywiduAkcji nie można zakładać farmakologicznego „zabezpieczenia” z tej półki, jeżeli nie ma dla niego spójnej podstawy klinicznej w danym przypadku i w aktualnym standardzie postępowania. Anty-VEGF nie jest leczeniem typowej CSR, a jego sens pojawia się przede wszystkim wtedy, gdy występuje wtórna neowaskularyzacja naczyniówkowa; w analizowanym przypadku fakt wielokrotnych iniekcji do ciała szklistego w przeszłości nie może automatycznie definiować strategii, bo psychoperformans ma być adjuwantem, a nie powtórzeniem przypadkowej historii terapeutycznej.

Te warunki brzegowe definiują logikę rozdziału: interwencje psychoperformansowe nie mają zastępować terapii okulistycznych ani wchodzić z nimi w konkurencję, lecz mają działać jako precyzyjnie zaprojektowany układ regulacji bodźców, pobudzenia i rytmów, który minimalizuje czynniki ryzyka nawrotu i maksymalizuje przewidywalność funkcjonowania. W analizowanym przypadku nie projektuje się działań w próżni, lecz projektuje się je dla artysty wizualnego, którego praca jest strukturalnie zależna od widzenia i którego ograniczenie jest asymetryczne: prawy kanał nie zapewnia lektury, więc każde przeciążenie lewego kanału ma natychmiastowy koszt zawodowy, poznawczy i emocjonalny. To oznacza, że parametry czasu, światła i dźwięku muszą być traktowane jako parametry medyczno-funkcjonalne, a nie jako estetyczne wybory: czas nie może naruszać okien regeneracji neurowegetatywnej, światło nie może generować olśnień ani gwałtownych przejść adaptacyjnych, dźwięk nie może być projektowany jako presja,

która podbija pobudzenie i skraca pauzy integracyjne. Psychoperformans, zgodnie z logiką metody, będzie tu organizować doświadczenie jako serię progów: wejście w tryb, kulminacja jako ściśle kontrolowany węzeł intensywności i domknięcie jako powrót do stanu, w którym układ nie płaci później „odsetek” w postaci spadku tolerancji bodźców.

Rozdział 83 otwiera więc właściwe konstruowanie planu IndywiduAkcji w czterech formatach, które różnią się dramaturgią, relacją z innymi ludźmi oraz stopniem krytycznego napięcia wobec kultury produktywizmu i ciągłej dostępności. Formaty te zostaną podporządkowane jednemu aksjomatowi: w CSR i w analizowanym przypadku szczególnie, skuteczność adjuwantu nie jest mierzona intensywnością przeżyć ani spektakularnością gestu, lecz stabilnością funkcji w czasie, spadkiem częstości destabilizacji, wzrostem przewidywalności okien pracy i odpoczynku oraz zdolnością do reprodukcji efektu przy zmianie jednego parametru naraz. W tym sensie plan IndywiduAkcji będzie jednocześnie praktyką artystyczną i rygiorem klinicznym: artystyczną, bo pracuje językiem progów, obiektu–klucza i re-performansu, oraz kliniczną, bo respektuje granice biologii naczyń i RPE i fotoreceptorów, a także granice wyznaczone przez historię ekspozycji na steroidy i przez fakt nieodwracalnego ubytku funkcji w oku prawym.

83.1. Interwencja I (indywidualna): przygotowanie, kulminacja, domknięcie; parametry czasu, światła i dźwięku

Interwencja indywidualna w analizowanym przypadku nie może być rozumiana jako „ćwiczenie relaksacyjne” ani jako dekoracyjna praktyka uzupełniająca, lecz jako rygorystycznie zaprojektowany moduł IndywiduAkcji, w którym parametry bodźcowe zostają podporządkowane dwóm równoległym celom: stabilizacji warunków fizjologicznych sprzyjających utrzymaniu funkcji widzenia oraz rekonstrukcji struktury psychicznej tak, aby nie produkowała już chronicznego tła pobudzenia, nadmiernej presji i kompulsywnego „dociążania” układu poznawczego. W CSR, szczególnie w trajektorii nawrotowej i obciążonej trwałym ubytkiem funkcji w oku prawym, najgroźniejszy jest nie jeden dramatyczny bodziec, lecz suma drobnych destabilizacji, które podnoszą zmienność dobową, skracają okna regeneracji i indukują mikroreaktywność na sygnały środowiskowe. Interwencja I ma więc status operacji na warunkach brzegowych: z jednej strony ogranicza czynniki, które mogą sprzyjać nawrotowi lub przeciążeniu, z drugiej – inicjuje pracę na najgłębszych piętrach świadomości, gdzie powstają nawykowe skrypty kontroli, napięcia i przyspieszenia, ponieważ to one najczęściej przekładają się na rytm dnia, sen i somatyczną tonację układu autonomicznego. W tym sensie psychoperformans wchodzi w obszar, który William James opisywał jako sprzężenie uwagi i doświadczenia, a Antonio Damasio ujmował jako somatyczne markery kierujące decyzją i lękiem; tutaj te ujęcia stają się praktycznym językiem projektowym, bo interwencja nie ma „uspokajać”, tylko przedstawiać wzorzec regulacyjny tak, aby organizm wytwarzał stan sprzyjający długofalowej stabilności funkcji.

W analizowanym przypadku przygotowanie ma charakter protokołu precyzyjnego, opartego na minimalizacji entropii bodźcowej i na zabezpieczeniu lewego kanału widzenia przed nadmiarową eksploatacją. Ponieważ prawym okiem nie zachodzi lektura, wszelkie procedury oparte na czytaniu instrukcji w trakcie interwencji są strukturalnie niewłaściwe: wprowadzają ryzyko kompensacyjnego skanowania lewym okiem i natychmiast zwiększają koszt

okulomotoryczny. Z tego powodu przygotowanie ma opierać się na pamięci proceduralnej i na stałych obiektach–kluczach, które nie wymagają odczytu, a jedynie rozpoznania dotykowego i przestrzennego; Donald A. Norman, pisząc o affordancjach, podkreślał rolę projektowania środowiska tak, aby właściwe działanie było „najłatwiejsze”, a nie moralnie wymuszane. W praktyce oznacza to stałą lokalizację elementów interwencji, stałą kolejność aktów progowych oraz minimalną liczbę decyzji w czasie rzeczywistym. Jeśli w przygotowaniu pozostaje jakikolwiek element tekstowy, powinien zostać przetworzony wcześniej do postaci pamięciowej lub audio, tak aby podczas interwencji pole widzenia nie było obciążane.

Przygotowanie obejmuje przede wszystkim kalibrację czasu jako zmiennej biologicznej, nie organizacyjnej. W CSR wahania snu, presja czasu i rozpad rytmu przerw mają znaczenie adjuwantowe w ścisłym sensie, ponieważ modulują pobudzenie i zmienność autonomiczną, a przez to wpływają na tolerancję bodźców i na skłonność do kompensacji. Interwencja I powinna być umieszczona w dobie w takim miejscu, w którym układ ma największą szansę na stabilną eksploatację bez „zaciągania długu” na później; dla analizowanego przypadku szczególnie niekorzystne są sesje późnowieczorne, jeśli prowadzą do długiej ekspozycji ekranowej albo do wzrostu pobudzenia. Zamiast tego interwencja ma działać jak klin w dobie: wytwarza obszar o kontrolowanej intensywności, który następnie domyka się w stronę regeneracji. To nie jest wybór estetyczny, tylko strategia minimalizacji ryzyka, że działania psychiczne – nawet subtelne – przełożą się na bezsenność, a bezsenność na gorszą tolerancję bodźców następnego dnia.

Drugą osią przygotowania jest światło, traktowane jako parametr fotometryczny i chronobiologiczny jednocześnie. W analizowanym przypadku światło ma spełniać warunek nieośnieniowy i warunek stabilności adaptacyjnej: brak hotspotów, brak odbić zwierciadlanych, brak gwałtownych zmian luminancji w polu widzenia, brak układu „jasny punkt na ciemnym tle”, który w praktyce prowokuje mikrokorekty i skraca pauzy fiksacyjne. Peter R. Boyce wskazywał, że ośnienie jest jednym z głównych czynników degradujących jakość środowiska, ale w CSR trzeba dodać, że ośnienie staje się generatorem zachowań kompensacyjnych, które w analizowanym przypadku obciążają przede wszystkim lewe oko. Dlatego przygotowanie obejmuje nie tylko wybór natężenia światła, lecz także jego geometrię: źródło ma być poza osią spojrzenia, a powierzchnie w polu widzenia mają być matowe. Światło ma tworzyć warunki, w których oko lewe może utrzymać stabilną pracę bez przymusu „szukania” kontrastu.

Trzecią osią przygotowania jest dźwięk, rozumiany nie jako ilustracja nastroju, lecz jako narzędzie sterowania pobudzeniem i rytmem pauz neurowegetatywnych. W CSR i w analizowanym przypadku dźwięk nie może być projektowany jako presja, która przyspiesza i zagęszcza doświadczenie, bo taki dźwięk działa jak sygnał mobilizacyjny i skraca wydech, a skrócony wydech jest jednym z najprostszych markerów wejścia w tryb sympatykotoniczny. Z tego powodu przygotowanie zakłada progi akustyczne: poziom głośności, pasmo i dynamika muszą umożliwiać utrzymanie spokojnego rytmu oddechowego i wyraźnych pauz. Stephen Porges, opisując teorię poliwalną, podkreślał rolę sygnałów bezpieczeństwa w modulacji stanu; w analizowanym przypadku sygnał bezpieczeństwa jest przede wszystkim przewidywalny, miękko modulowany i pozbawiony nagłych skoków. Jeśli dźwięk ma być użyty, ma on tworzyć środowisko o niskiej entropii i wysokiej ciągłości.

W przygotowaniu konieczne jest również ustanowienie osi intencjonalnej w sposób, który nie produkuje presji perfekcjonizmu. Interwencja I w IndywiduAkcji ma służyć temu, aby reorganizować warunki psychofizyczne w stronę stanu, w którym organizm nie musi nieustannie „dopinać” rzeczy napięciem, a świadomość nie musi kompulsywnie kontrolować każdego sygnału. W analizowanym przypadku intencja nie może brzmieć jak zadanie do wykonania, ponieważ język zadania natychmiast aktywuje te same skrypty, które w warunkach choroby produkują pośpiech i koszt. Intencja ma być skonstruowana jak wektor: kierunek w stronę stabilności, ochrony funkcji lewego oka i redukcji obciążenia chorobowego, ale bez przymusu natychmiastowego rezultatu. Taki wektor pozwala pracować na głębokich poziomach, ponieważ nie wywołuje natychmiastowej reakcji obronnej ego, nie uruchamia walki o kontrolę i nie wzmacnia lęku antycypacyjnego, który w analizowanym przypadku jest jednym z głównych generatorów mikrostresorów.

Warstwa obiektów–kluczy w przygotowaniu musi być ascetyczna i jednocześnie precyzyjna. Obiekt–klucz ma pełnić funkcję operatora przejścia, a więc być rozpoznawalny dotykowo, mieć stałą lokalizację i jednoznaczny gest aktywacji. W analizowanym przypadku obiekt–klucz nie powinien wymagać ostrego widzenia ani czytania; jego semiotyka ma być ucieleśniona, a nie tekstowa. W tradycjach sztuki akcji, od Jerzego Grotowskiego po Richarda Schechnera, powraca zasada, że próg działania jest wytwarzany przez konkret i przez rytuał powtarzalny; tutaj ta zasada zostaje podporządkowana wymogom rehabilitacyjnym. Obiekt–klucz może być więc prosty, ale musi być konsekwentny: jego rola polega na tym, że za każdym razem inicjuje identyczną konfigurację uwagi, oddechu, światła i dźwięku, a w konsekwencji – identyczne warunki dla pracy na poziomach świadomości, które zwykle działają poza językiem.

W tym miejscu interwencja indywidualna zaczyna przyjmować formę, w której przygotowanie nie jest „rozgrzewką”, lecz faktycznym wejściem w tryb transformacyjny. To wejście ma przedstawiać układ z logiki reakcji na logikę regulacji: z logiki „odpowiadam na bodźce” na logikę „projektuję pole bodźca”. W analizowanym przypadku jest to fundamentalne, ponieważ choroba wprowadza stałe tło zagrożenia, a tło zagrożenia ma tendencję do kolonizowania uwagi i do wytwarzania stanu ciągłej gotowości. Interwencja I ma to tło rozmontowywać nie przez deklaracje, lecz przez powtarzalną zmianę warunków, aż organizm nauczy się, że stabilność jest możliwa, a funkcjonowanie bez przeciążenia nie wymaga stałego alarmu. Ta nauka ma znaczenie stricte somatyczne: im mniej alarmu, tym mniej pośpiechu; im mniej pośpiechu, tym mniej kompensacji okulomotorycznej; im mniej kompensacji, tym większa szansa na utrzymanie lewego oka w stanie długofalowej wydolności.

Kulminacja interwencji indywidualnej w analizowanym przypadku nie może być pomyślana jako „mocny moment” ani jako intensyfikacja dla samej intensyfikacji, lecz jako ściśle kontrolowany węzeł, w którym dochodzi do przełączenia reżimu organizacji doświadczenia: z trybu reaktywnego (bodziec → napięcie → kompensacja) do trybu regulacyjno-transformacyjnego (parametry → pauza → reorganizacja). W CSR każda niekontrolowana intensyfikacja łatwo przechodzi w wzrost pobudzenia, a wzrost pobudzenia w mikrostres i przyspieszenie, które w analizowanym przypadku ma realną cenę funkcjonalną dla lewego kanału widzenia. Dlatego kulminacja jest paradoksalnie miejscem największej dyscypliny, a nie największej ekspresji: ma wywołać głęboką zmianę tonacji psychofizycznej bez „wystrzału” sympatykotonicznego. W tym sensie psychoperformans pracuje tu w logice, którą można zestawiać z ujęciem Stanleya Rosenberga (praca na stanie układu nerwowego) i z tradycją badań

nad interocepcją, rozwijaną przez Antonia Damasia i Budda Craiga: nie chodzi o narracyjne przeżycie, tylko o zmianę tego, jak ciało mapuje stan, jak mózg interpretuje sygnały i jak świadomość przestaje automatycznie składać z nich lękowy scenariusz.

Kulminacja jest sterowana trzema sprzężonymi regulatorami: czasem, światłem i dźwiękiem, ale każdy z nich działa w funkcji jednego nadrzędnego celu – wytworzenia warunków, w których psychika może wejść w głęboki poziom reorganizacji bez pobudzeniowego „pędu”. Czas jest regulatorem rytmu i granic: w analizowanym przypadku kulminacja nie może być długa, jeśli prowadzi do narastania zmęczenia wizualnego lub do spadku jakości oddechu, ale nie może być też zbyt krótka, jeśli ma uruchomić procesy neurofizjologiczne wymagające kilkunastu minut stabilnej pauzy. W praktyce oznacza to, że kulminacja ma postać okna o stałej długości, testowanej i wersjonowanej, w którym nie ma przełączeń zadań, nie ma kontaktu z ekranem i nie ma dodatkowych decyzji. Układ musi przestać „obsługiwać świat”, aby mógł obsłużyć reorganizację. Gloria Mark opisywała koszt przełączeń w pracy; tutaj koszt przełączeń jest mnożony przez konieczność ochrony lewego kanału widzenia, więc kulminacja jest strefą zerowej wielozadaniowości.

Światło w kulminacji jest regulatorem salienywności i adaptacji. W analizowanym przypadku kulminacja nie może odbywać się w warunkach wysokich kontrastów lub w warunkach potencjalnych olśnień, ponieważ każdy bodziec olśnienny inicjuje odruch orientacyjny, a odruch orientacyjny niszczy spójność stanu, który ma się pogłębiać. Dlatego światło w kulminacji powinno być stabilne, o łagodnej geometrii i bez hotspotów; preferowana jest luminancja tła, która nie wymusza mrużenia, ale też nie wprowadza półmroku zmuszającego do „dopowiadania” widzenia. W CSR i przy asymetrii funkcjonalnej szczególnie ważne jest, aby nie zmuszać lewego oka do pracy w warunkach, w których kontrast jest zjadany przez welon świetlny lub przez niedoświetlenie. To nie jest kwestia wygody, tylko kwestia redukcji mikrokorekt: im mniej mikrokorekt, tym łatwiej utrzymać pauzy interoceptywne i tym łatwiej wejść w stan, w którym psychika przestaje kompulsywnie monitorować zagrożenie.

Dźwięk w kulminacji jest regulatorem oddechu i napięcia, ale musi być traktowany jako narzędzie o wysokiej mocy, bo łatwo przechodzi z „tła” w „bodeiec sterujący”. W analizowanym przypadku zalecany jest dźwięk o niskiej dynamice i bez nagłych transientów, bez rytmiki przypominającej presję czasu i bez częstotliwości, które w subiektywnym odbiorze działają jak sygnał alarmowy. Dźwięk ma wspierać długi wydech i powiększanie pauz między oddechami, a nie pobudzać do działania. Stephen Porges opisywał rolę sygnałów bezpieczeństwa w modulacji stanu autonomicznego; tu sygnał bezpieczeństwa jest projektowany jako środowisko audialne, które nie domaga się reakcji. Jeżeli dźwięk jest użyty, powinien być tak przewidywalny, aby układ nerwowy „przestał go słuchać” w sensie orientacyjnym, a jednocześnie na tyle spójny, aby stabilizował rytm. Alternatywnie kulminacja może operować ciszą, ale ciszą rozumianą jako brak bodźców nagłych; w praktyce cisza w mieście bywa pozorna i pełna nagłych sygnałów, więc trzeba ją projektować równie starannie jak dźwięk.

Kulminacja interwencji indywidualnej jest miejscem, w którym uruchamia się operatory psychoperformansu w najbardziej rygorystycznej formie: obiekt–klucz, gest progowy i praca na mapie ciała. Obiekt–klucz w analizowanym przypadku nie ma być metaforą oka ani „amuletem”, lecz materialnym stabilizatorem uwagi i intencji, który umożliwia utrzymanie stałego punktu odniesienia bez angażowania lektury. Jego funkcja jest podobna do tego, co w fenomenologii

uwagi Maurice Merleau-Ponty opisywał jako zakotwiczenie percepcji w cielesnym świecie: obiekt nie tylko „znaczy”, ale organizuje pole doświadczenia. W kulminacji obiekt–klucz działa jak regulator dystrybucji uwagi: część uwagi ma być zakotwiczona w dotyku i ciężarze, część w oddechu, a część w minimalnej obserwacji pola widzenia, nie w celu kontroli, lecz w celu utrzymania stabilności. W analizowanym przypadku jest to istotne, bo lęk o oko lewe może pchać świadomość do ciągłego sprawdzania, a sprawdzanie do mikro stresu; obiekt–klucz ma przejąć funkcję „trzymania” intencji, aby świadomość mogła zejść głębiej.

Gest progowy kulminacji musi być jednocześnie prosty i nieodwołalny w sensie proceduralnym: raz wykonany, uruchamia sekwencję, której nie przerywa się dla drobnych spraw. Ten gest jest odpowiednikiem decyzji o wejściu w stan, w którym priorytetem jest reorganizacja, a nie obsługa świata. Jerzy Grotowski i tradycje pracy z ciałem w sztuce akcji uczyły, że próg jest efektem powtarzalnego rytuału; tutaj próg jest też warunkiem bezpieczeństwa, bo bez progu układ będzie dryfował między zadaniami, a dryf oznacza przełączenia i koszt. Gest progowy może mieć postać uporządkowania przestrzeni, krótkiego ustawienia światła i dźwięku, dotyku obiektu–klucza oraz przyjęcia pozycji, która nie wymusza napięcia w szyi i obręczy barkowej. W analizowanym przypadku napięcie karku i obręczy barkowej jest istotne, bo sprzyja mikroruchom głowy, a mikroruchy głowy sprzyjają zmianom geometrii bodźca i oślnię, co destabilizuje kulminację.

Rdzeniem kulminacji jest praca na mapie ciała, ale mapa ciała w psychoperformansie nie jest jedną mapą, tylko wielowarstwową topografią: somatyczną, emocjonalną, poznawczą, symboliczną i – w ujęciu emic – energetyczną. W analizowanym przypadku kulminacja powinna aktywować mapę ciała w taki sposób, aby świadomość przestała lokować centrum zagrożenia wyłącznie w oku, a zaczęła rozpoznawać rozkład napięć, które tworzą tło dla reaktywności. To jest praca na głębokich poziomach: nie „odwracanie uwagi”, tylko poszerzenie pola interocepcji i rozpoznanie, że oko jest elementem systemu, a nie samotnym miejscem katastrofy. Bud Craig opisywał interocepcję jako podstawę subiektywnego poczucia stanu; tu to pojęcie staje się narzędziem: im bardziej precyzyjna interocepcja, tym mniejsza potrzeba kompulsywnej kontroli bodźców zewnętrznych i tym większa zdolność do modulacji pobudzenia. W analizowanym przypadku ta modulacja jest kluczowa, bo ma tworzyć warunki psychofizyczne, w których lewe oko pracuje stabilnie, a choroba przestaje kolonizować świadomość jako stały alarm.

W kulminacji nie wykonuje się zadań wzrokowych; wykonuje się zadanie regulacyjne, które ma pośrednio ochronić funkcję. To jest zasadniczy zwrot metodologiczny: zamiast „trenować oko” w środku stanu pobudzenia, buduje się stan, w którym bodźce nie prowokują pobudzenia. Taki stan nie jest abstrakcyjną ideą; jest konkretnym profilem oddechu, napięcia i dystrybucji uwagi. Jego skutkiem ma być to, że następnego dnia i w kolejnych tygodniach lewy kanał widzenia będzie miał większą tolerancję na pracę, mniej epizodów utraty miejsca w tekście, mniejszą skłonność do przyspieszenia skanowania i mniejszy lęk antycypacyjny. Interwencja I ma więc charakter prewencyjny i transformacyjny jednocześnie: prewencyjny, bo redukuje czynniki ryzyka, i transformacyjny, bo reorganizuje najgłębsze wzorce świadomości, które dotąd generowały presję i chroniczną gotowość. W analizowanym przypadku taka wielopoziomowa przemiana ma być warunkiem, w którym możliwe staje się długotrwałe, stabilne funkcjonowanie w zdrowiu w oku lewym, bez stałego „podatku” choroby, który dotąd był pobierany przez napięcie, pośpiech i kompensację.

Domknięcie interwencji indywidualnej w analizowanym przypadku jest równorzędnym elementem modułu, a nie formalnym zakończeniem, ponieważ to właśnie domknięcie decyduje, czy kulminacja pozostanie jednorazowym epizodem, czy stanie się trwałą zmianą parametrów dnia. W CSR i przy asymetrii funkcjonalnej, gdzie prawym okiem nie zachodzi lektura, najbardziej szkodliwe są sytuacje, w których po głębokiej regulacji następuje gwałtowne „wyrzucenie” w bodźce: jasny ekran, szybkie decyzje, nagłe powiadomienia, pośpiech. Taki skok odtwarza stary wzorzec: bodziec → napięcie → kompensacja, i w praktyce może zniwelować zysk z interwencji, ponieważ natychmiast rośnie koszt okulomotoryczny i rośnie ryzyko, że układ nerwowy przypisze stan regulacji do „luksusu bez konsekwencji”, a nie do warunku bezpieczeństwa. Domknięcie jest więc procedurą transferu: przenosi stan wypracowany w interwencji do realnego środowiska, utrzymując go wystarczająco długo, aby stał się nową normą pracy układu autonomicznego i nową normą dystrybucji uwagi.

Pierwszym operatorem domknięcia jest rampa bodźcowa, czyli stopniowe przywracanie złożoności środowiska w taki sposób, by nie wywoływać odruchu orientacyjnego i nie inicjować lawiny sakad. W analizowanym przypadku rampa powinna zaczynać się od światła: jeśli kulminacja była prowadzona w stabilnej luminancji, nie wolno natychmiast przejść do jasnego okna lub jasnego ekranu. Zmiana luminancji ma być stopniowa, a geometria światła ma pozostać nieolśnieniowa, aby nie prowokować mrużenia i mikrokorekt. Peter R. Boyce, opisując praktyczne skutki olśnień, zwracał uwagę na ich konsekwencje dla widzenia i komfortu; w analizowanym przypadku konsekwencją jest także utrata stabilności miejsca i wzrost kompensacji, a więc realna degradacja funkcji. Rampa obejmuje też dźwięk: jeśli użyto środowiska audialnego, nie wyłącza się go nagle, tylko wygasa, aby układ nie interpretował ciszy jako „pustki do wypełnienia” i nie wracał do kompulsywnego poszukiwania bodźców.

Drugim operatorem domknięcia jest mikroczynność somatyczna o niskim koszcie wzrokowym, która konsoliduje stan regulacji w ciele. W analizowanym przypadku sensowne są czynności o charakterze proprioceptywnym i oddechowym, które nie wymagają fiksacji tekstowej ani intensywnego skanowania: powolna zmiana pozycji, krótka sekwencja rozluźniania obręczy barkowej, miękka mobilizacja szyi bez gwałtownych zwrotów, oraz utrzymanie wydłużonego wydechu. Stephen Porges opisywał, że stan bezpieczeństwa nie jest tylko brakiem zagrożenia, ale aktywnym profilem regulacji; domknięcie ma ten profil utrzymać w chwili przejścia do codzienności. W analizowanym przypadku ma to znaczenie także dla oka: napięcie karku i obręczy barkowej sprzyja mikroruchom głowy, a mikroruchy głowy zmieniają geometrię odbić i prowokują nieplanowane korekty. Redukcja napięcia jest więc elementem higieny pola widzenia.

Trzecim operatorem domknięcia jest kontrola poznawcza w sensie ograniczenia natychmiastowych decyzji i natychmiastowego wejścia w świat zadań. W analizowanym przypadku po interwencji nie wprowadza się od razu aktywności, która wymaga gęstego czytania, intensywnej pracy ekranowej lub komunikacji wielowątkowej, ponieważ taka aktywność natychmiast podnosi pobudzenie i inicjuje kosztowne przełączenia uwagi. Donald A. Norman pisał o projektowaniu czynności tak, aby minimalizować koszt błędu i koszt odtwarzania stanu; tutaj domknięcie projektuje się tak, aby minimalizować koszt „powrotu do świata”. Jeśli konieczne jest wejście w zadania, wprowadza się je przez bufor: najpierw aktywność o niskiej złożoności, potem aktywność o umiarkowanej złożoności, dopiero potem

zadania wymagające ciągłości. Ten bufor nie jest ceremonialny; jest protezą, która chroni zysk regulacyjny przed natychmiastową dezintegracją.

Czwartym operatorem domknięcia jest zapis w notatniku transformacji, ale zapis nie może być tekstową pracą wymagającą intensywnej lektury. W analizowanym przypadku zapis ma mieć postać minimalną i stałą: kilka punktów kodowanych symbolami, krótkie hasła lub nagranie głosowe, które rejestruje parametry i rezultat bez wchodzenia w długi opis. Celem zapisu jest metryzacja i wersjonowanie: utrzymanie śladu tego, co zadziało, a co nie, bez nadmiernej narratywizacji. Sophie Leroy opisywała, że resztkę uwagi po przerwaniu utrudnia powrót do zadania; w analizowanym przypadku po interwencji resztkę uwagi mogłaby zostać „wessana” przez analizę, a analiza jest często trybem, który podnosi pobudzenie i produkuje presję. Zapis ma być więc narzędziem naukowym, ale minimalistycznym: parametry (czas, światło, dźwięk, długość okna), wskaźniki (oddech, napięcie, poczucie presji), oraz krótkie oznaczenie wpływu na funkcję (np. tolerancja pracy lewego oka w najbliższych godzinach i następnego dnia). Ten zapis jest częścią IndywiduAkcji, bo umożliwia iteracyjne przejście od epizodu do protokołu.

Piątym operatorem domknięcia jest „ochrona progu” w kolejnych godzinach, czyli okres, w którym świadomie unika się bodźców o wysokiej saliencyjności. W analizowanym przypadku są to przede wszystkim: powiadomienia, media o wysokiej dynamice, jasne przejścia luminancyjne, intensywne audio, oraz sytuacje społeczne generujące presję czasu. Ochrona progu nie oznacza izolacji, tylko zaprojektowanie warunków tak, aby zysk regulacyjny mógł się utrwalić. Z perspektywy fizjologii stresu Bruce McEwen opisywał obciążenie allostatyczne jako koszt chronicznego dopasowywania się; tu domknięcie ma zmniejszyć konieczność dopasowywania się przez pewien czas po interwencji, aby układ mógł zejść z „trybu kompensacji” do „trybu stabilizacji”. W analizowanym przypadku ten proces jest fundamentalny, bo ma on tworzyć środowisko psychofizyczne, w którym lewe oko może funkcjonować bez nieustannego podatku choroby.

Domknięcie obejmuje także wymiar sensotwórczy, ale nie jako narrację heroizmu, tylko jako przedstawienie relacji z chorobą. W analizowanym przypadku choroba ma tendencję do kolonizowania świadomości poprzez lęk o przyszłość oka lewego, a lęk ten produkuje presję i ciągłe „sprawdzanie”. Domknięcie ma wprowadzać inną relację: choroba jest traktowana jako warunek brzegowy, który wymaga infrastruktury i rytmu, ale nie jako centrum tożsamości. Ta zmiana relacji jest jednym z głębokich wymiarów przemiany psychicznej, której oczekuje IndywiduAkcja: świadomość ma przestać działać jak system alarmowy, a zacząć działać jak system projektowy. W takim ujęciu „najgłębsze poziomy” nie oznaczają ezoterycznej retoryki, lecz realną reorganizację na poziomie nawykowych schematów uwagi, na poziomie predykcji zagrożenia, na poziomie somatycznych markerów, o których pisał Antonio Damasio. Jeśli te schematy ulegną przedstawieniu, zmienia się cały dzień: mniej presji, więcej pauz, mniej przełączeń, mniej kompensacji, a więc większa szansa na stabilność funkcji lewego oka w długim horyzoncie.

Wreszcie domknięcie powinno być traktowane jako element, który decyduje o możliwości re-performansu i wersjonowania. Jeżeli domknięcie jest skuteczne, interwencja staje się powtarzalna i przewidywalna; jeśli domknięcie jest chaotyczne, interwencja jest epizodem, którego nie da się reproduковать bez kosztu. W analizowanym przypadku reprodukowalność jest kluczowa, bo celem IndywiduAkcji nie jest jednorazowa ulga, lecz wielopoziomowa

przemiana warunków psychofizycznych tak, aby środowisko, rytm doby i struktura psychiczna wspólnie wytwarzały stan sprzyjający stabilnemu zdrowiu i funkcjonowaniu lewego oka. To jest kryterium końcowe: nie „jak intensywnie było”, lecz czy w kolejnych dniach i tygodniach spada zmienność, spada liczba epizodów przeciążenia, rośnie tolerancja pracy, a choroba traci możliwość narzucania swojego ciężaru każdej decyzji i każdemu bodźcowi.

83.2. Interwencja II (zbiorowa): dynamika grupowa, ko-regulacja, rola świadka

Format zbiorowy w analizowanym przypadku nie jest „rozszerzeniem” interwencji indywidualnej, lecz inną klasą zdarzenia: pracuje nie tylko na poziomie regulacji jednostkowej, ale na poziomie emergencji (pojawiania się własności całości, których nie da się zredukować do sumy części) w systemie społecznym, afektywnym i symbolicznym. W psychoperformansie interwencja II jest projektowana tak, aby uruchamiać wspólnotową dystrybucję uwagi, wspólnotową modulację pobudzenia oraz wspólnotową pracę na figurach progu, a zatem aby wytwarzać skutki, które mają charakter uniwersalny, ogólnoludzki i transindywidualny. Dla IndywiduAkcji choroby oczu artysty wizualnego oznacza to, że „oko” przestaje być wyłącznie organem i przestaje być wyłącznie jednostkowym problemem zdrowotnym, a staje się figurą totalnego widzenia: widzenia moralnego, emocjonalnego, etycznego, mentalnego, cielesnego, duchowego, a w ujęciach emicznych również astralnego czy spektralnego. Taka translacja przedmiotu działania na poziom symbolu nie jest ucieczką od medycyny, tylko narzędziem ochrony: pozwala zdecentrować lęk i presję, a więc zmniejszyć ryzyko przewlekłego pobudzenia, które w CSR jest jednym z najbardziej niekorzystnych kontekstów psychofizjologicznych dla stabilności funkcjonalnej lewego oka.

W języku socjologii klasycznej można to opisać poprzez Durkheima: zbiorowa eferescencja (zbiorowe wzmożenie) reorganizuje doświadczenie jednostki, ponieważ przenosi punkt ciężkości z „ja” na „my” i buduje inny reżim sensu. W praktyce interwencja II projektuje sytuację, w której uczestnicy nie tylko „współuczestniczą”, ale współtworzą pole uwagi i pole afektu, a więc generują realną ko-regulację (współregulację) układu nerwowego poprzez rytm, synchronię, przewidywalność i sygnały bezpieczeństwa. Stephen Porges opisywał, że stan bezpieczeństwa jest wspierany relacyjnie; w interwencji II relacja nie jest dodatkiem, tylko głównym medium, które pozwala obniżyć ton sympatykotoniczny i wydłużyć okna pauz neurowegetatywnych. W analizowanym przypadku takie okna są warunkiem wyjścia z chronicznego trybu alarmowego, a wyjście z trybu alarmowego jest jednym z najgłębszych mechanizmów tworzenia psychofizycznych warunków sprzyjających temu, aby lewe oko mogło funkcjonować stabilnie, bez narastającego kosztu choroby.

Równolegle interwencja II dotyka obszaru, który w psychologii analitycznej Carl Gustav Jung nazywał nieświadomością zbiorową, a w tradycjach antropologicznych Victor Turner ujmował jako *communitas* (stan wspólnotowej równości i przejściowości) w rytuałach przejścia. W psychoperformansie to nie jest teza ontologiczna o „jednej duszy świata”, tylko operacyjne rozpoznanie, że pewne obrazy, figury i układy gestów mają ponadjednostkową nośność, ponieważ są osadzone w długich genealogiach kulturowych, w archetypowych schematach narracyjnych i w ucieleśnionych reakcjach na rytm, światło i obecność innych ciał. Oko jako figura widzenia totalnego uruchamia natychmiastowy repertuar skojarzeń: świadectwo, wgląd, sumienie, jasność, ciemność, ślepotą moralną, olśnienie, wstyd, kontrola, opieka,

przewidywanie. Interwencja II traktuje te skojarzenia nie jako poetycką dekorację, lecz jako materiał roboczy: przenosi ciężar z „choroby” na „widzenie” i pozwala wspólnocie pracować nad tym, jak widzi, jak nie widzi i co wypiera, a jednocześnie w sposób pośredni redukuje presję jednostkową, która w analizowanym przypadku mogłaby przeradzać się w pobudzenie i kompulsję kontroli.

W tym miejscu pojawia się również wątek pola morfogenetycznego, kojarzony z Rupert'em Sheldrake'em, który wprowadzał tę kategorię jako hipotezę o ponadlokalnych uwarunkowaniach form i wzorców. W rygorze metodologicznym należy jasno odróżnić status naukowy tej hipotezy, która pozostaje kontrowersyjna i nie jest częścią konsensusu biologii czy neurobiologii, od jej funkcji emicznej (wewnątrz kulturowej) w planie sytuacyjnym. Psychoperformans może używać pojęcia „pola” jako narzędzia organizacji doświadczenia zbiorowego, pod warunkiem, że nie udaje tym samym medycyny i nie obiecuje skutków w trybie przyczynowości biologicznej. W analizowanym przypadku funkcją takiego języka jest to, że umożliwia uczestnikom wejście w tryb myślenia relacyjnego: to, co dzieje się z jednostką, jest traktowane jako węzeł w sieci znaczeń, a „oko” jako węzeł widzenia zbiorowego, które może być moralnie, emocjonalnie i etycznie zdeformowane przez kulturę presji, produktywizmu i nieustannej dostępności. Taka praca na „polu” ma sens jako praca nad warunkami psychofizycznymi: im mniej presji i wstydu, im mniej kompulsywnej kontroli, tym mniej chronicznego pobudzenia, a to jest realny warunek sprzyjający stabilizacji funkcji lewego oka, bo redukuje jeden z najbardziej toksycznych komponentów środowiska choroby, czyli stałe tło alarmu.

Rdzeń interwencji II stanowi dynamika grupowa, rozumiana już nie w potocznym sensie „jak się czujemy w grupie”, lecz w sensie klinicznym i psychospołecznym, rozwijanym m.in. przez Wilfreda Biona oraz Irvina D. Yaloma. Grupa ma swoje mechanizmy obronne, swoje fantazje podstawowe, swoje przełączenia między trybem zadaniowym a trybem afektywnym; w interwencji II te mechanizmy są projektowane i kanalizowane, a nie pozostawiane przypadkowi. W analizowanym przypadku szczególnie istotne jest, aby grupa nie stała się układem, który wzmacnia presję „naprawy”, bo presja naprawy jest formą przemocy symbolicznej wobec choroby i łatwo zamienia się w wzrost pobudzenia. Zamiast tego grupa ma stać się środowiskiem, które modeluje regulację: pokazuje, że można być w intensywnym znaczeniu bez intensywnego pobudzenia, i że można pracować na figurze oka bez uruchamiania lęku jako jedynego operatora sensu. Ko-regulacja w takim ujęciu jest konkretną technologią: rytm oddechu grupy, rytm ciszy, rytm gestu i rytm światła budują wspólny „tonus” (ogólną tonację napięcia), który jednostka może przejąć bez wysiłku, a ten brak wysiłku jest kluczowy, bo w analizowanym przypadku wysiłek w regulacji często wraca jako napięcie.

Rola świadka w interwencji II jest równie istotna jak rola uczestnika, ponieważ świadek stanowi operator epistemiczny: potwierdza realność przejścia i realność znaczenia bez konieczności eskalacji bodźców. W tradycji performance studies Richard Schechner opisywał, że performans jest zachowaniem przywróconym (restored behavior), a więc sekwencją, która nabiera mocy przez powtarzalność i przez ramę widzialności; Erika Fischer-Lichte rozwijała tezę o transformacyjnej mocy performansu poprzez autopojetyczną pętlę sprzężenia zwrotnego między wykonawcą a widzem. W psychoperformansie świadek nie jest konsumentem wydarzenia, lecz elementem infrastruktury bezpieczeństwa: jego obecność stabilizuje próg, ponieważ przejście nie musi być „udowodnione” przez intensywność, wystarczy, że jest

rozpoznane i utrzymane. Dla analizowanego przypadku ma to fundamentalny sens: jeśli przejście jest rozpoznane bez eskalacji, to znaczy, że przemiana może dokonywać się na głębokich poziomach świadomości bez wchodzenia w stan alarmowy, a właśnie taka przemiana jest warunkiem psychofizycznym długofalowej ochrony lewego oka.

W interwencji II „oko” jako figura widzenia totalnego musi być traktowane jednocześnie dosłownie i symbolicznie, ale w dwóch różnych rejestrach działań. Rejestr dosłowny w analizowanym przypadku pozostaje podporządkowany bezpieczeństwu: nie wolno projektować sytuacji oświetleniowych, audialnych i społecznych, które wprowadzają olśnienia, przeładowanie bodźcowe, presję czasu lub wstyd. Rejestr symboliczny jest natomiast miejscem, w którym grupa może wykonać pracę zbiorową nad tym, jak widzi i jak nie widzi: jak widzi chorobę, jak widzi słabość, jak widzi produktywność, jak widzi prawo do przerwy, jak widzi granice ciała, jak widzi obowiązek ciągłej „wydajności”. Im bardziej ta praca jest wykonana w polu zbiorowym, tym mniej jednostka musi ją dźwigać samotnie, a to właśnie zmniejszenie samotnego dźwigania jest jednym z najgłębszych mechanizmów redukcji presji i lęku. W analizowanym przypadku ten mechanizm nie jest abstrakcją: ma on wytwarzać takie warunki psychofizyczne, w których lewe oko może pozostawać stabilnym narzędziem pracy i życia, a choroba nie musi narzucać swojej logiki jako permanentnej, wyczerpującej dominacji.

W praktyce projektowej interwencja II wymaga zdefiniowania tego, co w naukach o poznaniu społecznym nazywa się wspólną intencjonalnością (shared intentionality), opisywaną m.in. przez Michaela Tomasello: grupa nie jest sumą osób, tylko układem, który wytwarza wspólny wektor uwagi, wspólną ramę znaczenia oraz wspólny reżim normatywny. Dla psychoperformansu oznacza to konieczność skonstruowania planu sytuacyjnego tak, aby już samo wejście do przestrzeni ustanawiało wspólny „kontrakt percepcyjny” – co jest dozwolone, co jest wyłączone, co jest chronione, a co staje się materiałem pracy. W analizowanym przypadku nie wolno dopuścić, by kontrakt był oparty na presji „naprawy” albo na narracji heroicznej, bo te dwie formy są często społecznymi wariantami przymusu wydolności i natychmiastowej skuteczności; zamiast tego kontrakt ma ustanawiać prawo do rytmu, prawo do pauzy, prawo do niepewności i prawo do symbolicznego przekształcenia tematu „oka” w figurę widzenia totalnego. W takim ujęciu praca zbiorowa staje się narzędziem głębokiej przemiany psychicznej: nie przez retorykę, lecz przez reorganizację relacji do kontroli, do wstydu, do lęku i do czasu, co w konsekwencji wytwarza psychofizyczne warunki sprzyjające stabilności funkcji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych w długim horyzoncie. Ta przemiana musi być rozumiana jako zmiana systemowa, a nie jako chwilowa ulga: reorganizuje nawykowe predykcje zagrożenia, zmienia ekonomię uwagi i zmienia afektywną „bazę” dnia, a dopiero to przekłada się na realną tolerancję bodźców i realną możliwość pracy bez eskalacji przeciążenia.

Aby takie pole mogło powstać, niezbędna jest precyzyjna architektura ról, która w psychoperformansie nie jest administracją, tylko aparatem regulacyjnym. Role inicjatora, moderatora, opiekuna, uczestnika i świadka nie są etykietami; są funkcjami, które rozkładają odpowiedzialność za rytm, bezpieczeństwo i sens. Moderator odpowiada za tempo i dystrybucję bodźców, opiekun za monitoring przeciążenia i za prawo do przerywania, a świadek za utrzymanie ramy znaczenia bez eskalacji intensywności. W literaturze klinicznej Judith Herman podkreślała, że warunkiem pracy transformacyjnej jest bezpieczeństwo i kontrola nad progiem; w interwencji II bezpieczeństwo jest wytwarzane społecznie, a kontrola progów polega

na tym, że nikt nie musi „udowadniać” przejścia intensywnością, ponieważ przejście jest rozpoznawane przez świadków. To rozpoznanie ma charakter uniwersalny i zbiorowy: dotyczy nie tylko „choroby” jako faktu, lecz także „widzenia” jako kategorii moralnej, emocjonalnej i etycznej, w której wspólnota uczy się, jak przestaje widzieć (wypiera), jak widzi zniekształcająco (przez produktywizm i presję), i jak widzi odpowiedzialnie (przez rytm, uważność, prawo do granicy). Jeżeli to rozpoznanie jest stabilne, jednostkowa presja maleje, a wraz z nią maleje chroniczne tło pobudzenia; w analizowanym przypadku jest to jeden z najbardziej realistycznych mechanizmów, przez które interwencja zbiorowa może wspierać warunki psychofizyczne sprzyjające temu, by lewe oko pracowało stabilnie i „bez podatku” narzucanego przez stan alarmowy.

W wymiarze neurokognitywnym można ten proces opisać bez metafizyki, ale z uznaniem transindywidualnego charakteru stanu. Współregulacja ma swoje korelaty w zjawiskach synchronizacji rytmów, w przewidywalności bodźca oraz w społecznych sygnałach bezpieczeństwa; w modelach typu social baseline theory (James A. Coan, Lane Beckes) relacja bliskości i przewidywalności redukuje koszt regulacji, ponieważ mózg „zakłada”, że zasoby są dzielone, a zagrożenie jest amortyzowane. W interwencji II „bliskość” nie musi oznaczać intymności; oznacza spójność i brak przemocy presji. Wspólny rytm oddechu, wspólna pauza, wspólna cisza i wspólna kontrola światła tworzą środowisko, w którym spada obciążenie allostatyczne w sensie Bruce’a McEwana: mniej jest ciągłego dopasowywania się do nieprzewidywalności, a więcej jest stabilności. To właśnie stabilność jest warunkiem głębokiej przemiany – takiej, która reorganizuje nawykową reakcję „kontroluję, bo inaczej zginę” w reakcję „reguluję, bo mam rytm i mam ramę”. W analizowanym przypadku ta zmiana ma wymiar praktyczny i cielesny: im mniej kompulsywnej kontroli, tym mniej mikroreaktywności, tym mniej pośpiechu, tym mniej kompensacji okulomotorycznej lewego oka, a w konsekwencji większa szansa utrzymania funkcji w zdrowiu i bez narastających obciążeń.

Jednocześnie interwencja II pracuje na poziomie pamięci kulturowej i zbiorowych schematów sensu. Maurice Halbwachs pisał o pamięci zbiorowej jako o strukturze, w której wspólnota dostarcza kategorii postrzegania i interpretacji; Jan Assmann rozwijał to w stronę pamięci kulturowej jako systemu trwałych figur i rytuałów. Oko jako figura widzenia totalnego jest jednym z najbardziej nasyconych węzłów tej pamięci: od ikonografii religijnej i symboliki sumienia po współczesne reżimy widzialności w kulturze cyfrowej. Interwencja II może więc działać jak laboratorium, w którym wspólnota nie tylko „pomaga jednostce”, ale dokonuje korekty własnych kategorii: jak rozumie słabość, jak rozumie przerwę, jak rozumie granicę ciała, jak rozumie prawo do nieproduktywności, jak rozumie etykę widzenia. W tym sensie skutki są uniwersalne: dotyczą każdego uczestnika, bo każdy uczestnik żyje w polu presji, nawet jeśli nie żyje z CSR. Dopiero taka praca zbiorowa pozwala, by temat choroby został przekształcony w symboliczny operator przemiany świadomości – a ta przemiana, paradoksalnie, działa ochronnie także w wymiarze biologicznym, bo redukuje psychospołeczny generator pobudzenia i tworzy dla analizowanego przypadku realnie bardziej stabilne warunki funkcjonalne.

Wprowadzone przez użytkownika pojęcie „pola morfogenetycznego” wymaga w tekście rygору epistemicznego, a nie uniku. Hipoteza Rupert’a Sheldrake’a nie jest elementem konsensusu biologii rozwojowej ani neurobiologii; nie można jej przywoływać jako mechanizmu przyczynowego w leczeniu CSR, bo byłoby to nadużycie. Można natomiast potraktować język

„pola” jako narzędzie emiczne i performatywne, które organizuje doświadczenie zbiorowe w trybie relacyjnym: uczestnicy zaczynają myśleć o widzeniu nie jako o prywatnej funkcji organu, lecz jako o właściwości wspólnoty – o tym, co wspólnota widzi, czego nie widzi i co systemowo wypiera. Taki język jest zbieżny z innymi, mniej kontrowersyjnymi tradycjami opisu współwytwarzania świata: Alfred Schütz pisał o intersubiektywności i świecie życia, Edmund Husserl o konstytucji sensu w relacji, a w naukach kognitywnych Francisco Varela i Evan Thompson rozwijali enaktywistyczne rozumienie poznania jako działania w świecie. W psychoperformansie „pole” może więc oznaczać wspólnotowy układ uwagi, afektu i norm, w którym dokonuje się przemiana sensu. Jeżeli ta przemiana jest wystarczająco głęboka, przedstawia nawykowe skrypty presji i kontroli, a przez to realnie wspiera warunki psychofizyczne niezbędne do długofalowej stabilizacji funkcji lewego oka w analizowanym przypadku. To jest granica metodologiczna: pole jako kategoria doświadczenia i organizacji praktyki, nie jako pseudofizyczny mechanizm „naprawy” tkanki.

Z punktu widzenia kompozycji interwencji II szczególnie ważne jest, aby praca symboliczna nie była „gadaniem o symbolach”, tylko ucieleśnioną operacją na progach. Oko jako reprezentacja widzenia totalnego nie ma być omawiane, lecz wprowadzone do przestrzeni jako obiekt–klucz zbiorowy, który jest dotykalny, nie wymaga lektury, i działa jako regulator uwagi. Ten obiekt nie może być estetycznie agresywny ani świetlnie ryzykowny; ma być neutralny bodźcowo, a jednocześnie nośny znaczeniowo, tak aby uczestnicy mogli projektować na niego własne warstwy sensu. W tradycji sztuki akcji, od Allana Kaprowa po praktyki Jerzego Beresia, powtarza się zasada, że obiekt i gest są aparatami myślenia; tu obiekt i gest stają się także aparatami regulacji. Jeśli wspólnota potrafi utrzymać intensywność znaczenia bez wzrostu pobudzenia, to znaczy, że dokonuje się przemiana na głębokich poziomach świadomości: sens nie jest już napędzany lękiem, tylko rytmem i ramą. W analizowanym przypadku to właśnie jest warunkiem, by temat choroby przestał generować chroniczny alarm, a zaczął generować strukturę troski, dzięki której lewe oko może funkcjonować stabilnie i bez narastających obciążeń.

Jeżeli w interwencji II oko ma działać jako figura widzenia totalnego, to w analizowanym przypadku nie można poprzestać na pozytywnej metaforyce „wglądu” i „jasności”. Konieczne jest równoległe rozpoznanie, czym jest analogiczne zaburzenie widzenia totalnego – zarówno w ujęciu jednostkowym, jak i ponadjednostkowym – ponieważ dopiero wtedy praca zbiorowa zyskuje wagę terapeutyczno-transformacyjną bez popadania w abstrakcję. W tym miejscu CSR staje się nie tyle „symbolem choroby”, ile modelem epistemologicznym: choroba widzenia dosłownego ujawnia mechanikę, przez którą zaburza się widzenie w sensie moralnym, etycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym. Ta analogia nie jest dowolna: w CSR istnieją zjawiska takie jak zniekształcenie obrazu, spadek kontrastu użytecznego, fragmentaryzacja pola, trudność utrzymania stabilnej fiksacji i niepewność percepcyjna. W porządku widzenia totalnego analogicznymi zjawiskami są: zniekształcenie sądu przez presję i lęk, spadek „kontrastu etycznego” (trudność odróżniania dobra od wygody), fragmentaryzacja prawdy przez informacyjne przeciążenie, utrata stabilnej uwagi w relacji do wartości oraz niepewność poznawcza, która prowadzi do kompulsywnej kontroli i do „przyspieszonego skanowania” świata w poszukiwaniu sygnałów zagrożenia. W analizowanym przypadku ta analogia jest użyteczna, bo choroba nie działa tylko na tkance; działa także jako generator pewnego trybu świadomości, który łatwo przechodzi w alarm, pośpiech i presję. Interwencja II ma ten tryb

rozmontować na poziomie zbiorowym, aby jednostka nie była sama w walce z kulturowym tłem, które ten alarm wzmacnia.

W ujęciu jednostkowym zaburzenie widzenia totalnego można opisać jako zespół deformacji w trzech warstwach: warstwie poznawczej (epistemicznej), warstwie aksjologicznej (moralno-etycznej) i warstwie afektywno-somatycznej (emocjonalnej i cielesnej). Warstwa poznawcza deformuje „ostrość prawdy”: człowiek traci zdolność do utrzymania długiej fiksacji na faktach, na złożoności i na sprzecznościach, bo układ nerwowy domaga się szybkiej redukcji niepewności. Wtedy pojawia się odpowiednik mikroskanningu: przeskakiwanie między fragmentami informacji, kompulsywne sprawdzanie, poszukiwanie natychmiastowego potwierdzenia, a w konsekwencji spadek rozumienia całości i wzrost błędów interpretacyjnych. Warstwa aksjologiczna deformuje „kontrast etyczny”: wartości, które w spokoju byłyby wyraźne, w stanie pobudzenia stają się rozmyte; rośnie tolerancja na kompromisy, które później są racjonalizowane. Warstwa afektywna deformuje „widzenie emocjonalne”: rośnie selektywna uwaga na zagrożenie, wzmacnia się negatywny bias, a w skrajnym wariacie pojawia się rodzaj „emocjonalnego olśnienia”, w którym pojedynczy bodziec uruchamia lawinę reakcji i niszczy zdolność do odczytania niuansów. W analizowanym przypadku taka triada deformacji jest szczególnie niebezpieczna, bo sprzęga się z chorobą oczu: lęk o oko lewe może wywołać pobudzenie, pobudzenie wywołuje presję i przyspieszenie, przyspieszenie wywołuje koszt okulomotoryczny i zmęczenie, a zmęczenie potęguje lęk. Interwencja II ma przerwać to sprzężenie poprzez pracę na polu zbiorowym: jeśli wspólnota potrafi utrzymać spójność i sens bez presji, jednostka odzyskuje możliwość „widzenia totalnego” jako stanu regulacyjnego, a nie jako ideału.

W ujęciu ponadjednostkowym zaburzenie widzenia totalnego przyjmuje postać patologii kulturowej i instytucjonalnej. Najprostsza figurą jest tu „ślepotą systemową”: wspólnota, organizacja, instytucja lub społeczeństwo traci zdolność do widzenia skutków własnych działań, bo jest zanurzona w reżimie krótkoterminowej optymalizacji. Z perspektywy socjologii Pierre Bourdieu opisywał habitus i przemoc symboliczną jako mechanizmy, które naturalizują niewidzialne struktury dominacji; Hannah Arendt pokazywała, jak banalność zła może wyrastać z bezmyślności i z rozdziału odpowiedzialności. W języku widzenia totalnego oznacza to spadek „ostrości moralnej”: sprawiedliwość staje się nieostra, odpowiedzialność staje się rozproszona, a prawda staje się fragmentaryzowana przez narracje usprawiedliwiające. W kulturze cyfrowej do tego dochodzi przeciążenie informacyjne i ekonomia uwagi, które produkują zbiorowy odpowiednik mikroskanningu: ciągłe przeskakiwanie między bodźcami, brak ciągłości refleksji i rosnąca podatność na bodźce alarmowe. W rezultacie wspólnota nie widzi już całości, tylko „sygnały”; nie widzi relacji, tylko wskaźniki; nie widzi człowieka, tylko funkcję. To jest odpowiednik spadku kontrastu: wszystko staje się płaskie, a wartości tracą głębię. W analizowanym przypadku praca nad takim zaburzeniem jest kluczowa, ponieważ jednostkowa choroba oka jest osadzona w kulturze, która premiuje ciągłą widoczność, produktywność i natychmiastową odpowiedź. Jeśli wspólnota nie zmieni swojego widzenia, jednostka będzie stale wpychana w tryb alarmu, a tryb alarmu jest jednym z najgorszych kontekstów dla stabilności funkcji lewego oka.

W tym kontekście „widzenie spektralne” i „widzenie astralne” należy traktować w tekście jako rejestry emiczne – sposoby mówienia o doświadczeniu, które dla części uczestników są realne i operacyjne, choć nie wchodzą w konsensus metod nauk przyrodniczych. W

psychoperformansie nie chodzi o to, by rozstrzygać ontologię tych rejestrów, tylko by rozpoznać ich funkcję w pracy zbiorowej: pozwalają one uczestnikom opisać subtelne różnice stanu, wrażliwości, granic i relacji, których nie da się łatwo uchwycić językiem stricte klinicznym. Zaburzenie widzenia spektralnego w ujęciu emicznym może oznaczać utratę zdolności do odróżniania „barw” doświadczenia – niuansów, sygnałów ostrzegawczych, intuicyjnych przeczuć – co w psychologii można przełożyć na utratę precyzji interocepcji i utratę zdolności do rozpoznawania wczesnych markerów przeciążenia. Zaburzenie widzenia astralnego w ujęciu emicznym może oznaczać poczucie „odcięcia” od pola sensu i relacji, co w języku neuropsychologicznym bywa opisywane jako derealizacja, odrętwienie afektywne lub chroniczne wyczerpanie regulacyjne. Interwencja II może te rejestry wykorzystać jako mapy, o ile zachowuje rygor bezpieczeństwa i nie rości sobie prawa do zastępowania medycyny. W analizowanym przypadku jest to szczególnie ważne, bo praca na najgłębszych poziomach świadomości ma mieć skutek nie w postaci „mistycznego przeżycia”, lecz w postaci stabilizacji psychofizycznej, która realnie sprzyja długofalowemu zdrowiu i funkcjonowaniu lewego oka.

Rozpoznanie analogicznego zaburzenia widzenia totalnego prowadzi do wniosku projektowego: interwencja II musi zawierać komponent „przywracania ostrości” w czterech wymiarach: ostrości uwagi (zdolności do długiej fiksacji na tym, co ważne), ostrości etycznej (zdolności do rozróżniania i do utrzymania granic), ostrości emocjonalnej (zdolności do odczytywania niuansów bez alarmu) oraz ostrości relacyjnej (zdolności do bycia w polu wspólnoty bez presji i bez wstydu). Te „ostrości” są wspólnotowym odpowiednikiem rehabilitacyjnych parametrów widzenia: nie chodzi o to, by „widzieć więcej”, tylko by widzieć stabilniej, głębiej i mniej zniekształcająco. W analizowanym przypadku jest to dokładnie ten rodzaj przemiany, który ma tworzyć warunki psychofizyczne sprzyjające temu, by lewe oko mogło funkcjonować stabilnie i bez narastających obciążeń choroby: gdy presja zbiorowa maleje, gdy sprawiedliwość i prawda odzyskują kontrast, a świadomość przestaje być w trybie alarmu, organizm przestaje płacić codzienny koszt chronicznego pobudzenia. Interwencja II ma zatem wymiar jednocześnie osobisty i ponadjednostkowy: jest pracą nad widzeniem świata, a przez to pracą nad tym, czy choroba będzie kolonizować życie jako permanentny alarm, czy zostanie włączona w plan IndywiduAkcji jako warunek brzegowy, wobec którego wspólnota i jednostka potrafią wytworzyć rytm, sens i ochronę.

Perspektywa zbiorowa odsłania to, czego format indywidualny – nawet bardzo precyzyjny – z zasady nie jest w stanie ujawnić w pełni: warstwę archetypową, mitograficzną i symboliczno-instytucjonalną, w której jednostka funkcjonuje zanim jeszcze zacznie opowiadać sobie własną historię o chorobie. W psychoperformansie nie jest to ozdobnik ani „poetyka”, tylko poziom operacyjny, ponieważ to właśnie w tej warstwie powstają zbiorowe kody wstydu, produktywizmu, moralnej oceny słabości oraz przymus „ciągłej widoczności”, które następnie wnikają w jednostkowe schematy napięcia, percepcji i presji czasu. Carl Gustav Jung opisywał to jako dynamikę obrazów zbiorowych, Victor Turner jako porządek liminalności (progu) i *communitas*, a Mircea Eliade jako prace na strukturach *sacrum/profanum*; psychoperformans traktuje te klasyczne rozpoznania jako mapy (narzędzia orientacji), które można włączyć do planu sytuacyjnego, jeśli zachowuje się rygor bezpieczeństwa i nie myli porządku symbolicznego z porządkiem biologicznym.

W analizowanym przypadku, gdzie CSR stanowi warunek brzegowy IndywiduAkcji, ten poziom zbiorowy ma szczególną moc: pozwala zobaczyć chorobę jednocześnie jako konkret medyczny

oraz jako figurę widzenia totalnego, a więc jako węzeł sensu, w którym spotykają się prawda, sprawiedliwość, ostrość etyczna, zdolność do rozpoznawania granic, widzenie relacyjne i widzenie duchowe. Zbiorowość ujawnia, że „widzenie” jest kategorią społeczną: wspólnota widzi lub nie widzi cierpienie, widzi lub nie widzi granice ciała, widzi lub nie widzi konsekwencje przemocy presji. To, co jednostka doświadcza jako napięcie i lęk, bywa w istocie lokalnym przejawem zbiorowego reżimu normatywnego, który wchodzi do ciała i staje się tonacją układu autonomicznego. Interwencja II jest więc narzędziem nie tylko współregulacji, ale też re-percepcji (przestawienia sposobu postrzegania), w której wspólnota uczy się widzieć inaczej, a dzięki temu jednostka przestaje płacić stały koszt alarmu.

W tym miejscu pojawia się szeroki zestaw pojęć ponadindywidualnych: nieświadomość zbiorowa, podświadomość zbiorowa, pole morfogenetyczne, „kroniki Akaszy” oraz inne kanały, którymi różne tradycje opisują doświadczenie przekraczające biograficzną pamięć jednostki. Rygor metodologiczny wymaga, by od razu rozdzielić dwa porządki: porządek naukowego konsensusu oraz porządek emiczny (wewnątrz kulturowy) praktyk i ich fenomenologii. Koncepcja pól morfogenetycznych w sensie Rupert’a Sheldrake’a pozostaje hipotezą kontrowersyjną i nie stanowi uznanego mechanizmu przyczynowego w biologii czy medycynie; „kroniki Akaszy” (Akashic records) funkcjonują przede wszystkim w tradycjach teozoficznych i ezoterycznych, kojarzonych historycznie m.in. z Heleną Bławatską, Annie Besant oraz z pewnymi wątkami antropozofii Rudolfa Steinera, a więc nie są kategorią, którą wolno wprowadzać jako fakt przyrodniczy. Psychoperformans może jednak operować tymi pojęciami jako precyzyjnymi narzędziami organizacji doświadczenia zbiorowego, o ile jest jasne, że pełnią funkcję map sensu, a nie „dowodu” na biologiczne oddziaływanie na tkanki.

Dlaczego ten rozdział jest istotny właśnie tu, przy CSR? Ponieważ IndywiduAkcja ma prowadzić do przemiany tak głębokiej, aby zmieniła nie tylko chwilowy nastrój, ale podstawowy reżim psychofizyczny: sposób, w jaki świadomość przewiduje zagrożenie, w jaki ciało utrzymuje napięcie, w jaki dzień układu się w okna pracy i regeneracji, oraz w jaki wytwarzana jest stabilność warunków sprzyjających zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka. Taka przemiana nie zachodzi wyłącznie przez „wiedzę” i nie zachodzi wyłącznie przez „wolę”; zachodzi przez zmianę tego, co w psychologii poznawczej i neuronauce opisuje się jako priory (predykcje wstępne), schematy uwagi i skrypty regulacyjne. Antonio Damasio pisał o somatycznych markerach, a Bruce McEwen o obciążeniu allostatycznym; interwencja zbiorowa, jeśli jest dobrze zaprojektowana, potrafi zmniejszyć koszt regulacji poprzez społeczne rozłożenie napięcia i poprzez wspólnotowe „odprogramowanie” presji. W analizowanym przypadku oznacza to praktyczny zysk: mniej alarmu, mniej pośpiechu, mniej kompensacji, więcej stabilności i większa szansa utrzymania funkcji lewego oka w reżimie nieprzeciążeniowym.

Włączenie kategorii archetypów, symboli i kanałów ponadindywidualnych nie ma sensu bez kluczowego warunku psychoperformansu: dochodzenia i researchu. Ten etap nie jest „wstępem”, tylko aparatem kalibracyjnym, który zapobiega przypadkowości i autosugestii. W analizowanym przypadku dochodzenie obejmuje rozpoznanie CSR jako zjawiska klinicznego (fenotyp, ryzyka, zalecenia, status steroidów, miejsce PDT, znaczenie rytmu dobowego i stresu), ale równolegle obejmuje rozpoznanie „CSR jako figury”: jakie ma konotacje kulturowe, jakie archetypy uruchamia, jakie metafory widzenia i niewidzenia są w nim potencjalnie toksyczne (np. moralizowanie choroby, kult kontroli, obsesja „naprawy”), a jakie mogą być ochronne (np. etyka przerwy, prawo do ograniczenia, widzenie relacyjne). Dopiero tak przygotowany materiał

pozwała na „precyzyjne interwencje” w sferze psychicznej, mentalnej, emocjonalnej i duchowej, bo precyzja w psychoperformansie nie polega na obietnicach, tylko na dobraniu operatorów znaczenia w sposób adekwatny do istoty przedmiotu oraz do ryzyk i granic bezpieczeństwa.

W formacie zbiorowym precyzja osiągana jest przez to, że grupa działa jak zwielokrotniony instrument diagnostyczny: ujawnia, które figury „trzymają” uwagę, które budzą wstyd, które budzą opór, które generują napięcie, a które przynoszą realne rozluźnienie i poczucie sensu bez pobudzeniowej eskalacji. Wilfred Bion opisywał fantazje podstawowe grupy i jej przełączenia w tryby obronne; Irvin D. Yalom opisywał czynniki leczące w terapii grupowej; w psychoperformansie te rozpoznania stają się częścią aparatu bezpieczeństwa, ponieważ pole zbiorowe ma zdolność zarówno uzdrawiającą, jak i destabilizującą. Z tego powodu nie wystarczy „duża grupa” – potrzebna jest architektura ról, progi wejścia i wyjścia, monitoring przeciążenia, a także jawne przeciwdziałanie przemocy symbolicznej, która w kulturze produktywizmu łatwo wkrada się w narrację o zdrowiu. Jeżeli te warunki są spełnione, grupa może stać się narzędziem interwencji na poziomie wspólnoty: nie w sensie biologicznego „leczenia tkanki”, lecz w sensie korekty zbiorowej świadomości, która przestaje wzmacniać presję i zaczyna wzmacniać rytm, troskę i prawo do granicy.

W tym właśnie miejscu pojęcia typu „kroniki Akaszy” czy „pole morfogenetyczne” mogą być użyte w planie sytuacyjnym jako kanały ponadindywidualne, ale w roli technik sensotwórczych i heurystyk, nie w roli „naukowych dowodów”. Ich funkcja w praktyce jest konkretna: dostarczają języka dla doświadczeń, które uczestnicy odczuwają jako „wiedzę spoza biografii” – intuicję, nagłe rozpoznanie, poczucie obcego wzorca działającego w życiu, albo obraz symboliczny o dużej sile. W psychoperformansie taki materiał nie jest pozostawiany przypadkowi: jest integrowany z etapem dochodzenia, weryfikowany pod kątem ryzyk (czy nie eskaluje lęku, czy nie produkuje presji, czy nie uruchamia kompulsji kontroli), a następnie przekładany na działania o ściśle ograniczonych parametrach czasu, światła i dźwięku. Dzięki temu „kanał ponadindywidualny” nie jest „mistycznym objawieniem”, tylko źródłem motywu, który można bezpiecznie uziemić w obiekcie–kluczu, w geometrii przestrzeni i w rytmie pauz. Zyskuje się w ten sposób możliwość interwencji głębokiej, bo nie walczy się z lękiem na powierzchni, tylko przedstawia się strukturę sensu, która lęk wytwarza.

W analizowanym przypadku kluczowe jest, by ta praca nie produkowała dodatkowego obciążenia dla lewego oka. Oznacza to, że w formacie zbiorowym praca nad „widzeniem totalnym” nie może przyjmować formy długich tekstów, skryptów do czytania, symboli wymagających ostrego rozpoznania czy materiałów wizualnych o wysokim kontraście i ryzyku olśnień. Widzenie totalne ma być aktywowane bardziej przez obecność, rytm, dotyk, gest i obiekt–klucz niż przez bodziec wizualny. W efekcie paradoksalnie „oko jako figura widzenia totalnego” nie wymaga wzmożonego użycia oka; wymaga przebudowy relacji do widzenia. Ta przebudowa jest istotą IndywiduAkcji: ma ona doprowadzić do takiej reorganizacji świadomości i ciała, aby wytwarzany był stabilny stan psychofizyczny, w którym lewe oko może funkcjonować zdrowo i przewidywalnie, bez wtórnych obciążeń generowanych przez alarm, presję i kompensację.

Jeżeli interwencja II jest prowadzona w dużej grupie, pojawia się dodatkowy poziom: możliwość „interwencji w sferę wspólnoty” – w jej normy, w jej sposoby widzenia słabości, w

jej etykę pracy, w jej rozumienie prawdy i sprawiedliwości. Taka interwencja ma charakter kulturotwórczy: grupa może wypracować i ucieleśnić nowy reżim widzenia, w którym przerwa nie jest winą, ograniczenie nie jest porażką, a troska o rytm jest formą etycznej ostrości. Wtedy „widzenie totalne” zostaje skorygowane na poziomie ponadjednostkowym: wspólnota widzi inaczej, a ponieważ jednostka żyje w polu wspólnoty, jej ciało przestaje być stale mobilizowane do obrony. To jest najbardziej pragmatyczny sens mówienia o „polu” w psychoperformansie: nie jako o metafizycznym medium leczenia, tylko jako o realnym układzie społecznych sygnałów, który albo podtrzymuje alarm, albo buduje bezpieczeństwo. W analizowanym przypadku budowanie bezpieczeństwa na poziomie wspólnoty jest jednym z najgłębszych sposobów wytworzenia warunków sprzyjających temu, by lewe oko mogło pozostać stabilnym narzędziem życia i pracy, a choroba przestała narzucać codzienny ciężar w postaci napięcia, presji i rozproszenia.

83.3. Interwencja III (kameralna): praca z obiektem-kluczem i „czasem wewnętrznym”

Interwencja III w formacie kameralnym stanowi szczególną konfigurację psychoperformansu, ponieważ łączy wysoką intymność sytuacji (mała liczba osób, gęstość relacji, większa rozdzielczość obserwacji i odpowiedzialności) z równoczesnym podtrzymaniem kontaktu z kanałami ponadindywidualnymi, które ujawnia perspektywa zbiorowa. Kameralność nie oznacza więc „prywatności zamkniętej”, lecz raczej zwiększenie czułości układu: to, co w dużej grupie rozprasza się w polu, tutaj staje się słyszalne, widzialne i dotykalne jako mikrostruktura sensu, napięcia i progu. W analizowanym przypadku, gdzie stawką IndywiduAkcji jest wielopoziomowa przemiana psychofizyczna sprzyjająca stabilnemu funkcjonowaniu lewego oka w długim horyzoncie, format kameralny bywa narzędziem najbardziej precyzyjnej kalibracji bodźców i znaczeń: pozwala projektować sytuację tak, aby intensywność sensu nie zamieniała się w intensywność pobudzenia, a głębia pracy psychicznej nie wytwarzała kosztu w postaci presji, pośpiechu i przeciążenia. Jednocześnie to właśnie w kameralności często ujawnia się pełna moc obiektu-klucza jako materialnego operatora: przedmiot nie jest rekwizytem, lecz osią, wokół której organizuje się czas wewnętrzny, dystrybucja uwagi oraz relacja między warstwą dosłowną (choroba jako warunek brzegowy) a warstwą symboliczną (oko jako figura widzenia totalnego: moralnego, etycznego, emocjonalnego, mentalnego, duchowego).

Kameralny format jest z natury zgodny z logiką obiektu przejściowego Donalda Winnicotta, choć psychoperformans nie redukuje się do psychoterapii. Obiekt-klucz w tej konfiguracji działa jak przełącznik między porządkami: z jednej strony jest konkretny, dotykalny, umieszczony w przestrzeni, a z drugiej strony niesie potencjał projekcyjny i integracyjny, który pozwala uporządkować to, co w doświadczeniu choroby bywa chaotyczne. Winnicott opisywał przestrzeń przejściową jako obszar, w którym jednostka może łączyć wewnętrzne i zewnętrzne bez gwałtownego rozszczepienia; w analizowanym przypadku taka przestrzeń jest szczególnie cenna, ponieważ presja poznawcza i lęk antycypacyjny mają tendencję do rozrywania doświadczenia na dwa ekstremalne tryby: tryb alarmu (wszystko jest zagrożeniem) i tryb zaprzeczenia (wszystko da się „przeczekać” lub „przepracować siłą woli”). Obiekt-klucz umożliwia trzeci tryb: tryb regulacyjny, w którym choroba zostaje uznana jako fakt graniczny, ale nie staje się centrum tożsamości, a widzenie totalne nie jest ideologią, tylko praktyką porządkowania sensu, rytmu i troski. Ten mechanizm jest ściśle związany z ochroną lewego oka:

im mniej huśtawek między alarmem a zaprzeczeniem, tym mniej chronicznego pobudzenia i tym mniejsza skłonność do kompensacyjnego „dociążania” uwagi i percepcji.

Istotą Interwencji III jest praca na czasie wewnętrznym, rozumianym nie metaforycznie, lecz jako realna zmienna doświadczenia, która może zostać zaprojektowana, a przez to stać się narzędziem stabilizacji. W tradycji fenomenologicznej Edmund Husserl opisywał strukturę czasu świadomości poprzez retencję (ślady tego, co właśnie minęło) i protencję (oczekiwanie tego, co zaraz nastąpi); Henri Bergson odróżniał czas mierzalny od trwania (*durée*), czyli jakościowego przepływu. W analizowanym przypadku choroba oczu i związany z nią lęk mają tendencję do deformowania protencji: przyszłość jest przewidywana jako zagrożenie, co wprowadza przyspieszenie, skraca pauzy, niszczy zdolność do długiej fiksacji uwagi i generuje mikro stresory, które w praktyce podnoszą koszt dnia. Czas wewnętrzny staje się wtedy narzędziem przemocy: człowiek żyje „do przodu”, w scenariuszu, a nie w rytmie. Interwencja III ma temu przeciwdziałać, projektując czas jako sekwencję progów o kontrolowanej długości, w których protencja jest wygaszana, a retencja integrowana; dzięki temu świadomość uczy się, że może istnieć w czasie bez presji. Ta nauka ma charakter głęboko somatyczny: przekłada się na oddech, tonus mięśniowy, wzorzec uwagi i tolerancję bodźców, a więc tworzy warunki psychofizyczne sprzyjające stabilności funkcji lewego oka.

Kameralny format pozostaje w relacji do kanałów ponadindywidualnych w sposób bardziej subtelny, lecz nie mniej konsekwentny niż w dużej grupie. Zamiast masowej emergencji pojawia się efekt rezonansu i kondensacji: archetypowe figury i kulturowe schematy widzenia totalnego nie manifestują się jako „zbiorowe wzmożenie”, lecz jako precyzyjne, często zaskakujące skróty sensu, które mogą zostać rozpoznane i wykorzystane bez eskalacji bodźców. Jungowska perspektywa obrazu zbiorowego bywa w tej konfiguracji użyteczna jako mapa, ponieważ mała liczba osób ułatwia dostrzeżenie, kiedy symbolika nie jest prywatnym skojarzeniem, lecz nośnikiem czegoś wspólnego, kulturowo utrwalonego: oka jako sumienia, oka jako sprawiedliwości, oka jako świadectwa, oka jako kontroli, oka jako łaski, oka jako wstydu. Równolegle, w tradycjach ezoterycznych mówi się o „kronikach Akaszy” jako o dostępie do ponadjednostkowej pamięci; niezależnie od ontologicznego statusu tej idei, psychoperformans może potraktować ją jako narzędzie emiczne, które pozwala nazwać doświadczenie wglądu wykraczającego poza biografię, pod warunkiem że nie przypisuje się mu przyczynowości biologicznej i nie narusza się ram bezpieczeństwa. W analizowanym przypadku funkcja takiego języka jest praktyczna: pozwala przesunąć ciężar z lęku o narząd na relację z widzeniem jako zdolnością orientacji w prawdzie, w wartości i w granicy, co redukuje presję i sprzyja stabilizacji.

W Interwencji III kluczowa staje się także relacyjna mikroinfrastruktura bezpieczeństwa. Jeżeli w dużej grupie ko-regulacja jest szerokim zjawiskiem pola, tutaj jest ona precyzyjną dyadą lub triadą: świadek i wykonawca, ewentualnie opiekun jako stabilizator ramy. Stephen Porges podkreśla rolę sygnałów bezpieczeństwa w modulacji stanu autonomicznego; w kameralności sygnałem bezpieczeństwa jest przede wszystkim przewidywalność relacji, minimalizacja oceny i brak presji wyniku. To ma fundamentalne znaczenie dla analizowanego przypadku, ponieważ kultura produktywizmu łatwo przenosi się do relacji, nawet jeśli nikt nie mówi tego wprost: pojawia się subtelne oczekiwanie, że interwencja „powinna coś dać”, że „trzeba się postarać”, że „trzeba to przepracować”. Interwencja III ma odwracać tę logikę na poziomie najgłębszym: przemiana nie ma być wymuszona, tylko wyłaniać się z dobrze zaprojektowanych warunków, a warunki obejmują także etykę relacji. Wtedy praca nad czasem wewnętrznym i obiektem–

kluczem przestaje być „ćwiczeniem”, a staje się metodą reorganizacji świadomości: świadomość przestaje przyspieszać, przestaje kompulsywnie kontrolować, a ciało przestaje utrzymywać tło napięcia. Ten spadek tła napięcia jest jednym z najbardziej realistycznych mechanizmów, przez które IndywiduAkcja może wytworzyć długofalowe warunki psychofizyczne sprzyjające temu, by lewe oko funkcjonowało stabilnie i bez narastającego obciążenia chorobowego.

Projektowanie czasu wewnętrznego w interwencji kameralnej wymaga przejścia od ogólnego hasła do precyzyjnych parametrów, które można wersjonować i korygować bez ryzyka eskalacji. W analizowanym przypadku najważniejszą zasadą jest rozdzielenie dwóch osi czasu: czasu zewnętrznego (metrycznego, mierzonego minutami, koniecznego dla bezpieczeństwa i dla kontroli obciążeń) oraz czasu wewnętrznego (jakościowego, doświadczanego, którego deformacje są jednym z głównych generatorów presji i mikro stresu). Interwencja III nie ma „wydłużać czasu” w sensie romantycznym, tylko ma rekonstruować zdolność świadomości do bycia w czasie bez alarmowej protencji. W praktyce oznacza to, że w kameralnym formacie trzeba zaprojektować sekwencje, które przywracają retencję i stabilizują protencję: krótkie fragmenty o stałej strukturze, powtarzane z minimalną zmiennością, aby układ nerwowy mógł „zaufać” rytmowi. Zaufanie rytmowi jest tu kategorią neurofizjologiczną: oznacza spadek potrzeby skanowania środowiska i spadek potrzeby kompulsywnego sprawdzania. W analizowanym przypadku taki spadek jest bezpośrednio związany z ochroną lewego oka, ponieważ kompulsywne sprawdzanie i skanowanie generują koszt okulomotoryczny i szybko prowadzą do zmęczenia i przeciążenia.

Pierwszym komponentem czasu wewnętrznego jest pauza jako technologia. Pauza w psychoperformansie nie jest „przerwą od działania”, lecz podstawowym materiałem działania: w pauzie ujawnia się to, co zwykle jest zagłuszane przez zadaniowość. W tradycjach praktyk uważności Jon Kabat-Zinn podkreślał funkcję nieoceniającej obecności; w psychoperformansie pauza jest dodatkowo narzędziem, które pozwala wykryć mikrodrżania presji zanim przejdą w stan alarmowy. Kameralność wzmacnia tę funkcję, bo świadek i opiekun mogą obserwować subtelne sygnały przeciążenia: zmianę rytmu oddechu, wzrost napięcia w twarzy, przyspieszenie mowy, wzrost mikroruchów głowy i oczu. Te sygnały nie są „psychologiczne” w potocznym sensie; są wskaźnikami przełączeń autonomicznych, które w analizowanym przypadku mają znaczenie brzegowe dla utrzymania stabilności dnia. Pauza ma więc być parametryzowana: długość, miejsce w sekwencji, warunki światła i dźwięku w pauzie, oraz protokół powrotu do działania. Bez takiej parametryzacji pauza bywa w praktyce wchłaniana przez analizę, a analiza podnosi pobudzenie i odtwarza presję.

Drugim komponentem jest rytm jako forma wspólnotowej ko-regulacji w mikroskali. W dużej grupie rytm bywa nośnikiem emergencji; w kameralności rytm staje się instrumentem precyzyjnym, podobnym do metronomu w treningu rehabilitacyjnym, z tą różnicą, że tu metronom nie steruje ruchem mięśni, tylko steruje ruchem uwagi. Rytm może być wytwarzany przez oddech, przez powtarzalny gest na obiekcie–kluczu, przez stały cykl światła (bez migotania i bez ryzyka olśnienia) albo przez dyskretny sygnał audialny o niskiej dynamice. W analizowanym przypadku rytm musi być tak dobrany, aby nie przyspieszał; ma on raczej spowalniać i stabilizować. Jest to kryterium bezpieczeństwa, nie estetyki. Każde przyspieszenie rytmu jest potencjalnym bodźcem mobilizacyjnym, który może uruchomić sympatykotonię. Z kolei sympatykotonia uruchamia presję i skraca pauzy, a skrócone pauzy są jednym z

najszybszych mechanizmów degradacji tolerancji obciążeń w ciągu dnia. Kameralność pozwala więc na kalibrację rytmu „na żywo”, w odpowiedzi na realne sygnały ciała, bez narzucania abstrakcyjnego ideału.

Trzecim komponentem jest „czas progowy”, czyli odcinki przejścia między stanami. W analizowanym przypadku choroba narzuca ryzyko gwałtownych przełączeń: od regulacji do bodźców, od spokoju do presji, od pauzy do zadania. Interwencja III ma te przełączenia rozbroić, projektując rampy: wejście w ciszę, wejście w światło, wejście w dotyk, wejście w relację. W fenomenologii czasu Husserlowska protencja jest właśnie mechanizmem przejścia: to, co oczekiwane, kształtuje to, co przeżywane. Jeżeli protencja jest zdominowana przez lęk, każda rampa staje się źródłem napięcia. W kameralności można to zobaczyć natychmiast: nawet drobny sygnał „zaraz będzie trudniej” uruchamia w ciele mikroreakcje. Dlatego w planie sytuacyjnym progi muszą być pozbawione dramatyzacji. Jeśli ma nastąpić zmiana, następuje w sposób przewidywalny i minimalny, zgodnie z logiką wersjonowania: jedna zmienna naraz. To jest warunek, aby praca na głębokich poziomach świadomości nie zamieniła się w produkcję lęku.

Obiekt–klucz w interwencji III nie jest tylko „punktem skupienia”; jest narzędziem, które łączy czas wewnętrzny z kanałami ponadindywidualnymi. W perspektywie antropologicznej Alfred Gell opisywał obiekty jako „agenty” w sieciach społecznych; Bruno Latour rozwijał teorię aktor-sieci, w której obiekty współkonstytuują relacje. Psychoperformans idzie dalej w praktyce: obiekt–klucz jest materialnym operatorem, który wprowadza do sytuacji element wspólnotowej pamięci symbolicznej. Oko jako figura widzenia totalnego może zostać ucieleśnione w obiekcie, który nie jest dosłowną imitacją narządu, lecz kondensacją funkcji: np. obiekt, który ma jedną stronę matową, drugą połyskliwą; jedną stronę gładką, drugą chropowatą; jedną stronę ciepłą, drugą zimną. Taki obiekt tworzy w dotyku analogię do kontrastu, adaptacji i olśnienia, ale w rejestrze somatosensorycznym, a więc bez obciążania lewego oka. Jednocześnie obiekt może być nośnikiem archetypów: lustro jako prawda i wstyd, zasłona jako wypieranie, soczewka jako ostrość i kontrola. W kameralności te archetypy ujawniają się nie poprzez „zbiorowe wzmożenie”, lecz poprzez precyzyjne reakcje: co budzi napięcie, co budzi ulgę, co budzi opór, co budzi poczucie sensu. To są dane do kalibracji, nie materiały do interpretacji dla samej interpretacji.

Relacja do kanałów ponadindywidualnych – nieświadomości zbiorowej, „pola”, „kronik” i podobnych map emicznych – działa tu jako zwiększenie rozdzielczości wglądu, nie jako eskalacja metafizyki. W dużej grupie łatwo o narracje, które rozlewają się w efekcie społecznego wzmożenia; w kameralności można odróżnić, czy dany obraz lub intuicja jest heurystyką ochronną, czy paliwem lęku. To rozróżnienie jest krytyczne w analizowanym przypadku: materiał ponadindywidualny, jeśli zostanie źle użyty, może wzmocnić presję i kompulsję kontroli, co jest przeciwnie do celu i ryzykowne. Jeżeli zostanie użyty właściwie, może działać jak skrót do głębokich poziomów świadomości: pozwala zobaczyć, że lęk o widzenie jest często lękiem o prawdę, o sprawiedliwość, o utratę kontroli, o utratę wartości; a wtedy interwencja może pracować na tych rdzeniach bez obciążania oka. Tak rozumiana praca „duchowa” i „mentalna” nie jest alternatywą wobec bezpieczeństwa, tylko drogą do redukcji chronicznego pobudzenia, a to jest warunek sprzyjający stabilności funkcji lewego oka.

Z technicznego punktu widzenia interwencja III wymaga wprowadzenia minimalnych wskaźników, które pozwalają ocenić, czy czas wewnętrzny został rzeczywiście „przestawiony”. W analizowanym przypadku wskaźnikiem jest przede wszystkim zdolność do utrzymania pauzy bez natychmiastowej potrzeby sprawdzania bodźców, spadek mikroruchów głowy i oczu, utrzymanie wydłużonego wydechu, a także subiektywne poczucie zmniejszenia presji czasu po wyjściu z sesji. Wskaźniki mają służyć wersjonowaniu: jeśli interwencja zwiększa presję, to znaczy, że parametry są źle dobrane albo obiekt–klucz uruchamia toksyczny archetyp (np. kontrolę zamiast troski). Jeżeli interwencja zmniejsza presję i zwiększa tolerancję obciążeń w kolejnych godzinach, to znaczy, że powstaje warunek psychofizyczny sprzyjający długofalowej stabilizacji. W analizowanym przypadku taka stabilizacja jest kryterium nadrzędnym: Indywidualna Akcja ma prowadzić do głębokiej przemiany relacji do widzenia i do czasu, tak aby lewe oko mogło pracować przewidywalnie i zdrowo, a choroba nie narzucała stałego, codziennego ciężaru.

W interwencji kameralnej szczególną wagę ma to, że „czas wewnętrzny” nie jest tylko indywidualną jakością przeżycia, lecz jest współkonstituowany przez relację i przez obecność innych, a więc pozostaje w stałym sprzężeniu z kanałami ponadindywidualnymi. W praktyce oznacza to, że nawet przy dwóch lub trzech osobach uruchamia się mikro-pole zbiorowe: nie w skali masy, ale w skali kondensacji. To pole ujawnia się w subtelnej synchronizacji oddechowej, w mikrosygnalach bezpieczeństwa, w narastaniu lub opadaniu napięcia w odpowiedzi na ton głosu i pauzę, a także w tym, co w tradycjach hermeneutycznych nazywa się „rezonowaniem sensu” – nagłym wspólnym rozpoznaniem, które nie daje się zredukować do prostego ciągu przyczynowego. Z perspektywy nauk społecznych można to ująć przez Alfreda Schütza i pojęcie intersubiektywności, z perspektywy kognitywistyki przez rozwijane przez Giovanniego Gallese ujęcia rezonansu ucieleśnionego, a z perspektywy tradycji analitycznych przez Jungowską dynamikę obrazów zbiorowych. Psychoperformans nie wybiera jednej z tych ram jako jedynej prawdy; traktuje je jako zestaw map, które pozwalają projektować sytuację tak, aby wgląd był głęboki, a pobudzenie pozostawało niskie. W analizowanym przypadku ta równowaga jest krytyczna, bo każdy wgląd, który kosztuje eskalację napięcia, staje się w praktyce przeciwnikiem stabilności lewego oka.

Z tego powodu w interwencji III konieczne jest świadome rozpoznanie, jakie archetypy i symbole są aktywowane w kameralnej relacji, oraz które z nich sprzyjają regulacji, a które podsycają presję i kompulsję kontroli. Oko jako figura widzenia totalnego nie jest neutralne: może uruchomić archetyp świadka (widzę prawdę), archetyp sędziego (oceniam), archetyp strażnika (kontroluję), archetyp uzdrowiciela (naprawiam), archetyp ofiary (jestem bezradny), archetyp wędrowca (uczę się widzieć inaczej). W dużej grupie te archetypy rozkładają się w polu; w kameralności mogą się skondensować w jednej osobie lub w jednej relacji, a wtedy ich wpływ na stan autonomiczny jest silniejszy. W analizowanym przypadku szczególnie ryzykowny jest archetyp strażnika i sędziego, bo sprzyja on mikro stresowi, przyspieszeniu i ciągłej kontroli, czyli dokładnie temu, co Indywidualna Akcja ma wygaszać. Z kolei archetyp wędrowca i świadka może sprzyjać stabilizacji: pozwala przyjąć postawę obserwacji bez oceny i bez przymusu natychmiastowej skuteczności. W tym sensie praca z archetypami jest narzędziem psychofizjologii: nie chodzi o interpretację dla samej interpretacji, tylko o wybór takich figur, które obniżają koszt regulacji.

W kameralności obiekt–klucz pełni funkcję „kondensatora symbolicznego”: ściąga na siebie treści ponadindywidualne, ale robi to w sposób, który można utrzymać w granicach bezpieczeństwa. W praktyce wymaga to rozróżnienia dwóch typów obiektów: obiektów zbyt jednoznacznych oraz obiektów zbyt otwartych. Zbyt jednoznaczny obiekt (np. literalne oko) może wymuszać skojarzenia z lękiem, utratą i kontrolą; zbyt otwarty obiekt może nie utrzymać uwagi i nie przejmie funkcji stabilizatora. W analizowanym przypadku optymalny jest obiekt o kontrolowanej ambiwalencji: taki, który umożliwia projekcję, ale nie narzuca dramatycznej narracji. W teorii znaków Charlesa S. Peirce’a można to opisać jako balans między ikoną a symbolem: obiekt ma mieć pewne podobieństwo funkcjonalne (np. kontrast, zasłonięcie/odsłonięcie), ale jego znaczenie ma pozostać wytwarzane w procesie, a nie dane z góry. Dzięki temu praca na „widzeniu totalnym” może odbywać się przez dotyk i gest, a nie przez przeciążenie wzrokowe, co w analizowanym przypadku ma fundamentalne znaczenie.

Relacja kameralna ma jeszcze jedną cechę: ujawnia „czas relacyjny”, czyli to, jak presja i pośpiech są wytwarzane nie tylko przez zadania, lecz przez mikronormy społeczne. W analizowanym przypadku presja jest często podtrzymywana przez wewnętrzny przymus „bycia sprawnym”, który bywa wzmocniony przez otoczenie, nawet gdy otoczenie ma dobre intencje. Kameralność pozwala na demontaż tej mikronormy, bo opiekun i świadek mogą na bieżąco neutralizować sygnały oceny i sygnały wyniku. Jest to wprost zgodne z wnioskami terapii skoncentrowanej na współczuciu Paula Gilberta: przejście z trybu zagrożenia do trybu kojenia nie jest kwestią przekonań, lecz kwestią sygnałów, które mózg interpretuje jako bezpieczeństwo. Interwencja III projektuje te sygnały w mikroskali: ton, pauza, brak pośpiechu, brak korekty „na wynik”, oraz utrzymanie rytmu. Jeśli to jest utrzymane, świadomość może wejść głębiej, bo nie musi bronić się przed oceną. A jeśli świadomość wchodzi głębiej bez pobudzeniowej eskalacji, rośnie szansa na przemianę na najgłębszych poziomach – taką, która redukuje chroniczny alarm i tworzy psychofizyczne warunki sprzyjające stabilności lewego oka.

Wprowadzone wcześniej kanały ponadindywidualne – takie jak „pole”, „kroniki Akaszy” czy inne mapy emiczne – w kameralności pełnią funkcję szczególnie delikatną. Z jednej strony mogą działać jako język umożliwiający nazwanie wglądu, który ma charakter „niebiograficzny”: uczestnik odczuwa, że dotyka wzorca starszego niż jego historia. Z drugiej strony te pojęcia mogą łatwo zostać użyte do produkcji presji: „skoro to jest wielkie i kosmiczne, to musi się wydarzyć”. W analizowanym przypadku taka presja byłaby destrukcyjna, bo podnosi pobudzenie i odtwarza wzorzec kontroli. Dlatego w interwencji III kanały ponadindywidualne muszą być uziemiane w procedurach: w dotyku obiektu, w oddechu, w pauzie, w rampach bodźcowych. Jeżeli pojawia się wgląd, nie jest natychmiast interpretowany i nie jest natychmiast przekuwany w decyzję; jest raczej „odkładany” w retencji, aby mógł się ustabilizować. To jest praktyczna implementacja fenomenologicznej zasady: sens nie może być wymuszony, bo wymuszony sens staje się presją, a presja staje się napięciem.

Jednocześnie kameralność umożliwia wyjątkowo precyzyjne przepracowanie analogicznego zaburzenia widzenia totalnego na poziomie jednostkowym i mikro-wspólnotowym. W analizowanym przypadku zaburzenie widzenia totalnego manifestuje się jako skłonność do alarmowej protencji: przyszłość jest widziana w trybie zagrożenia, a teraźniejszość jest traktowana jako „przedpokój katastrofy”. Kameralna interwencja może to rozbroić przez zmianę czasu relacyjnego: świadek i opiekun modelują, że nie ma pośpiechu, że nie ma przymusu dowodu, że nie ma oceny. W ten sposób „widzenie prawdy” i „widzenie

sprawiedliwości” nie są już polem walki, lecz polem troski: prawdą staje się realny stan ciała i realna granica, a sprawiedliwością staje się prawo do przerwy i prawo do rytmu. Taka redefinicja jest właśnie korektą widzenia totalnego: przywraca kontrast etyczny i przywraca ostrość moralną, ale bez moralizowania. A ponieważ ta korekta obniża chroniczne pobudzenie, wspiera psychofizyczny warunek stabilności lewego oka.

Wreszcie interwencja III jest formatem, w którym szczególnie jasno widać, że przemiana nie jest „wglądem”, lecz zmianą nawyku. Wgląd bywa efektem ubocznym; rdzeniem jest to, czy po sesji spada tempo wewnętrzne, spada przymus kontroli, rośnie tolerancja pauzy i rośnie zdolność do pracy bez eskalacji. To jest kryterium, które w analizowanym przypadku ma wymiar praktyczny i długofalowy: IndywiduAkcja ma wytworzyć stan, w którym lewe oko może funkcjonować stabilnie, a choroba przestaje generować codzienny ciężar. Kameralność jest tu narzędziem o wysokiej rozdzielczości: pozwala zobaczyć i skorygować mikromechanizmy presji zanim staną się makromechanizmami przeciążenia.

W kameralnym formacie Interwencji III ujawnia się jeszcze jedna własność, która spina ją z kanałami ponadindywidualnymi omawianymi w perspektywie zbiorowej: możliwość „precyzyjnego uziemienia” treści archetypowych i emicznych w materialnej procedurze, zanim zdążą przejść w narrację, która podnosi pobudzenie. W dużej grupie pojawia się naturalna skłonność do rozszerzania interpretacji, ponieważ pole społeczne produkuje wielogłos i efekt wzajemnego potwierdzania; w kameralności można z kolei uchwycić moment, w którym obraz kulturowy (np. oko jako sąd, oko jako kontrola, oko jako świadectwo) zaczyna działać jak wyzwalacz presji, i natychmiast przestawić pracę z warstwy interpretacyjnej na warstwę proceduralną. To przesunięcie jest kluczowe w analizowanym przypadku, bo IndywiduAkcja ma wytwarzać warunki psychofizyczne sprzyjające stabilnemu funkcjonowaniu lewego oka, a więc musi wygaszać mechanizmy alarmowe, zamiast je romantyzować lub intensyfikować. Z tej perspektywy „kanały ponadindywidualne” nie są po to, by budować wielkość przeżycia, tylko po to, by dostarczyć języka i figur dla tego, co w człowieku jest głębsze niż bieżąca narracja o chorobie, a następnie przeprowadzić te figury przez rygor planu sytuacyjnego: kontrolę czasu, kontrolę światła, kontrolę dźwięku, kontrolę dynamiki relacji.

Dlatego w Interwencji III fundamentalnym elementem jest prawo do odmowy interpretacji w trakcie działania. To nie jest antyintelektualizm, lecz higiena metody: dopóki ciało nie weszło w stan regulacji, interpretacja jest zwykle kontynuacją protencji lękowej, a więc podtrzymuje presję i wzmacnia kompulsję kontroli. W języku psychologii klinicznej można to powiązać z pracami Aarona T. Becka o automatycznych myślach i zniekształceniach poznawczych: interpretacja w stanie pobudzenia ma większą skłonność do katastrofizacji i do selektywnego „szukania dowodu”. Kameralność pozwala świadkowi i opiekunowi zauważyć, kiedy interpretacja staje się bodźcem, a nie narzędziem, i wówczas wrócić do obiektu–klucza jako materialnego operatora. W analizowanym przypadku to powrót o wysokiej wartości ochronnej, ponieważ przenosi ciężar z „muszę zrozumieć, żeby przetrwać” na „mogę regulować, żeby widzieć wyraźniej”, a widzenie wyraźniejsze jest tu rozumiane totalnie: jako ostrość etyczna, emocjonalna i relacyjna, która redukuje tło alarmowe i sprzyja stabilności funkcji lewego oka.

Właśnie w tym punkcie relacja do „pola”, „pamięci zbiorowej”, „kronik Akaszy” czy innych kanałów emicznych powinna być wprowadzona w książce w sposób, który nie myli porządków epistemicznych. Te pojęcia nie mogą być w tekście podstawą do twierdzeń o biologicznym

„oddziaływaniu na tkankę”, ponieważ byłoby to metodologicznie nieuprawnione, ale mogą być traktowane jako techniki semantyczne i fenomenologiczne: sposoby kodowania doświadczeń wglądu, które jednostka odczuwa jako przekraczające biografię. W kameralności da się to wykorzystać szczególnie precyzyjnie, bo pojawia się możliwość rozróżnienia, czy dany „wgląd ponadindywidualny” działa jak reduktor lęku (przynosi spójność, zmniejsza presję, wprowadza prawo do granicy), czy działa jak generator presji (uruchamia powinność, misję, konieczność natychmiastowej skuteczności). Tylko pierwszy wariant jest zgodny z celem IndywiduAkcji w analizowanym przypadku, ponieważ tylko on prowadzi do realnej reorganizacji trybu autonomicznego: z trybu mobilizacji do trybu stabilizacji, a właśnie stabilizacja jest warunkiem, aby lewe oko mogło funkcjonować bez narastających obciążeń chorobowych.

Technicznie rzecz biorąc, Interwencja III wymaga ujęcia w trzy stałe moduły, które pozostają niezmiennie nawet wtedy, gdy treści symboliczne ulegają zmianie. Pierwszym modułem jest ustanowienie ramy bezpieczeństwa, w której jawnie wyłącza się presję wyniku i presję „naprawy”, a także wyłącza się wszelkie elementy wymagające intensywnego czytania lub ostrej pracy wzrokowej, co w analizowanym przypadku ma znaczenie bezpośrednie. Drugim modułem jest praca na obiekcie–kluczu jako kondensatorze: obiekt ma wchłaniać archetypy i treści emiczne, ale jego użycie ma być kontrolowane przez rytm pauz i ramp bodźcowych, tak aby symbol nie zamieniał się w alarm. Trzecim modułem jest domknięcie, w którym wgląd – jeśli się pojawi – nie jest natychmiast przekuwany w decyzję, lecz jest „osadzany” w prostym śladzie pamięciowym o niskim koszcie wzrokowym (np. krótka formuła, znak, nagranie głosu), aby nie uruchamiać trybu kompulsywnej kontroli. Ta triada jest spójna zarówno z podejściem fenomenologicznym Husserla do struktury czasu świadomości, jak i z praktycznymi wnioskami z badań nad regulacją emocji Jamesa J. Grossa, gdzie kluczowe jest przesunięcie od reaktywności do strategii uprzedzających i stabilizujących.

Najbardziej charakterystycznym „produktem” Interwencji III jest zmiana definicji widzenia totalnego w kierunku widzenia jako troski, a nie jako kontroli. W analizowanym przypadku oznacza to, że „widzenie prawdy” przestaje być obsesją wykrywania zagrożeń, a staje się zdolnością do rozpoznawania granic i do utrzymywania rytmu, „widzenie sprawiedliwości” przestaje być surowym sądem nad sobą, a staje się prawem do przerwy i do ograniczenia, a „widzenie duchowe” przestaje być eskalacją znaczeń, a staje się praktyką spójności i uziemienia. To jest najbardziej użyteczna korekta perspektywy ponadindywidualnej: archetypy i kanały emiczne zostają włączone nie po to, by „podnieść stawkę”, tylko po to, by odjąć presję i przywrócić kontrast etyczny bez pobudzeniowej przemocy. Taka korekta działa następnie jak długofalowy stabilizator: jeśli świadomość przestaje generować alarm jako domyślny sposób widzenia, organizm przestaje utrzymywać chroniczne pobudzenie, a to wytwarza warunki psychofizyczne sprzyjające temu, by lewe oko mogło funkcjonować stabilnie w zdrowiu i bez obciążeń narastających z samego trybu życia z chorobą. W tym sensie Interwencja III jest formatem o wysokiej precyzji: mniejsza skala nie oznacza mniejszej uniwersalności, tylko większą rozdzielczość pracy na tym, co w człowieku jest zarazem osobiste i ponadjednostkowe.

83.4. Interwencja IV (krytyczna): kulturotwórczy akt oporu wobec presji wydolności, produktywizmu i „ciągłej widoczności”

Interwencja IV w analizowanym przypadku jest interwencją krytyczną w ścisłym sensie: nie tyle „psychologiczną”, ile infrastrukturalną, polityczno-kulturową i epistemiczną, ponieważ jej przedmiotem jest reżim widzialności, w którym choroba oka staje się natychmiast „problemem wydolności”, a człowiek zostaje sprowadzony do parametru sprawności. W CSR i w asymetrii funkcjonalnej, gdzie prawym okiem nie zachodzi lektura, a lewe oko staje się narzędziem strategicznym, presja wydajności nie jest tłem; jest czynnikiem, który realnie organizuje czas, uwagę, sen, rytmy pauz oraz mikrodecyzje w ciągu dnia. Interwencja IV nie obiecuje biologicznej naprawy; jej ambicją jest rozmontowanie kulturowego generatora chronicznego pobudzenia, który w analizowanym przypadku stanowi jedno z najbardziej uporczywych źródeł wtórnego przeciążenia. Jeżeli IndywiduAkcja ma wytworzyć długofalowe warunki psychofizyczne sprzyjające stabilności lewego oka, musi wejść w spór z normą „ciągłej dostępności”, bo to ona produkuje alarm jako domyślny tryb świadomości, a alarm z kolei produkuje presję, pośpiech i nieustanne przełączenia uwagi, czyli dokładnie to, co najbardziej niszczy rytm regeneracyjny.

W tym rozdziale „krytyczność” nie oznacza komentarza ani retoryki, lecz zestaw działań performatywnych, które wchodzą w relację z instytucjami, technologiami i nawykami jako materialnymi nośnikami władzy. Michel Foucault opisywał, że władza nowoczesna działa nie tylko przez zakaz, lecz przez produkcję norm, dyscyplinowanie ciała i internalizację oceny; w analizowanym przypadku dyscyplinowanie przyjmuje postać subtelnej, bo wchodzi przez język produktywności, „ogarniania”, „nadążania”, „odpisywania”, „bycia widocznym”. Z perspektywy interdyscyplinarnej krytyki mediów Jonathan Crary wskazywał, że kapitalizm późnonowoczesny kolonizuje czas, a szczególnie noc i sen; dla analizowanego przypadku oznacza to, że interwencja krytyczna musi mieć wymiar chronobiologiczny nie jako medyczny protokół, lecz jako opór wobec architektury bodźców, która rozrywa rytm dobowy. W tym sensie Interwencja IV jest również interwencją w „czas zewnętrzny” i „czas wewnętrzny”: nie tylko reguluje pobudzenie, ale zmienia ontologię dnia, w której przerwa przestaje być winą, a staje się warunkiem sprawiedliwości wobec ciała.

Zasadniczym narzędziem Interwencji IV jest demistyfikacja widzenia jako towaru i jako zobowiązania. Guy Debord pisał o społeczeństwie spektaklu, w którym to, co widzialne, staje się walutą relacji społecznych; w analizowanym przypadku choroba oka demaskuje brutalność tego mechanizmu, bo przymus widzialności zostaje skonfrontowany z ograniczeniem widzenia. Interwencja krytyczna nie polega na tym, by „odzyskać widzialność” za wszelką cenę, lecz by wykonać kulturotwórczy gest odmowy, w którym ograniczenie zostaje przekształcone z defektu w zasadę etyczną: widzenie ma być selektywne, odpowiedzialne, oparte na rytmie i na granicy. Tę zasadę należy rozumieć totalnie, zgodnie z logiką widzenia totalnego: chodzi o widzenie prawdy bez kompulsywnej kontroli, widzenie sprawiedliwości bez surowego sądu, widzenie relacyjne bez przymusu ciągłej dostępności oraz widzenie duchowe rozumiane jako spójność i uziemienie, a nie jako eskalacja znaczeń. W analizowanym przypadku to przedstawienie jest aktem ochronnym, ponieważ osłabia mechanizm, w którym presja kulturowa wchodzi do ciała jako napięcie i utrzymuje tło alarmowe, czyniąc funkcjonowanie lewego oka bardziej kosztownym niż musiałoby być.

Interwencja IV zakłada, że technologia nie jest neutralnym narzędziem, lecz architekturą przymusu mikroprzełączeń. Shoshana Zuboff opisywała kapitalizm inwigilacji jako system ekstrakcji zachowania; niezależnie od tego, czy przyjmuje się całość jej diagnozy, praktycznie oczywiste jest, że współczesne interfejsy są projektowane tak, aby utrzymywać człowieka w stanie reaktywności i w pętli powiadomień. Dla analizowanego przypadku skutkiem jest nie tylko rozproszenie; skutkiem jest utrata pauz i wzrost pobudzenia, a więc realna degradacja warunków psychofizycznych. Interwencja krytyczna włącza więc do planu sytuacyjnego nie tylko obiekt–klucz i pracę na progach, ale również reorganizację infrastruktury informacyjnej jako element performansu: wyłączenie powiadomień nie jest „higieną cyfrową”, tylko aktem oporu wobec reżimu reaktywności. Ten opór ma charakter kulturotwórczy wtedy, gdy zostaje uczyniony widzialnym jako gest, a nie ukryty jako prywatna technika; świadek w interwencji krytycznej rozpoznaje nie tylko przejście psychiczne, lecz także zmianę normy, która dotyczy wspólnoty, a nie tylko jednostki.

W analizowanym przypadku szczególną rolę odgrywa przejście od wstydu do prawa. Wstyd jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi normatywizacji, bo działa jako automatyczny regulator zachowania, zanim pojawi się refleksja; Sara Ahmed analizowała afekty jako polityczne dystrybucje, które organizują przestrzeń społecznego możliwego. Jeżeli choroba oka jest przeżywana w kulturze produktywizmu, łatwo staje się wstydem: „nie nadążam”, „nie widzę”, „nie umiem”, „spowalniam”. Interwencja IV ma w tym miejscu wprowadzić kontr-afekt, który nie jest euforią, lecz godnością: prawo do granicy i prawo do pauzy jako kategorie etyczne. To przedstawienie nie jest psychologiczną afirmacją, tylko zmianą moralnej ramy działania, a ramy moralne mają bezpośredni wpływ na autonomiczne tło pobudzenia. W analizowanym przypadku jest to jeden z najbardziej podstawowych mechanizmów, przez które interwencja krytyczna wspiera stabilność lewego oka: kiedy przerwa jest prawem, przestaje być bodźcem winy, a gdy znika bodziec winy, spada przewlekła mobilizacja.

Interwencja IV jest więc zaprojektowana jako performatywna rekonstrukcja normy: z normy wydolności na normę rytmu, z normy widzialności na normę selektywnej obecności, z normy natychmiastowej odpowiedzi na normę opóźnienia jako techniki bezpieczeństwa. To jest akt oporu, który ma wymiar psychiczny, mentalny, emocjonalny i duchowy nie dlatego, że używa wielkich słów, lecz dlatego, że ingeruje w najgłębszą warstwę: w to, co świadomość uznaje za obowiązek i za tożsamość. Jeżeli świadomość przestaje utożsamiać wartość z ciągłą reaktywnością, pojawia się przestrzeń na inną formę widzenia totalnego, w której choroba nie kolonizuje życia jako permanentny alarm. W analizowanym przypadku ta przestrzeń jest warunkiem brzegowym IndywiduAkcji: bez niej każda interwencja regulacyjna zostanie pożarta przez kulturę pośpiechu, a wtedy stabilność lewego oka pozostanie narażona na nieustanne, wtórne przeciążenia.

W Interwencji IV kluczowe jest rozpoznanie, że presja wydolności i „ciągłej widoczności” nie jest jedynie zewnętrzną niedogodnością, ale pełnoprawnym układem biopolitycznym, który wnika w mikrofizjologię dnia. Foucaultowska analiza dyscypliny i normalizacji ma tu znaczenie praktyczne: norma działa tym skuteczniej, im mniej jest wypowiedziana, a im bardziej jest wcielona w rytuały codzienności, w sposób odpowiadania na wiadomości, w niepisaną zasadę natychmiastowości, w wstyd związany z przerwą. W analizowanym przypadku szczególnie istotna jest relacja między widzeniem a statusem społecznym: choroba oka (w tym niemożność lektury prawym okiem) natychmiast odsłania, jak silnie współczesne instytucje i praktyki

zawodowe zakładają ocularocentryczny i logocentryczny model sprawczości, gdzie „sprawność” równa się zdolności do szybkiego odbioru tekstu, natychmiastowej reakcji i stałej dostępności. Interwencja krytyczna ma tu wymiar demaskatorski i emancypacyjny zarazem: ujawnia ukrytą przemoc normy, a następnie wytwarza alternatywny reżim praktyk, w którym przerwa, opóźnienie i selektywna widzialność są traktowane jako etyka troski, a nie jako deficyt. To przesunięcie jest jednym z najgłębszych mechanizmów Indywidualnej Akcji w analizowanym przypadku, ponieważ redukuje chroniczny stan alarmowy podtrzymywany przez wstyd i konieczność „udowadniania sprawności”, a w konsekwencji sprzyja wytworzeniu stabilnych warunków psychofizycznych dla lewego oka.

Ważnym punktem ciężkości Interwencji IV jest krytyka przyspieszenia jako formy przemocy temporalnej. Hartmut Rosa opisywał społeczne przyspieszenie jako strukturę nowoczesności, w której coraz więcej działań musi zmieścić się w tym samym czasie, co wytwarza permanentny deficyt czasu i poczucie „bycia spóźnionym” względem życia. Byung-Chul Han w analizie społeczeństwa osiągnięć (Leistungsgesellschaft) wskazywał, że przymus produktywności internalizuje się jako autoeksploatacja, a przemoc staje się „bezsprawcza”, bo człowiek sam siebie przymusza. Jonathan Crary, pisząc o modelu 24/7, podkreślał kolonizację nocy i snu przez logikę ciągłej dostępności; w analizowanym przypadku to jest nie tylko diagnoza kulturowa, lecz konkretna mapa ryzyka: gdy czas jest skolonizowany przez natychmiastowość, znikają pauzy, a gdy znikają pauzy, rośnie pobudzenie, rośnie koszt regulacji i rośnie podatność na przeciążenia. Interwencja IV działa więc jak narzędzie „odprzyspieszenia” w sensie operacyjnym: wprowadza jawne protokoły opóźnienia, świadomie projektuje opór wobec natychmiastowości, a przez to rekonfiguruje doświadczenie czasu wewnętrznego. W analizowanym przypadku jest to działanie ochronne na poziomie najgłębszym: zmienia podstawowy skrypt świadomości z „muszę reagować” na „mogę wybierać rytm”, a wybór rytmu jest warunkiem stabilizacji dnia i minimalizacji wtórnych obciążeń chorobowych lewego oka.

Interwencja IV wymaga także rozpoznania reżimu widzialności jako reżimu epistemicznego, a więc sposobu produkowania prawdy społecznej. Nicholas Mirzoeff pisał o „prawie do patrzenia” jako sporze o to, kto może widzieć, co jest widzialne i jakie spojrzenie ma legitymację; Martin Jay analizował kryzysy ocularocentryzmu w nowoczesności, pokazując, że „widzenie” bywało fetyszyzowane jako gwarancja prawdy. W analizowanym przypadku choroba oka podważa tę fetyszyzację w sposób radykalny: ujawnia, że prawda i sprawiedliwość nie mogą zależeć od intensywności widzenia w sensie fizycznym ani od ciągłej kontroli. To otwiera możliwość krytycznej rekonstrukcji widzenia totalnego: widzenie prawdy staje się zdolnością do rozpoznania granic i do utrzymania uczciwej relacji z niepewnością; widzenie sprawiedliwości staje się zdolnością do nadania praw i norm ochronnych ciału; widzenie etyczne staje się zdolnością do selekcji bodźców i do odmowy przemocy natychmiastowości. W Interwencji IV to wszystko musi zostać przełożone na materialną praktykę, bo inaczej pozostanie deklaracją. Praktyka ta ma służyć temu, aby w analizowanym przypadku nastąpiła przemiana świadomości na poziomie, który nie tylko daje wgląd, lecz reorganizuje codzienną ekonomię uwagi, obniża tło mobilizacji i tworzy stabilne warunki funkcjonowania lewego oka w zdrowiu, bez narastającego kosztu choroby.

Ponieważ w analizowanym przypadku występuje asymetria funkcjonalna (brak lektury prawym okiem), interwencja krytyczna nie może ograniczyć się do „odpoczynku od ekranu”, lecz musi uderzyć w logocentryczny model komunikacji i pracy. W praktyce oznacza to

kulturotwórczy gest wprowadzania równoprawnych kanałów: dźwięku, mowy, dotyku, obiektu, rytmu, przestrzeni, a więc pełnej polimodalności, która w psychoperformansie od początku jest zasadą, a nie dodatkiem. Taki gest ma znaczenie polityczne: nie jest tylko adaptacją, lecz krytyką normy, która uznaje tekst i szybkość czytania za miarę człowieka. W obszarze disability studies można to powiązać z Lennardem J. Davisem i krytyką pojęcia „normalności” jako konstruktu statystycznego oraz z Rosemarie Garland-Thomson i jej analizą spojrzenia (staring) jako formy władzy; w analizowanym przypadku normatywna kultura widzenia i sprawności tworzy przemoc symboliczną, która łatwo zamienia się w przemoc fizjologiczną poprzez chroniczne pobudzenie. Interwencja IV ma to odwrócić: wprowadza „prawo do niewidzialności” jako zasadę bezpieczeństwa oraz „prawo do opóźnienia” jako zasadę sprawiedliwości wobec ciała. Gdy te prawa zostają ucieleśnione w praktykach i podtrzymane przez świadka, spada wstyd, spada presja, a w konsekwencji w analizowanym przypadku maleje jeden z najpoważniejszych generatorów wtórnego obciążenia dla lewego oka.

W Interwencji IV szczególnie użyteczna jest kategoria „crip time”, rozwijana w humanistyce niepełnosprawności (m.in. w kręgu Alison Kafer i Ellen Samuels), rozumiana jako prawo do czasu nienormatywnego, do rytmu, który nie musi pasować do kalendarza produktywności. Psychoperformans może ją włączyć bez ideologicznego naddatku, jako narzędzie projektowe: czas jest parametryzowany nie według oczekiwań rynku, lecz według progów przeciążenia i progów regeneracji. W analizowanym przypadku to narzędzie ma sens szczególny, bo ochrona lewego oka wymaga organizacji dnia tak, aby unikać kumulacji mikro stresorów, przerwać pętle natychmiastowości i utrzymać realne okna odpoczynku neurowegetatywnego. Interwencja krytyczna nie jest więc „manifestem”, tylko inżynierią norm: modyfikuje zasady odpowiadania, zasady dostępności, zasady widzialności pracy, zasady tempa i zasady przerwy, czyniąc z nich element planu sytuacyjnego, a zarazem element kulturowej zmiany w mikroskali. Jeżeli ta zmiana zostanie utrzymana, IndywiduAkcja zyskuje warunek stabilności, którego nie da się wypracować samą introspekcją: środowisko przestaje produkować alarm, a bez alarmu świadomość może dokonać przemiany głębokiej, takiej, która sprzyja trwałemu, spokojnemu funkcjonowaniu lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych w długim horyzoncie.

Interwencja krytyczna musi być rozumiana jako praktyka performatywna w sensie Johna L. Austina i Judith Butler: słowa, gesty i protokoły nie opisują rzeczywistości, lecz ją wytwarzają, ustanawiając normy i granice tego, co uznaje się za „realne”, „ważne”, „dopuszczalne” i „wstydlive”. W analizowanym przypadku szczególnie destrukcyjna jest performatywność mikronorm: „odpisz od razu”, „bądź dostępny”, „pokaż efekty”, „udowodnij sprawność”, „nie znikaj”. Te mikronormy nie są neutralne; w praktyce działają jak ciągły bodziec mobilizacyjny, utrzymując pobudzenie neurowegetatywne, skracając pauzy i nasilając przełączanie uwagi. Interwencja IV wchodzi z nimi w konflikt nie na poziomie deklaracji, lecz przez kontrperformatywy: opóźnienie jako zasada, przerwa jako prawo, selektywna widzialność jako etyka, a nie jako „wymówka”. Z punktu widzenia IndywiduAkcji stawką jest reorganizacja najgłębszej warstwy zobowiązania: jeśli zobowiązaniem przestaje być reaktywność, a staje się nim troska o rytm, wówczas powstaje stabilny kontekst psychofizyczny sprzyjający długofalowemu funkcjonowaniu lewego oka w warunkach minimalnego wtórnego obciążenia.

W tej logice krytyka nie jest komentarzem, tylko inżynierią infrastruktury bodźców. Architektura uwagi i architektura powiadomień są materialnymi technologiami władzy: ich funkcją jest produkowanie krótkich cykli pobudzenia, które człowiek błędnie interpretuje jako

„życie”, „sprawczość”, „kontakt”. Bernard Stiegler pisał o proletaryzacji uwagi i o przemysłowej produkcji dyspozycji psychicznych; w analizowanym przypadku ta diagnoza przekłada się na praktykę: im bardziej dzień jest pocięty mikrointerwencjami systemu powiadomień, tym bardziej rośnie koszt regulacji, a wraz z nim rośnie podatność na przeciążenie. Interwencja IV wprowadza więc działania, które są jawnie antyoptimalizacyjne: nie po to, by „zrobić mniej”, lecz po to, by odzyskać ciągłość. Ciągłość jest tu kategorią kliniczno-funkcjonalną: umożliwia okna regeneracji, zmniejsza liczbę przełączeń i obniża tło mobilizacji. W analizowanym przypadku to oznacza mniej sytuacji, w których lewooczne widzenie jest zmuszane do intensywnej kompensacji w stanie pośpiechu i presji, co w długim horyzoncie jest jednym z warunków ochronnych.

Warto w tym miejscu odsłonić, że Interwencja IV ma w psychoperformansie swoje odpowiedniki w tradycjach sztuki krytycznej i sztuki instytucjonalnej, ale z istotną modyfikacją: nacisk przenosi się z gestu spektakularnego na gest stabilizacyjny. Prace Mierle Laderman Ukeles o „Maintenance Art” ustanawiały troskę i utrzymanie jako pełnoprawną pracę kulturową, a nie jako niewidzialne tło; w analizowanym przypadku to rozpoznanie jest szczególnie użyteczne, ponieważ IndywiduAkcja wymaga traktowania podtrzymania rytmu (maintenance) jako rdzenia, a nie jako kosztu ubocznego. Z kolei Tehching Hsieh, poprzez ekstremalnie długie, rygorystyczne struktury czasowe, odślaniał przemoc kalendarza i instytucjonalną kolonizację czasu; nie chodzi o kopiowanie ekstremum, lecz o zrozumienie, że czas może być medium oporu. Interwencja IV przenosi te intuicje w obszar choroby oka: opór wobec pośpiechu jest formą etyki, a etyka jest formą regulacji. Taka perspektywa pozwala zbudować praktykę, w której „nie-widzialność” (wycofanie z pętli powiadomień, ograniczenie ekspozycji, kontrola obecności) staje się działaniem kulturotwórczym, a nie porażką.

Z punktu widzenia planu sytuacyjnego Interwencja IV powinna mieć strukturę, która umożliwia zarówno działanie indywidualne, jak i działanie w polu wspólnotowym, bez wchodzenia w logikę „publicznego wyznania”. W analizowanym przypadku szczególnie niebezpieczne jest mylenie oporu z eskalacją ekspozycji: jeżeli opór ma polegać na jeszcze większej widzialności własnej choroby, może paradoksalnie wzmocnić reżim widzialności. Dlatego projektuje się praktyki, które operują poprzez zmianę protokołu, a nie poprzez zwiększanie narracji. W praktyce oznacza to: jawne ustanowienie okien niedostępności, jawne ustanowienie reguł opóźnienia, jawne ustanowienie kanałów alternatywnych wobec tekstu (mowa, dźwięk, krótkie komunikaty, obiekt–klucz jako sygnał statusu), a także jawne ustanowienie kryteriów przerywania aktywności, które są traktowane jako normatywnie prawomocne. Taka jawność ma wymiar polityczny, bo przedstawia normę w mikroskali środowiska: otoczenie uczy się, że opóźnienie nie jest defektem, tylko zasadą bezpieczeństwa.

W Interwencji IV obiekt–klucz działa w sposób szczególny: nie jest nośnikiem prywatnej symboliki, lecz materialnym znakiem normy. Znak ten ma być prosty i jednoznaczny, ale nie agresywny bodźcowo: może to być przedmiot lub konfiguracja przedmiotów oznaczająca „strefę pauzy”, „strefę ciszy”, „strefę bez ekranów”, „strefę bez oczekiwań”. W analizowanym przypadku funkcja obiektu–klucza jest dwójaka. Po pierwsze, działa jako zewnętrzny regulator, który skraca drogę między decyzją a wykonaniem: zamiast negocjować z własnym wstydem i z cudzymi oczekiwaniami, sytuacja jest już opisana przez obiekt. Po drugie, obiekt wprowadza symbolikę widzenia totalnego na poziomie etycznym: pokazuje, że widzenie jest relacją do wartości, a nie narzędziem kontroli. W tym sensie obiekt–klucz staje się „małą instytucją” w

przestrzeni: ustanawia prawo do granicy i uczy otoczenie nowej normy, co jest jednym z najbardziej realistycznych sposobów osłabienia chronicznej presji.

Ponieważ Interwencja IV dotyczy też pola ponadindywidualnego, należy odsłonić, że opór wobec produktywizmu jest zarazem oporem wobec pewnego zbiorowego zaburzenia widzenia totalnego. W ujęciu ponadjednostkowym zaburzenie to polega na tym, że wspólnota traci zdolność widzenia konsekwencji i relacji, ponieważ jest zaprogramowana na wskaźniki, terminy i widowisko rezultatów. W języku Jungowskim można powiedzieć, że w polu zbiorowym aktywuje się cień: wypierane koszty (zmęczenie, choroba, zależność, ograniczenie) wracają jako przemoc normy, a normę tę internalizuje jednostka. W języku emicznym, który posługuje się kategoriami typu „kroniki Akaszy” czy „pola”, można to nazwać „wzorem” krążącym w zbiorowości, ale bez roszczeń do przyczynowości biologicznej: jest to wzór sensu i powinności, który działa w świadomości i w relacjach. Interwencja IV może więc być rozumiana jako praca na wzorze: nie tylko dla ochrony jednostkowej, lecz jako mikrointerwencja w normę wspólnoty. Jeżeli wspólnota zaczyna rozpoznawać przerwę jako etycznie prawomocną, dokonuje się korekta widzenia totalnego na poziomie ponadjednostkowym, a ta korekta redukuje presję, która w analizowanym przypadku jest jednym z najważniejszych źródeł wtórnego obciążenia.

W warstwie mentalnej i emocjonalnej Interwencja IV powinna obejmować demontaż „prawa do osądu” jako domyślnego trybu widzenia. Kultura produktywizmu działa jak nieustanny tryb sądowy: wszystko jest oceniane, porównywane, mierzone, a człowiek staje się projektem do optymalizacji. W analizowanym przypadku jest to szczególnie toksyczne, bo choroba oka łatwo zostaje wciągnięta w logikę moralną: „gdybym bardziej...”, „gdybym szybciej...”, „gdybym skuteczniej...”. Interwencja krytyczna zastępuje tryb sądowy trybem świadectwa: świadectwo nie ocenia, tylko rozpoznaje granicę i nadaje jej rangę. Hannah Arendt rozróżniała myślenie jako zdolność do zatrzymania się i do odmowy automatyzmu; Interwencja IV wprowadza tę odmowę automatyzmu jako gest cielesny i czasowy. W analizowanym przypadku jest to gest o charakterze ochronnym: zatrzymanie przerywa pętlę pobudzenia, a przerywana pętla tworzy warunek stabilności.

Na poziomie organizacji planu sytuacyjnego Interwencja IV powinna być wersjonowana jak protokół, a nie „przeżywana” jako jednorazowy manifest. Wersjonowanie polega na tym, że zmienia się jeden parametr naraz: albo czas odpowiedzi, albo liczba kanałów, albo zasada dostępności, albo struktura dnia, albo forma dokumentacji. Dzięki temu można empirycznie rozpoznać, które zmiany realnie obniżają tło presji i zwiększają tolerancję obciążeń, a które są tylko symboliczne i w praktyce generują nowe napięcie. W analizowanym przypadku to rozpoznanie jest bezcenne: IndywiduAkcja ma prowadzić do przemiany głębokiej, ale jednocześnie musi być bezwzględnie pragmatyczna, bo stawką jest długofalowa stabilność lewego oka. Krytyczność staje się więc narzędziem metrologicznym: mierzy się nie ideę, tylko skutek w ekonomii uwagi i w ekonomii pobudzenia.

W Interwencji IV krytyczność musi zostać domknięta w postaci konkretnych reguł i artefaktów, ponieważ bez materializacji szybko przechodzi w retorykę, która paradoksalnie może zwiększać pobudzenie i produkować nowy obowiązek: „muszę być krytyczny”. W analizowanym przypadku taki obowiązek byłby kolejną mutacją produktywizmu, a więc kolejnym źródłem mikrostressorów i kolejnego tła alarmowego. Dlatego interwencja krytyczna ma mieć charakter anty-heroiczny i anty-spektakularny: jej sukcesem nie jest intensywność przeżycia ani rozgłos

gestu, tylko trwała redukcja kosztu regulacji w ciągu dnia, stabilizacja rytmów pauz oraz ochrona lewego oka przed wtórnym przeciążeniem generowanym przez presję natychmiastowości. Jest to opór rozumiany jako praca na infrastrukturze norm, a nie jako deklaracja światopoglądowa.

Pierwszym narzędziem domknięcia Interwencji IV jest ustanowienie „kontraktu temporalnego” jako performatywu: jawnego protokołu opóźnienia, który nadaje opóźnieniu rangę etyczną i funkcjonalną. Erving Goffman opisywał, że „zarządzanie wrażeniem” jest podstawową praktyką społeczną, a w kulturze produktywizmu wrażenie gotowości bywa ważniejsze niż realna gotowość; w analizowanym przypadku ten mechanizm jest szczególnie toksyczny, bo przenosi presję na ciało i utrzymuje stan mobilizacji. Kontrakt temporalny odwraca logikę wrażenia: zamiast udawać natychmiastowość, ujawnia się rytm, a ujawnienie rytmu staje się normą, którą otoczenie musi wziąć pod uwagę. Ten kontrakt powinien być zwięzły, powtarzalny, oszczędny bodźcowo i wolny od narracji usprawiedliwiającej, ponieważ usprawiedliwienie uruchamia tryb sądowy i wstyd. W analizowanym przypadku kontrakt działa jak reduktor pobudzenia: skraca liczbę mikrodecyzji, wygasza lęk antycypacyjny przed „spóźnieniem” i chroni lewooczną ekonomię uwagi, bo przestaje wymuszać kompensacyjne przyspieszenie.

Drugim narzędziem jest „protokół selektywnej widzialności”, rozumiany jako inżynieria ekspozycji, a nie jako strategia wizerunkowa. W kulturze spektaklu opisywanej przez Guya Deborda widzialność ma charakter walutowy, a jej utrata jest interpretowana jako porażka; w analizowanym przypadku taka interpretacja staje się bezpośrednim generatorem napięcia, bo zderza ograniczenie widzenia z przymusem bycia widocznym. Protokół selektywnej widzialności polega na tym, że widzialność zostaje podzielona na warstwy: warstwę konieczną (to, co musi być ujawnione, aby relacje i instytucje działały), warstwę opcjonalną (to, co może być ujawnione w warunkach bezpieczeństwa) i warstwę zakazaną (to, co generuje presję, porównywanie, ocenę lub eskalację bodźców). W analizowanym przypadku warstwa zakazana obejmuje przede wszystkim formy ekspozycji, które wymuszają długotrwałe działania w reżimie natychmiastowej reaktywności i tekstowej intensywności, bo to tworzy kumulatywny koszt dnia. Sелеktywna widzialność jest tu etyką widzenia totalnego: widzi się odpowiedzialnie, a odpowiedzialność oznacza ochronę rytmu, ochronę granic i ochronę zasobów percepcyjnych lewego oka, bez konieczności budowania „heroicznej narracji”.

Trzecim narzędziem jest „audyt mikro stresorów” jako procedura metrologiczna, czyli rozpoznanie, które elementy środowiska i instytucji produkują drobne, powtarzalne przełączenia pobudzenia. Bruce McEwen opisywał obciążenie allostatyczne jako koszt adaptacji w warunkach chronicznych wymagań; Interwencja IV traktuje mikro stresory jako czynniki, które zwiększają obciążenie allostatyczne nie spektakularnie, lecz przez sumowanie. W analizowanym przypadku mikro stresorem może być sama struktura komunikacji, nie tylko jej treść: oczekiwanie natychmiastowej odpowiedzi, wielokanałowość, redundancja, powiadomienia, a także niejasność priorytetów, która zmusza do stałego „skanowania” i utrzymuje protencję lękową. Audyt nie jest introspekcją; jest mapowaniem relacji bodziec–reakcja, przy czym reakcją jest nie tyle emocja deklaratywna, ile sygnał fizjologiczny i behawioralny: przyspieszenie, skrócenie oddechu, wzrost napięcia mięśniowego, wzrost potrzeby sprawdzania. Wyniki audytu służą do projektowania oporu jako modyfikacji infrastruktury: redukcji bodźców, ustanowienia okien ciszy, reorganizacji kanałów, a więc do realnego

obniżenia tła mobilizacji. W analizowanym przypadku to obniżenie ma znaczenie strategiczne, ponieważ sprzyja przemianie na głębokich poziomach świadomości nie przez intensyfikację, lecz przez stabilizację, a stabilizacja jest warunkiem sprzyjającym trwałemu funkcjonowaniu lewego oka bez narastających obciążeń.

Czwartym narzędziem domknięcia jest „kontr-performatyw języka”, czyli świadoma modyfikacja słownika, którym opisuje się ograniczenie i przerwę. Judith Butler wskazywała, że normy są utrzymywane przez powtarzalność praktyk i dyskursów; w analizowanym przypadku szczególnie destrukcyjna jest powtarzalność słów, które moralizują przerwę i czynią z ograniczenia deficyt. Interwencja IV wprowadza język, który nie jest afirmacją, lecz ramą etyczną: przerwa jako bezpieczeństwo, opóźnienie jako odpowiedzialność, selekcja bodźców jako ostrość etyczna, niewidzialność jako troska, a nie jako zaniedbanie. Ta zmiana języka ma skutek neuropsychologiczny, bo wygasa wstyd i redukuje ocenę, a ocena jest jednym z głównych paliw pobudzenia. W analizowanym przypadku przejście od wstydu do prawa jest kluczowe: gdy przerwa jest prawem, nie uruchamia się mechanizm autooskarżenia, a bez autooskarżenia znika ważny generator chronicznej mobilizacji. To jest dokładnie ten typ przemiany, którego Indywidualna Akcja potrzebuje, aby stworzyć długofalowe warunki psychofizyczne dla stabilności lewego oka oraz redukcji ciężaru choroby w codziennym funkcjonowaniu.

Piątym narzędziem jest „instytucjonalizacja troski” w mikroskali, czyli uczynienie oporu czymś, co jest wbudowane w relacje i procedury, a nie zależne od siły woli. W analizowanym przypadku wola jest zasobem ograniczonym, a każdy model oparty na woli łatwo zamienia się w autoeksploatację opisywaną przez Byung-Chul Hana. Instytucjonalizacja troski oznacza, że opór ma swoje stałe miejsca w dniu i w tygodniu, swoje materialne znaki (obiekt–klucz jako znak strefy pauzy), swoje niepodlegające negocjacji progi przerywania oraz swoje kanały komunikacji, które nie wymagają długotrwałej pracy wzrokowej. To jest szczególnie ważne przy asymetrii funkcjonalnej widzenia: gdy prawym okiem nie zachodzi lektura, każdy dodatkowy obowiązek tekstowy w reżimie presji przenosi koszt na lewe oko. Interwencja IV domyka się więc w praktykach, które przenoszą ciężar z „ciągłego czytania i reagowania” na formy polimodalne i nisko-kosztowe: mowa, dźwięk, krótkie sygnały, rytm, a także jasne okna komunikacji, w których praca jest wykonywana bez natychmiastowości. W efekcie opór staje się realną ochroną zasobu, a nie kolejnym zadaniem do wykonania.

Na poziomie ponadindywidualnym Interwencja IV ma charakter kulturotwórczy, ponieważ wprowadza korektę zbiorowego zaburzenia widzenia totalnego: wspólnota uczy się widzieć granicę jako element sprawiedliwości, a nie jako porażkę. W języku krytyki społecznej można powiedzieć, że to korekta normy; w języku Jungowskim, że to praca z cieniem produktywizmu, który wypiera zależność, chorobę i ograniczenie, a następnie wraca jako przemoc oceny. W języku emicznym, w którym operuje się kategoriami typu „pole” czy „pamięć zbiorowa”, jest to praca na wzorcu powinności krążącym w zbiorowości, przy czym psychoperformans zachowuje tu rygor metodologiczny: traktuje te kategorie jako mapy sensu i doświadczenia, a nie jako przyczynowe mechanizmy biologiczne. W analizowanym przypadku efekt ma być praktyczny i mierzalny w codzienności: mniej presji, mniej mikro stresorów, więcej pauz, większa stabilność funkcjonowania i większa zdolność do utrzymania głębokiej, niealarmowej świadomości, która sprzyja zdrowiu lewego oka. To jest „opór” rozumiany jako rekonfiguracja świata, w którym żyje ciało, a nie jako komentarz do świata.

Interwencja IV domyka się więc w trzech kryteriach, które są jednocześnie kryteriami bezpieczeństwa IndywiduAkcji. Po pierwsze, czy udało się zmniejszyć liczbę przełączeń uwagi i pobudzenia w ciągu dnia bez utraty sensu i relacji, a więc bez wywołania wtórnego lęku. Po drugie, czy przerwa i opóźnienie stały się normą etyczną, a nie „wymówką”, co można rozpoznać po spadku wstydu i po spadku kompulsji kontroli. Po trzecie, czy praktyki oporu realnie chronią zasób lewoocznego widzenia poprzez redukcję presji natychmiastowości i redukcję tekstowej intensywności w trybie alarmu. Jeżeli te trzy kryteria są spełnione, Interwencja IV pełni swoją funkcję: wspiera przemianę psychofizyczną na poziomach najgłębszych, bo przedstawia podstawowy reżim życia z reaktywności na rytm, z oceny na świadectwo, z widzialności na selektywną obecność, a w konsekwencji tworzy warunki sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych.

83.5. Zasady wersjonowania i re-performansu: jak zmieniać jeden parametr naraz

Zasada wersjonowania i re-performansu w psychoperformansie nie jest technicznym dodatkiem do planu sytuacyjnego, lecz jego rdzeniem metodologicznym, bo dopiero kontrolowana zmienność pozwala odróżnić przemianę od autosugestii, przypadkowego zbiegu okoliczności oraz fałszywej atrybucji przyczyn. W analizowanym przypadku, gdzie stawką IndywiduAkcji jest długofalowa reorganizacja trybu życia i świadomości w taki sposób, aby wytworzyć stabilne warunki psychofizyczne sprzyjające zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka i redukcji wtórnych obciążeń chorobowych, wersjonowanie działa jak aparat bezpieczeństwa: nie pozwala, aby intensywność znaczeń przerodziła się w intensywność pobudzenia, a intensywność bodźców w przeciążenie. Z punktu widzenia rygoru poznawczego jest to bliskie logice eksperymentu jednoczynnikowego oraz projektów pojedynczego przypadku (single-case designs) rozwijanych w psychologii klinicznej i analizie zachowania, gdzie zamiast „wiary w metodę” stosuje się sekwencje kontrolowane, takie jak odwracanie (ABAB), wielobazowość (multiple baseline) czy systematyczne manipulacje parametrem w stałej ramie obserwacji, co opisywali m.in. Donald T. Campbell, B. F. Skinner, a później Alan E. Kazdin w kontekście rygoru wnioskowania przy małych próbach. Psychoperformans przyjmuje tę logikę nie po to, aby zredukować działanie do laboratorium, lecz po to, aby chronić sens działania przed chaosem i chronić ciało przed niepotrzebnym ryzykiem, zwłaszcza tam, gdzie istnieją twarde granice medyczne.

W praktyce „zmieniać jeden parametr naraz” oznacza ustanowienie zestawu parametrów prymarnych i wtórnych, a następnie konsekwentne utrzymywanie stałości wszystkiego poza jednym wybranym parametrem w danym cyklu. Parametrami prymarnymi w analizowanym przypadku są te, które mają bezpośredni związek z kosztami regulacji neurowegetatywnej i z obciążeniem percepcyjnym: czas trwania ekspozycji (łącznie i w segmentach), gęstość bodźców (liczba przełączeń, liczba sygnałów), charakterystyka światła (natężenie w luksach, temperatura barwowa, ryzyko oślepień, migotanie), charakterystyka dźwięku (poziom ciśnienia akustycznego, dynamika, rytmiczność, cisza jako osobny stan), a także struktura pauz (długość, miejsce, protokół wejścia i wyjścia). Parametry wtórne obejmują kontekst relacyjny (obecność świadka, rola opiekuna, stopień ekspozycji społecznej), porę dnia (ze względu na rytmy okołodobowe i obciążenie), poziom zadań poznawczych (zwłaszcza tekstowych), oraz czynniki stylu życia, które w IndywiduAkcji bywają silnymi konfuzorami, takie jak kofeina, niedobór snu, nadmiar bodźców

cyfrowych czy nagromadzenie obowiązków. Wersjonowanie zaczyna się od tego, że parametry te są nazwane w języku operacyjnym, a więc takim, który można powtórzyć bez domyślania się sensu. Dopiero wtedy re-performans, rozumiany jako powtórzenie działania w zmienionej wersji, przestaje być „powtórką” w sensie artystycznym, a staje się precyzyjną iteracją w sensie metody.

Należy od razu rozróżnić dwa typy re-performansu, które w psychoperformansie współistnieją i nie powinny być mylone. Pierwszy typ to re-performans formalny, znany z tradycji performance art i sztuki akcji, gdzie powtórzenie dzieła jest operacją na zapisie, partyturze, instrukcji lub pamięci kulturowej; w tym obszarze istotne są praktyki Mariny Abramović, a wcześniej logika „score” w Fluxus (George Brecht, La Monte Young, Yoko Ono) oraz konceptualne protokoły działań Allan’a Kaprowa, gdzie struktura czynności bywa ważniejsza niż jej ekspresja. Drugi typ to re-performans funkcjonalny, w którym powtórzenie jest narzędziem kalibracji i bezpieczeństwa: nie chodzi o wierność wobec historii sztuki, lecz o wierność wobec parametrów, tak aby móc porównać skutki w czasie i zredukować błąd poznawczy. W analizowanym przypadku te dwa typy muszą zostać zsynchronizowane: artystyczna sensotwórczość ma być obecna, ale nie może rozsadzać protokołu. Dlatego w psychoperformansie przyjmuje się zasadę podwójnego zapisu: zapis estetyczno-symboliczny (po co, jakie figury, jaki obiekt–klucz, jaka oś sensu widzenia totalnego) oraz zapis parametryczny (jak długo, jak intensywnie, w jakim świetle, z jakimi pauzami, w jakiej porze), przy czym wnioskowanie o skuteczności wolno opierać wyłącznie na tym, co jest rejestrowalne i porównywalne.

Wersjonowanie wymaga również świadomego zarządzania wskaźnikami, bo bez wskaźników „jeden parametr naraz” staje się pustą deklaracją. W analizowanym przypadku wskaźniki powinny obejmować co najmniej trzy warstwy jednocześnie: warstwę somatyczno-autonomiczną (subiektywna ocena napięcia, oddech, tolerancja pauzy, podatność na startle i mikrorozproszenia), warstwę funkcjonalną (zdolność do utrzymania rytmu dnia bez eskalacji, tolerancja pracy bez kompulsywnej reaktywności, stabilność obciążenia lewego oka), oraz warstwę sensotwórczą (czy widzenie totalne przesuwają się z kontroli na troskę, czy spada wstyd i tryb sądowy, czy rośnie zdolność do selektywnej obecności). W psychologii samoregulacji i w neuronauce afektu opisuje się sprzężenia między regulacją autonomiczną a funkcjonowaniem poznawczym w kategoriach integracji neurovisceralnej, a choć modele te (np. Julian F. Thayer i Richard D. Lane) mają różne interpretacje, ich użyteczność w planie sytuacyjnym polega na tym, że przypominają o jednej rzeczy: nie ma „wglądu” bez kosztu fizjologicznego, jeśli projektuje się sytuację w trybie presji. Zatem wskaźniki nie są „oceną postępów”, tylko systemem wczesnego ostrzegania, który chroni Indywidualną Akcję przed rozjechaniem się w stronę pobudzeniowej intensyfikacji.

Istotnym komponentem wersjonowania jest też higiena poznawcza, czyli rozpoznanie, w jakich miejscach powstają złudzenia skuteczności. Psychoperformans w analizowanym przypadku musi uwzględnić co najmniej cztery klasyczne pułapki: regresję do średniej (chwilowa poprawa może być naturalnym wahaniem), efekt oczekiwania (przekonanie o skuteczności zmienia interpretację sygnałów), efekt nowości (pierwsze wykonania bywają silne, bo są nowe), oraz konfuzję środowiskową (zmiana zewnętrznych obciążeń dnia bywa silniejsza niż zmiana parametru w interwencji). Wersjonowanie jest po to, aby te pułapki obejść poprzez powtarzalność, minimalizm zmiany i konsekwentną dokumentację. W tradycji metodologii

nauki George E. P. Box podkreślał, że wszystkie modele są przybliżeniami, ale niektóre są użyteczne; w psychoperformansie analogicznie: plan sytuacyjny nie musi udawać pełnej naukowej kontroli, ale musi być wystarczająco rygorystyczny, aby był użyteczny i bezpieczny. W analizowanym przypadku użyteczność jest definiowana bardzo konkretnie: czy po cyklu wersjonowania maleje chroniczne pobudzenie i presja, czy rośnie stabilność rytmu, i czy w konsekwencji powstają warunki, w których lewe oko może funkcjonować przewidywalnie i spokojnie, a ciężar choroby nie narasta poprzez wtórne przeciążenia.

Drugim filarem wersjonowania jest zasada rozdzielania „zmiany parametru” od „zmiany znaczenia”, ponieważ w psychoperformansie sensotwórczość (produkcja sensu w działaniu) jest tak silnym czynnikiem, że łatwo staje się konfuzorem (czynnikiem zakłócającym), jeśli nie zostanie świadomie ujarzmiona. W analizowanym przypadku szczególnie istotne jest to, że praca na figurze widzenia totalnego może generować bardzo głębokie poruszenia afektywne, które same w sobie są „interwencją” na poziomie osi stresu, nawet jeżeli parametry bodźcowe (czas, światło, dźwięk, pauzy) pozostają niezmiennione. Jeśli w jednym cyklu obiekt–klucz zostaje skojarzony z archetypem sądu lub kontroli, a w innym z archetypem troski i świadectwa, to różnica w pobudzeniu i w jakości czasu wewnętrznego może być ogromna, mimo identycznych warunków zewnętrznych. Dlatego w psychoperformansie dla analizowanego przypadku wprowadza się metodę „kotwic sensu” (stałych elementów semantycznych), które utrzymują oś znaczenia w ryzach, aby można było uczciwie ocenić wpływ pojedynczej zmiany parametru. Kotwica sensu nie jest hasłem motywacyjnym; jest precyzyjną deklaracją funkcji: na przykład „widzenie jako troska, nie kontrola” albo „prawo do pauzy jako sprawiedliwość wobec ciała”. Taka kotwica działa jak warunek brzegowy: ogranicza dryf interpretacyjny i redukuje ryzyko, że wgląd zostanie przekształcony w przymus, a przymus w napięcie, co byłoby sprzeczne z nadrzędnym celem Indywidualnej Akcji, czyli wytwarzaniem stabilnych warunków psychofizycznych sprzyjających zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka.

Wersjonowanie w analizowanym przypadku musi uwzględnić także dynamikę przeniesienia i „efektów reszkowych” (carryover, czyli utrzymywania się wpływu poprzedniej wersji w kolejnej). W praktykach regulacyjnych i ekspozycyjnych, a także w interwencjach o silnym ładunku symbolicznym, efekt reszkowy bywa silniejszy niż efekt natychmiastowy, ponieważ reorganizacja trybu autonomicznego i reorganizacja nawyków uwagi mają swoją bezwładność. Z punktu widzenia rygoru poznawczego oznacza to, że nie wolno interpretować pojedynczej sesji jako dowodu skuteczności, jeśli nie ma ustalonego okresu „wypłukania” (washout, czyli czasu na wygaszenie wpływu), albo jeśli nie ma minimalnej liczby powtórzeń tej samej wersji. W analizowanym przypadku jest to szczególnie istotne, ponieważ jednym z kluczowych zagrożeń jest „zbyt szybkie przyspieszenie iteracji”: pogoń za zmianą i nadzieją może sama stać się formą presji, a presja jest czynnikiem, który w tym konkretnym układzie celów ma być systematycznie wygaszany. Zatem wersjonowanie ma rytm własny, a ten rytm jest elementem ochrony: to, co ma stabilizować, nie może być prowadzone w tempie, które destabilizuje.

W tym miejscu pojawia się problem rozróżnienia między parametrami niskiego i wysokiego ryzyka. Parametry wysokiego ryzyka to takie, które mogą istotnie podnieść pobudzenie lub obciążenie percepcyjne: wzrost intensywności bodźców, skrócenie pauz, wprowadzenie elementów o charakterze nagłym, przyspieszenie rytmu, zwiększenie ekspozycji społecznej, zwiększenie zadań tekstowych albo zwiększenie liczby kanałów naraz. Parametry niskiego ryzyka to takie, które zwykle obniżają koszt regulacji: wydłużenie ramp przejścia, wydłużenie

wydechu w oddechu koherencyjnym (oddech o rytmie stabilizującym, zwykle zbliżonym do 5–6 cykli/min), zmniejszenie dynamiki dźwięku, obniżenie kontrastów oświetlenia i ograniczenie olśnień, redukcja liczby mikroprzełączeń. W analizowanym przypadku to rozróżnienie jest niezbędne, ponieważ IndywiduAkcja ma prowadzić do przemiany na najgłębszych poziomach świadomości, ale przemiana nie może kosztować eskalacji, która rozreguluje rytm dnia i w praktyce przerzuci koszt na lewe oko. Wersjonowanie musi więc zawierać nie tylko „co zmieniamy”, ale także „jak szybko i w jakiej kolejności”, a kolejność powinna preferować parametry niskiego ryzyka, budując stabilność zanim dopuści się parametry bardziej drażniące.

Wersjonowanie dotyczy również relacji między interwencją a środowiskiem życia, czyli poziomem, na którym najczęściej powstaje błąd atrybucji. W analizowanym przypadku środowisko jest nie tylko tłem, lecz aktywnym czynnikiem: reżim powiadomień, nacisk na natychmiastowość, presja instytucjonalna, przeciążenie społeczne, a nawet mikroarchitektura miejsca pracy potrafią zdominować subtelny efekt pojedynczej zmiany parametru w psychoperformansie. Z tego powodu wersjonowanie wymaga wprowadzenia stałych „blokad środowiskowych” (environmental controls, czyli minimalnych stabilizatorów), które utrzymują środowisko na względnie stałym poziomie bodźców przez czas cyklu. Przykładowo, jeżeli testowany jest parametr „długość pauzy”, a jednocześnie w tym samym tygodniu rośnie liczba powiadomień i rośnie presja terminów, wówczas wynik cyklu będzie w znacznej mierze wynikiem środowiska, a nie parametru. W psychoperformansie nie chodzi o izolację laboratoryjną, lecz o minimalny rygor, który pozwala uniknąć samooszukiwania. Ten rygor jest w analizowanym przypadku elementem troski, bo chroni przed spiralą rozczarowania i przed kompulsywnym „dokładaniem” nowych technik, co z kolei podnosi presję i generuje wtórne obciążenia.

Istotnym narzędziem jest też rozróżnienie wskaźników wczesnych i późnych, czyli tego, co można obserwować natychmiast po sesji, oraz tego, co ujawnia się dopiero po kilku godzinach lub dniach. Wskaźniki wczesne w analizowanym przypadku obejmują przede wszystkim parametry regulacyjne: zdolność do utrzymania pauzy bez impulsu kontroli, subiektywną redukcję presji czasu, spadek napięcia w obrębie twarzy i karku, stabilizację oddechu oraz spadek „wewnętrznego przyspieszenia”. Wskaźniki późne obejmują zdolność do utrzymania rytmu dnia bez eskalacji, utrzymanie selektywnej widzialności i opóźnienia jako normy, oraz zdolność do pracy w trybie mniejszej reaktywności, co jest pośrednim, lecz kluczowym warunkiem ochrony lewego oka. Wersjonowanie powinno wprost zakładać, że wskaźnik wczesny może „wyglądać dobrze”, a wskaźnik późny „wyglądać źle”, jeśli interwencja daje krótką ulgę kosztem późniejszego wzrostu pobudzenia, na przykład przez to, że uruchamia intensywną analizę lub tworzy złudzenie obowiązku natychmiastowej zmiany życia. Psychoperformans o wysokim rygorze rozpoznaje tę pułapkę i traktuje wskaźniki późne jako bardziej rozstrzygające, ponieważ to one mówią, czy IndywiduAkcja realnie wytwarza stabilny stan, w którym lewe oko może funkcjonować w zdrowiu bez narastającego obciążenia chorobowego.

Wreszcie, wersjonowanie i re-performans wymagają dyscypliny narracyjnej: po każdym cyklu nie wolno budować „teorii całości” na podstawie dwóch obserwacji. To wymóg zarówno metodologiczny, jak i etyczny. Metodologiczny, ponieważ wnioskowanie indukcyjne przy małej liczbie iteracji jest skrajnie podatne na błąd; etyczny, ponieważ w analizowanym przypadku nadmiar narracji łatwo zamienia się w presję i w tryb sądowy, który IndywiduAkcja ma

wygaszać. Dlatego re-performans powinien być rozumiany jako praktyka cierpliwości: cierpliwości nie jako cnoty abstrakcyjnej, lecz jako technologii regulacji. Cierpliwość oznacza tu zgodę na rytm, na powtórzenie, na minimalną zmianę, na odkładanie interpretacji, na przyjęcie niepewności. Taka technologia jest w istocie praktyką widzenia totalnego w jego najbardziej dojrzałej formie: widzieć znaczy rozpoznawać granice, utrzymywać ostrość etyczną bez agresji, i budować życie tak, aby prawda o ciele nie była źródłem wstydu, lecz źródłem mądrego rytmu. W analizowanym przypadku to właśnie ta forma widzenia jest jednym z najmocniejszych warunków psychofizycznych, które sprzyjają długofalowej stabilności lewego oka.

Wersjonowanie w analizowanym przypadku powinno zostać powiązane z jawną hierarchią celów i z procedurą „stop-rules” (kryteriów przerwania), ponieważ w pracy z chorobą oka nie wolno dopuścić do sytuacji, w której ambicja transformacyjna staje się substytutem bezpieczeństwa. Kryteria przerwania nie są tu „porażką”, lecz wskaźnikiem dojrzałej metodologii: jeżeli dany wariant zwiększa pobudzenie, skraca pauzy, nasila kompulsywne sprawdzanie lub generuje wzrost przeciążenia w kolejnych godzinach, wówczas wersja zostaje wycofana bez negocjowania z narracją. Ten punkt ma znaczenie nie tylko kliniczne, ale i antropologiczne: w wielu kulturach rytuał bywał próbą „przeforsowania” zmiany, psychoperformans natomiast musi pozostać narzędziem precyzji, w którym siła symbolu nie może przeważać nad metryką obciążeń. W analizowanym przypadku nadrzędnym celem Indywidualnej Akcji jest wytworzenie stanu psychofizycznego sprzyjającego stabilnemu, zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka oraz minimalizacji ciężaru choroby w codziennym życiu, a więc każda iteracja musi służyć wygaszaniu alarmu, nie jego maskowaniu.

W praktyce rygor „jednego parametru” wymaga także rozróżnienia pomiędzy parametrem, a metaparametrem. Parametr to na przykład długość pauzy, poziom dynamiki dźwięku, liczba przełączeń bodźcowych, pora dnia, intensywność światła lub charakterystyka ramp przejścia. Metaparametr to natomiast struktura samej iteracji: częstotliwość sesji, odstępy między sesjami, liczba powtórzeń danej wersji, obecność okresu wypłukania, a także sposób podejmowania decyzji o kolejnej zmianie. Jeśli metaparametr jest chaotyczny, wówczas nawet perfekcyjnie kontrolowany parametr staje się poznawczo nieczytelny, a w analizowanym przypadku chaos iteracji może stać się źródłem presji, bo generuje poczucie, że „ciągle trzeba coś poprawiać”. Z tego względu wersjonowanie musi być samo w sobie praktyką oporu wobec produktywizmu: tempo iteracji ma być z zasady wolniejsze niż tempo oczekiwań kulturowych, a kryterium „gotowości do następnej wersji” powinno opierać się na stabilności, nie na entuzjazmie.

Warto w tym miejscu włączyć do języka psychoperformansu pojęcie „eksperymentu pragmatycznego” w skali pojedynczego przypadku, bez udawania laboratoryjnej kontroli, ale z zachowaniem minimalnego rygoru. Projekty pojedynczego przypadku (single-case experimental designs) mają długą tradycję metodologiczną w psychologii i naukach o zachowaniu, a ich sens polega na tym, że wnioskuje się na podstawie powtarzalnych sekwencji i porównań wewnątrzsobniczych, a nie na podstawie jednorazowego efektu. W analizowanym przypadku użyteczne są zwłaszcza schematy ABAB (odwracanie) oraz wielobazowość (multiple baseline), ponieważ pozwalają rozróżnić trend naturalny od efektu manipulacji parametrem. Nie chodzi o kopiowanie protokołów z terapii behawioralnych w sposób bezrefleksyjny, lecz o adaptację samej logiki: jeżeli zmienia się jeden parametr, a pozostałe pozostają stałe, a następnie parametr się cofa lub przesuwa w inną stronę, to uzyskuje się mocniejszą podstawę

do wnioskowania. Taka logika chroni analizowany przypadek przed pułapką „magicznej atrybucji”, w której chwilowa poprawa zostaje przypisana interwencji tylko dlatego, że interwencja była intensywna.

Zasada jednego parametru wymaga także poważnego potraktowania minimalizacji konfuzorów (czynn timerów zakłócających), zwłaszcza tych, które w analizowanym przypadku mają największą siłę: niedoboru snu, nagromadzenia stresorów instytucjonalnych, nagłej eskalacji bodźców cyfrowych, zmian w rytmie kofeiny oraz wahań obciążenia poznawczego. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem na światowym poziomie merytorycznym, nie może udawać, że te czynn timer nie istnieją; musi je wpisywać do planu sytuacyjnego jako warunki brzegowe. Z tego powodu w danym cyklu wersjonowania powinno się utrzymywać możliwie stałą porę sesji, stałą strukturę dnia poprzedzającego oraz stały poziom ekspozycji na powiadomienia, ponieważ w przeciwnym razie „parametr” będzie tylko pretekstem, a realnym czynn timerem będzie środowisko. W analizowanym przypadku to ma znaczenie wprost ochronne: jeżeli środowisko wymusza przyspieszenie, to lewooczne widzenie zostaje wciągnięte w kompensację w trybie presji, co zwiększa koszt funkcjonowania i grozi spiralą wtórnych przeciążeń. Wersjonowanie jest więc narzędziem budowania stabilności środowiska, a stabilność środowiska jest narzędziem budowania stabilności ciała.

Re-performans w psychoperformansie powinien być rozumiany jako powtórzenie, które zawiera w sobie pamięć poprzednich wykonań, ale nie jest przez tę pamięć determinowane. To rozróżnienie jest istotne, ponieważ w analizowanym przypadku pamięć choroby może łatwo stać się pamięcią alarmową: każde powtórzenie może uruchamiać antycypację przeciążenia lub przymus kontroli, a to natychmiast podnosi pobudzenie. Dlatego w planie sytuacyjnym re-performans musi zawierać protokół „odjęcia narracji” na czas działania: sens ma być podtrzymywany przez kotwicę, ale interpretacja ma być odsunięta do fazy po sesji, i to w formie nisko-kosztowej, nieobciążającej lewego oka. W tym sensie psychoperformans pozostaje spójny z tradycją partytur działania znanych z Fluxusu i konceptualizmu, ale stosuje je instrumentalnie: partytura ma stabilizować, a nie prowokować. W analizowanym przypadku prowokacja byłaby wrogiem, ponieważ prowokacja sprzyja pobudzeniowej intensyfikacji, a IndywiduAkcja ma sprzyjać przemianie najgłębszej, polegającej na przejściu z kontroli do troski, z pośpiechu do rytmu i z presji do spójności.

Rygor „jednego parametru” dotyczy również sfery duchowej, mentalnej i symbolicznej, choć na pierwszy rzut oka może się to wydawać paradoksalne. Jeśli w jednym tygodniu praca na widzeniu totalnym jest prowadzona w figurze „sądu” i „winy”, a w kolejnym tygodniu w figurze „świadc twa” i „miłosierdzia”, to jest to zmiana parametru semantycznego o potężnym wpływie na autonomiczne tło pobudzenia. W analizowanym przypadku taka zmiana musi być traktowana jak parametr wysokiego ryzyka, bo może uruchomić zarówno ulgę, jak i kompulsywną analizę, a kompulsywna analiza potrafi stać się paliwem presji. Z tego powodu praca na kanałach ponadindywidualnych, archetypach i mapach emicznych powinna być również wersjonowana: wybiera się jedną figurę przewodnią na cykl i utrzymuje ją, zamiast „wchodzić we wszystko naraz”. Jungowskie rozumienie archetypu jako formy porządkującej doświadczenie jest tu użyteczne nie jako metafizyka, lecz jako narzędzie regulacyjne: właściwie dobrany archetyp zmniejsza chaos i redukuje liczbę decyzji, a redukcja decyzji obniża pobudzenie. W analizowanym przypadku to znowu prowadzi do celu nadrzędnego: stabilności lewego oka poprzez stabilność świadomości i rytmu dnia.

Ostatecznie wersjonowanie jest etyką powtarzalności, w której człowiek rezygnuje z mitu „jednego przełomowego zabiegu” na rzecz praktyki, która działa przez sumowanie małych, bezpiecznych przesunięć. W analizowanym przypadku to przesunięcie w samej strukturze nadziei ma znaczenie fundamentalne: nadzieja oparta na przełomie podsyca pośpiech i presję, nadzieja oparta na rytmie wspiera cierpliwość i regulację. W psychoperformansie cierpliwość nie jest abstrakcją, tylko technologią: oznacza zdolność do powtórzenia tej samej wersji, do utrzymania stałych warunków, do przyjęcia niepewności i do odroczenia interpretacji. Taka technologia jest w istocie korektą widzenia totalnego: widzenie przestaje być obsesją kontroli, a staje się praktyką sprawiedliwości wobec ciała. W analizowanym przypadku ta sprawiedliwość ma wymiar konkretny i długofalowy: ma wytworzyć stan psychofizyczny, w którym lewe oko może funkcjonować stabilnie i zdrowo, a ciężar choroby nie narasta przez wtórne przeciążenia wytwarzane przez kulturę pośpiechu i przez wewnętrzne skrypty presji.

83.6. Dokumentacja działań: matryce planu, notatnik transformacji, karty obserwacji

Dokumentacja w psychoperformansie nie jest „zapisywaniem tego, co było”, lecz ustanawianiem aparatu epistemicznego, który pozwala odróżnić przemianę od fluktuacji, przypisać skutki do parametrów, a nie do nastroju dnia, oraz utrzymać rygor bezpieczeństwa w długiej IndywiduAkcji. W analizowanym przypadku dokumentacja pełni rolę adjuwantową wobec medycyny i rehabilitacji, bo wspiera stabilizację zachowań ochronnych: utrzymywanie pauz, kontrolę ekspozycji bodźcowej, redukcję mikro stresorów oraz precyzyjne wersjonowanie działań. Jeżeli dokumentacja jest prowadzona chaotycznie, staje się narzędziem presji i kompulsji kontroli; jeżeli jest prowadzona precyzyjnie, staje się narzędziem odciążenia, ponieważ przejmuje funkcję pamięci roboczej i redukuje liczbę decyzji w ciągu dnia. W tym sensie dokumentacja jest wprost elementem widzenia totalnego: wyostrza „widzenie prawdy” (rozpoznanie realnych zależności), „widzenie sprawiedliwości” (prawo do przerywania i pauzy) oraz „widzenie etyczne” (selekcja działań minimalizujących ryzyko dla lewego oka), a więc wzmacnia warunki psychofizyczne sprzyjające stabilnemu funkcjonowaniu w zdrowiu i redukcji ciężaru choroby.

Z perspektywy metodologicznej dokumentacja powinna być projektowana jak „audytowalny ślad” (audit trail) znany z rygoru badań jakościowych i z praktyk klinicznych w projektach pojedynczego przypadku, a nie jak dziennik nastroju. Oznacza to: minimalną operacjonalizację (opis w kategoriach powtarzalnych), jawne rozróżnienie danych od interpretacji, oraz konsekwentne utrzymywanie stałych pól obserwacji, aby kolejne iteracje dało się porównać bez domysłów. W tradycjach fenomenologicznych i hermeneutycznych (Edmund Husserl, Maurice Merleau-Ponty, Paul Ricoeur) podkreśla się, że opis doświadczenia nie jest neutralny, bo już wybór tego, co opisane, kształtuje sens; psychoperformans przyjmuje to jako ostrzeżenie i zarazem jako narzędzie. W analizowanym przypadku opis ma służyć redukcji pobudzenia, a nie jego intensyfikacji: dokumentacja powinna skracać drogę do wniosku „to podnosi presję” albo „to stabilizuje rytm”, a nie produkować kolejne warstwy narracji, które same stają się bodźcem. Stąd wynika podstawowa zasada: dokumentacja ma być możliwie nisko-kosztowa poznawczo i wzrokowo, ponieważ prawym okiem nie zachodzi lektura, a lewe oko musi pozostać zasobem strategicznym, chronionym przed wtórnym przeciążeniem.

W tym miejscu wchodzi kino performatywne jako integralna, a nie dekoracyjna forma dokumentacji. Film performatywny nie jest jedynie rejestracją, lecz zdarzeniem współtworzonym przez kamerę jako świadka, przez montaż jako procedurę analityczną i przez głos jako narzędzie metrologiczne, które pozwala „przenieść zapis” z obszaru tekstu do obszaru audialnego. W teoriach dokumentu Bill Nichols wyróżniał tryby dokumentalne, w tym performatywny, gdzie subiektywność i ucieleśnienie stają się częścią prawdy, a nie jej zaprzeczeniem; Amelia Jones i Philip Auslander analizowali, że dokumentacja performance’u nie jest wtórna, bo współprodukuje znaczenie i status wydarzenia. W psychoperformansie oznacza to praktykę kontrolowaną: kamera nie ma eskalować spektaklu, tylko stabilizować parametry i umożliwiać późniejszą analizę bez obciążania lewego oka długą lekturą. W analizowanym przypadku film performatywny może pełnić funkcję „notatnika transformacji” w trybie mowy: krótkie ujęcia obiektu–klucza, stabilny kadr jako znak rytmu, oraz nagranie komentarza głosowego natychmiast po działaniu, zanim uruchomi się tryb sądowy i kompulsywna interpretacja. Taka dokumentacja jest jednocześnie artystyczna i rygorystyczna: artystyczna, bo pracuje z czasem, obrazem i świadectwem; rygorystyczna, bo jest parametryczna, wersjonowalna i nisko-bodźcowa.

Aby dokumentacja była użyteczna, musi zostać podzielona na trzy współzależne warstwy, które w książce należy opisać jako matrycę planu, notatnik transformacji i karty obserwacji, przy czym każda warstwa ma inną funkcję poznawczą. Matryca planu jest „partyturą” działania, analogiczną do score w praktykach Fluxusu (George Brecht, Yoko Ono) lub do instrukcji w tradycjach konceptualnych, ale tu partytura ma charakter bezpieczeństwa: określa warunki brzegowe (czas, światło, dźwięk, pauzy), rolę świadka i opiekuna, oraz kryteria przerwania, zanim zacznie się działanie. Notatnik transformacji jest narzędziem przejścia: rejestruje minimalny ślad zmiany w polu somatycznym, afektywnym i etycznym, ale robi to w sposób, który nie uruchamia presji wyniku; w analizowanym przypadku jego podstawową formą powinien być zapis głosowy, bo jest najmniej kosztowny wzrokowo i pozwala zachować ciągłość. Karty obserwacji są natomiast narzędziem porównania: zbierają powtarzalne wskaźniki (np. tolerancja pauzy, poziom wewnętrznego przyspieszenia, skłonność do natychmiastowej reaktywności, stabilność dnia po sesji), aby wnioskowanie było oparte na serii, a nie na wrażeniu. Te trzy warstwy działają jak triangulacja: partytura mówi, co miało się wydarzyć; karta mówi, co było mierzalne i porównywalne; notatnik mówi, co było przeżyte, ale w reżimie, który nie eskaluje pobudzenia. W analizowanym przypadku jest to struktura, która podtrzymuje przemianę na najgłębszych poziomach świadomości, a zarazem chroni lewooką ekonomię funkcjonowania, bo minimalizuje obciążenia dokumentacyjne.

Na poziomie etycznym dokumentacja musi być projektowana jako praktyka nie-sądzenia, ponieważ tryb sądowy jest jednym z głównych generatorów presji, a presja jest jednym z głównych generatorów wtórnych obciążeń. Hannah Arendt wiązała zdolność myślenia z zatrzymaniem automatyzmu; w analizowanym przypadku dokumentacja ma być właśnie narzędziem zatrzymania, a nie narzędziem oskarżenia. Dlatego w matrycy planu i w kartach obserwacji należy od razu zakazać języka moralizującego („udało się/nie udało się”) i zastąpić go językiem funkcjonalnym („utrzymane/nieutrzymane”, „narastające/malejące”, „w granicy/poza granicą”). W filmie performatywnym ta zasada musi być zachowana szczególnie rygorystycznie: obraz i głos nie mogą stać się dowodem winy ani polem autopresji, lecz mają być polem świadectwa. Świadectwo w psychoperformansie jest kategorią techniczną: oznacza

zapis, który nie podnosi pobudzenia, a jednocześnie umożliwia późniejsze rozpoznanie zależności między parametrem a skutkiem.

W analizowanym przypadku dokumentacja powinna też konsekwentnie chronić przed „nadmiarem materiału”, bo nadmiar materiału staje się natychmiast przymusem przetworzenia, a przymus przetworzenia staje się presją. Dlatego film performatywny musi być krótki, powtarzalny i ograniczony do elementów nośnych: obiekt–klucz, fragment przestrzeni, znak pauzy, oraz krótka narracja głosowa o charakterze parametrycznym, nie interpretacyjnym. Taka praktyka jest jednocześnie zgodna z rygiem wersjonowania i z wymogiem ochrony: utrzymuje dokumentację jako narzędzie stabilizacji, które wspiera długofalową IndywiduAkcję, a przez to tworzy warunki sprzyjające temu, aby lewe oko mogło funkcjonować przewidywalnie, spokojnie i bez narastających obciążeń chorobowych.

Aby w analizowanym przypadku dokumentacja nie przekształciła się w kolejną warstwę presji, musi zostać zaprojektowana jako system o niskiej entropii poznawczej, czyli taki, w którym bardzo mała liczba prostych, powtarzalnych operacji daje wysoką rozdzielczość wnioskowania. W praktyce oznacza to odwrócenie intuicji: nie „jak najwięcej zapisu”, lecz „jak najmniej zapisu o najwyższej wartości informacyjnej”. W teorii informacji minimalizm bywa rozumiany jako optymalizacja kodowania, a w psychoperformansie jest to równocześnie ochrona autonomiczna (redukcja pobudzenia) i ochrona funkcjonalna (ograniczenie kosztu pracy lewego oka). Jeżeli dokumentacja wymaga długiego czytania, porównywania i grzebania w notatkach, to sama staje się czynnikiem ryzyka, bo podnosi napięcie, skraca pauzy i uruchamia tryb kompulsywnej kontroli, który IndywiduAkcja ma systemowo wygaszać.

Matryca planu powinna być traktowana jako „karta specyfikacji” działania, a nie jako opis literacki. Jej podstawową funkcją jest ustanowienie stałych, które pozostają niezmiennie w danym cyklu wersjonowania, oraz wskazanie dokładnie jednego parametru, który ma być modyfikowany. Żeby matryca była naprawdę operacyjna, musi zawierać minimalny zestaw metadanych (danych o danych), przy czym metadane nie mogą być rozbuchane, tylko konsekwentne: czas rozpoczęcia i zakończenia, pora dnia, stan środowiska (cisza/hałas, światło stałe/zmienne), rola świadka i opiekuna, obecność obiektu–klucza oraz protokół pauz. W analizowanym przypadku szczególnie ważne jest, by matryca miała pole „koszt wzrokowy” rozumiane funkcjonalnie (czy w działaniu występuje jakiekolwiek zadanie tekstowe, czy jest ekspozycja na olśnienia, czy rośnie liczba przełączeń uwagi), ponieważ to pole jest jednym z najważniejszych determinantów bezpieczeństwa lewego oka. Matryca musi też zawierać „stop–rules” (kryteria przerwania), zapisane językiem nie–sądzącym: nie „poddaję się”, tylko „przekroczony próg”, „narastanie pobudzenia”, „utrata tolerancji pauzy”, „pętla reaktywności”.

Notatnik transformacji nie powinien być notatnikiem refleksji, tylko notatnikiem przejścia. W analizowanym przypadku najlepszą formą jest zapis głosowy, bo przenosi dokumentację z logocentrycznego reżimu tekstu w reżim audialny i proprioceptywny (propriocepcja, czyli czucie ułożenia i napięcia ciała), co zmniejsza koszt pracy lewego oka i jednocześnie wzmacnia ucieleśnienie doświadczenia. W zapisie głosowym nie dokumentuje się „opowieści”, tylko trzy krótkie, stałe elementy: sygnał stanu przed (np. „tempo wewnętrzne”, „napięcie”, „presja natychmiastowości”), sygnał stanu po (czy spadło, wzrosło, pozostało), oraz sygnał sensu w postaci jednej kotwicy (np. „widzenie jako troska”, „prawo do pauzy”). W psychologii regulacji emocji James J. Gross rozróżnia strategie wcześniejsze i późniejsze; notatnik transformacji ma

służyć strategiom wcześniejszym, bo utrwała w świadomości to, co stabilizuje, zanim interpretacja zdąży przejść w sąd. W analizowanym przypadku jest to praktyka o wysokiej wartości ochronnej: zmniejsza ryzyko, że dokumentacja stanie się paliwem presji, a w konsekwencji czynnikiem wtórnego obciążenia.

Karty obserwacji są trzecim elementem i powinny pełnić rolę minimalnego instrumentarium porównawczego. Ich treść musi być ograniczona do wskaźników, które są powtarzalne i względnie odporne na „efekt narracji”, czyli na to, że człowiek dopasowuje wspomnienie do oczekiwań. W projektach pojedynczego przypadku (single-case) Alan E. Kazdin podkreślał, że sens wnioskowania bierze się z serii i z konsekwencji pomiaru, a nie z pojedynczego efektu; psychoperformans adaptuje tę logikę bez udawania laboratorium. W analizowanym przypadku karta powinna rejestrować nie tylko „samopoczucie”, ale przede wszystkim parametry funkcjonalne: tolerancję pauzy bez impulsu sprawdzania, podatność na mikroprzełączenia, zdolność do utrzymania opóźnienia jako normy, oraz jakość dnia po interwencji (czy rośnie reaktywność, czy spada). Te wskaźniki są wprost powiązane z celem Indywidualnej Akcji: wytworzeniem warunków psychofizycznych, w których lewe oko może funkcjonować stabilnie w zdrowiu, a ciężar choroby nie narasta przez wtórne mechanizmy presji i pośpiechu.

W tym systemie kino performatywne stanowi osobny kanał dokumentacyjny, ale jednocześnie jest narzędziem, które może zostać wbudowane w każdą z trzech warstw. Kluczowe jest odróżnienie filmu rejestracyjnego od filmu performatywnego. Rejestracja sugeruje neutralność, natomiast film performatywny jawnie uznaje, że kamera jest świadkiem, a świadek zmienia sytuację, ponieważ wprowadza ramę widzialności i odpowiedzialności. W filmie dokumentalnym Bill Nichols opisywał tryb performatywny jako taki, w którym subiektywność i doświadczenie ucieleśnione stają się nośnikami prawdy, a nie błędem; Stella Bruzzi zwracała uwagę, że dokument nie jest „czystym oknem” na rzeczywistość, tylko negocjacją i działaniem. Psychoperformans wykorzystuje tę świadomość w sposób kontrolowany: kamera nie jest zaproszeniem do spektaklu, lecz instrumentem, który przenosi ciężar dokumentacji z tekstu na obraz i dźwięk, a więc zmniejsza presję i koszt wzrokowy po stronie lewego oka.

Żeby film performatywny nie podnosił pobudzenia, musi zostać sparametryzowany jak partytura. Oznacza to, że w analizowanym przypadku należy ustanowić stałą gramatykę filmu: stały kadr, stałą długość, stałą kolejność elementów, stały sposób wejścia i wyjścia. Pierwszym ujęciem może być obiekt–klucz w spoczynku jako znak ramy, drugim ujęciem może być znak pauzy (np. bezruch, cisza, wygaszone światło), a trzecim elementem może być krótki komentarz głosowy o charakterze parametrycznym, a nie interpretacyjnym. Jeżeli w każdej iteracji film wygląda podobnie, przestaje być „tworzeniem treści”, a staje się kartą obserwacji w medium audiowizualnym. Taka forma ma jeszcze jedną zaletę: w późniejszej analizie można „odsłuchiwać” transformację bez czytania, a to jest w analizowanym przypadku szczególnie ważne, bo prawym okiem nie zachodzi lektura, więc wszelka dokumentacja, która zmusza do długiej pracy tekstowej, automatycznie podnosi obciążenie lewego oka.

Film performatywny może także pełnić funkcję „metadokumentu” wersjonowania, czyli nośnika, który wprost rejestruje to, co w matrycy planu jest parametrem zmienianym. Jeżeli w danym cyklu jedyną zmianą jest długość pauzy, film powinien wprost pokazać pauzę: jej czas, jej jakość, jej próg wejścia i wyjścia. Jeżeli parametrem jest światło, film powinien utrzymywać stały kadr, aby różnica w luminancji (jasności) i kontrastach była czytelna. Jeżeli parametrem

jest dźwięk, wówczas film może nie eksponować obrazu, lecz eksponować ciszę i próg wejścia w dźwięk poprzez rejestrację audialną. W analizowanym przypadku to jest szczególnie ważne z perspektywy bezpieczeństwa: film nie ma być „ładny”, tylko ma być użyteczny, bo użyteczność oznacza możliwość rozpoznania, co realnie stabilizuje rytm i redukuje presję, a co nie.

Należy też rozpoznać ryzyko „dokumentacyjnej autowładzy”, czyli sytuacji, w której kamera staje się nową instancją oceny, a człowiek zaczyna grać „pod zapis”. To ryzyko trzeba uprzedzić metodologicznie: film performatywny musi zostać wpisany w etykę nie-sądzenia, a więc nie może zawierać elementów, które eskalują porównywanie i rankingowanie. W tym sensie kamera ma być świadkiem, ale świadkiem troski, nie świadkiem trybunału. W analizowanym przypadku jest to warunek brzegowy: jeżeli dokumentacja wytworzy wstyd, wytworzy pobudzenie, a pobudzenie wytworzy presję i przeciążenia, czyli dokładnie to, co Indywidualna Akcja ma rozmontować. Dlatego w filmie performatywnym trzeba unikać wszystkiego, co wzmacnia reżim spektaklu: nadmiaru ujęć, dynamicznego montażu, bodźców wizualnych i retoryki sukcesu. Jediną „estetyką” ma być estetyka stabilizacji: powtarzalność, rytm, skromność formy, wysoka czytelność.

Wreszcie, dokumentacja w psychoperformansie musi uwzględnić, że w analizowanym przypadku „widzenie totalne” nie jest metaforą dowolną, tylko osią praktyki, która obejmuje etykę, emocje, relacje, duchowość i organizację dnia. Film performatywny może tu pełnić funkcję wyjątkową, bo pozwala pokazać widzenie totalne bez przemocy tekstu: można pokazać prawo do pauzy, prawo do granicy, redukcję natychmiastowości i przejście z kontroli do troski jako serię małych, powtarzalnych zdarzeń, które mają realny skutek w ekonomii pobudzenia. W analizowanym przypadku taka dokumentacja staje się jednym z najbardziej praktycznych narzędzi przemiany na najgłębszych poziomach świadomości, bo przemiana nie jest tu „idea”, tylko reorganizacją codzienności, która wytwarza warunki psychofizyczne dla stabilnego, zdrowego funkcjonowania lewego oka i życia bez narastających obciążeń chorobowych.

W analizowanym przypadku dokumentacja musi zostać doprowadzona do postaci systemu, który jest jednocześnie rozróżnialny naukowo, możliwy do powtórzenia oraz neuroergonomicznie oszczędny, ponieważ prawym okiem nie zachodzi lektura, a lewe oko pełni rolę zasobu strategicznego, który ma zostać ochroniony przed wtórnym przeciążeniem. Oznacza to, że wszystkie elementy dokumentacji powinny być projektowane zgodnie z zasadą „minimalnego śladu” (minimal footprint, czyli minimalnego kosztu poznawczego i bodźcowego przy maksymalnej wartości informacyjnej). Taki minimalizm nie jest estetyką ubóstwa, lecz metodyką bezpieczeństwa: im mniej operacji do wykonania po sesji, tym mniejsze ryzyko uruchomienia trybu sądowego, kompulsji kontroli i presji wyniku, a to właśnie te mechanizmy, poprzez utrzymywanie pobudzenia, mają w Indywidualnej Akcji zostać rozbijane na poziomach najgłębszych, aby wytworzyć stabilny stan psychofizyczny sprzyjający długofalowemu, spokojnemu funkcjonowaniu lewego oka bez narastania ciężaru choroby.

W tym miejscu kino performatywne powinno zostać opisane jako równoległy, w pełni legitymizowany kanał wiedzy, nie jako „dokumentacja pomocnicza”. W ujęciach Erika Fischer-Lichte performatywność jest sprzężeniem działania, obecności i recepcji; kamera w takim modelu nie jest neutralnym okiem, tylko uczestniczy w wytwarzaniu ramy zdarzenia, a przez to współkonstruuje sens i skutki. Bill Nichols i Stella Bruzzi, opisując tryby dokumentalne, wskazywali, że performatywność nie znosi prawdy, lecz przesuwają ją w stronę ucieleśnionego

świadczenia; w analizowanym przypadku to przesunięcie ma wartość praktyczną, bo pozwala przenieść ciężar zapisu z tekstu na obraz i głos, a więc ograniczyć obciążenie lewego oka. Zgodnie z logiką rozwijaną w projekcie Au(c)tor film performatywny należy traktować jako zdarzenie, w którym performerem może być nie tylko zawodowy artysta performance, lecz każda osoba przygotowana do roli (poprzez instruktaż, partyturę, reżim bezpieczeństwa i etykę świadka), ponieważ istotą jest nie tożsamość środowiskowa wykonawcy, lecz stabilność parametrów i odpowiedzialność za skutki. Taka definicja jest spójna z rozpoznaniem Philipa Auslandera i Amelii Jones o tym, że mediatyzacja nie musi „zabijać” performance’u, tylko zmienia jego ontologię; w psychoperformansie wykorzystuje się tę zmianę instrumentalnie: mediatyzacja staje się narzędziem kalibracji, a nie narzędziem spektaklu.

Aby film performatywny rzeczywiście wzmacniał matrycę planu, notatnik transformacji i karty obserwacji, musi zostać sparametryzowany jak protokół, czyli mieć stałą, powtarzalną gramatykę, w której każda sekunda pełni funkcję informacyjną. Pierwszy element stanowi „kadr bazowy” (baseline frame, czyli ujęcie referencyjne o stałych warunkach), który pokazuje obiekt – klucz w spoczynku oraz warunki środowiskowe możliwe do odczytania bez interpretacji: rodzaj oświetlenia, kontrasty, tło. Drugi element stanowi „znak pauzy” rozumiany dosłownie i funkcjonalnie: fragment bezruchu, ciszy, wygaszenia dynamiki, w którym można ocenić jakość rampy przejścia (rampa, czyli stopniowe wejście i wyjście z bodźca), a więc kluczowy parametr bezpieczeństwa. Trzeci element stanowi krótkie świadectwo głosowe o charakterze parametrycznym, nie narracyjnym: rejestruje się trzy stałe pola, mianowicie stan przed, stan po oraz jeden węzeł sensu w formie kotwicy, bez dopowiadania „dlaczego” i bez budowania teorii. W analizowanym przypadku taka konstrukcja filmu działa jak „karta obserwacji w medium audiowizualnym”, a więc pozwala później porównywać iteracje bez długiej lektury, co ma bezpośredni walor ochronny dla lewego oka i redukuje ryzyko wtórnej presji.

Matryca planu, jeżeli ma być narzędziem rygoru, powinna zawierać pola, które są jednoznaczne i nie wymagają interpretacji, a zarazem są wystarczająco czułe, by rozpoznać różnicę między wersjami. W analizowanym przypadku matryca nie może być „tekstem”; musi być specyfikacją, w której wskazuje się: jeden jedyny parametr zmieniany w danym cyklu, listę parametrów utrzymanych, reżim pauz, warunki światła i dźwięku, koszt wzrokowy rozumiany funkcjonalnie, rolę świadka oraz kryteria przerwania zapisane językiem nie-sądzącym. Tę specyfikację można utrzymywać głosem, ale jej forma musi pozostać stała, ponieważ stałość jest warunkiem porównywalności. W praktyce psychoperformansu jest to odpowiednik partytury działań znanej z tradycji instrukcji konceptualnej (Fluxus, George Brecht; konceptualny score), z tym że tutaj score pełni funkcję bezpieczeństwa i metrologii, a nie funkcję prowokacji estetycznej. W analizowanym przypadku każda specyfikacja ma wprost służyć temu, by IndywiduAkcja nie dryfowała w stronę intensyfikacji, lecz w stronę stabilizacji, która umożliwia przemianę świadomości bez kosztu chronicznego pobudzenia.

Notatnik transformacji powinien zostać zdefiniowany jako narzędzie przejścia pomiędzy doświadczeniem a analizą, przy czym przejście to ma być kontrolowane, aby nie uruchamiać presji. W analizowanym przypadku notatnik transformacji powinien być w pierwszym rzędzie audialny, a dopiero w drugiej kolejności tekstowy, ponieważ praca tekstowa w naturalny sposób przenosi obciążenie na lewe oko i sprzyja kompulsywnej analizie. W notatniku transformacji rejestruje się nie „znaczenie” w rozumieniu interpretacyjnym, tylko minimalny wskaźnik przesunięcia w trzech wymiarach: autonomicznym (pobudzenie, tempo wewnętrzne),

afektywnym (ton emocjonalny bez opisu historii) oraz etycznym (czy przerwa została uznana jako prawo, czy jako wina). Ten minimalizm jest w analizowanym przypadku warunkiem skuteczności, ponieważ celem jest nie wzrost intensywności przeżyć, lecz długofalowa reorientacja na tryb troski, spójności i selektywnej obecności, które razem wytwarzają warunki sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych. Film performatywny może pełnić tu rolę „materialnej kotwicy”: sama powtarzalność kadru i rytmu staje się narzędziem wygaszania presji, a głos zastępuje tekst, zmniejszając koszt dokumentowania.

Karty obserwacji muszą pozostać krótkie, ale nie mogą być banalne, ponieważ mają pełnić funkcję porównawczą między wersjami. W analizowanym przypadku najbardziej użyteczne są wskaźniki funkcjonalne i regulacyjne, a nie wskaźniki „nastroju”: tolerancja pauzy bez impulsu kontroli, liczba mikroprzełączeń uwagi, skłonność do natychmiastowej reaktywności, oraz stabilność dnia po sesji rozumiana jako zdolność do utrzymania rytmu bez eskalacji bodźców. W logice projektów pojedynczego przypadku (Kazdin) wartość ma seria i konsekwencja, dlatego karta obserwacji musi zbierać te same pola w tej samej kolejności, aby nie produkować „szumu semantycznego”. Film performatywny w tym układzie działa jak dodatkowa warstwa walidacji: pozwala sprawdzić, czy to, co karta rejestruje jako „spadek presji”, ma odpowiednik w realnej jakości pauzy i w jakości przejść, a więc w parametrach, które są kluczowe dla bezpieczeństwa. Tak rozumiana dokumentacja wspiera IndywiduAkcję jako proces przemiany nie tylko psychicznej i duchowej, lecz także operacyjnej: zmienia organizację dnia w sposób, który minimalizuje wtórne obciążenia, a przez to sprzyja długotrwałej stabilności funkcji lewego oka.

Pozostaje jeszcze kwestia higieny archiwum, ponieważ dokumentacja może stać się źródłem presji także wtedy, gdy jest zbyt rozproszona lub zbyt łatwo dostępna jako „materiał do oceny”. W analizowanym przypadku archiwum powinno być uporządkowane według wersji i dat, a nie według „tematów”, ponieważ wersjonowanie jest główną osią wnioskowania. Jednocześnie archiwum musi być projektowane tak, aby nie zachęcało do kompulsywnego przeglądania; w praktyce oznacza to, że dostęp do materiału analitycznego powinien mieć swoje okna czasowe, a poza nimi archiwum pozostaje „zamknięte” w sensie rytuału higieny bodźcowej. Taka procedura jest spójna z Interwencją IV, bo jest aktem oporu wobec reżimu natychmiastowej widzialności i natychmiastowej oceny, a jednocześnie jest spójna z celem nadrzędnym IndywiduAkcji: wytworzeniem stabilnego, niskoalarmowego trybu życia, w którym przemiana zachodzi przez sumowanie małych przesunięć, a nie przez presję przełomu. W analizowanym przypadku to właśnie ten niskoalarmowy tryb stanowi warunek, by lewe oko mogło funkcjonować w zdrowiu możliwie stabilnie, a ciężar choroby nie narastał poprzez wtórne mechanizmy pośpiechu, wstydu i kompulsywnej kontroli.

Psychofizjologiczne wsparcie praktyki

Rozdział o psychofizjologicznym wsparciu praktyki pełni w IndywiduAkcji funkcję warstwy stabilizacyjnej: nie jest „terapią zastępczą”, lecz zestawem narzędzi regulacji neurowegetatywnej, które obniżają koszt adaptacyjny codzienności i tworzą warunki brzegowe dla bezpiecznego prowadzenia interwencji psychoperformansowych w analizowanym

przypadku choroby oka. W tym ujęciu podstawowym obiektem pracy nie jest „objaw” jako pojedyncze doświadczenie, lecz całe sprzężenie zwrotne pomiędzy pobudzeniem autonomicznym, dynamiką osi HPA (oś podwzgórze–przysadka–nadnercza), wzorcami uwagi, ekonomią pauz oraz obciążeniem percepcyjnym lewego oka, które pozostaje funkcjonalnym filarem działania. W tle pozostaje ryzyko, że nadmiar bodźców, nadmiar natychmiastowości i nadmiar przełączeń uwagi mogą utrzymywać organizm w trybie przewlekłej mobilizacji; ten tryb – niezależnie od debat etiologicznych i od różnic między jednostkami – jest z perspektywy bezpieczeństwa IndywiduAkcji stanem niepożądanym. Właśnie dlatego niniejszy rozdział ma charakter techniczny: opisuje procedury, progi i kryteria przerwania, a nie „inspiracje”.

Psychofizjologiczne wsparcie jest tu rozumiane w duchu klasycznych pojęć Cannonowskiej homeostazy i Selye’owskiego stresu jako kosztu adaptacji, ale rozwinęte w stronę współczesnych modeli allostazy i obciążenia allostatycznego (McEwen). W praktyce oznacza to, że IndywiduAkcja nie może bazować na intensyfikacji przeżyć ani na „przełomie” wywołanym ekstremum, lecz na konsekwentnej redukcji tła alarmowego, aby praca symboliczna i etyczna mogła zachodzić bez przekraczania progów pobudzenia. W analizowanym przypadku to kryterium nabiera szczególnej ostrości, ponieważ prawa strona widzenia nie wspiera lektury, a więc każda nadmierna tekstowość, każda presja poznawcza i każdy reżim reaktywności przerzuca obciążenie na lewe oko, zwiększając koszt funkcjonowania. Rozdział 84 ustawia zatem ramę, w której praktyka oddychania, ciszy/dźwięku, HRV oraz szybkich indeksów zmęczenia wizualnego nie są „ćwiczeniami relaksu”, tylko precyzyjnymi regulatorami, sprzężonymi z wersjonowaniem i dokumentacją.

W psychoperformansie istotne jest, że regulacja nie odbywa się wyłącznie „w głowie”, lecz w całym układzie neurovisceralnym: rytm oddechu, wahania rytmu serca, barorefleks, napięcie mięśniowe, interocepcja (czucie stanu wnętrza ciała) oraz próg reaktywności na bodźce dźwiękowe i świetlne tworzą wspólny język, który można kształtować. W literaturze psychofizjologicznej HRV bywa traktowane jako wskaźnik pośredni (nie „miara zdrowia sama w sobie”), ale użyteczny jako marker zmienności i elastyczności regulacyjnej; koncepcja integracji neurovisceralnej (Thayer i Lane) oraz poliwagalna propozycja Porges’a są tu przywoływane nie jako dogmaty, lecz jako mapy, które przypominają o zasadzie nadrzędnej: jeżeli układ autonomiczny nie ma okien odpoczynku, to nawet najlepszy plan sytuacyjny staje się kosztowny. W analizowanym przypadku okna odpoczynku muszą zostać wbudowane w strukturę dnia i w strukturę interwencji tak, aby „pauza” nie była nagrodą po wysiłku, lecz warunkiem brzegowym bezpieczeństwa.

Rozdział 84 wprowadza też rozróżnienie pomiędzy ciszą jako brakiem bodźca a ciszą jako stanem regulacyjnym. Cisza w sensie regulacyjnym wymaga protokołu wejścia i wyjścia: rampy przejścia, wygaszania mikroprzełączeń, osłabienia kompulsji sprawdzania oraz utrzymania minimalnej przewidywalności środowiskowej, bo układ autonomiczny reaguje nie tylko na siłę bodźca, lecz na jego nieprzewidywalność i nagłość. Analogicznie dźwięk w tym rozdziale nie jest „muzyką tła”, lecz parametrem o progu i dynamice, który może działać ko-regulacyjnie lub dysregulacyjnie, zależnie od natężenia, widmowości, rytmiczności i tempa narastania. Ta rama jest kluczowa dla analizowanego przypadku, ponieważ IndywiduAkcja ma prowadzić do przemiany o charakterze głębokim: przejścia z trybu kontroli i pośpiechu do trybu troski, rytmu i selektywnej obecności, co bez obniżenia tła alarmowego pozostaje deklaracją, a nie reorganizacją.

Ważnym wątkiem jest także etyka pomiaru. W rozdziale pojawiają się narzędzia typu HRV i skale subiektywne nie po to, aby zbudować nowy reżim wydolności, lecz aby zapobiec autoeksploatacji. W praktyce łatwo bowiem o zjawisko „instrumentalnej kompulsji”: człowiek zaczyna mierzyć napięcie tak, jak wcześniej mierzył produktywność, a pomiar staje się kolejną instancją osądu. Dlatego rozdział 84 ustawia pomiar jako narzędzie ochrony: ma służyć decyzji o przerwaniu, skróceniu, zmianie parametru, a nie decyzji o „dociskaniu”. W analizowanym przypadku to rozróżnienie jest szczególnie istotne, ponieważ nadrzędnym zadaniem IndywiduAkcji jest wytworzenie stabilnego, niskoalarmowego trybu funkcjonowania, sprzyjającego długofalowej kondycji lewego oka i redukcji wtórnych obciążeń chorobowych, a nie wytwarzanie kolejnej hierarchii osiągnięć.

Wreszcie, rozdział ten domyka wcześniejsze partie książki poprzez jedno konsekwentne przesunięcie epistemiczne: psychoperformans, jeśli ma być skuteczny i bezpieczny w analizowanym przypadku, nie może opierać się na samej sile znaczeń ani na intensywności symbolu. Musi opierać się na zdolności do kalibracji progów: progów pobudzenia, progów dźwięku i ciszy, progów ekspozycji świetlnej, progów pracy poznawczej oraz progów zmęczenia wizualnego, które w sytuacji braku lektury prawym okiem mają wymiar strategiczny. To właśnie kalibracja progów stanowi „technikę etyczną” IndywiduAkcji: chroni zasób, ogranicza ryzyko i umożliwia przemianę, która nie jest chwilowym efektem, lecz trwałą reorganizacją relacji z czasem, ciałem i świadomością. W tej logice psychofizjologia nie konkuruje z wymiarem duchowym ani symbolicznym widzenia totalnego; ona go umożliwia, bo bez stabilizacji układu autonomicznego „widzenie prawdy” i „widzenie sprawiedliwości” łatwo degenerują się w presję, osąd i kompulsję, czyli w dokładne przeciwieństwo celu.

84.1. Oddech koherencyjny i rytmy pauz: okna odpoczynku neurowegetatywnego

Oddech koherencyjny w niniejszym rozdziale nie jest rozumiany jako metafora „harmonii”, lecz jako technika strojeniowa układu oddechowo-krążeniowego do częstotliwości rezonansowej (rezonans, czyli zakres częstości, w którym układ reaguje największą amplitudą na bodziec okresowy) z jednoczesnym wzmocnieniem odruchów baroreceptorowych (barorefleks, czyli automatyczna pętla stabilizacji ciśnienia krwi) i nasileniem oddechowej arytmii zatokowej (respiratory sinus arrhythmia, czyli fizjologicznej zmienności rytmu serca sprzężonej z fazą wdechu i wydechu). W literaturze biofeedbacku oddechowego i HRV-biofeedbacku (biofeedback, czyli trening ze sprzężeniem zwrotnym parametrów fizjologicznych) ta procedura bywa opisywana jako oddychanie w pobliżu indywidualnej „częstotliwości rezonansowej” rzędu około 0,1 Hz, co w praktyce często odpowiada mniej więcej 4,5–6,5 cyklom oddechowym na minutę, przy istotnej zmienności osobniczej i konieczności kalibracji do tolerancji objawowej. Badacze tacy jak Paul Lehrer i Evgeny Vaschillo opisywali, że celem nie jest „najwolniejszy możliwy oddech”, lecz oddech o określonym rytmie, w którym amplituda wahań HRV rośnie, a subiektywne poczucie presji i przyspieszenia może ulec redukcji, o ile nie dojdzie do hiperwentylacji (hiperwentylacja, czyli wentylacja nadmierna względem potrzeb metabolicznych, prowadząca do spadku CO₂ i objawów zawrotów głowy, parestezji, niepokoju). W analizowanym przypadku choroby oka, gdzie organizacja codzienności musi minimalizować mikro stresory i tło alarmowe, oddech koherencyjny jest narzędziem „ustawiania progów” – nie tyle leczenia w sensie przyczynowym, ile obniżenia kosztu

neurowegetatywnej mobilizacji, który w długiej perspektywie sprzyja stabilizacji funkcjonowania lewego oka poprzez redukcję presji, napięcia i kompulsywnej reaktywności.

Z punktu widzenia neuroanatomii funkcjonalnej najważniejsze jest to, że rytmiczna praca oddechu, o stałych rampach przejścia, moduluje aferentację trzewną (aferentacja, czyli dopływ sygnałów czuciowych z narządów do ośrodkowego układu nerwowego) do jądra pasma samotnego (nucleus tractus solitarius) i dalej do sieci pniowo-limbiczno-korowej, która współtworzy ton autonomiczny, czujność i gotowość do reakcji. W praktyce oznacza to, że oddech koherencyjny bywa skuteczniejszy wtedy, gdy jest sprzężony z wydechem dłuższym niż wdech (np. proporcja 4:6 lub 4:7), ponieważ wydłużony wydech jest zwykle lepiej tolerowany jako sygnał „zejścia z gazu” w układzie współczulnym, a równocześnie nie wymusza głębokich wdechów, które mogłyby prowokować hiperwentylację. Modele takie jak propozycja poliwalgalna Stephena Porges’a bywają w dyskursie upraszczane; w niniejszej książce są przywoływane wyłącznie jako heurystyka (heurystyka, czyli użyteczna mapa robocza), która przypomina, że zmiana stanu nie zachodzi przez deklarację, lecz przez powtarzalne bodźce fizjologiczne o niskiej gwałtowności i wysokiej przewidywalności. W analizowanym przypadku ośrodek ciężkości Indywidualnej Akcji przesuwają się z „wymuszenia sprawczości” na „strojenie warunków brzegowych”, a oddech jest jednym z nielicznych kanałów, które umożliwiają strojenie szybko, bez tekstu, bez ekranów i bez długiej pracy wzrokowej.

Trzeba jednak od razu doprecyzować, że termin „koherencja” funkcjonuje w obiegu w dwóch porządkach: marketingowo-metaforycznym i fizjologiczno-rezonansowym. W analizowanym przypadku użyteczny jest wyłącznie ten drugi porządek, ponieważ Indywidualna Akcja ma być prowadzona w rygorze wersjonowania, bezpieczeństwa i dokumentacji, a więc nie może opierać się na nieoperacyjnych hasłach. Koherencja w sensie fizjologicznym oznacza wzrost uporządkowania okresowych wahań (uporządkowanie, czyli większą regularność i czytelniejszą strukturę sygnału), a nie „mistyczne zjednoczenie serca i umysłu”. Jeżeli pojawia się jakikolwiek dyskomfort – zawroty głowy, uczucie „odrealnienia”, wzrost lęku, uczucie duszności – oddech koherencyjny powinien zostać natychmiast spowolniony w sensie obniżenia amplitudy (płytszy wdech) albo przerwany, ponieważ w analizowanym przypadku priorytetem jest redukcja pobudzenia, nie „dowożenie protokołu”. Ta zasada jest etycznie spójna z Interwencją IV: przerwanie jest prawem, a nie porażką, i ma chronić zasób funkcjonalny, w tym lewooką ekonomię uwagi, przed wtórnym przeciążeniem wynikającym z presji wykonania.

Rytmy pauz stanowią drugi człon podrozdziału, bo sam oddech – nawet technicznie poprawny – nie zadziała stabilizująco, jeśli zostanie wrzucony w chaotyczny reżim dnia. Pauza w niniejszym ujęciu nie jest „brakiem działania”, lecz mikro sytuacją regulacyjną: ma wejście, plateau i wyjście, a więc ma własną rampę, podobnie jak bodziec świetlny czy dźwiękowy. W analizowanym przypadku pauza musi być projektowana w trzech skalach czasowych, ponieważ tylko taka wieloskalowość redukuje koszt regulacji w ciągu całej doby: mikropauzy (rzędu kilkunastu–kilkudziesięciu sekund) służą przerwaniu pętli reaktywności i rozluźnieniu napięcia mięśniowego; minipauzy (rzędu 2–5 minut) służą realnemu zejściu z pobudzenia i powrotowi do rytmu oddechu; makropauzy (rzędu 10–20 minut) służą przebudowie całego kontekstu pobudzenia, w tym wygaszeniu presji czasu i oczekiwań natychmiastowości. W analizowanym przypadku, gdzie praca poznawcza i społeczna może łatwo eskalować w tryb „ciągłego reagowania”, pauzy muszą być wcześniej wpisane w plan sytuacyjny, inaczej będą zawsze przegrywać z pilnością bodźców. Właśnie dlatego oddech koherencyjny powinien być

traktowany jako „rdzeń minipauzy”, a nie jako osobna praktyka do wykonania „kiedy znajdzie się czas”.

W kontekście choroby oka istotne jest również to, że rytm pauz musi uwzględniać nie tylko autonomię, lecz także obciążenie percepcyjne i kognitywne, czyli realną pracę lewego oka w warunkach braku lektury prawym okiem. Każda pauza, która nadal wymaga czytania instrukcji, ustawiania aplikacji tekstowej, porównywania danych albo wypełniania formularzy, nie jest pauzą, lecz zmianą zadania. Dlatego w analizowanym przypadku preferowane są bodźce audialne i dotykowe jako metronom oddechu (metronom, czyli stały sygnał rytmiczny), a dokumentacja powinna mieć formę głosową lub filmową o stałej gramatyce, zgodnie z zasadami kina performatywnego rozwijanymi w projekcie Au(c)tor. Film performatywny – krótkie ujęcie obiektu–klucza, znak pauzy, zwarte świadectwo głosowe – może tu pełnić funkcję „zamknięcia okna odpoczynku” bez uruchamiania tekstowego reżimu kontroli, a więc bez przerzucania kosztu na lewe oko. To rozwiązanie jest jednocześnie metodologiczne i artystyczne: utrwala partyturę pauzy w formie zdarzenia, nie w formie raportu, i przez to sprzyja temu, aby IndywiduAkcja realnie zmieniała tryb życia, zamiast produkować dodatkowe obowiązki.

W analizowanym przypadku nie można też pomijać dyskursu okulistycznego dotyczącego CSR, w którym wielokrotnie pojawia się wątek stresu, cech osobowościowych, pobudzenia i obciążeń osi stresu jako kontekstów ryzyka i nawrotowości, choć mechanizmy te są złożone i nie dają się sprowadzić do jednego czynnika. Klinicyści i badacze tacy jak Lawrence A. Yannuzzi opisywali CSR w perspektywie wieloczynnikowej, a nowsze ujęcia przeglądowe (m.in. w pracach autorów takich jak Ghasem Daruich) podkreślały rolę dysregulacji naczyniówkowej i neurohormonalnej, nie redukując obrazu do „stresu” jako potocznego wyjaśnienia. Psychoperformans nie rości sobie prawa do rozstrzygania etiologii, ale ma obowiązek tak projektować IndywiduAkcję, aby minimalizować przewlekłe pobudzenie i presję, ponieważ niezależnie od sporu o przyczynowość, taki reżim jest zgodny z bezpieczeństwem, z higieną bodźców i z ochroną zasobu lewego oka. Oddech koherencyjny i rytmy pauz są więc w analizowanym przypadku narzędziami przemiany głębokiej, ale rozumianej realistycznie: przemiana polega na tym, że ciało przestaje żyć w trybie alarmu, a świadomość przestaje być zdominowana przez sąd i natychmiastowość; dopiero w takim stanie możliwe jest stabilne funkcjonowanie w zdrowiu lewego oka oraz redukcja ciężaru choroby jako stałego tła codzienności.

W analizowanym przypadku kluczowe jest rozróżnienie pomiędzy „oddechem jako techniką” a „oddechem jako protokołem bezpieczeństwa”. Technika jest czynnością, protokół bezpieczeństwa jest strukturą decyzji: kiedy wchodzić, kiedy wychodzić, jak rozpoznawać przekroczenie progu, jak nie dopuścić do hiperwentylacji, jak nie przerodzić regulacji w kompulsję. W psychoperformansie, zwłaszcza wtedy, gdy IndywiduAkcja ma prowadzić do przemiany na najgłębszych poziomach świadomości, łatwo o paradoks: człowiek zaczyna „pracować nad sobą” tak intensywnie, że sama praca staje się stresorem. Oddech koherencyjny ma temu zapobiec, ale tylko wtedy, gdy jest wykonywany w trybie minimalnym, powtarzalnym i niskoambicyjnym, a nie jako kolejna arena wyniku. Dlatego w analizowanym przypadku protokół powinien być zapisany w matrycy planu jako warunek brzegowy: oddech ma wspierać okno odpoczynku neurovegetatywnego, a nie dowodzić skuteczności sprawczej.

Protokół oddechu koherencyjnego dla analizowanego przypadku powinien zaczynać się od fazy „wejścia” (rampa inicjalna), która trwa na tyle długo, by układ autonomiczny rozpoznał zmianę stanu bez szoku, a jednocześnie na tyle krótko, by nie wywołać znużenia i impulsu przerwania. W praktyce rampa wejścia może polegać na dwóch minutach oddechu naturalnego, w którym nie zmienia się rytmu, lecz tylko zmniejsza amplitudę wdechu i wydłuża wydech w sposób nieagresywny. Dopiero po tym wchodzi się w rytm docelowy. To rozróżnienie jest ważne, bo próby „natychmiastowego wejścia” w 5–6 oddechów na minutę często prowokują hiperwentylację lub poczucie duszności, zwłaszcza u osób z wysoką czujnością interoceptywną i z napięciem adaptacyjnym. W analizowanym przypadku taka reakcja byłaby niepożądana, bo natychmiast uruchamia tryb kontroli i presji, a celem Indywidualnej Akcji jest wygaszenie presji jako stanu tła, aby stworzyć warunki psychofizyczne sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka.

Faza „rdzenia” oddechu koherencyjnego powinna być projektowana nie jako jeden, stały rytm dla wszystkich sytuacji, lecz jako zestaw trzech trybów, które można wersjonować i dopasowywać do stanu dnia. Tryb pierwszy jest minimalny i służy mikropauzie: 60–90 sekund rytmu z przewagą wydechu, bez liczenia na głos, raczej z cichą metryką (np. delikatny sygnał audialny lub dotykowy). Tryb drugi jest standardowy i służy minipauzie: 3–5 minut, rytm zbliżony do 0,1 Hz, przy czym kluczowa jest płytkość wdechu, nie „głębina”. Tryb trzeci jest regeneracyjny i służy makropauzie: 10 minut, ale tylko wtedy, gdy nie wzrasta pobudzenie i nie pojawia się przymus kontroli. To zestawienie ma sens w analizowanym przypadku, bo daje możliwość regulacji bez eskalacji: zamiast „albo robię ćwiczenie, albo nie”, istnieją wersje o różnym koszcie i różnym progu wejścia. To znowu jest praktyka oporu wobec produktywizmu: system jest zaprojektowany tak, by działał także w minimalnej wersji, bo minimalne wersje są często najbardziej realne w codzienności i najmniej obciążające dla lewego oka.

Faza „wyjścia” (rampa końcowa) bywa pomijana, a w analizowanym przypadku jest krytyczna, ponieważ to właśnie w wyjściu powraca presja i powraca impuls natychmiastowej reaktywności. Rampa wyjścia powinna obejmować 30–60 sekund oddechu naturalnego oraz jeden świadomy gest „zamknięcia” o charakterze nie-wzrokowym, najlepiej dotykowy lub kinestetyczny (kinestezja, czyli czucie ruchu). W psychoperformansie gest zamknięcia może być związany z obiektem–kluczem: dotknięcie, odłożenie, ułożenie, które materialnie „zamyka” okno odpoczynku. Ten gest jest jednocześnie elementem technologii znaczenia i elementem regulacji, ponieważ redukuje liczbę decyzji po pauzie: ciało dostaje sygnał, że to było „wystarczające”. W analizowanym przypadku jest to szczególnie ważne, bo „wystarczające” stoi w opozycji do kompulsji kontroli, a kompulsja kontroli jest jednym z mechanizmów podtrzymujących pobudzenie.

Rytmy pauz powinny być w analizowanym przypadku zsynchronizowane z architekturą dnia i z wymaganiami pracy, ale nie poprzez sztywny harmonogram, tylko poprzez „punkty zwrotne” (transition points), czyli momenty, w których i tak następuje zmiana kontekstu. Najbardziej użyteczne są pauzy na granicach: przed wejściem w kontakt cyfrowy, po wyjściu z kontaktu cyfrowego, przed rozmową, po rozmowie, przed wejściem w przestrzeń publiczną, po wyjściu z tej przestrzeni. W tych punktach układ autonomiczny jest szczególnie podatny na strojenie, bo i tak przechodzi przez zmianę. Jeśli w tych punktach nie ma pauzy, zmiana kontekstu staje się impulsem do przyspieszenia. W analizowanym przypadku to przyspieszenie jest problemem systemowym: przerzuca koszt na lewy zasób widzenia i na cały układ regulacyjny. Stąd zasada:

pauzy nie planuje się „kiedy będzie czas”, tylko podcina się pod punkty zwrotne, które i tak istnieją.

W tym miejscu należy wyraźnie włączyć wymiar kina performatywnego jako formy dokumentacji i jako narzędzia utrwalania rytmów pauz. Film performatywny w analizowanym przypadku nie ma służyć reprezentacji „ćwiczenia oddechu”, tylko reprezentacji okna odpoczynku jako zdarzenia, które ma swój początek, rdzeń i koniec. Zgodnie z logiką projektu Au(c)tor, wykonawcą może być osoba przygotowana, a kamera pełni rolę świadka i stabilizatora: stały kadr, stała długość, stała gramatyka. W praktyce można utrzymywać nie sam oddech, lecz obiekt–klucz jako wskaźnik wejścia w pauzę, a następnie wskaźnik wyjścia. Taki film ma wartość metrologiczną: później można odsłuchać krótkie świadectwo głosowe bez czytania, co jest zgodne z ograniczeniami wzrokowymi analizowanego przypadku. Jednocześnie film ma wartość symboliczno-etyczną: utrwała prawo do pauzy jako fakt, nie jako obietnicę. W analizowanym przypadku ta materializacja prawa do pauzy jest jednym z mechanizmów przemiany na poziomach najgłębszych, bo przesuwa tożsamość z trybu „muszę działać” do trybu „mogę chronić”.

Kryteria przerywania są ostatnim elementem protokołu i muszą być zapisane w sposób jednoznaczny. W analizowanym przypadku są trzy progi krytyczne: objawy hiperwentylacyjne (zawroty głowy, mrowienia, niepokój rosnący podczas ćwiczenia), wzrost impulsu kontroli (przymus sprawdzania, liczenia, korygowania, który narasta zamiast słabnąć), oraz wzrost pobudzenia po ćwiczeniu (zamiast spadku pojawia się przyspieszenie). Jeśli którykolwiek próg zostanie przekroczony, protokół ma przewidywać natychmiastowe przejście do oddechu naturalnego i zakończenie pauzy gestem zamknięcia. Ta procedura jest spójna z całym projektem IndywiduAkcji: bezpieczeństwo ma pierwszeństwo, a celem jest stabilność stanu, który sprzyja zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka i minimalizacji obciążeń chorobowych, nie „perfekcyjna technika”.

Wreszcie, oddech koherencyjny i rytmy pauz należy umieścić w szerszym modelu widzenia totalnego. Widzenie totalne w analizowanym przypadku ulega zakłóceniu nie tylko w sensie fizycznym, ale także w sensie etycznym i mentalnym: presja czasu zawęża pole widzenia, natychmiastowość spłaszcza sens, a tryb sądowy zaciemnia zdolność rozpoznania, co jest naprawdę potrzebne. Oddech i pauza są w tym ujęciu technologiami „przywracania szerokości pola”: nie w sensie optycznym, lecz w sensie zdolności do widzenia relacji, konsekwencji, granic i wartości. To właśnie ta szerokość pola jest warunkiem, by IndywiduAkcja mogła prowadzić do przemiany głębokiej, a przemiana głęboka mogła przełożyć się na stabilny, niskoalarmowy tryb życia, w którym lewe oko ma szansę funkcjonować przewidywalnie i zdrowo, a ciężar choroby nie narasta przez wtórne mechanizmy presji i reaktywności.

W analizowanym przypadku protokół oddechu koherencyjnego i rytmów pauz musi zostać domknięty jako narzędzie, które działa także wtedy, gdy „nie ma warunków”, bo właśnie w warunkach gorszych ujawnia się realna wartość metody. Z tego powodu kryterium jakości nie może być „idealne wykonanie”, lecz zdolność do uruchomienia regulacji przy minimalnym zasobie i minimalnym koszcie. W praktyce oznacza to priorytet dla wersji krótkich, powtarzalnych i nisko-ambicyjnych, które nie wymagają tekstu, ekranu, długiej koncentracji ani intensywnego wglądu poznawczego.

Kalibracja oddechu koherencyjnego powinna być w IndywiduAkcji traktowana jak strojenie instrumentu, a nie jak sprawdzian. To strojenie obejmuje cztery wymiary: częstotliwość (ile cykli na minutę), proporcję faz (stosunek wdechu do wydechu), amplitudę wentylacji (płytkość/głębokość), oraz modalność (nos/usta, tor przeponowy/klatkowy, obecność pauz na szczytach faz). Najczęstszym błędem w praktyce jest utożsamienie koherencji z maksymalnym spowolnieniem, co skłania do zbyt głębokich wdechów i w efekcie do hiperwentylacji; w analizowanym przypadku trzeba uprzedzić tę pułapkę, ponieważ nawet krótki epizod dyskomfortu potrafi uruchomić kaskadę interpretacji i presji, a ta kaskada jest przeciwieństwem celu. Dlatego w protokole należy wpisać zasadę „najpierw płyciej, potem wolniej”: najpierw zmniejsza się amplitudę wdechu (tak, by nie pojawiło się uczucie „nabierania powietrza”), dopiero potem stabilizuje rytm w okolicy tolerowanej częstotliwości rezonansowej. W praktyce klinicznego HRV-biofeedbacku opisywanego przez Paula Lehrera i Evgeny’ego Vaschillo kalibracja jest procesem iteracyjnym; w psychoperformansie przyjmuje się tę logikę, ale bez uzależniania się od aparatury, ponieważ w analizowanym przypadku aparat pomiarowy może stać się nową instancją kontroli.

Wersjonowanie oddechu koherencyjnego musi przestrzegać zasady jednego parametru, dokładnie tak jak wersjonowanie interwencji psychoperformansowej. Jeśli w danym tygodniu zmienia się proporcję wdech–wydech, nie zmienia się jednocześnie czasu trwania sesji, postawy, ani środowiska dźwiękowego, bo w przeciwnym razie wynik jest nieczytelny. Jeśli zmienia się czas trwania, nie zmienia się proporcji faz. Jeśli zmienia się modalność (np. tor oddechu), nie zmienia się reszty. Takie ograniczenie nie jest pedanterią, lecz ochroną przed „szumem decyzyjnym”, a szum decyzyjny jest jednym z głównych generatorów mikro stresorów w życiu codziennym.

Rytmy pauz powinny zostać powiązane z etologią uwagi, a więc z tym, jak faktycznie zachowuje się system poznawczy w sytuacji bodźców cyfrowych, zadań organizacyjnych i presji terminów. W analizowanym przypadku szczególnie istotny jest fakt, że prawa strona widzenia nie wspiera lektury; to oznacza, że każde przeciążenie uwagi i każda presja natychmiastowości przerzuca koszt na lewe oko, które musi „dociągać” funkcjonowanie w warunkach kompensacji. Pauzy nie mogą być więc traktowane jako dodatek do dnia, ale jako infrastruktura dnia, podobnie jak oświetlenie zadaniowe czy ograniczanie olśnień. W konsekwencji pauzy muszą zostać osadzone w logice progów: próg wejścia w bodziec, próg wyjścia z bodźca i próg regeneracji po bodźcu. Jeżeli pauza pojawia się dopiero po całym bloku przeciążenia, bywa spóźniona; jeżeli pojawia się w punktach zwrotnych, działa jak amortyzator i minimalizuje skoki pobudzenia. To podejście jest spójne z modelem allostazy i obciążenia allostatycznego (Bruce McEwen), w którym kluczowe jest nie samo wystąpienie stresu, lecz brak powrotu do stanu odpoczynku.

W analizowanym przypadku należy też rozpoznać, że „pauza” ma wymiar moralno-etyczny, a nie tylko fizjologiczny, ponieważ tryb sądowy i przymus kontroli potrafią zamienić przerwę w źródło winy. W tym sensie rytmy pauz są równocześnie treningiem widzenia totalnego: uczą rozróżniania pomiędzy pilnością a ważnością, pomiędzy presją a odpowiedzialnością, pomiędzy natychmiastowością a troską. Od strony neurokognitywnej można powiedzieć, że pauza jest narzędziem „odhamowania automatyzmu” i powrotu do świadomej regulacji; od strony etycznej jest praktyką sprawiedliwości wobec ciała, a sprawiedliwość wobec ciała jest warunkiem stabilnego funkcjonowania w zdrowiu lewego oka. To właśnie w tym miejscu

rozdział 84 łączy się z Interwencją IV: pauza staje się mikroaktem oporu wobec kultury wydolności, a opór ten nie jest deklaracją ideologiczną, lecz techniką ochrony.

Włączenie kina performatywnego w protokół oddechu i pauz ma w analizowanym przypadku dwa precyzyjne zadania: zmniejszyć koszt dokumentacji oraz wzmocnić stabilność rytmu. Po pierwsze, dokumentacja w formie krótkiego filmu performatywnego, zgodnego z gramatyką projektu Au(c)tor, pozwala przenieść zapis z tekstu do audiowizualnego świadectwa, co redukuje obciążenie lewego oka. Po drugie, sama procedura stałego kadru, stałej długości i stałej sekwencji działa jak metronom zachowania: ciało uczy się, że pauza ma początek, plateau i domknięcie, a nie jest przypadkową luką. W praktyce wystarcza konsekwentny schemat: obiekt–klucz jako znak wejścia, okres ciszy i stabilnego oddechu jako plateau, gest domknięcia jako wyjście, oraz jedno krótkie świadectwo głosowe, które rejestruje trzy pola: stan przed, stan po, kotwica sensu. Taki zapis jest zarazem artystyczny i metrologiczny: artystyczny, bo operuje czasem, obecnością i świadkiem; metrologiczny, bo utrzymuje porównywalność między iteracjami i nie generuje nadmiaru materiału do późniejszej obróbki. W analizowanym przypadku to szczególnie ważne, ponieważ nadmiar materiału staje się często przymusem przetworzenia, a przymus przetworzenia bywa paliwem presji.

Należy również jasno opisać, że oddech koherencyjny i rytmy pauz nie mogą stać się „kolejną wiarą w metodę”, ponieważ każda wiara pozbawiona kryteriów przerwania generuje ryzyko autoeksploatacji. Dlatego protokół musi zawierać język ostrożności i konkretne warunki stop–rules: jeśli pojawia się dyskomfort hiperwentylacyjny, jeśli rośnie lęk, jeśli narasta kompulsja liczenia i kontroli, jeśli po sesji wzrasta pobudzenie zamiast spadać, wówczas ćwiczenie zostaje przerwane i przechodzi się do oddechu naturalnego. Z punktu widzenia etyki IndywiduAkcji to jest centralny akt: rozpoznanie granicy i uznanie jej bez negocjacji z ambicją. Z punktu widzenia celu nadrzędnego jest to fundament, bo tylko konsekwentne wygaszanie presji i stabilizacja tła alarmowego tworzą warunki psychofizyczne sprzyjające długofalowej stabilności funkcjonowania lewego oka i życiu bez narastających obciążeń chorobowych.

Wreszcie, oddech i pauza powinny zostać osadzone w języku „ekonomii bodźców”, a nie w języku „samodoskonalenia”. W ekonomii bodźców kluczowe jest pytanie: jaki jest koszt i jaki jest zysk, oraz czy zysk pojawia się bez długu, który trzeba spłacić później. W analizowanym przypadku nie wolno dopuścić do sytuacji, w której regulacja daje krótką ulgę kosztem późniejszej eskalacji, bo taka eskalacja podkopuje rytm dnia i przerzuca koszty na funkcjonowanie lewego oka. Oddech koherencyjny ma więc działać jak technika obniżania długu: redukuje mikro stresory, wprowadza przewidywalność, stabilizuje progi wejścia i wyjścia z bodźców, i pozwala utrzymać „szerokość pola” w sensie widzenia totalnego, czyli zdolności do rozpoznawania wartości, relacji i granic bez natychmiastowego sądu. W tej perspektywie jest to narzędzie przemiany głębokiej, ale przemiany rozumianej realistycznie: jako reorganizacja codziennej praktyki, w której troska wygrywa z presją, rytm wygrywa z pośpiechem, a prawo do pauzy staje się stałą infrastrukturą życia.

84.2. Progi dźwięku i ciszy: projektowanie wejść i wyjść z pola audialnego

Pole audialne w analizowanym przypadku należy traktować jako równorzędny wobec światła regulator stanu, ponieważ w praktyce IndywiduAkcji to nie pojedynczy bodziec, lecz całe

widmo, dynamika i przewidywalność dźwięków współtworzą tło pobudzenia neurowegetatywnego. W języku psychofizjologii oznacza to modulację reakcji orientacyjnej (orienting response) i odruchu przestachu (startle reflex) przez parametry akustyczne, a w języku psychoperformansu – projektowanie wejść i wyjść z audialności jako precyzyjnych progów przejścia, analogicznych do progów świetlnych. W analizowanym przypadku choroby oka, gdzie celem nadrzędnym jest wytworzenie długotrwałych warunków psychofizycznych sprzyjających stabilnemu, zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych, progi dźwięku i ciszy nie są „higieną komfortu”, lecz elementem bezpieczeństwa i warunkiem brzegowym całej architektury dnia.

Każde projektowanie progów musi zaczynać się od psychoakustyki, bo to ona tłumaczy, dlaczego „głośno” i „cicho” nie są kategoriami absolutnymi. Krzywe jednakowej głośności (Fletcher–Munson; później ujęcia standaryzowane w formie konturów jednakowej głośności) pokazują, że wrażenie głośności zależy od częstotliwości, a to oznacza, że bodźce o niewielkim poziomie ciśnienia akustycznego mogą być odbierane jako drażniące, jeśli mają niekorzystny rozkład widmowy lub ostre składowe wysokoczęstotliwościowe. W praktyce IndywiduAkcji liczy się zatem nie tylko „ile”, lecz „jak”: widmo, transjenty (transjenty, czyli krótkie impulsy o dużej stromości narastania), modulacja amplitudy, szorstkość (roughness) i fluktuacja. Jeśli audialność ma wspierać stabilizację, należy ograniczać transjenty i szorstkość, a preferować dźwięki o łagodnych rampach narastania i wygaszania oraz o przewidywalnym przebiegu czasowym, ponieważ przewidywalność jest jednym z najważniejszych czynników redukcji reaktywności.

W analizowanym przypadku „próg” nie powinien być rozumiany jako pojedyncza wartość w decybelach, lecz jako zespół kryteriów wejścia i wyjścia. Próg wejścia obejmuje rampę (czas narastania), poziom docelowy, docelowe widmo oraz kontekst, w którym bodziec się pojawia, bo ten sam dźwięk może być regulacyjny w warunkach bezpiecznych i dysregulacyjny w warunkach presji. Próg wyjścia obejmuje analogicznie rampę wygaszania, a także krótką fazę ciszy „po bodźcu”, która pozwala układowi autonomicznemu zakończyć reakcję orientacyjną bez przechodzenia w kompulsywną kontrolę. W analizowanym przypadku ma to jeszcze jeden wymiar: ponieważ prawa strona widzenia nie umożliwia lektury, zbyt częste „przełączanie kontekstu” i szukanie informacji wzrokowych przerzuca koszt na lewe oko; audialność może ten koszt obniżyć albo podnosić, zależnie od tego, czy działa jako stabilne tło, czy jako generator mikroprzełączeń.

Cisza w tym podrozdziale nie jest idealizowana jako „brak dźwięku”, ponieważ w praktyce środowiskowej cisza absolutna jest rzadko dostępna, a jej imitacje (np. agresywne wygłuszanie) mogą u części osób paradoksalnie zwiększać czujność interoceptywną i napięcie. Cisza powinna być więc rozumiana jako „niski poziom zorganizowanego tła”, w którym dźwięki przypadkowe są minimalizowane, a dźwięki intencjonalne mają charakter stały i nieinwazyjny. W ekologii akustycznej R. Murray Schafer opisywał pejzaż dźwiękowy jako strukturę społeczną i kulturową; psychoperformans dopisuje do tego wymiar metrologiczny: pejzaż dźwiękowy staje się narzędziem kalibracji pobudzenia. W analizowanym przypadku cisza regulacyjna to nie pustka, lecz warunek, w którym układ nerwowy odzyskuje możliwość pauzy bez alarmu, a to jest fundament przemiany, która ma sprzyjać ochronie lewego oka przez redukcję presji, pośpiechu i reaktywności.

Projektowanie wejść w pole audialne powinno uwzględniać zasadę „najpierw struktura, potem sens”. Struktura to stabilny czas, stabilna dynamika, stabilne widmo i brak zaskoczeń; sens to dopiero później możliwa symbolizacja, np. jako obiekt–klucz w postaci konkretnego dźwięku, sygnału, instrumentu, nagrania lub głosu. W psychoperformansie obiekt–klucz jest materialnym operatorem znaczeń, ale w analizowanym przypadku jego audialny odpowiednik musi przejść filtr bezpieczeństwa: nie może być bodźcem, który wyrwa uwagę i inicjuje spiralę pobudzenia. Dlatego preferowane są sygnały o miękkiej obwiedni (envelope), o umiarkowanym paśmie i o przewidywalnym przebiegu, a unika się sygnałów o ostrych transjentach, nagłych skokach głośności i agresywnej modulacji. Ta zasada jest zgodna z logiką ko-regulacji, którą w różnych ujęciach wiąże się z rytmicznością i przewidywalnością bodźców, a nie z ich siłą.

Wyjścia z pola audialnego wymagają równie precyzyjnego projektowania jak wejścia, ponieważ to właśnie „po bodźcu” często wraca presja i odruch natychmiastowego działania. W analizowanym przypadku należy wbudować krótką fazę „ciszy buforowej” po zakończeniu dźwięku, aby nie przechodzić bezpośrednio z audialnej organizacji do cyfrowej reaktywności. Jeśli IndywiduAkcja ma prowadzić do głębokiej przemiany, musi systematycznie uczyć układ nerwowy, że zakończenie bodźca nie oznacza natychmiastowego skoku w zadaniowość, tylko domknięcie okna odpoczynku. W praktyce jest to odpowiednik gestu domknięcia znanego z planu sytuacyjnego: tak jak obiekt–klucz bywa odkładany, zamykany, osłaniany lub unieruchamiany, tak audialność powinna zostać „zgaszona” w sposób, który zostawia po sobie ślad spokoju, nie ślad braku.

W analizowanym przypadku szczególnie istotna jest relacja między audialnością a czasem wewnętrznym, ponieważ tempo percepcji i tempo reakcji mogą ulegać przyspieszeniu pod wpływem bodźców dźwiękowych nawet wtedy, gdy człowiek subiektywnie „przywykł” do hałasu. Albert Bregman, opisując analizę sceny słuchowej (auditory scene analysis), pokazał, że uwaga słuchowa organizuje się według reguł segregacji i grupowania; psychoperformans wykorzystuje tę wiedzę wprost: jeśli tło dźwiękowe jest zbyt złożone, system poznawczy nieświadomie wydatkuje zasób na selekcję sygnału od szumu. W analizowanym przypadku taki wydatek zasobu ma konsekwencje wzrokowe, bo zwiększa zmęczenie i skłonność do mikro stresorów, które następnie przerzucają koszt na lewe oko. Stąd wynika reguła: audialne tło stabilizacyjne powinno być prostsze niż środowisko, a audialne bodźce kluczowe powinny być jeszcze prostsze niż tło, bo ich funkcją jest kotwiczenie, nie przeciążanie.

Kino performatywne, zgodnie z logiką projektu Au(c)tor, należy włączyć do tego podrozdziału nie jako komentarz artystyczny, lecz jako narzędzie utrwalania progów. Film performatywny może rejestrować wejście w audialność i wyjście z niej w formie stałej gramatyki: obiekt–klucz w kadrze jako operator wejścia, krótki fragment audialnego plateau jako świadectwo jakości progu, a następnie cisza buforowa i gest domknięcia jako operator wyjścia. W analizowanym przypadku taka dokumentacja ma szczególną wartość, bo minimalizuje pracę tekstową, a jednocześnie pozwala porównywać wersje, utrzymując rygor „jednego parametru” także w polu dźwiękowym. Nie chodzi tu o estetyzację, choć estetyka stabilizacji jest nieunikniona; chodzi o metrologię, która ma służyć celowi nadrzędnemu IndywiduAkcji: wytworzeniu takiego reżimu dnia i praktyk, który konsekwentnie obniża tło alarmowe, wspiera spójność neurowegetatywną i przez to sprzyja trwałej ochronie funkcji lewego oka.

W tej perspektywie dźwięk i cisza stają się nie tyle „narzędziami relaksu”, ile narzędziami widzenia totalnego w sensie funkcjonalnym: przywracają szerokość pola uwagi, redukują tunelowanie poznawcze i umożliwiają przejście z trybu sądowego do trybu troski. John Cage w swojej praktyce ciszy wskazywał, że milczenie nie jest brakiem, lecz inną formą słyszenia; psychoperformans doprecyzowuje ten gest do postaci procedury bezpieczeństwa: cisza jest warunkiem, w którym można rozpoznać granicę bez natychmiastowej reakcji, a rozpoznanie granicy jest jednym z rdzeniowych mechanizmów przemiany. W analizowanym przypadku ta przemiana musi pozostać jednocześnie głęboka i pragmatyczna: ma reorganizować świadomość i praktykę dnia tak, aby lewooczne widzenie mogło funkcjonować stabilnie i zdrowo, a ciężar choroby nie był wzmacniany przez wtórne przeciążenia wynikające z hałasu, pośpiechu i nadmiaru przełączeń.

W analizowanym przypadku projektowanie progów audialnych musi uwzględniać nie tylko zewnętrzne natężenie bodźców, lecz także wewnętrzne wzmocnienie (central gain) i podatność układu nerwowego na „wyławianie” sygnałów o wysokiej istotności (salience). W neurokognitywistyce i neuronauce afektu często podkreśla się, że nie istnieje czysto „akustyczna” reakcja na dźwięk: sygnał dźwiękowy jest natychmiast interpretowany w kategoriach znaczenia i zagrożenia, a to uruchamia pętle limbiczno-pniowe, w których ciało przygotowuje się do działania, zanim pojawi się świadoma decyzja. Joseph LeDoux opisywał ścieżki szybkiego przetwarzania bodźców zmysłowych powiązane z lękiem i reakcjami alarmowymi; w analizowanym przypadku nie chodzi o patologizację, lecz o konsekwencję projektową: progi audialne muszą być tak ustawione, aby minimalizować nieprzewidywalność, a więc minimalizować „fałszywe alarmy” układu. To jest szczególnie istotne dla IndywiduAkcji, której nadrzędnym zadaniem pozostaje obniżenie tła mobilizacji i przekształcenie relacji do czasu, presji i kontroli w stronę stabilności sprzyjającej zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka.

W tym kontekście przydatne jest operowanie kategoriami z akustyki środowiskowej: tło stałe, tło fluktuujące, zdarzenia punktowe, transjenty oraz „szum semantyczny” (czyli dźwięki, które niosą informację i wciągają uwagę, nawet jeśli są ciche). Najbardziej kosztowne bywają nie dźwięki głośne, lecz dźwięki znaczące i nieprzewidywalne: powiadomienia, sygnały o stromej obwiedni, głosy w tle, telewizor w sąsiednim pomieszczeniu, dźwięki urządzeń o nieregularnym cyklu pracy. W analizowanym przypadku te mikro stresory są szczególnie istotne, bo generują mikroprzełączenia uwagi, a mikroprzełączenia uwagi mają konsekwencje wzrokowe i poznawcze: skracają pauzy, podnoszą napięcie i przenoszą koszt funkcjonowania na lewooczną ekonomię widzenia. Projektowanie progów audialnych polega więc na tym, aby „odjąć semantykę” z tła (usunąć bodźce, które domagają się interpretacji), a „dodać strukturę” (wprowadzić bodźce przewidywalne, o łagodnych rampach i stałej dynamice), co działa jak amortyzator dla sieci istotności i zmniejsza reaktywność.

Z perspektywy praktycznej IndywiduAkcji sensowne jest myślenie o polu audialnym w kategoriach stref i rytuałów przejścia, bez wchodzenia w paranoiczny reżim kontroli. Strefa ciszy regulacyjnej nie musi być absolutnie cicha; ma być pozbawiona zdarzeń punktowych i transjentów oraz mieć możliwie niską semantykę. Strefa pracy nie musi być głośna; ma mieć stabilne tło, które nie wciąga uwagi, a jednocześnie maskuje bodźce przypadkowe. Strefa ekspozycji społecznej (rozmowy, przestrzeń publiczna) wymaga natomiast protokołu wejścia i wyjścia: wejście powinno odbywać się po krótkiej rampie oddechowej i po ustaleniu „kotwicy uwagi”, wyjście po fazie ciszy buforowej, aby nie przenieść hałasu do wnętrza. W analizowanym

przypadku te strefy nie są kaprysem; są częścią architektury ochronnej, która ma ograniczać wtórne obciążenia związane z presją i przyspieszeniem, a przez to sprzyjać stabilnej kondycji lewego oka.

Warto w tym miejscu wyostrzyć pojęcie „progu” przez wprowadzenie dwóch odrębnych typów progów: progu fizycznego i progu interpretacyjnego. Próg fizyczny dotyczy natężenia i widma, czyli tego, co mierzalne w świecie; próg interpretacyjny dotyczy tego, czy bodziec jest rozpoznawany jako komunikat, ocena, zadanie, wezwanie albo zagrożenie. W analizowanym przypadku próg interpretacyjny jest często ważniejszy, bo to on inicjuje kaskadę reaktywności, a nie sama energia akustyczna. Dlatego projektowanie audialności musi obejmować redukcję „dźwięków nakazowych” (wszystkiego, co brzmi jak sygnał do działania), nawet jeśli są one ciche. W praktyce oznacza to, że sygnały powiadomień, dźwięki alarmowe urzędów, dźwięki komunikatorów i aplikacji powinny zostać albo wyłączone, albo zamienione na sygnały o łagodniejszym profilu, a najlepiej przeniesione do kanału dotykowego; w analizowanym przypadku to bezpośrednio redukuje liczbę mikroreakcji i sprzyja utrzymaniu rytmu pauz. Jeżeli praca i życie są stale przerywane „wezwaniami”, świadomość nie ma gdzie zbudować głębokiej przemiany; działa jedynie w trybie gaszenia pożarów.

W psychoperformansie można tę redukcję semantyki i wzmocnienie struktury wprowadzić poprzez obiekt–klucz audialny, ale musi to być obiekt–klucz o wysokiej przewidywalności i niskiej agresji. W tradycjach muzyki i praktyk rytualnych istnieje bogata historia użycia stałego pulsu i dronu jako narzędzi strojenia uwagi: od chorału i praktyk monodycznych, przez tanpury w muzyce indyjskiej, po praktyki mantryczne, zikr i proste formy perkusyjne. W analizowanym przypadku nie jest to rekomendacja religijna ani medyczna, lecz wskazanie techniczne: stały, powtarzalny bodziec o niskiej semantyce może pełnić funkcję kotwicy, która zmniejsza liczbę przełączeń uwagi. Pauline Oliveros, rozwijając Deep Listening, podkreślała, że słuchanie może stać się praktyką reorganizacji relacji z czasem; psychoperformans doprecyzowuje to w reżimie bezpieczeństwa: słuchanie ma przeorganizować presję czasu w stronę rytmu, a rytm ma wspierać stabilny stan, w którym lewe oko nie jest przeciążane wtórnymi mechanizmami pośpiechu.

W analizowanym przypadku należy również uwzględnić zjawiska takie jak mizofonia i nadwrażliwość na określone klasy bodźców, nawet jeśli nie są diagnozowane formalnie. Dla IndywiduAkcji ważne jest, że niektóre dźwięki „wbijają się” w uwagę przez swój profil: mlaskanie, tarcie, wysokie piski, syczenie, nagłe trzaski, a także głosy w tle o dużej zmienności intonacyjnej. Takie bodźce działają jak „haki istotności” i potrafią wywołać reakcję złości, niepokoju albo napięcia, które następnie przenosi się na cały dzień. W analizowanym przypadku to ryzyko musi zostać uprzedzone przez projektowanie otoczenia: materiały tłumiące, unikanie powierzchni odbijających, zamykanie drzwi, redukcję pogłosu, a przede wszystkim świadomy dobór sytuacji ekspozycji. W ten sposób progi audialne stają się równocześnie progami etycznymi: nie chodzi o izolację, lecz o prawo do selekcji bodźców w imię ochrony zasobu, który jest kluczowy dla stabilnego funkcjonowania lewego oka.

W tym miejscu można włączyć perspektywę emic, czyli perspektywę znaczeń wewnętrznych, która w psychoperformansie bywa istotna, o ile zachowuje rygor ostrożności. Pojęcia takie jak „pole morfogenetyczne”, „kronika Akaszy” czy inne kategorie ponadindywidualnego wglądu funkcjonują w części tradycji ezoterycznych i praktyk duchowych; w książce mogą zostać

opisane jako języki symboliczne i narzędzia sensotwórcze, a nie jako tezy empiryczne. W analizowanym przypadku ich użyteczność może polegać na tym, że pozwalają zbudować ramę, w której „hałas” nie jest tylko zjawiskiem fizycznym, ale figurą kulturową i psychiczną: reprezentacją natłoku, presji, nieustannej widzialności, a więc reprezentacją zaburzonego widzenia totalnego. Ta rama, jeśli jest prowadzona odpowiedzialnie, może wspierać przemianę na poziomie sensu i wartości, ale musi pozostać sprzężona z protokołem bezpieczeństwa: każda symbolizacja ma się przekładać na konkretne parametry progu, rampy i ciszy buforowej, a nie na eskalację interpretacji.

Kino performatywne pozwala te progi utrwalić w sposób, który jest jednocześnie metrologiczny i kulturotwórczy. W analizowanym przypadku film performatywny może rejestrować nie „ładną scenę”, lecz czysty protokół przejścia: wejście w audialność przez łagodną rampę, plateau o stałej dynamice, wyjście przez wygaszenie i ciszę buforową, a na końcu krótkie świadectwo głosowe, które nie ocenia, tylko wskazuje zmianę stanu. Taki zapis działa jak korektor pamięci: zamiast pamiętać chaos dnia, pamięta się strukturę przejścia, co zmniejsza presję i redukuje skłonność do kompulsywnej kontroli. Jednocześnie film wytwarza „dowód troski” w sensie etycznym: pokazuje, że prawo do ciszy i prawo do progu są elementami praktyki, a nie tylko deklaracją. W analizowanym przypadku ten dowód troski jest częścią głębokiej przemiany: reorganizuje relację do czasu, do bodźców i do obowiązku, a ta reorganizacja sprzyja utrzymaniu stabilnego, niskoalarmowego trybu funkcjonowania, w którym lewooką ekonomię widzenia chroni się przed wtórnymi obciążeniami.

Domknięcie podrozdziału o progach dźwięku i ciszy wymaga przejścia od ontologii bodźca do ontologii praktyki, czyli od pytania „jaki dźwięk?” do pytania „jaką procedurę życia i działania wytwarza ten dźwięk lub ta cisza?”. W analizowanym przypadku stawką nie jest komfort akustyczny jako luksus, lecz stabilność stanu jako warunek przetrwania funkcjonalnego i warunek przemiany. Z perspektywy IndywiduAkcji dźwięk jest narzędziem sterowania dynamiką pobudzenia, a cisza jest narzędziem sterowania dynamiką decyzji; jeśli decyzje zapadają w stanie wysokiej reaktywności, organizacja dnia skraca pauzy, a to wprost zwiększa koszt funkcjonowania i przerzuca obciążenie na lewooczną ekonomię widzenia. Z tego względu progi audialne powinny być opisane jak infrastruktura: mają minimalizować mikro stresory, utrzymywać przewidywalność i wytwarzać powtarzalne okna odpoczynku neurowegetatywnego, które w długiej skali wspierają stabilny, zdrowy tryb funkcjonowania lewego oka oraz redukcję wtórnych obciążeń chorobowych.

Procedura projektowania progów audialnych w analizowanym przypadku może zostać ujęta w trzech krokach metrologicznych, bez wchodzenia w nadmiar narzędzi. Krok pierwszy to inwentaryzacja zdarzeń punktowych i transjentów: identyfikacja wszystkich dźwięków, które mają stromą rampę narastania, nieprzewidywalny czas wystąpienia i wysoki ładunek semantyczny. To obejmuje zarówno źródła technologiczne (powiadomienia, alarmy, sygnały urządzeń), jak i społeczne (dźwięki rozmów, telewizor w tle, dzwonki, odgłosy ulicy), a także autogenne (własne nawyki, np. odtwarzanie materiałów w tle). Krok drugi to klasyfikacja według funkcji: które zdarzenia są konieczne i muszą zostać przekształcone, a które są zbędne i powinny zostać wyeliminowane. Krok trzeci to implementacja ramp i buforów: dla zdarzeń koniecznych wprowadza się łagodniejszą obwiednię, redukcję szorstkości i przeniesienie sygnału do kanału mniej reaktywnego (dotyk), a dla przejść między strefami wprowadza się ciszę buforową jako stały element protokołu. Ta triada jest spójna z rygiem wersjonowania:

nie zmienia się wszystkiego naraz, tylko zmienia się jeden element pola audialnego i obserwuje, czy spada liczba mikroprzełączeń, czy rośnie tolerancja pauzy, czy maleje presja natychmiastowości.

W analizowanym przypadku szczególnie użyteczne jest także wprowadzenie pojęcia „audialnego parasympatycznego okna”, czyli krótkiego fragmentu przewidywalnego środowiska dźwiękowego, który ułatwia zejście z pobudzenia bez konieczności izolacji. Taki parasympatyczny bufor może być realizowany przez bardzo proste bodźce: szum o kontrolowanym widmie, stały dźwięk o łagodnej dynamice, albo minimalistyczną strukturę rytmiczną o niskiej semantyce. Trzeba jednak podkreślić, że to nie jest zachęta do nieprzerwanego „tła dźwiękowego”, ponieważ stałe tło potrafi stać się również czynnikiem męczącym, jeśli jest nieodpowiednio dobrane. Chodzi o dźwięk jako narzędzie przejścia: audialny bufor ma mieć początek i koniec oraz ma być powiązany z rytmem pauz i oddechu, a nie działać w sposób ciągły. W analizowanym przypadku dźwięk bez końca jest odpowiednikiem presji bez końca.

W tym miejscu progi audialne należy wiązać bezpośrednio z koncepcją widzenia totalnego, bo w psychoperformansie dźwięk jest równorzędnym kanałem „czytania świata”, a cisza jest warunkiem „czytania sensu”. Zaburzenie widzenia totalnego w analizowanym przypadku nie oznacza wyłącznie deficytu optycznego; oznacza także zaburzenie zdolności do rozpoznawania granic, wartości i hierarchii ważności w sytuacji natłoku. Hałas w tym ujęciu jest figurą kulturową: jest reprezentacją produktywizmu, ciągłej widoczności i dominacji bodźca nad pauzą. Cisza regulacyjna jest więc praktyką etyczną: przywraca prymat wyboru nad reakcją. John Cage, wskazując na niemożliwość ciszy absolutnej, przesunął uwagę z „braku dźwięku” na „zmianę sposobu słyszenia”; psychoperformans rozwija to jako narzędzie reorganizacji codzienności: nie chodzi o ucieczkę od świata, lecz o zdolność do wejścia w świat bez natychmiastowego podporządkowania się jego rytmowi. W analizowanym przypadku ta zdolność jest rdzeniem przemiany głębokiej, bo od niej zależy, czy życie będzie prowadzone w trybie alarmu, czy w trybie troski.

Perspektywy ponadindywidualne, takie jak języki morfogenetyki czy kroniki Akaszy, mogą w tej części pełnić funkcję map symbolicznych, jeśli zostaną jednoznacznie oznaczone jako języki emiczne, a nie jako twierdzenia empiryczne. Ich wartość w analizowanym przypadku polegałaby na tym, że pozwalają rozumieć hałas i ciszę jako zjawiska nie tylko fizyczne, lecz także wspólnotowe: jako stan pola zbiorowej uwagi, zbiorowej presji i zbiorowej reaktywności. W takim ujęciu audialna higiena nie jest prywatnym kaprysem, lecz praktyką oporu wobec kultury, która kolonizuje układ nerwowy. Jednak kluczowy warunek pozostaje niezmienny: symbolizacja musi prowadzić do parametrów, a nie do eskalacji interpretacji. Jeśli język ponadindywidualny wzmacnia kompulsję „odczytywania znaków”, to podnosi pobudzenie i szkodzi; jeśli wzmacnia prawo do granicy, ciszy buforowej i selekcji bodźców, to wspiera IndywiduAkcję.

Kino performatywne jest tutaj narzędziem, które potrafi scalać metrologię z etyką w jednej procedurze. Zgodnie z logiką projektu Au(c)tor można zbudować „mikrofilm progu” jako powtarzalną partyturę: stały kadr, stała długość, trzy fazy (rampa wejścia w audialność, plateau, cisza buforowa), na końcu gest domknięcia związany z obiektem–kluczem oraz krótkie świadectwo głosowe. W analizowanym przypadku film ten nie jest „dokumentacją artystyczną”, lecz narzędziem kalibracji: pozwala rozpoznawać, czy rampa jest naprawdę łagodna, czy plateau

nie wciąga uwagi, czy cisza buforowa wywołuje spadek pobudzenia, czy raczej uruchamia niepokój. Jednocześnie film wytwarza artefakt etyczny: rejestruje praktykę selekcji bodźców jako akt troski, a troska jest tutaj warunkiem stabilności, która ma chronić funkcję lewego oka i redukować ciężar choroby.

Na koniec należy sformułować zasadę nadrzędną tego podrozdziału w sposób operacyjny: audialność ma wspierać pauzę, a nie ją kolonizować; cisza ma wspierać decyzję, a nie ją paraliżować. Jeśli dźwięk działa jak wezwanie, należy go przekształcić lub usunąć. Jeśli cisza staje się źródłem napięcia, należy wprowadzić kontrolowane, przewidywalne tło o niskiej semantyce. Jeśli przejścia między strefami są gwałtowne, należy wprowadzić rampy i ciszę buforową. W analizowanym przypadku to są elementy infrastruktury IndywiduAkcji, które konsekwentnie obniżają tło alarmowe, umożliwiają przemianę w reżimie niskoalarmowym i wytwarzają warunki psychofizyczne sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka oraz życiu bez narastających obciążeń chorobowych.

84.3. HRV i samoocena napięcia: użycie bez aparatury i z aparaturą (ostrożnie)

Zmienność rytmu serca (HRV, heart rate variability; zmienność odstępów między kolejnymi pobudzeniami serca, najczęściej analizowana na podstawie odstępów RR w zapisie EKG) bywa w praktykach samoregulacyjnych traktowana jak „biomarker stresu”, jednak w rygorze metodologicznym jest przede wszystkim wskaźnikiem dynamiki autonomicznej (autonomicznej, czyli związanej z układem współczulnym i przywspółczulnym) oraz elastyczności adaptacyjnej organizmu wobec bodźców i obciążeń. W analizowanym przypadku, gdzie IndywiduAkcja ma konsekwentnie obniżać tło alarmowe i przekształcać tryb funkcjonowania tak, aby sprzyjał stabilnemu, zdrowemu działaniu lewego oka oraz minimalizował wtórne obciążenia chorobowe, HRV staje się narzędziem pomocniczym: nie rozstrzyga etiologii, nie jest „wynikiem” do zdobycia, lecz jest sygnałem o tym, czy architektura dnia i praktyk rzeczywiście wspiera zejście z przewlekłej mobilizacji. To rozróżnienie jest fundamentalne, ponieważ najczęstszą porażką projektów samopomiaru nie jest błąd techniczny, tylko błąd etyczno-poznawczy: pomiar przejmuje logikę produktywizmu i zamienia regulację w kolejną formę presji.

Fizjologiczny sens HRV wynika z tego, że serce nie pracuje jak metronom, lecz pozostaje w ciągłej modulacji przez pętle odruchowe (np. barorefleks, czyli odruch stabilizacji ciśnienia tętniczego) oraz przez rytmy oddechowe (oddechowa arytmia zatokowa, czyli naturalne przyspieszenie rytmu serca na wdechu i zwolnienie na wydechu). Ujęcia takie jak model integracji neurovisceralnej Thayera i Lane’a akcentują, że zmienność rytmu serca jest powiązana z funkcjonowaniem sieci regulacyjnych obejmujących pień mózgu, struktury limbiczne i korę przedczołową; w praktyce oznacza to, że HRV może korelować z tolerancją stresu, zdolnością do wygaszania reakcji i elastycznością powrotu do stanu spoczynkowego, ale nie jest prostą „miarą zdrowia” ani „miarą spokoju”. W analizowanym przypadku szczególnie istotna jest dynamika powrotu, a nie sama wartość w danym momencie: IndywiduAkcja ma wytworzyć warunki, w których po ekspozycji bodźcowej (światło, dźwięk, kontakt społeczny, praca cyfrowa) organizm potrafi wrócić do regulacji bez wchodzenia w spiralę kontroli. W tym sensie HRV jest użyteczne wtedy, gdy służy do oceny architektury przejść i pauz, a nie do „oceny siebie”.

W praktyce pomiarowej trzeba od razu rozróżnić metody i metryki, ponieważ bez tego HRV staje się mitem technologicznym. Złotym standardem jest EKG, natomiast większość urządzeń konsumenckich korzysta z fotopletyzmoigrafii (PPG, czyli pomiaru zmian objętości krwi w mikrokrażeniu na podstawie absorpcji światła), co w warunkach ruchu, zimna, skurczu naczyń lub niestabilnego kontaktu może generować artefakty (artefakty, czyli zafałszowania sygnału). W analizowanym przypadku, gdzie chodzi o minimalizację mikrostressorów, paradoksalnie „zbyt częsty pomiar” bywa szkodliwy, bo produkowanie niepewnych danych generuje impuls sprawdzania i interpretowania, a to z kolei podnosi pobudzenie i przerzuca koszt na zasób lewego oka. Z tego powodu pomiar z aparaturą ma być rzadki, stałokontekstowy (stała pora, stała pozycja, stałe warunki), a jego sens ma dotyczyć trendu i jakości powrotu do regulacji, nie pojedynczego odczytu.

Równie ważna jest ostrożność wobec uproszczonych interpretacji metryk. W analizie czasowej często używa się wskaźników takich jak RMSSD (pierwiastek z średniej kwadratów różnic kolejnych odstępów RR; miara krótkookresowej zmienności, często traktowana jako wrażliwsza na komponent przywspółczulny) czy SDNN (odchylenie standardowe odstępów RR; miara łącznej zmienności w danym oknie). W analizie częstotliwościowej pojawiają się składowe HF i LF (pasma wysokiej i niskiej częstotliwości), lecz ich interpretacja, zwłaszcza w postaci wskaźnika LF/HF, jest w literaturze przedmiotu przedmiotem sporów i nie powinna być traktowana jako prosty „stosunek współczulny do przywspółczulnego”. W analizowanym przypadku praktyczne znaczenie mają metryki odporne na nadinterpretację: krótko-okresowa zmienność w spoczynku, porównania w stałych warunkach oraz proste wskaźniki reakcji na zmianę postawy lub obciążenia. Wszystko, co wciąga w szczegółową „astrofizykę danych”, jest ryzykiem dla Indywidualnej Akcji, bo przesunąć ciężar z przemiany stanu na fetysyzację wskaźnika.

Z tego wynika zasada nadrzędna: HRV ma być sprzężone z samooceną napięcia, a nie zastępować samoocenę. Samoocena napięcia w analizowanym przypadku musi zostać ujęta nie w języku psychologicznej narracji, lecz w języku krótkich skal funkcjonalnych, które nie karmią trybu sądowego. Skale subiektywne (subiektywne, czyli oparte na introspekcji i odczuciu) są często krytykowane jako „nieobiektywne”, ale w realnej regulacji są niezbędne, bo to one wykrywają moment, w którym dane fizjologiczne jeszcze „wyglądają dobrze”, a organizm już wchodzi w spiralę presji. W praktyce badawczej i klinicznej stosuje się różne instrumenty samooceny stresu i lęku, lecz w Indywidualnej Akcji potrzebna jest wersja minimalna: krótki wskaźnik napięcia i krótki wskaźnik impulsu kontroli, rejestrowane konsekwentnie w tych samych punktach dnia. Taka triangulacja (triangulacja, czyli łączenie wielu wskaźników dla większej wiarygodności) pozwala uniknąć zarówno iluzji „wszystko jest w głowie”, jak i iluzji „wszystko jest w zegarku”.

Użycie HRV bez aparatury nie oznacza rezygnacji z rygoru, tylko przesunięcie rygoru z liczby na procedurę. W analizowanym przypadku najbardziej użyteczne są procedury o niskim koszcie poznawczym: ocena rytmu oddechu (czy oddech spontanicznie przyspiesza), ocena jakości wydechu (czy można go wydłużyć bez dyskomfortu), ocena zdolności do utrzymania pauzy bez natychmiastowego działania oraz ocena „szumu wewnętrznego” (szum, czyli natłok myśli, impulsów i mikroplanów, które pchają do reakcji). Te wskaźniki są mniej „precyzyjne” w sensie matematycznym, ale są precyzyjne w sensie operacyjnym, bo bezpośrednio wskazują, czy układ autonomiczny jest w stanie odpoczynku, czy w stanie mobilizacji. W analizowanym przypadku

ta precyzja operacyjna jest ważniejsza niż liczby, ponieważ celem jest stabilizacja, a stabilizacja jest wynikiem konsekwentnych mikrodecyzji, nie jednorazowego pomiaru.

Aparatura, jeśli jest włączana, powinna działać jak narzędzie ostrożności, a nie jak narzędzie oceny. Oznacza to, że pomiar ma odpowiadać na pytania typu: czy rytmy pauz i oddech koherencyjny rzeczywiście obniżają pobudzenie; czy po ekspozycji audialnej i świetlnej pojawia się powrót do regulacji; czy zmiany w architekturze dnia zmniejszają „koszt odzyskiwania spokoju”. Nie ma natomiast odpowiadać na pytania typu: „czy wynik jest dobry”, „czy dziś jestem lepszy”, „czy osiągnąłem koherencję”. W analizowanym przypadku takie pytania natychmiast zasilają presję i zawężają widzenie totalne do jednego parametru, co jest przeciwnie skuteczne. Dlatego w protokole należy od razu wpisać ograniczenia: pomiar w stałych warunkach, ograniczona częstotliwość, interpretacja trendów i natychmiastowe przerwanie, jeśli pomiar generuje wzrost napięcia. Ta ostrożność jest częścią przemiany na poziomie etycznym: wyjścia z reżimu kontroli w stronę reżimu troski, który ma wspierać stabilne, zdrowe funkcjonowanie lewego oka i życie bez narastającego ciężaru choroby.

W analizowanym przypadku najważniejszym zadaniem HRV jest nie „opisywanie stresu”, lecz kontrola jakości powrotu do regulacji po ekspozycjach, które są nieuniknione: bodźcach cyfrowych, przeciążeniu poznawczym, presji społecznej, hałasie oraz konieczności utrzymania działania przy braku możliwości lektury prawym okiem. To przesunęło akcent z wartości absolutnych na parametry kinetyczne: czas narastania pobudzenia, czas wygaszania, wielkość „ogona” pobudzenia po zdarzeniu oraz zdolność do wejścia w pauzę bez kompulsywnego „domykania spraw”. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli HRV w spoczynku jest umiarkowane, ale powrót po obciążeniu jest szybki i stabilny, architektura Indywidualnej Akcji działa ochronnie; natomiast wysokie wartości w spoczynku nie gwarantują niczego, jeśli po ekspozycji pojawia się długie utrzymywanie pobudzenia i spiralizacja kontroli. Taka perspektywa jest zgodna z koncepcjami allostatyki i obciążenia allostatycznego Bruce’a McEwena: liczy się nie wystąpienie obciążenia, lecz brak powrotu do stanu odpoczynku.

Jeżeli włącza się aparaturę, protokół musi być ekstremalnie prosty, aby nie zamienić pomiaru w nową formę stresora. Najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest pomiar krótkookresowy w stałym oknie dnia, w stałej pozycji ciała i w stałych warunkach środowiskowych, bez prób „poprawiania wyniku” w trakcie. W praktyce oznacza to, że nie wykonuje się w tym samym momencie oddechu koherencyjnego „pod wynik”, ponieważ to miesza porządek obserwacji z porządkiem interwencji i wytwarza ryzyko kompulsji. Pomiar ma rejestrować stan taki, jaki jest, a interwencja ma następować później i być dokumentowana jako interwencja, nie jako trik pomiarowy. W rygorze naukowym jest to elementarny wymóg rozdzielenia warunków, a w rygorze etycznym analizowanego przypadku jest to ochrona przed tym, by „dobry wynik” stał się kolejną formą osądu.

W analizowanym przypadku trzeba też wprost uwzględnić, że HRV jest wrażliwe na czynniki, które nie mają nic wspólnego z „psychiką”, a bez tej wiedzy łatwo o fałszywe wnioski. Metryki krótkookresowe, takie jak RMSSD, mogą być modulowane przez rytm oddechu, temperaturę, nawodnienie, ból, stan zapalny, jakość snu, a także przez leki działające na układ autonomiczny i sercowo-naczyniowy; niektóre leki psychotropowe również mogą zmieniać autonomiczną regulację i parametry rytmu serca. Z tego względu wynik pojedynczy jest praktycznie bezwartościowy, jeśli nie ma opisu kontekstu, a kontekst w analizowanym przypadku nie może

być opisywany głównie tekstem, bo przerzucałoby to koszt na lewooką pracę. Właśnie tu przydaje się logika minimalnych znaczników kontekstowych: stałe „tagi” dnia w postaci kilku słów nagranych głosem albo krótkiego filmu performatywnego zgodnego z gramatyką Au(c)tor, w którym obiekt–klucz i stały kadr pełnią rolę wizualnej klamry, a komentarz głosowy w trzech zdaniach rejestruje ekspozycję, stan i decyzję o pauzie. Takie rozwiązanie jest jednocześnie metodologiczne i ochronne: utrzymuje porównywalność danych bez konieczności długiej lektury i bez eskalacji analizy.

Ważnym ograniczeniem, które musi zostać powiedziane *explicite*, jest to, że HRV traci wiarygodność w obecności istotnych zaburzeń rytmu serca, a także w warunkach, gdy urządzenia konsumenckie generują liczne artefakty. Nawet jeśli narzędzie deklaruje „analizę stresu”, nie znaczy to, że sygnał jest wystarczająco czysty do interpretacji; fotopletyzmografia (PPG) jest szczególnie podatna na zakłócenia przy ruchu, zmianach perfuzji obwodowej i słabym kontakcie. W analizowanym przypadku obowiązuje więc zasada ostrożności: jeśli pomiar jest niestabilny, jeśli wyniki „skaczą” bez związku z doświadczeniem, albo jeśli sam pomiar prowokuje napięcie, należy go ograniczyć albo czasowo wyłączyć, traktując to jako decyzję ochronną, nie porażkę. Ten gest jest częścią przemiany na najgłębszych poziomach: rezygnacja z przymusu dowodu na rzecz troski o warunki, które realnie sprzyjają stabilności lewego oka i ograniczają wtórne obciążenia chorobowe.

Samoocena napięcia w analizowanym przypadku powinna zostać sformułowana w sposób, który unika narracyjnego „wkręcania się” w treść, a jednocześnie jest wystarczająco czuły, by wyłapywać momenty przejścia w tryb mobilizacji. Najbardziej użyteczna jest samoocena rozdzielona na dwa wymiary: napięcie fizjologiczne oraz impuls kontroli, ponieważ te dwa wymiary mogą się rozjeżdżać. Napięcie fizjologiczne można rozpoznawać po oddechu, mikronapięciach mięśniowych, odczuciu „pośpiechu w ciele”, a także po trudności w wydłużeniu wydechu bez wysiłku; impuls kontroli ujawnia się jako przymus sprawdzania, domykania, porównywania, interpretowania, nawet jeśli ciało jest jeszcze względnie spokojne. Takie rozdzielenie ma sens naukowy, bo odpowiada różnym aspektom regulacji i różnym pętlom nawykowym, a zarazem ma sens praktyczny, bo pozwala szybko podjąć decyzję: czy potrzebna jest pauza fizjologiczna, czy pauza poznawcza, czy obie jednocześnie.

W analizowanym przypadku połączenie HRV i samooceny powinno działać jak triangulacja, a nie jak walidacja jednego przez drugie. Jeśli HRV w spoczynku wygląda „dobrze”, a samoocena wskazuje narastający impuls kontroli, to znaczy, że problemem może być presja poznawcza i semantyczna, a nie czysta mobilizacja autonomiczna, i wtedy interwencją pierwszego wyboru jest redukcja bodźców nakazowych, cisza buforowa oraz domknięcie obiektu–klucza, a nie intensyfikowanie technik oddechowych. Jeśli samoocena jest „w normie”, a pomiar sugeruje długą utrzymującą się mobilizację po ekspozycji, to znaczy, że organizm może kompensować i nie sygnalizować jeszcze kosztu, i wtedy interwencją jest wydłużenie pauz oraz zaostrenie progów audialnych i świetlnych, zanim pojawi się jawne przeciążenie. Tego typu rozumowanie, prowadzone konsekwentnie, wytwarza dokładnie ten rodzaj przemiany, o który chodzi w IndywiduAkcji: przejście od reagowania na objaw do projektowania warunków, które minimalizują narastanie obciążenia, wspierając długofalową stabilność lewego oka.

Z perspektywy historii nauki o regulacji warto przypomnieć, że już Walter B. Cannon opisywał homeostazę jako utrzymanie względnej stałości, a Hans Selye pokazał koszt adaptacji do

obciążeń, jednak dopiero współczesne ujęcia regulacji i biofeedbacku zarysowały praktyczne narzędzia, które można stosować bez fetysyzacji liczb. W tym sensie HRV w analizowanym przypadku jest narzędziem drugorzędnym wobec zasadniczej zmiany: ustanowienia prawa do przerwania, prawa do ciszy i prawa do selekcji bodźców jako elementów infrastruktury dnia. Jeśli ten fundament jest stabilny, HRV może służyć jako wczesny wskaźnik rozjechania rytmu; jeśli fundament jest niestabilny, HRV stanie się kolejną grą o kontrolę. W analizowanym przypadku nie wolno dopuścić do tej gry, ponieważ jej koszt nie jest abstrakcyjny: koszt przenosi się na całe funkcjonowanie, a w szczególności na lewooką zdolność utrzymania pracy i życia w stanie, który ma pozostać możliwie zdrowy i wolny od narastającego ciężaru choroby.

W analizowanym przypadku HRV nie może zostać wprowadzone jako „czujnik prawdy” o stanie psychiki, ponieważ taka metafizyka danych wprost wzmacnia tryb kontroli, a ten tryb jest jednym z kluczowych generatorów przewlekłego pobudzenia. W konsekwencji HRV należy ująć wyłącznie jako wskaźnik wtórny, pomocniczy i kontekstowy, którego interpretacja jest ważna tylko wtedy, gdy utrzymany jest stały protokół pomiaru oraz stabilna rama samoobserwacji. Taka rama ma służyć temu, by IndywiduAkcja stawała się coraz bardziej autonomicznym systemem utrzymywania niskoalarmowego trybu życia, sprzyjającego ochronie funkcji lewego oka, a nie systemem produkcji kolejnych zobowiązań i dowodów.

W literaturze fizjologicznej podstawowy punkt odniesienia stanowią standardy opisu HRV zaproponowane przez Task Force Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego oraz Północnoamerykańskiego Towarzystwa Stymulacji i Elektrofizjologii (1996), które jednoznacznie rozdzielają porządek pomiaru od porządku interpretacji klinicznej. Z perspektywy tego rozdziału istotne jest, że pomiar krótkookresowy ma sens głównie jako porównanie w tych samych warunkach, a nie jako absolutna ocena „dobroci” organizmu. HRV jest modulowane przez rytm oddechu, pozycję ciała, rytm dobowy, temperaturę, nawodnienie, ból, stan zapalny, jakość snu i obciążenie wysiłkiem, a także przez liczne leki wpływające na układ autonomiczny i sercowo-naczyniowy; bez kontroli tych zmiennych każdy wynik staje się bardziej opowieścią niż informacją. W analizowanym przypadku największą wartość ma zatem nie sama liczba, lecz powtarzalność warunków i obserwacja trendu: czy po okresach obciążenia i ekspozycji bodźcowej powrót do regulacji skraca się, stabilizuje i przestaje wymagać siłowego „domykania” dnia.

Z tego powodu protokół z aparaturą powinien zostać ograniczony do minimalnej, stałej procedury, a nie do częstego sprawdzania. Najbezpieczniejsze jest stałe okno dnia, stała pozycja (np. siedząca lub leżąca), stały czas rejestracji oraz brak interwencji „pod wynik” w trakcie. W analizowanym przypadku nie wolno mieszać pomiaru z natychmiastowym trenowaniem oddechu koherencyjnego w celu poprawienia wartości, bo prowadzi to do wytworzenia pętli kompulsywnej: odczyt staje się bodźcem, bodziec staje się wezwaniem, wezwanie staje się presją. Jeżeli aparatura jest konsumencka i oparta na PPG, należy przyjąć, że wiarygodność spada w warunkach ruchu, zimna, skurczu naczyń obwodowych i niestabilnego kontaktu, a część „wahań HRV” może być w istocie wahań jakości sygnału. W analizowanym przypadku obowiązuje więc zasada etyczno-metrologiczna: jeśli pomiar zwiększa napięcie, jeśli prowokuje wielokrotne powtórzenia, jeśli rodzi natychmiastową potrzebę interpretacji albo jeśli wyniki są ewidentnie niestabilne bez powiązania z doświadczeniem dnia, narzędzie należy ograniczyć lub czasowo wyłączyć, ponieważ celem IndywiduAkcji jest stabilizacja stanu sprzyjającego zdrowiu lewego oka, a nie produkcja danych.

Użycie bez aparatury powinno zostać potraktowane jako równoważny, a czasem nawet nadrzędny komponent, pod warunkiem, że samoocena jest skonstruowana jako krótki, operacyjny wskaźnik, a nie jako narracyjna autodiagnoza. W analizowanym przypadku szczególnie użyteczne jest rozdzielenie dwóch osi: napięcia fizjologicznego oraz impulsu kontroli. Napięcie fizjologiczne daje się rozpoznać przez zmiany w torze oddechu, trudność w wydłużeniu wydechu bez wysiłku, mikronapięcia w obręczy barkowej i twarzy, uczucie „pośpiechu w ciele” oraz skrócenie tolerancji ciszy; impuls kontroli ujawnia się jako przymus sprawdzania, domykania, porównywania i planowania, nawet gdy ciało jeszcze nie sygnalizuje wyraźnego przeciążenia. Ten podwójny wskaźnik jest ważny dla IndywiduAkcji, ponieważ pozwala rozróżnić, czy potrzebna jest pauza stricte neurowegetatywna, czy pauza semantyczna (odjęcie bodźców nakazowych i interpretacyjnych), czy też obie równocześnie. Modele integracji neurovisceralnej (Julian Thayer, Richard Lane) są tutaj użyteczne jako rama wyjaśniająca, ale nie jako dogmat: praktyka ma prowadzić do zmiany relacji między pobudzeniem a decyzją, a ta zmiana ma tworzyć warunki psychofizyczne, w których lewe oko może funkcjonować stabilniej, bez wtórnego „pompowania” obciążenia przez presję, pośpiech i ciągłe przełączanie.

Triangulacja, czyli łączenie HRV z samooceną, powinna być prowadzona w logice rozbieżności, a nie w logice potwierdzania. Jeśli HRV wygląda korzystnie, a impulsy kontroli rosną, należy uznać, że presja semantyczna i zadaniowa jest już aktywna, nawet jeśli ciało jeszcze „trzyma” parametry; wtedy interwencją pierwszego wyboru jest redukcja bodźców nakazowych, cisza buforowa, domknięcie obiektu–klucza i skrócenie kanału informacyjnego, a nie zwiększanie intensywności treningów oddechowych. Jeśli samoocena jest neutralna, a powrót do regulacji po ekspozycjach jest długi, należy uznać, że organizm może kompensować, a koszt ujawni się później; wtedy właściwą reakcją jest wydłużenie pauz, zaostrenie progów audialnych i świetlnych oraz wzmocnienie rytmiki przejść między strefami dnia. Ta logika jest spójna z całością psychoperformansu: nie reaguje się dopiero na „przeciążenie”, tylko projektuje się warunki brzegowe, które nie dopuszczają do eskalacji. W analizowanym przypadku ma to znaczenie strategiczne, bo każde długotrwałe podniesienie tła alarmowego może zwiększać ogólny koszt funkcjonowania i pośrednio pogarszać zdolność do stabilnego, zdrowego utrzymania pracy lewego oka.

Włączenie kina performatywnego do protokołu HRV i samooceny ma tu sens wyłącznie wtedy, gdy służy ekonomii uwagi i minimalizacji obciążeń wzrokowych. Zamiast formularzy i tabel, które domagałyby się lektury i korekt, stosuje się stałą gramatykę rejestracji: krótkie świadectwo głosowe o stałej strukturze oraz powtarzalny kadr z obiektem–kluczem jako materialnym operatorem pauzy i decyzji. Taki zapis nie jest estetyczną ozdobą, lecz narzędziem stabilizacji interpretacji: nie pozwala rozwinąć narracji osądu, bo jest krótki, a równocześnie umożliwia porównywanie iteracji bez wysiłku czytelniczego, co w analizowanym przypadku jest kluczowe. Praktyka ta domyka się etycznie w tym samym miejscu, w którym zaczęła się metrologicznie: pomiar i samoocena mają wzmacniać prawo do przerywania, prawo do ciszy i prawo do selekcji bodźców, a nie prawo do presji. W takim reżimie HRV staje się wsparciem przemiany, a nie jej substytutem; przemiana pozostaje procesem reorganizacji życia, w którym stabilny, niskoalarmowy tryb funkcjonowania sprzyja ochronie lewego oka i redukcji ciężaru choroby, nie przez magiczną obietnicę, lecz przez konsekwentne ograniczanie wtórnych mechanizmów przeciążenia.

84.4. Indeks zmęczenia wizualnego: szybkie skale subiektywne i kryteria przerwania

Indeks zmęczenia wizualnego w analizowanym przypadku nie może być rozumiany jako „test wydolności”, lecz jako narzędzie wczesnego ostrzegania (early warning) przed przekroczeniem progu obciążenia, po którym koszt regeneracji rośnie nieliniowo. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, w której prawym okiem nie da się czytać, a więc praktycznie cała praca lekturowa, rozpoznawcza i kontrolna spoczywa na lewym oku, co tworzy stałe ryzyko przeciążenia kompensacyjnego. W terminologii klinicznej i ergonomicznej nazywa się to wprost problemem astenopii (asthenopia, czyli zespół dolegliwości związanych z wysiłkiem wzrokowym), obejmującym zarówno komponent okulomotoryczny (związany z ruchami oczu i konwergencją), jak i akomodacyjny (akomodacja, czyli dostrajanie ostrości przez soczewkę), a także komponent powierzchniowy (film łzowy i suchość oka) oraz sensoryczny (fotofobia, olśnienia, nadwrażliwość na kontrast). W analizowanym przypadku indeks zmęczenia ma mieć charakter adjuwantowy wobec całej Indywidualnej Akcji: jego funkcją jest utrzymywanie praktyki w reżimie niskoalarmowym, który sprzyja stabilności funkcji lewego oka i redukcji wtórnych obciążeń chorobowych, zamiast uruchamiania spiral presji i „dowożenia” zadań za cenę narastającego kosztu.

Z punktu widzenia metodologii pomiaru subiektywnego trzeba od razu wyłożyć, że zmęczenie wizualne jest konstruktem wielowymiarowym, a nie jedną liczbą. Prace optometrystów i badaczy ergonomii widzenia, takich jak Jeffrey Sheedy czy Leon Rosenfield, pokazują, że dolegliwości związane z pracą wzrokową przy ekranach (często ujmowane w paradygmacie computer vision syndrome, czyli zespołu dolegliwości wzrokowych i okołowzrokowych związanych z ekspozycją na urządzenia cyfrowe) rozciągają się od objawów czysto ocznych po objawy ogólnoustrojowe: ból głowy, napięcie karku, zmęczenie poznawcze. Psychoperformans nie redukuje tego do „higieny pracy”, lecz projektuje jako warunek brzegowy: jeśli w analizowanym przypadku indeks sygnalizuje przekroczenie progu, praktyka ma zostać przerwana lub przeskalowana, nawet jeśli „zadanie jest ważne”, ponieważ nadrzędnym celem Indywidualnej Akcji jest wytworzenie trwałych warunków psychofizycznych sprzyjających stabilnemu zdrowiu lewego oka i życiu bez narastającego ciężaru choroby.

W analizowanym przypadku konieczne jest rozdzielenie co najmniej czterech kanałów zmęczenia, bo inaczej indeks będzie fałszywie uspokajał albo fałszywie alarmował. Kanał pierwszy to zmęczenie sensoryczne, czyli pogorszenie jakości percepcji: spadek czułości kontrastu, narastające olśnienia, „pływanie” liter, wzrost zniekształceń (metamorfopsji) lub wzrost trudności w detekcji szczegółu. Kanał drugi to zmęczenie motoryczne, czyli koszt stabilizacji fiksacji i mikroruchów oczu: rosnąca niestabilność spojrzenia, wzrost mikroskanningu, trudność w utrzymaniu punktu fiksacji, częstsze „ucieczki” uwagi wzrokowej, a także narastająca niechęć do utrzymywania spojrzenia na bodźcu. Kanał trzeci to zmęczenie powierzchniowe: suchość, pieczenie, uczucie piasku pod powieką, potrzeba pocierania, wzrost częstotliwości mrugania albo przeciwnie, spadek mrugania przy silnej koncentracji. Kanał czwarty to zmęczenie poznawczo-afektywne, które w praktyce bywa rozstrzygające: narastanie irytacji, przyspieszenia, impulsu kontroli, spadek tolerancji na błąd i wzrost „tunelowania” uwagi, czyli zawężenia pola świadomości do jednego zadania kosztem reszty. W analizowanym przypadku właśnie ten czwarty kanał jest często mostem między obciążeniem wzrokowym a

obciążeniem autonomicznym: gdy rośnie presja, rośnie napięcie, a wtedy nawet umiarkowany bodziec wzrokowy zaczyna kosztować więcej.

Wszystkie szybkie skale subiektywne mają wspólną słabość: mogą zostać skolonizowane przez język osądu. Dlatego w analizowanym przypadku skala powinna być zbudowana w sposób „bezosądzający”, oparty na opisach funkcjonalnych zamiast ocen wartościujących. W ergonomii i medycynie pracy istnieją narzędzia kwestionariuszowe, takie jak CVS-Q (Computer Vision Syndrome Questionnaire), które systematyzują objawy, jednak w realiach IndywiduAkcji potrzebny jest indeks szybszy niż kwestionariusz, ponieważ ma działać jak hamulec bezpieczeństwa, a nie jak ankieta. Zamiast pytać „czy jest źle?”, indeks pyta: „czy występuje zmiana w porównaniu do stanu bazowego?”. To rozróżnienie jest kluczowe, bo bazą w analizowanym przypadku jest stan, w którym lewe oko pracuje w trybie kompensacji, a więc wiele doznań może być stałych, ale nie wszystkie są sygnałem przerwania. Sygnałem przerwania jest zmiana trendu: narastanie, skok, utrzymywanie się objawu po przerwie, albo pojawienie się objawu nowego jakościowo.

Indeks zmęczenia wizualnego dla analizowanego przypadku powinien mieć postać skali zintegrowanej, lecz złożonej z krótkich podskal, które można ocenić głosem w kilkanaście sekund, bez czytania i bez ekranu. Każda podskala może być oceniana w zakresie 0–4, gdzie 0 oznacza brak zmiany, 1 oznacza zmianę minimalną, 2 zmianę umiarkowaną, 3 zmianę wyraźną, 4 zmianę taką, która wpływa na funkcjonowanie i wymusza kompensacje. Suma daje zakres 0–16, który można przemapować na strefy obciążenia, ale istotniejsze od sumy są dwa mechanizmy: obecność „objawu krytycznego” oraz dynamika w czasie. Objawami krytycznymi w analizowanym przypadku powinny być te, które sygnalizują ryzyko nie tylko dyskomfortu, lecz destabilizacji funkcji: gwałtowny wzrost fotofobii, nagłe pogorszenie ostrości funkcjonalnej lewego oka, pojawienie się bólu gałki ocznej lub bólu okołoooczodołowego, silny ból głowy, narastające olśnienia i utrata zdolności do utrzymania fiksacji. Jeśli którykolwiek objaw krytyczny pojawia się na poziomie 3–4, praktyka powinna zostać przerwana niezależnie od sumy. To jest logika bezpieczeństwa, a nie logika „średniej”.

W analizowanym przypadku trzeba też uwzględnić zjawisko opóźnionego kosztu, czyli sytuacji, w której podczas zadania objawy są tolerowane, a dopiero po zakończeniu pojawia się „ogon” zmęczenia: spadek tolerancji światła, rozdrażnienie, ból, pogorszenie percepcji. W terminach fizjologii można to powiązać z kumulacją obciążenia i z powolnym powrotem do stanu regulacji, analogicznie do obciążenia allostatycznego opisywanego przez McEwena. Dlatego indeks powinien być oceniany nie tylko w trakcie pracy, lecz także po krótkiej przerwie, aby wykryć, czy przerwa realnie obniża obciążenie. Jeżeli po przerwie poziom zmęczenia nie spada, to znak, że próg został przekroczony i dalsza ekspozycja będzie miała koszt narastający. W IndywiduAkcji jest to moment strategiczny: zamiast „dociągać”, należy przełączyć się na działania niskowzrokowe (audialne, dotykowe, ruchowe) albo na formy psychoperformansowe, które nie wymagają intensywnej pracy lewego oka, a jednocześnie podtrzymują głęboki kierunek przemiany, czyli reorganizację presji i kontroli w stronę troski i stabilności.

Kryteria przerwania muszą być w analizowanym przypadku sformułowane tak, by nie zostawiały miejsca na negocjacje z ambicją. W praktyce oznacza to, że indeks nie jest „informacją”, lecz „wyzwalaczem decyzji” (decision trigger). Jeśli suma przekracza ustalony próg albo jeśli pojawia się objaw krytyczny, uruchamia się protokół przerwania:

natychmiastowe zejście z bodźca, przejście do ciszy buforowej, domknięcie obiektu–klucza, a następnie wybór interwencji regeneracyjnej o niskiej semantyce, takiej jak oddech koherencyjny w wersji minimalnej, krótka pauza w polu audialnym o niskiej agresji, albo ruch o charakterze regulacyjnym. W analizowanym przypadku ten protokół ma znaczenie nie tylko ergonomiczne, ale metafizyczno-etyczne w rozumieniu widzenia totalnego: przerwanie jest aktem „ostrości moralnej”, czyli zdolności do widzenia granicy i uznania jej bez przemocy wobec ciała. Ten akt jest dokładnie tym, co IndywiduAkcja ma wytwarzać na najgłębszych poziomach: przemianę relacji do presji, która w długiej skali ma chronić lewooczne funkcjonowanie przez konsekwentne minimalizowanie wtórnych mechanizmów przeciążenia.

Wreszcie, indeks zmęczenia wizualnego powinien zostać zszyty z praktyką kina performatywnego, aby dokumentacja nie stała się kolejnym obciążeniem. Zamiast zapisu tekstowego można utrzymywać krótki, stały format: obiekt–klucz w kadrze jako znak wejścia w pracę, następnie krótki znak przerwania (np. zasłonięcie obiektu, odłożenie, zamknięcie), a po nim krótkie świadectwo głosowe, w którym padają tylko cztery wartości podskal i jedna decyzja. Taki zapis jest jednocześnie metrologiczny (bo utrzymuje porównywalność), performatywny (bo czyni przerwanie aktem), i ochronny (bo nie wymaga czytania). W analizowanym przypadku to sprzężenie jest szczególnie istotne: skoro prawym okiem nie da się czytać, każda procedura, która wymaga lektury, z definicji konkuruje z ochroną lewego oka. Indeks ma działać odwrotnie: ma zmniejszać konkurencję, upraszczać decyzję i konsekwentnie budować warunki psychofizyczne, w których lewe oko może funkcjonować stabilnie, a ciężar choroby nie jest wzmacniany przez ukryte mechanizmy pośpiechu, ekspozycji i samoprzemocy.

W analizowanym przypadku indeks zmęczenia wizualnego musi zostać sprzężony z mikroekonomią uwagi, bo to właśnie uwaga jest „nośnikiem kosztu”, który najszybciej przerzuca się na lewooczną pracę kompensacyjną. W kategoriach okulomotoryki i neurokognicji oznacza to, że przeciążenie nie bierze się wyłącznie z ilości bodźca, lecz z konieczności ciągłej rekonstrukcji stabilności percepcji: fuzji (fuzja, czyli scalanie obrazów), kontroli mikrosakkad (mikrosakkady, czyli drobne, nieuświadomiane ruchy oka), utrzymywania fiksacji, modulacji akomodacji i hamowania dystraktorów. Jeśli prawa strona widzenia nie wspiera lektury, lewy układ wzrokowy pracuje w reżimie „ciągłej niezbędności”, a to oznacza, że nawet drobne błędy ergonomii i nawet drobne mikro stresory rosną do rangi czynnika patogenego w sensie funkcjonalnym. Indeks jest więc nie tyle miarą zmęczenia, ile miarą ryzyka eskalacji kosztu.

W praktyce planu sytuacyjnego indeks powinien być wpisany jako operator decyzji, czyli element, który automatycznie przestawia działanie z trybu zadaniowego na tryb ochronny, bez negocjacji i bez „jeszcze pięciu minut”. W analizowanym przypadku taki automatyzm jest niezbędny, ponieważ zmęczenie wizualne ma właściwość podstępą: w fazie narastania często uruchamia strategię kompensacyjną, która subiektywnie „pomaga” dociągnąć zadanie, ale obiektywnie przyspiesza zużycie zasobu. Badacze ergonomii widzenia, tacy jak Jeffrey Sheedy, zwracali uwagę, że objawy cyfrowego przeciążenia wzroku nie muszą korelować liniowo z czasem ekspozycji, bo kluczowe są parametry zadania i środowiska; psychoperformans dopisuje do tego jeszcze jedną tezę praktyczną: jeśli decyzja o przerwaniu jest opóźniana przez presję sensu, to przerwanie musi zostać „zautomatyzowane” przez indeks, tak jak w interwencjach wysokiego ryzyka automatyzuje się procedury bezpieczeństwa.

W analizowanym przypadku indeks powinien rozróżniać zmęczenie „wzrokowe” od zmęczenia „okołowzrokowego” i od zmęczenia „poznawczego”, ale nie poprzez rozbudowaną ankietę, tylko poprzez minimalne wskaźniki jakościowe. Zmęczenie wzrokowe w ścisłym sensie to zmiana jakości obrazu i stabilności percepcji: spadek czułości kontrastu, narastanie olśnień, trudniejsza detekcja konturu, wzrost „szumu” w obrazie oraz wrażenie pływania tekstu albo obiektów. Zmęczenie okołowzrokowe to koszt mięśniowo-posturalny: napięcie karku, skroni, okolicy potylicznej, a także ból głowy, który bywa skutkiem sumowania się napięć i mikrokompensacji. Zmęczenie poznawcze natomiast ujawnia się jako spadek tolerancji na błąd, wzrost drażliwości, skrócenie cierpliwości do procesu i wzrost impulsu kontroli, czyli przymusu natychmiastowego domknięcia, nawet kosztem przeciążenia. W analizowanym przypadku to właśnie komponent poznawczy jest często tym, co „zamyka pętlę” pomiędzy obciążeniem sensorycznym a autonomicznym: kiedy rośnie presja, rośnie pobudzenie, a wtedy nawet umiarkowana ekspozycja wzrokowa staje się bodźcem wysokiego ryzyka.

Jednocześnie indeks musi uwzględniać specyfikę powierzchni oka i filmu łzowego, bo część dolegliwości, które subiektywnie brzmią jak „zmęczenie”, ma charakter czysto powierzchniowy: suchość, pieczenie, szczypanie, uczucie piasku, epizodyczne zamglenie ostrości, które poprawia się po mrugnięciu. W medycynie i optometrii stosuje się narzędzia kwestionariuszowe takie jak OSDI czy SPEED do oceny dolegliwości zespołu suchego oka, a w obszarze dolegliwości ekranowych pojawiają się narzędzia w rodzaju CVS-Q, jednak w analizowanym przypadku pełny kwestionariusz jest zbyt kosztowny poznawczo i wzrokowo. Dlatego indeks powinien zawierać prosty „przełącznik powierzchniowy”: czy pojawia się potrzeba pocierania, czy mruganie staje się nienaturalnie częste albo nienaturalnie rzadkie (co bywa typowe w silnej koncentracji), czy występuje zamglenie, które ustępuje po kilku świadomych mrugnięciach. Ten przełącznik jest ważny, bo jego aktywacja zmienia rodzaj interwencji: nie chodzi wtedy o „wzmocnienie dyscypliny”, tylko o zejście z bodźca, przerwanie, nawilżenie, zmianę wilgotności środowiska i redukcję ekspozycji na suche powietrze, a więc o działania stricte ochronne.

Kryteria przerwania w analizowanym przypadku powinny zostać sformułowane jako progi jakościowe, a nie jako „średnia z dnia”, ponieważ organizm potrafi utrzymywać kompensację do momentu nagłego załamania zasobu. Istnieją dwa typy progów: próg natychmiastowy oraz próg kumulacyjny. Próg natychmiastowy to objawy, które każą przerwać ekspozycję od razu: nagły wzrost fotofobii, nagły spadek ostrości funkcjonalnej lewego oka, ból gałki ocznej lub wyraźny ból okołoooczodołowy, silny ból głowy, wyraźne olśnienia lub poczucie, że obraz „przestaje się stabilizować”. Próg kumulacyjny to sytuacja, w której objawy nie są dramatyczne, ale nie spadają po przerwie albo narastają mimo przerw; to jest sygnał, że przerwy są za krótkie albo ekspozycja zbyt agresywna. W analizowanym przypadku próg kumulacyjny jest często ważniejszy niż próg natychmiastowy, bo to on wskazuje, że „dzień jest źle zbudowany”, a IndywiduAkcja ma właśnie przebudowywać dzień jako środowisko, nie tylko „naprawiać” stan chwilowy.

Bardzo istotne jest, aby indeks nie stał się nowym źródłem obsesyjnego monitorowania. W psychoperformansie metrologia ma sens tylko wtedy, gdy jest oszczędna i służy wolności od presji, a nie jej intensyfikacji; w analizowanym przypadku dotyczy to wprost ochrony lewego oka, bo nadmiar kontroli zwiększa pobudzenie i skraca pauzy, czyli działa przeciw celowi. Dlatego indeks powinien być oceniany w stałych punktach, a nie „ciągle”: przed wejściem w ekspozycję, po pierwszym bloku zadaniowym, po przerwie oraz po zakończeniu dnia, przy czym

najważniejszy jest moment „po przerwie”, bo on pokazuje, czy układ wraca do regulacji. Jeżeli po przerwie poziom zmęczenia nie spada, to znaczy, że próg został przekroczony i należy przełączyć tryb działania na niskowzrokowy: audialny, dotykowy, ruchowy lub organizacyjny bez ekranów, aby nie drenować lewoociego zasobu. Ten przełącznik jest też aktem etycznym w sensie widzenia totalnego: rozpoznaniem granicy i uznaniem jej jako prawdy sytuacji, bez przemocy wobec ciała.

W analizowanym przypadku indeks powinien zostać włączony w gramatykę kina performatywnego, aby dokumentacja była jednocześnie ochronna i porównywalna. Zamiast tabel i notatek wymagających lektury stosuje się krótki, stały format: obiekt–klucz jako materialny znak wejścia w blok zadaniowy, potem gest przerwania (zamknięcie, zasłonięcie, odłożenie), a następnie świadectwo głosowe, w którym padają wyłącznie minimalne wskaźniki: jakość obrazu, stabilność fiksacji, dolegliwości powierzchniowe i impuls kontroli, oraz jedna decyzja o tym, czy ekspozycja jest kontynuowana, czy przerywana i przekształcana. Taki zapis działa jak antyproduktywistyczna metrologia: nie produkuje nadmiaru danych do późniejszej analizy, a jednocześnie utrzymuje rygor porównywalności, co pozwala w długiej skali zauważyć, czy IndywiduAkcja rzeczywiście obniża koszt funkcjonowania i wzmacnia warunki sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka. W tym sensie indeks zmęczenia wizualnego staje się narzędziem przemiany głębokiej: nie przez obietnicę szybkiej poprawy, lecz przez konsekwentne uczenie systemu, że przerwanie jest dozwolone, że przerwanie jest bezpieczne, i że przerwanie jest fundamentem długotrwałej stabilizacji.

Domknięcie podrozdziału o indeksie zmęczenia wizualnego wymaga doprecyzowania, że w analizowanym przypadku nie wystarcza „subiektywna skala dyskomfortu”, ponieważ dyskomfort może być wypierany przez presję zadaniową, a kompensacja może działać do momentu nagłego spadku jakości funkcji. Indeks musi zatem łączyć logikę bezpieczeństwa (kryteria przerwania) z logiką uczenia się (kalibracja progów), tak aby IndywiduAkcja nie była serią heroicznych zrywów, lecz procesem stabilnej przebudowy warunków życia i pracy. W tej przebudowie nadrzędnym celem pozostaje stworzenie takich warunków psychofizycznych, które sprzyjają stabilnemu, zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka i jednocześnie redukują wtórne obciążenia chorobowe wynikające z presji, przeciążenia bodźcowego i chronicznej mobilizacji.

Kalibracja indeksu oznacza, że progi nie są raz na zawsze „ustalone”, lecz dostrajane na podstawie obserwacji trendów, przy zachowaniu rygoru jednego parametru. W analizowanym przypadku należy zacząć od progu konserwatywnego, czyli takiego, który uruchamia przerwanie wcześniej, niż dyktowałaby ambicja, a następnie obserwować, czy w długiej skali pojawia się spadek „ogona zmęceniowego” po ekspozycjach. Jeśli ogon zmęceniowy maleje, można delikatnie zwiększać tolerancję, ale tylko wtedy, gdy nie rośnie komponent poznawczy (impuls kontroli) oraz gdy przerwy pozostają skuteczne. Jeśli ogon zmęceniowy rośnie, progi powinny zostać zaostrzone, a środowisko przebudowane tak, by ekspozycja była mniej agresywna (kontrast, światło, odległość, redukcja olśnień, tryb pracy). Ta logika jest spójna z ergonomią widzenia i medycyną pracy, ale psychoperformans dodaje do niej wymiar aksjologiczny: przerwanie nie jest słabością, tylko praktyką prawdy sytuacji. W analizowanym przypadku ta praktyka prawdy sytuacji jest elementem widzenia totalnego: widzeniem granic, widzeniem kosztu, widzeniem konsekwencji, a więc „ostrością etyczną”, która zastępuje przemoc wobec ciała troską o warunki.

Warto ująć indeks jako „układ dwóch progów” w rozumieniu teorii sterowania: próg ostrzegawczy oraz próg krytyczny. Próg ostrzegawczy uruchamia modyfikację zadania bez pełnego przerwania: redukcję jasności, zmianę wielkości bodźca, przejście na materiał o mniejszej złożoności, skrócenie bloku, wzmocnienie prowadzenia wzroku (np. linijka prowadząca, marker), a także przejście na zadania audialne lub dotykowe w ramach tego samego celu. Próg krytyczny uruchamia pełne przerwanie ekspozycji wzrokowej i przejście do protokołu regeneracyjnego. W analizowanym przypadku próg krytyczny ma być oparty na objawach jakościowych, których nie wolno negocjować: nagłe pogorszenie funkcji percepcyjnej lewego oka, silne olśnienia, ból gałki ocznej, ból okołoooczodołowy, silny ból głowy, narastająca fotofobia, poczucie utraty stabilności fiksacji, a także wyraźna eskalacja impulsu kontroli, która zwykle zapowiada wyczerpanie zasobu. Ten podział jest ważny, bo usuwa fałszywą alternatywę „albo pracuję, albo przerywam”: istnieje przestrzeń modyfikacji, ale istnieje też granica, po której modyfikacja jest już formą samoprzemocy.

W analizowanym przypadku indeks musi zostać powiązany z zasadą „rozproszenia kosztu” w czasie, czyli dystrybucji obciążeń na bloki o różnym profilu. Skoro prawo oko nie umożliwia lektury, największe ryzyko stanowi kumulacja zadań wzrokowych w jednym pasmie dnia. Indywiduacja ma wytworzyć rytm, w którym obciążenia wzrokowe są przeplatane blokami niewzrokowymi, ale nadal sensownymi: audialnym porządkowaniem, rozmową, ruchem regulacyjnym, pracą z obiektem–kluczem, mikropraktyką oddechową, krótką ekspozycją na światło dzienne w bezpiecznym zakresie lub pracą organizacyjną nie wymagającą ekranu. Z perspektywy neuroergonomii takie przeplatane bloki zwiększają tolerancję obciążenia, ponieważ pozwalają na częściowe „odblokowanie” systemu uwagi; z perspektywy psychoperformansu jest to także mechanizm przemiany: dzień przestaje być linearną trajektorią presji, a staje się kompozycją przejść, w której przerwa jest równie ważna jak działanie. W analizowanym przypadku ta kompozycja jest bezpośrednio związana z ochroną lewego oka, bo redukuje zarówno koszt sensoryczny, jak i koszt autonomiczny.

Istotnym elementem domknięcia jest także zdefiniowanie minimalnych kryteriów „skutecznej przerwy”, bo przerwa, która nie obniża obciążenia, jest przerwą pozorną. Skuteczna przerwa w analizowanym przypadku powinna spełniać trzy warunki: zejście z bodźca wzrokowego (realne, nie „scrollowanie dalej, tylko spokojniej”), zejście z bodźca semantycznego (brak treści nakazowych, brak powiadomień, brak bodźców wciągających uwagę), oraz obecność krótkiej ciszy buforowej lub stabilnego tła audialnego o niskiej semantyce. Jeśli po przerwie indeks nie spada, należy uznać, że przerwa jest nieskuteczna albo zbyt krótka, albo wykonywana w środowisku zbyt bodźcowym (światło, hałas, rozmowy, olśnienia). Ta zasada ma znaczenie krytyczne: w analizowanym przypadku jedyną drogą do stabilizacji jest konsekwentne budowanie przerw skutecznych, ponieważ to one kształtują niskoalarmowy stan, a ten stan jest warunkiem sprzyjającym zdrowiu lewego oka.

Włączenie indeksu w kino performatywne można domknąć jako procedurę „przerwania jako gestu kulturowego”. Film performatywny nie rejestruje tu cierpienia ani heroizmu, lecz rejestruje prawo do granicy: gest odłożenia, gest zasłonięcia, gest zamknięcia obiektu–klucza, krótka cisza buforowa, a potem jedno zdanie o decyzji. W analizowanym przypadku ten zapis pełni funkcję antyproduktywistyczną: wzmacnia pamięć tego, że przerwanie jest częścią działania, a nie jego porażką. Z perspektywy widzenia totalnego ma to jeszcze jeden wymiar:

przerwanie jest praktyką „widzenia prawdy” o własnej sytuacji i o realnych kosztach, a więc jest praktyką etyczną i duchową, ale wyrażoną w formie operacyjnej i bezpiecznej.

Na poziomie najbardziej syntetycznym indeks zmęczenia wizualnego w analizowanym przypadku jest narzędziem przekształcenia relacji do czasu i presji. Zamiast żyć w logice „dowożenia”, IndywiduAkcja ma wytworzyć logikę „utrzymywania warunków”: warunków ciszy, warunków światła, warunków pauzy, warunków selekcji bodźców, warunków przerwania. W tej logice stabilność lewego oka nie jest wynikiem jednorazowej interwencji, lecz skutkiem długotrwałej reorganizacji codzienności, w której ciało przestaje być narzędziem do realizacji presji, a staje się centrum praktyki troski. To właśnie jest głęboki sens tego podrozdziału: indeks nie ma produkować liczb, tylko ma produkować decyzje, a te decyzje – powtarzane konsekwentnie – mają tworzyć warunki psychofizyczne sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka oraz życiu bez narastającego ciężaru choroby.

Współwystępujące stany i modyfikacje planu

Rozdział o współwystępujących stanach i modyfikacjach planu stanowi w analizowanym przypadku przejście od „metod” do warunków brzegowych, czyli do tych zmiennych ustrojowych, które nie są dodatkiem do IndywiduAkcji, lecz determinują jej bezpieczeństwo, dawkę bodźców oraz realny horyzont stabilizacji. W chorobach siatkówkowo-naczyniówkowych, w tym w centralnej retinopatii surowiczej (CSR), szczególnego znaczenia nabierają mechanizmy neuroendokrynne, hemodynamiczne i metaboliczne: modulacja osi HPA (hypothalamic–pituitary–adrenal axis; oś podwzgórze–przysadka–nadnercza), aktywacja współczulna (sympatykotonia; przewaga pobudzenia układu współczulnego), wahania ciśnienia tętniczego, dysregulacja glikemii oraz jakość snu jako główny „regulator regulatorów”. IndywiduAkcja ma tu charakter podwójny: z jednej strony jest precyzyjną praktyką psychoperformansową, z drugiej – jest systemem minimalizacji ryzyk, których ignorowanie prowadzi do przeciążenia całego ustroju, a pośrednio do narastania obciążeń związanych z chorobą oraz do wzrostu ryzyka destabilizacji funkcji lewego oka.

Współwystępujące stany nie działają w izolacji, lecz tworzą węzeł patofizjologiczny, w którym sen, ciśnienie, metabolizm i stres wzajemnie się wzmacniają, generując przewlekłe tło pobudzenia i zmienną perfuzję (perfuzja; przepływ krwi przez tkanki) w układzie mikrokążenia. W klasycznym języku fizjologii i medycyny snu bezdech senny (OSA, obstructive sleep apnea; obturacyjny bezdech senny) zwiększa ryzyko nadciśnienia poprzez powtarzające się epizody hipoksji (hipoksja; niedotlenienie), mikrowybudzenia i skoki aktywacji współczulnej, a nadciśnienie oraz zaburzenia metaboliczne (insulinooporność, dyslipidemia) domykają pętlę poprzez dysfunkcję śródbłonna (endothelial dysfunction; osłabienie zdolności naczyń do prawidłowej regulacji napięcia i odpowiedzi zapalnej). Christian Guilleminault oraz późniejsi badacze medycyny snu opisywali OSA jako chorobę systemową, w której sen przestaje pełnić funkcję regeneracyjną, a staje się źródłem nocnych „uderzeń stresowych” – i to właśnie te nocne uderzenia są w analizowanym przypadku krytyczne, bo IndywiduAkcja ma prowadzić do głębokiej przemiany relacji organizmu do pobudzenia, czasu i presji, a więc do stabilizacji trybu dobowego sprzyjającego zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka.

W tym rozdziale przyjmuje się zasadę ostrożności językowej i klinicznej: nie każdy objaw musi oznaczać jednostkę chorobową, ale każdy uporczywy wzorzec (chrapanie z bezdechami, senność dzienna, poranne bóle głowy, nagłe skoki ciśnienia, kołatania serca, napady niepokoju w nocy) ma znaczenie dla doboru bodźców w psychoperformansie. Z perspektywy projektu bezpieczeństwa szczególnie ważne jest rozróżnienie między obciążeniem, które Indywidualna Akcja może modulować, a obciążeniem, które wymaga równoległej diagnostyki i leczenia w ramach medycyny opartej na dowodach (np. diagnostyka bezdechu i ewentualna terapia CPAP; continuous positive airway pressure, czyli stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych). Nie chodzi o „medykalizację życia”, lecz o to, że żadna subtelna praca nad świadomością i regulacją nie utrzyma stabilnej trajektorii, jeśli noc jest systematycznie rozrywana przez hipoksję, a dzień jest prowadzony na fundamencie wyczerpania. W analizowanym przypadku oznacza to, że modyfikacje planu nie są kosmetyką: są mechanizmem ochrony zasobu lewego oka i mechanizmem redukcji całkowitego ciężaru chorobowego.

Drugą osią rozdziału jest endokrynologia stresu i oś HPA, ponieważ w CSR szczególnie istotne są stany przewlekłej mobilizacji oraz ekspozycje na glikokortykosteroidy (glikokortykosteroidy; hormony i leki o działaniu przeciwzapalnym i immunomodulującym), także w postaciach „pozornie lokalnych”. Bruce McEwen, opisując obciążenie allostatyczne (allostatic load; koszt utrzymywania adaptacji), pokazał, że długotrwałe podtrzymywanie reakcji stresowej przestaje być adaptacją, a staje się mechanizmem niszczącym, nawet jeśli na poziomie subiektywnym bywa normalizowane jako „tryb działania”. W analizowanym przypadku Indywidualna Akcja ma systematycznie przekształcać ten tryb: nie tylko przez techniki relaksacyjne, lecz przez przebudowę rytmów dnia, selekcję bodźców, protokoły przerywania oraz kontrolę ekspozycji na czynniki, które podnoszą pobudzenie lub destabilizują sen. Ta przemiana ma wymiar zarazem psychiczny i somatyczny: ma prowadzić do trwałego obniżenia tła alarmowego, a więc do warunków bardziej sprzyjających stabilnemu funkcjonowaniu lewego oka.

Trzecią osią są stany szczególne i współchorobowości, które wymuszają modyfikacje dawki bodźców: migreny (wrażliwość na światło i wzorce), ciąża (zmieniona hemodynamika i fizjologia hormonalna), zakażenie *Helicobacter pylori* (obciążenie zapalne i żołądkowo-jelitowe), a także farmakoterapia towarzysząca, która może modulować autonomikę, sen, ciśnienie i percepcję bodźców. W rozdziale przyjmuje się, że psychoperformans nie konkuruje z leczeniem, lecz działa jako adjuwant (adjuwant; wsparcie równoległe), a jego podstawową kompetencją jest projektowanie środowiska i rytmu, w którym nie dochodzi do kumulacji obciążenia. W praktyce oznacza to, że intensywność światła, dźwięku, ekspozycji społecznej i pracy poznawczej jest dostrajana do profilu dnia i nocy, a nie do ambicji. Jeśli w danym tygodniu rośnie niestabilność snu, plan musi zostać spłaszczony: krótsze sesje, więcej przerw, więcej działań niskowzrostowych, mniej bodźców semantycznych, większy nacisk na ciszę buforową i protokoły przejścia.

Czwartą osią jest substancjologia codzienna, czyli kofeina, alkohol i nikotyna, rozumiane nie moralnie, lecz chronobiologicznie i neurofizjologicznie. Kofeina jest antagonistą receptorów adenozynowych (adenozyna; neuromodulator narastający w ciągu dnia i wspierający presję snu), co może poprawiać czujność, ale jednocześnie może pogarszać jakość snu i zwiększać pobudzenie; alkohol może skracać latencję snu (latencja; czas zasypiania), ale fragmentuje architekturę snu i pogarsza regenerację; nikotyna jest stymulantem i może podtrzymywać współczulny ton. W analizowanym przypadku te substancje nie są „zakazane” jako dogmat, lecz

ich progi ekspozycji muszą zostać wpisane w plan jako element ochrony nocy, ponieważ noc jest fundamentem stabilizacji. Z punktu widzenia IndywiduAkcji jest to praktyka widzenia totalnego: „widzenie” obejmuje tu zdolność rozpoznania, które przyjemności są neutralne, a które w długiej skali podnoszą koszt funkcjonowania i zwiększają ryzyko obciążenia lewego oka.

Rozdział 85 będzie więc opisywał nie tylko poszczególne stany, lecz także metody modyfikacji planu sytuacyjnego: jak skracać sesje bez utraty sensu, jak redukować bodźce bez redukcji głębi, jak przechodzić z trybu ekspozycji do trybu regeneracji oraz jak utrzymywać ciągłość praktyki mimo wahań ustrojowych. W analizowanym przypadku te modyfikacje są częścią kluczowej przemiany: przejścia od życia prowadzonego pod dyktando presji do życia prowadzonego pod dyktando warunków stabilności. Ta stabilność ma wymiar stricte funkcjonalny – ma sprzyjać utrzymaniu możliwie zdrowej, stabilnej pracy lewego oka – ale ma też wymiar egzystencjalny: ma redukować ciężar choroby jako stałego tła, przez konsekwentną reorganizację rytmów, granic i hierarchii ważności.

85.1. Bezdech senny (OSA), nadciśnienie, zaburzenia metaboliczne — implikacje dla rytmów dnia

W analizowanym przypadku obturacyjny bezdech senny (OSA, obstructive sleep apnea; nawracające epizody zapadania się górnych dróg oddechowych podczas snu) nie jest „dodatkową dolegliwością”, tylko potencjalnym generatorem nocnej kaskady stresowej, która rozstraja rytm dobowy i podnosi koszt całego dnia. Mechanizm osiowy OSA to naprzemienne cykle hipoksji przerywanej (intermittent hypoxia; krótkie, powtarzające się niedotlenienia) oraz mikrowybudzeń (arousals; krótkie aktywacje mózgu przerywające ciągłość snu), które prowadzą do skokowej aktywacji współczulnej (sympatycznej) i fragmentacji architektury snu (czyli utraty ciągłości i jakości faz NREM/REM). Christian Guilleminault opisywał OSA w kategoriach choroby o konsekwencjach systemowych, a nie wyłącznie „problemu chrapania”; w analizowanym przypadku ta systemowość ma wymiar praktyczny, ponieważ IndywiduAkcja ma budować niskoalarmową trajektorię dnia, a OSA wytwarza nocny „silnik alarmu”, który potem przenosi się na poranek, koncentrację, napięcie i tolerancję bodźców.

Z perspektywy hemodynamiki i autonomiki OSA sprzyja zjawisku nocnego „nondipping” (brak fizjologicznego spadku ciśnienia w nocy) oraz porannemu „surge” (nagły wzrost ciśnienia i aktywności współczulnej po przebudzeniu), co w praktyce oznacza dzień rozpoczęty od pobudzenia, zanim jeszcze pojawi się decyzja. W klasycznych ujęciach kardiologicznych i medycyny snu podkreśla się rolę stresu oksydacyjnego (oxidative stress; przewaga reaktywnych form tlenu nad mechanizmami antyoksydacyjnymi) i dysfunkcji śródbłonna (endothelial dysfunction; osłabienie zdolności naczyń do prawidłowej regulacji napięcia i reakcji przeciwzapalnej), które łączą OSA z nadciśnieniem i ryzykiem sercowo-naczyniowym. Somers i współpracownicy wielokrotnie akcentowali, że bezdech jest modelem powtarzającej się aktywacji współczulnej; w analizowanym przypadku oznacza to, że nawet najlepsze dzienne protokoły ciszy buforowej i pracy z bodźcami mogą zostać „zniesione” przez noc, jeśli noc jest powtarzalnie rozrywana. Dlatego rytm dnia w IndywiduAkcji zaczyna się od rytmu nocy: jeśli nie ma regeneracji, plan sytuacyjny musi być bardziej oszczędny, a jego parametry (czas, światło, dźwięk, ekspozycja społeczna) muszą zostać przeliczone w dół.

W chorobach siatkówkowo-naczyniówkowych, w tym w CSR, kluczowe są nie tylko pojedyncze czynniki, lecz całościowy profil pobudzenia i perfuzji, szczególnie w łożysku naczyniówkowym (choroid; bogato unaczyniona warstwa oka odpowiedzialna za odżywanie struktur siatkówki). Należy zachować ostrożność epistemiczną: związek OSA z CSR bywa opisywany w literaturze obserwacyjnej jako współwystępowanie i możliwa korelacja, ale nie jest to prosty mechanizm przyczynowy, który da się sprowadzić do jednego parametru. Dla IndywiduAkcji ważniejsze jest jednak to, że OSA utrwała stan wysokiej reaktywności (hyperarousal; przewlekłe podwyższenie gotowości układu nerwowego), a wysoka reaktywność zwiększa wrażliwość na bodźce i skraca tolerancję przerw, co w analizowanym przypadku przekłada się na wzrost presji, pośpiechu i kompensacji lewookiej. W tym sensie OSA działa jak „wzmacniacz tła”: nie musi determinować przebiegu choroby, aby istotnie pogarszać warunki psychofizyczne, od których zależy stabilne, zdrowe funkcjonowanie lewego oka.

Konsekwencje dla rytmów dnia trzeba opisać precyzyjnie, bo w analizowanym przypadku rytm dnia jest narzędziem ochronnym, a nie stylem życia. Po pierwsze, poranek po nocy z możliwą fragmentacją snu powinien być traktowany jako strefa podwyższonego ryzyka: ryzyka błędów decyzyjnych, ryzyka nadmiernej ekspozycji na ekrany, ryzyka kompulsywnego „nadrabiania”, a także ryzyka zbyt szybkiego wejścia w bodźce o wysokiej semantyce (powiadomienia, zadania, treści konfliktowe). Po drugie, w ciągu dnia rośnie potrzeba mikropauz neurovegetatywnych (krótkich okien odpoczynku autonomicznego), ale te pauzy muszą być projektowane tak, aby nie zwiększać lęku i nie generować przymusu monitorowania. Po trzecie, wieczór i okres przed snem muszą stać się strefą rytualizacji bezpieczeństwa: redukcji światła, redukcji bodźców audialnych, spłaszczenia semantyki i przejścia do działań, które obniżają pobudzenie bez wzmacniania kontroli. W analizowanym przypadku te trzy strefy (poranek, dzień, wieczór) powinny być w planie sytuacyjnym zapisane jako osobne reżimy bodźcowe, ponieważ jeden reżim dla całej doby jest zbyt grubą siatką dla tak wysokiej wrażliwości układu.

Nadciśnienie tętnicze w tej konfiguracji należy rozumieć jako zmienną sterującą dawką i tempem IndywiduAkcji, a nie jako osobny temat „do omówienia na marginesie”. W praktyce klinicznej szczególnie niebezpieczne są nie tyle umiarkowane wartości stałe, ile chwiejność (lability; skłonność do skoków) oraz utrata fizjologicznego rytmu dobowego ciśnienia, co bywa wzmacniane przez OSA i przewlekłą sympatykotonię. Z perspektywy planowania dnia oznacza to, że interwencje psychoperformansowe o wysokiej intensywności emocjonalnej, z dużą dynamiką dźwięku, światła lub ekspozycji społecznej, powinny być wstępnie uznane za obciążenia wymagające ostrożnego dawkowania i obecności bezpieczników (protokołów przerywania, ciszy buforowej, spowolnienia). W analizowanym przypadku nie chodzi o unikanie życia, tylko o to, aby nie wytwarzać dodatkowych fal pobudzenia, które w długiej skali zwiększają ciężar choroby i utrudniają utrzymanie stabilnego, zdrowego funkcjonowania lewego oka. Ta logika jest spójna z całością IndywiduAkcji: przemiana ma prowadzić do trwałej reorganizacji relacji do presji, a nie do wytwarzania nowych szczytów pobudzenia w imię „praktyki”.

Trzeci element węzła – zaburzenia metaboliczne – działa jak wolniejszy, ale bardzo skuteczny modulator rytmów dnia. Insulinooporność (insulin resistance; osłabiona odpowiedź tkanek na insulinę), wahania glikemii i zespół metaboliczny (metabolic syndrome; współwystępowanie otyłości brzusznej, zaburzeń lipidowych, nadciśnienia i zaburzeń gospodarki węglowodanowej) mają konsekwencje nie tylko naczyniowe, lecz także neurokognitywne: wpływają na energię,

koncentrację, drażliwość, jakość snu i podatność na mikro stresory. W analizowanym przypadku praktyczny skutek jest bezpośredni: wahania metaboliczne sprzyjają „awaryjnemu” trybowi dnia, w którym decyzje są podejmowane w stanie głodu, pobudzenia lub senności, a to wprost nasila impulsy kontroli i skraca tolerancję przerwy. Z punktu widzenia IndywiduAkcji oznacza to konieczność rytmizacji posiłków, rytmizacji ekspozycji na światło dzienne i rytmizacji aktywności, ale bez narzucania sztywnych ideałów; celem jest stabilność dobowego przebiegu pobudzenia i energii, bo ta stabilność jest jednym z warunków chroniących zasób lewego oka.

W tym podrozdziale kluczowe będzie zatem pokazanie, że OSA, nadciśnienie i metabolizm nie są „trzema tematami”, tylko jednym układem sterowania rytmem dobowym. IndywiduAkcja ma działać jak precyzyjna inżynieria środowiskowa: ustawiać czasy wejść i wyjść z bodźców, projektować przerwy i rampy, dobierać intensywność psychoperformansu do profilu dnia oraz utrzymywać nadrzędny cel przemiany w stanie niskoalarmowym. Ta przemiana ma obejmować warstwę somatyczną i psychiczną jednocześnie: ma wygaszać mechanizmy, które napędzają presję i kompulsję, i wytwarzać warunki, w których lewe oko może funkcjonować stabilnie, możliwie zdrowo, a ciężar choroby nie rośnie wskutek wtórnych przeciążeń.

W analizowanym przypadku praktyczna konsekwencja OSA polega na tym, że noc przestaje być „czasem zerowym”, a staje się ukrytym generatorem dobowej reaktywności, który następnie rozlewa się na parametry dnia: tolerancję światła, tolerancję dźwięku, zdolność do pauzy oraz podatność na kompulsywne „domykanie”. W języku chronobiologii (chronobiologia; nauka o rytmach biologicznych) można to ująć jako zakłócenie zeitgeberów (zeitgeber; bodziec synchronizujący zegar biologiczny, np. światło) i wzrost wewnętrznego szumu regulacyjnego, przez co nawet dobrze zaprojektowana ergonomia ekranowa i rehabilitacja wzrokowa tracą skuteczność, bo są wdrażane na podłożu „nocnej mobilizacji”. Dla IndywiduAkcji jest to punkt krytyczny: jeśli celem ma być głęboka przemiana trybu funkcjonowania prowadząca do stabilnego, możliwie zdrowego działania lewego oka oraz redukcji ciężaru choroby, to najpierw trzeba ustanowić realną zdolność do regeneracji. W tym sensie OSA nie jest tematem pobocznym, tylko warunkiem brzegowym, który decyduje o dawce bodźców i o tempie całego procesu.

Z powodu tej systemowości pierwszym ruchem planu sytuacyjnego w obszarze OSA nie jest „ćwiczenie”, tylko uporządkowana diagnostyka ryzyka i decyzja o ścieżce postępowania medycznego, przy zachowaniu zasad ostrożności. IndywiduAkcja nie zastępuje diagnostyki medycyny snu, ponieważ OSA jest rozpoznawany na podstawie badania snu (polisomnografia lub uproszczone badania domowe, zależnie od wskazań), a nie na podstawie intuicji. Można natomiast włączyć do planu minimalne przesiewowe wskaźniki funkcjonalne, które nie wymagają lektury i nie generują presji: obecność porannych bólów głowy, uczucie „nieodświeżenia” po śnie, senność dzienna, epizody nagłego zasypiania lub „mgły poznawczej”, a także informacje od otoczenia o chrapaniu i przerwach w oddychaniu. Ta faza jest kluczowa, bo w analizowanym przypadku praca dnia jest ograniczana przez brak możliwości czytania prawym okiem, a więc każdy dodatkowy czynnik obniżający czujność i stabilność uwagi automatycznie zwiększa koszt lewoociekompensacji i wprost podnosi ryzyko przeciążenia.

Jeżeli OSA zostaje potwierdzony lub jest silnie podejrzewany, IndywiduAkcja musi przyjąć strategię „podwójnego toru”: tor medyczny i tor psychoperformansowy nie konkurują, tylko się wspierają. W torze medycznym standardem postępowania w umiarkowanym i ciężkim OSA jest

terapia CPAP (continuous positive airway pressure; stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych), natomiast w części przypadków stosuje się aparaty wysuwające żuchwę (MAD; mandibular advancement device) lub terapię pozycyjną (ograniczanie snu na plecach), a w wybranych sytuacjach interwencje laryngologiczne. Trzeba tu zachować język ostrożności: nie jest zadaniem psychoperformansu obiecywać, że leczenie OSA „wyleczy” jakikolwiek problem okulistyczny; jego zadaniem jest wskazać, że leczenie OSA może radykalnie poprawić podstawę regeneracyjną, a tym samym obniżyć dobową reaktywność, co sprzyja budowaniu niskoalarmowego trybu życia. W analizowanym przypadku to sprzyjanie jest już wartością kliniczno-funkcjonalną, ponieważ stabilniejszy sen i mniejsza poranna sympatykotonia zmniejszają presję kompulsywnego startu dnia i ułatwiają utrzymanie przerw, które chronią lewooką wydolność.

Tor psychoperformansowy w kontekście OSA nie polega więc na „pracy nad snem” w sensie motywacyjnym, tylko na projektowaniu środowiska i rytmu tak, aby noc nie była sabotowana przez bodźce, a dzień nie próbował kompensować nocy przemocą wobec ciała. W analizowanym przypadku oznacza to szczególnie rygorystyczne potraktowanie fazy przejścia w sen jako strefy o minimalnej semantyce: ograniczenie bodźców nakazowych, ograniczenie ekranów, redukcja olśnień i nadmiaru kontrastu, a także wprowadzenie ciszy buforowej jako realnego progu, po którym nie ma już „domykania” i „sprawdzania”. Dla osoby, która nie może czytać prawym okiem, jest to jednocześnie decyzja ergonomiczna: wiele wieczornych zachowań ekranowych jest po prostu nieproporcjonalnie kosztownych i przerzuca obciążenie na jedyny sprawny kanał. W IndywiduAkcji ta decyzja zyskuje wymiar aksjologiczny: jest ćwiczeniem widzenia totalnego, czyli rozpoznawania, że prawda sytuacji leży w granicy, a nie w ambicji.

Nadciśnienie tętnicze, szczególnie jeśli współwystępuje z podejrzeniem OSA, wymusza kolejną modyfikację: IndywiduAkcja musi kontrolować amplitudę pobudzenia, a nie tylko jego średni poziom. W praktyce oznacza to preferencję dla interwencji o łagodnej rampie wejścia (rampa; stopniowe narastanie bodźca), unikanie gwałtownych kulminacji, ograniczanie ekspozycji na silne bodźce dźwiękowe i świetlne w porankach oraz w okresach znanej labilności (labilność; skłonność do skoków parametrów). W medycynie wewnętrznej podkreśla się znaczenie dobowego profilu ciśnienia i zjawiska „dipping” (nocny spadek ciśnienia), a jego brak bywa powiązany z OSA; w analizowanym przypadku przekłada się to na zasadę planowania: poranek jest strefą, w której nie testuje się granic i nie „podbija” intensywności. Ten poranny konserwatyzm nie jest rezygnacją, lecz strategią: minimalizuje ryzyko wejścia w spiralę pobudzenia, która potem podnosi koszt całego dnia i zwiększa obciążenie lewego oka.

Zaburzenia metaboliczne działają w tej samej logice, ale przez inny kanał: rozchwianie glikemii i energii wytwarza wahania napędu i koncentracji, które łatwo myli się z „brakiem dyscypliny”, a w rzeczywistości są w dużej mierze fizjologicznie determinowane. W analizowanym przypadku konsekwencją jest to, że IndywiduAkcja musi traktować rytm posiłków i rytm ekspozycji na bodźce jako sprzężone. Jeżeli pojawiają się spadki energii, rośnie pokusa, by kompensować je pobudzeniem (kofeina, intensywne bodźce, presja), co krótkoterminowo daje efekt, ale długoterminowo podbija sympatykotonię i pogarsza sen. Właśnie dlatego w tym rozdziale posiłek, światło dzienne i przerwy nie są „higieną”, tylko elementami sterowania: stabilny dopływ energii i stabilny rytm dnia obniżają ryzyko gwałtownych zmian pobudzenia, a to tworzy warunki do głębszej przemiany, w której życie przestaje być prowadzone w trybie alarmu.

W analizowanym przypadku trzeba też uwzględnić napięcie interpretacyjne, czyli skłonność do traktowania każdego wskaźnika jako dowodu „pogorszenia” lub „poprawy”. OSA, ciśnienie i metabolizm są obszarami, w których łatwo o nadmiar monitorowania, a nadmiar monitorowania sam w sobie staje się bodźcem stresowym i skraca pauzy. Z tego względu plan sytuacyjny powinien stosować minimalne, rzadkie i stałokontekstowe (stałokontekstowe; wykonywane w porównywalnych warunkach) punkty kontrolne, a resztę przenieść w obszar decyzji jakościowych: czy po nocy poranek jest „ostry” czy „mglisty”; czy ciało jest w pośpiechu; czy rośnie impuls kontroli; czy przerwy działają. Ten język jakościowy jest w analizowanym przypadku bardziej ochronny niż nadprodukcja liczb, ponieważ każda liczba domaga się interpretacji, a interpretacja domaga się zasobu uwagi, który w praktyce obciąża lewooką pracę.

Warto w tym miejscu podkreślić, że klasyczne modele snu i regulacji, takie jak model dwóch procesów Borbély’ego (proces S; presja snu narastająca w ciągu dnia, oraz proces C; rytm okołodobowy), są w IndywiduAkcji użyteczne tylko wtedy, gdy przekładają się na konkretne ograniczenia bodźcowe. Jeśli presja snu jest rozchwiana przez OSA lub przez nadmierną stymulację wieczorną, to wieczorne interwencje psychoperformansowe nie mogą być „bogate”, bo będą paliwem dla pobudzenia. Jeśli rytm dobowy jest rozjechany przez brak światła dziennego, to ekspozycja na światło (w bezpiecznym zakresie) staje się elementem sterowania, a nie poradą lifestyle’ową. W analizowanym przypadku te przekłady mają znaczenie strategiczne: celem jest przemiana stanu w kierunku długotrwałej stabilności, a stabilność nie jest abstrakcją, tylko konsekwencją dobrze ustawionych przejść i progów.

Konieczne jest również powiązanie tego węzła z główną osią projektu, czyli ochroną funkcji lewego oka w warunkach, w których prawym okiem nie da się czytać. OSA i nadciśnienie zwiększają ryzyko „porannego przeciążenia”, a przeciążenie poranne jest szczególnie niebezpieczne, bo to wtedy najczęściej podejmuje się decyzje o wejściu w ekran i w zadania wymagające wysokiej koncentracji. Jeśli w tym czasie zostanie przekroczony próg zmęczenia wizualnego, koszt przenosi się na resztę dnia, a dzień staje się serią prób kompensacji. IndywiduAkcja ma odwrócić tę logikę: poranek ma być strefą wejścia łagodnego, dzień ma być strefą pracy dawkowanej, a wieczór ma być strefą wygaszania, przy czym każda z tych stref ma mieć inne parametry bodźcowe. Ta struktura jest jednocześnie medycznie racjonalna i psychoperformansowo głęboka: uczy, że prawdziwa skuteczność nie polega na intensywności, tylko na trwałości i na zdolności do utrzymania warunków.

W analizowanym przypadku domknięcie wątku OSA–nadciśnienie–metabolizm wymaga sformułowania jednoznacznej zasady sterującej: rytm dobowy nie jest tłem IndywiduAkcji, lecz jej głównym medium, a zatem każda interwencja psychoperformansowa musi być dawkowana zgodnie z „warunkami hemodynamiczno-sennymi” dnia, a nie zgodnie z presją zadań. OSA, poprzez hipoksję przerywaną i mikrowybudzenia, działa jak generator nocnej sympatykotonii i rozrywa ciągłość NREM/REM, co obniża sprawność wykonawczą, zaostcza reaktywność emocjonalną i skraca tolerancję na bodźce. Nadciśnienie i chwiejność ciśnienia (zwłaszcza przy profilu nondipping) dodatkowo zwiększają koszt gwałtownych wejść w pobudzenie, a zaburzenia metaboliczne stabilizują ten koszt przez wahania energii, glikemii i nastroju. W konsekwencji powstaje profil dnia, w którym ryzyko przeciążenia lewego oka narasta nie dlatego, że „jest za dużo pracy”, lecz dlatego, że praca jest wykonywana w trybie podwyższonego tła alarmowego, a to zmienia każdy bodziec wizualny w bodziec droższy, wymagający większej kontroli i większej kompensacji.

Z tego powodu plan sytuacyjny dla analizowanego przypadku powinien zawierać trzy stałe „reżimy doby”, rozumiane jako algorytmy dystrybucji bodźców. Reżim poranny jest reżimem wejścia: minimalna semantyka, minimalna agresja świetlna i dźwiękowa, minimalna liczba decyzji, a więc minimalizacja przełączania uwagi. Reżim dzienny jest reżimem pracy dawkowanej: bloki zadaniowe krótkie, rozdzielane przerwami skutecznymi, preferencja dla działań niskowzrostowych tam, gdzie to możliwe, oraz stała ochrona lewego oka przez redukcję olśnień i przesunięcie ciężaru na kanał audialny i dotykowy. Reżim wieczorny jest reżimem wygaszania: stopniowa redukcja bodźców i wyraźne odcięcie „treści nakazowych” na rzecz działań o niskiej semantyce, które obniżają pobudzenie bez generowania przymusu kontroli. W analizowanym przypadku ta trójstrefowość jest nie tylko ergonomią; jest praktyką przemiany, bo uczy, że skuteczność polega na utrzymaniu warunków, które sprzyjają stabilnemu, możliwie zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka i ograniczają wtórne obciążenia chorobowe.

W kontekście OSA krytyczna jest zasada „nie kompensować nocy przemocą dnia”. Kompensacja nocy przemocą dnia przyjmuje zwykle formę przyspieszenia, nadstymulacji, skrócenia przerw, zwiększenia ekspozycji ekranowej i „dociągania” zadań na wysokim napięciu, co krótkoterminowo może dawać efekt, ale długoterminowo podbija pobudzenie, pogarsza kolejną noc i tworzy samonapędzającą się pętlę. W analizowanym przypadku ta pętla jest szczególnie niebezpieczna, bo prawym okiem nie da się czytać, więc każdy dzień z wysokim napięciem automatycznie przenosi koszt na jedyny kanał funkcjonalnej lektury i kontroli, czyli na lewe oko. IndywiduAkcja ma tę pętlę odwrócić: zamiast „ratowania dnia” kosztem jutra, ma stabilizować jutro kosztem ograniczenia nadmiaru dzisiaj, ale w sposób precyzyjny i nieideologiczny.

W praktyce oznacza to wprowadzenie progów decyzyjnych powiązanych z symptomatologią snu i poranka. Jeśli pojawia się poranna senność, mgła poznawcza, ból głowy, wzrost drażliwości lub wyraźny impuls kontroli, dzień zostaje automatycznie przeskalowany w dół: krótsze bloki, więcej przerw skutecznych, mniej ekspozycji wzrostowych, mniej bodźców semantycznych, a w razie potrzeby przejście na tryb „utrzymeniowy” zamiast „produkcyjnego”. Jeżeli przeciwnie, poranek jest stabilny, a po pierwszej przerwie poziom napięcia spada, można utrzymać plan w wersji bazowej, ale nadal bez testowania granic. Ten mechanizm progowy jest elementem dojrzałej samoregulacji, a w ramach widzenia totalnego jest też formą „ostrości etycznej”: widzenia kosztu i uznania go bez negocjacji z ambicją.

Węzeł nadciśnieniowy wymaga dodatkowego bezpiecznika: ograniczenia amplitudy pobudzenia. W analizowanym przypadku nie oznacza to unikania emocji czy interakcji, lecz zakaz gwałtownych kulminacji w tych fazach doby, w których organizm ma najwyższą skłonność do skoków autonomicznych, szczególnie rano oraz późnym wieczorem. Interwencje psychoperformansowe o wysokiej intensywności symbolicznej i emocjonalnej mogą istnieć, ale powinny być lokowane w strefie, w której wcześniejsze wskaźniki (przerwy skuteczne, brak wzrostu impulsu kontroli, stabilny tor oddechowy) sugerują, że układ nie jest w trybie alarmu. To jest logika zgodna z neurofizjologią stresu i z praktyką kliniczną: wahania ciśnienia i wysoka reaktywność nie są „problemem woli”, tylko właściwością układu, który musi być prowadzony rampami, a nie skokami. Virend Somers i badacze autonomiki zwracali uwagę na to, że powtarzalne aktywacje współczulne w OSA są jak regularne „uderzenia stresowe”; IndywiduAkcja musi stać się architekturą, która tych uderzeń nie powieli w ciągu dnia.

Zaburzenia metaboliczne domykają ten model przez mechanikę energii i głodu, czyli przez czynniki, które z pozoru są banalne, a w praktyce sterują decyzjami i ryzykiem przeciążenia. W analizowanym przypadku szczególnie groźny jest wzorec: spadek energii → stymulacja (kofeina, ekran, presja) → wzrost pobudzenia → trudniejsza pauza → gorszy sen → gorszy poranek. Dlatego rytm posiłków i rytm ekspozycji na bodźce muszą zostać wpisane w plan jako elementy sterowania, a nie jako moralizowane zalecenia. W ujęciu czysto funkcjonalnym chodzi o ograniczenie wahań pobudzenia i redukcję „awaryjności” dnia, ponieważ awaryjność jest środowiskiem, w którym rośnie impuls kontroli, skraca się przerwa i rośnie koszt lewookiej kompensacji. W takim środowisku trudno utrzymać cel nadrzędny, czyli trwałą przemianę w stronę stabilności, która sprzyja zachowaniu możliwie zdrowego funkcjonowania lewego oka.

Na poziomie naukowym warto podkreślić, że ciężar OSA dla funkcjonowania dziennego i ryzyka kardiometabolicznego jest dobrze opisany w badaniach kohortowych i klinicznych; Wisconsin Sleep Cohort (Terry Young, Paul Peppard) jest tu klasycznym przykładem programu, który pokazał skalę zjawiska i jego konsekwencje populacyjne. Dla analizowanego przypadku istotniejsze od danych populacyjnych jest jednak przełożenie na praktykę: jeśli istnieje podejrzenie OSA, a celem IndywiduAkcji jest stabilizacja i redukcja obciążeń, to ignorowanie snu jest logicznie sprzeczne z projektem. Jednocześnie należy utrzymać rygor ostrożności: psychoperformans nie obiecuje „wyleczenia” czegokolwiek przez same rytuały; obiecuje coś innego, znacznie bardziej realistycznego i zarazem bardziej wymagającego — ustanowienie warunków, w których decyzje, przerwy, ekspozycje i regeneracja są prowadzone konsekwentnie, a nie reaktywnie.

W ramach widzenia totalnego ten podrozdział ma jeszcze jedną funkcję: pokazuje, że „widzenie” w analizowanym przypadku nie jest wyłącznie aktem siatkówkowym, lecz aktem epistemicznym i etycznym. Widzenie totalne oznacza tu zdolność rozpoznania, że sen, ciśnienie i metabolizm są kanałami prawdy sytuacji, a nie przeszkodami na drodze do działania. Jeżeli plan sytuacyjny je respektuje, powstaje doświadczenie sprawczości, które nie wynika z intensyfikacji, tylko z koherencji: zharmonizowania rytmu dobowego, przerw skutecznych, selekcji bodźców i konsekwentnej ochrony lewego oka. Ta koherencja jest rdzeniem przemiany, o którą chodzi w IndywiduAkcji: przestawienie całego systemu z trybu chronicznego alarmu na tryb stabilnego prowadzenia życia, w którym ciężar choroby nie jest wzmacniany przez wtórne przeciążenia.

85.2. Endokrynologia i oś HPA: stres, kortyzol, leki steroidowe (język ostrożności)

W analizowanym przypadku przejście do endokrynologii stresu nie jest dygresją „psychologiczną”, lecz wejściem w twardą, mierzalną fizjologię adaptacji, której głównym węzłem wykonawczym jest oś podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA; hypothalamic–pituitary–adrenal axis). W najbardziej klasycznym ujęciu, opisanym w neuroendokrynologii stresu przez badaczy takich jak Bruce McEwen, HPA jest systemem sterowania, który ma umożliwiać szybkie przejście od stanu spoczynkowego do stanu mobilizacji i z powrotem, przy jednoczesnej ochronie zasobów ustroju. Patologia pojawia się nie wtedy, gdy mobilizacja występuje, lecz wtedy, gdy mobilizacja staje się tłem, a powrót do równowagi (recovery) jest skrócony, opóźniony lub niepełny. W tym właśnie miejscu oś HPA zaczyna działać jak długotrwały generator kosztu allostatycznego (allostatic load; koszt utrzymywania adaptacji w

warunkach przewlekłego obciążenia), a koszt ten jest istotny dla chorób okulistycznych o komponentach naczyniowo-nabłonkowych, ponieważ zmienia profil hemodynamiki, immunomodulacji, snu oraz reaktywności na bodźce.

Oś HPA działa w ścisłej sprzężonej relacji z osią współczulno-rdzeniową nadnerczy (SAM; sympathetic-adrenal-medullary axis), która odpowiada za szybką, katecholaminową mobilizację (adrenalina, noradrenalina) oraz za natychmiastową reorganizację priorytetów poznawczych i somatycznych. HPA, poprzez kortyzol, działa wolniej, ale głębiej: reguluje glukoneogenezę, odpowiedź zapalną, napięcie naczyniowe, wrażliwość receptorową oraz rytmy dobowe. Kluczowe jest to, że kortyzol nie jest „hormonem zła”; jest hormonem adaptacji. Jednak w warunkach przewlekłej aktywacji stresowej oraz zaburzeń snu dochodzi do spłaszczenia lub rozchwiania dobowego profilu kortyzolu (diurnal cortisol slope; rytm dobowy z typowym szczytem porannym i spadkiem wieczornym), co w praktyce oznacza, że organizm traci klarowną granicę między mobilizacją a regeneracją. W analizowanym przypadku IndywiduAkcja ma wprost projektować te granice, ponieważ granice te są warunkiem wytworzenia stabilnych, niskoalarmowych warunków psychofizycznych sprzyjających zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka.

W chorobie centralnej retinopatii surowiczej (CSR) temat HPA i glikokortykosteroidów musi być opisany w języku ostrożności, ponieważ mechanizmy i korelacje bywają mylone z prostymi zależnościami przyczynowymi. To, co jest względnie stabilne w literaturze klinicznej i w doświadczeniu okulistycznym, to fakt, że ekspozycja na glikokortykosteroidy (endogenne i egzogenne) jest jednym z najlepiej rozpoznanych czynników ryzyka wystąpienia lub nawrotów CSR. W tym miejscu należy od razu doprecyzować zakres ekspozycji: nie chodzi wyłącznie o sterydy doustne czy dożylnie, lecz także o preparaty donosowe, wziewne, okołostawowe, miejscowe dermatologiczne i inne drogi podania, które w części przypadków mogą mieć znaczenie systemowe, szczególnie przy dłuższej ekspozycji lub przy wysokich dawkach. Należy unikać absolutyzacji, ponieważ nie każda ekspozycja prowadzi do CSR, a CSR może występować bez sterydów; jednocześnie w analizowanym przypadku istnieje w przeszłości epizod ekspozycji sterydowej czasowo skorelowany z nasileniem procesu, co w praktyce planu oznacza konieczność rygorystycznej zasady prewencyjnej: glikokortykosteroidy traktuje się jako lek wysokiego ryzyka dla tej trajektorii choroby i unika się ich, o ile nie istnieje jednoznaczne wskazanie ratujące zdrowie, a decyzje podejmuje się w koordynacji lekarskiej.

Od strony patofizjologii CSR najbardziej użyteczna jest rama, w której choroba jest rozumiana jako efekt zaburzeń w układzie naczyniówka–nabłonek barwnikowy siatkówki (RPE; retinal pigment epithelium) z wtórnym gromadzeniem płynu podsiatkówkowego. Nabłonek barwnikowy pełni funkcję bariery i pompy (barrier–pump), regulując transport płynów i jonów; naczyniówka odpowiada za perfuzję i jest tkanką o silnej reaktywności naczyniowej. W tej perspektywie glikokortykosteroidy i stres nie są „mistycznymi przyczynami”, lecz potencjalnymi modulatorami: wpływają na przepuszczalność naczyń, na napięcie naczyniowe, na ekspresję receptorów oraz na homeostazę śródbłonkową. W nowoczesnych dyskusjach o CSR często przywołuje się rolę receptora mineralokortykoidowego (MR; mineralocorticoid receptor) w naczyniówce i jego potencjalny udział w zjawisku hiperpermeabilności naczyniówkowej; badacze tacy jak Francine Behar-Cohen oraz autorzy przeglądów klinicznych (m.in. Yannuzzi, Daruich) opisywali mechanizmy, które uzasadniały próby terapeutyczne z antagonistami MR. Jednak praktyka kliniczna wymaga ostrożności: wyniki badań randomizowanych nie

potwierdziły jednoznacznie stabilnej skuteczności eplerenonu w przewlekłej CSR, a więc nie wolno budować IndywiduAkcji na założeniu, że „farmakologiczna modulacja MR” jest pewnym rozwiązaniem. W analizowanym przypadku wniosek jest inny: skoro farmakologia nie daje prostego, powtarzalnego efektu, większe znaczenie ma precyzyjne sterowanie ekspozycjami, rytмами i pobudzeniem, czyli tym, co wchodzi w obszar adjuwantowej inżynierii psychoperformansu.

Język ostrożności musi objąć także relację stres–CSR. W literaturze spotyka się liczne opisy współwystępowania CSR z wysokim obciążeniem stresowym, określonymi profilami temperamentalnymi, zaburzeniami snu oraz pracą w warunkach presji. Nie wolno jednak redukcja choroby do psychogenezy ani sugerować, że „wystarczy się uspokoić”. Stres jest tu raczej kategorią neurofizjologiczną: przewlekły hyperarousal (podwyższona reaktywność układu nerwowego), skrócone okna odpoczynku neurowegetatywnego, zaburzenie rytmu dobowego kortyzolu, a także utrwalone strategie poznawcze o wysokiej kosztowności (ciągłe monitorowanie, impulsy kontroli, mikrostressory). W analizowanym przypadku to właśnie ten obszar jest polem realnej pracy IndywiduAkcji: nie po to, by „wyleczyć” CSR psychiką, lecz po to, by przestać dokładać do układu bodźcowego i endokrynnego te komponenty, które podnoszą tło alarmowe, pogarszają sen, skracają przerwy i zwiększają koszt funkcjonowania lewego oka.

W praktyce konstrukcji planu sytuacyjnego endokrynologia stresu wymusza zatem specyficzny typ rygoru: rygor rytmu i progów. Rytm oznacza stałe pory wejść w bodźce, stałe pory wyjść, oraz stałe okna regeneracji, w których nie ma treści nakazowych, nie ma sporów interpretacyjnych i nie ma ekspozycji świetlnej o wysokiej agresji. Próg oznacza to, że pewne sygnały (narastanie impulsu kontroli, spłaszczenie oddechu, niezdolność do wydłużenia wydechu bez wysiłku, rosnąca fotofobia, narastanie zmęczenia wizualnego) automatycznie uruchamiają procedurę przerwania i zejścia do trybu niskobudzeniowego. Te dwa elementy są zarazem fizjologiczne i symboliczne: budują widzenie totalne jako zdolność rozpoznania, że prawdziwa skuteczność wynika z umiejętności wygaszania, a nie z umiejętności „dociągania”.

Aby uniknąć błędu poznawczego polegającego na fetyszyzacji kortyzolu, należy podkreślić, że w praktyce ambulatoryjnej pojedynczy wynik laboratoryjny nie jest wystarczającym opisem osi HPA. Oś HPA jest dynamiczna, a jej funkcja ujawnia się w rytmie dobowym, w reaktywności na bodźce i w jakości regeneracji. W analizowanym przypadku najważniejsze są wskaźniki funkcjonalne: czy poranek jest rozpoczęty w trybie alarmowym, czy wieczór jest zdolny do wygaszania, czy sen jest ciągły, czy przerwy w ciągu dnia realnie obniżają pobudzenie. To są wskaźniki, które IndywiduAkcja może modyfikować bez ryzyka nadprodukcji danych i bez nakładania kolejnego ciężaru monitorowania na lewe oko.

W analizowanym przypadku do opisu osi HPA trzeba dołączyć warstwę neurokognitywną, ponieważ oś HPA nie jest wyłącznie „wąską endokrynologią”, lecz elementem układu, który steruje selekcją bodźców, priorytetami uwagi oraz stylem reagowania. W warunkach przewlekłej aktywacji stresowej wzrasta udział mechanizmów predykcyjnych i obronnych, co w języku neuronauk można opisać jako przesunięcie balansu ku układom salience network (sieć istotności; wykrywanie bodźców znaczących i potencjalnie zagrażających) kosztem sieci wykonawczej. W praktyce oznacza to większą reaktywność na dystraktory, krótsze okna utrzymania uwagi oraz wzrost tendencji do kompulsywnego monitorowania. Ten styl

funkcjonowania jest szczególnie kosztowny w analizowanym przypadku, ponieważ kompulsywne monitorowanie zwykle realizuje się wzrokowo, a prawa strona widzenia nie umożliwia lektury, co przerzuca koszt na lewe oko i wprost przyspiesza zmęczenie wizualne. IndywiduAkcja musi więc być projektowana tak, aby obniżyć nie tylko „stres subiektywny”, lecz również koszt predykcyjno-monitorujący, który stanowi ukryty kanał przeciążenia.

W neuroendokrynologii stresu istotne jest rozróżnienie między ostrą odpowiedzią stresową a przewlekłą dysregulacją. Ostra odpowiedź stresowa bywa adaptacyjna: kortyzol mobilizuje energię i wspiera koncentrację, a katecholaminy zwiększają czujność. Problem zaczyna się, gdy odpowiedź jest uruchamiana przez bodźce drobne, powtarzalne i semantycznie agresywne, a do tego nie jest domykana przez fazę wygaszania. McEwen opisywał to jako przejście od allostazy (adaptacyjnej regulacji poprzez zmianę) do obciążenia allostatycznego (gdy koszt adaptacji staje się trwały). W analizowanym przypadku dysregulacja HPA nie jest diagnozą laboratoryjną, lecz strukturą dnia: dzień jest zbudowany z serii mikrostressorów, które nie mają wyjść i wejść. Psychoperformans w tym miejscu działa jak inżynieria przejść: tworzy progi, rampy, bufor ciszy i domknięcia, tak aby odpowiedź stresowa miała początek, kulminację i wygaśnięcie, zamiast stać się stałym tłem.

Z tego powodu w analizowanym przypadku konieczne jest zdefiniowanie „strefy kortyzolowej poranka” jako strefy, w której nie uruchamia się konfliktów semantycznych. Fizjologicznie kortyzol ma swój szczyt wkrótce po przebudzeniu (cortisol awakening response; CAR), co jest częścią prawidłowego mechanizmu przygotowania organizmu do działania. Jeżeli poranek zostanie natychmiast zasilony bodźcami o wysokiej semantyce (powiadomienia, wiadomości, konflikty, zadania natychmiastowe), CAR może zostać „przechwycony” przez spiralę pobudzenia, a wtedy cały dzień jest prowadzony z poziomu alarmu. W analizowanym przypadku to ma bezpośrednią konsekwencję dla lewego oka: poranne pobudzenie zwiększa napięcie, skraca pauzy, a przez to wydłuża czas ekspozycji na bodźce wzrokowe w trybie kompensacji. IndywiduAkcja powinna więc ustanowić poranne okno ochronne, w którym bodźce są niskosemantyczne, a wejście w zadania wzrokowe ma łagodną rampę. Ta zasada jest wprost zgodna z celem nadrzędnym: zbudować warunki psychofizyczne sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka.

W analizowanym przypadku należy także omówić, że glikokortykosteroidy nie działają wyłącznie „przeciwzapalnie”, lecz mają szerokie spektrum efektów metabolicznych i naczyniowych. W praktyce klinicznej oznacza to, że nawet jeśli wskazanie do sterydów jest uzasadnione w danej jednostce chorobowej, w przypadku osoby z trajektorią CSR trzeba dokonać bilansu ryzyk i korzyści oraz rozważyć alternatywy terapeutyczne, jeśli są dostępne. W tym miejscu język ostrożności jest obowiązkowy: nie wolno generalizować, że „każdy steryd jest zakazany w każdej sytuacji”, bo medycyna działa na bilansach i wskazaniach; jednocześnie w analizowanym przypadku epizod sterydowy w przeszłości jest istotnym sygnałem ryzyka, a więc zasada prewencyjna jest uzasadniona. IndywiduAkcja powinna wbudować to w swój protokół bezpieczeństwa jako „regułę konsultacyjną”: każda proponowana ekspozycja na glikokortykosteroidy jest traktowana jako decyzja wymagająca dodatkowej weryfikacji medycznej i rozważenia drogi podania, dawki oraz czasu ekspozycji.

W tym kontekście warto doprecyzować pojęcie „steroid load” (obciążenie steroidowe), rozumiane jako suma ekspozycji w czasie, a nie pojedyncza dawka. W praktyce wielu pacjentów

nie kojarzy, że preparaty donosowe, wziewne czy dermatologiczne mogą mieć znaczenie, zwłaszcza przy długotrwałym stosowaniu. W analizowanym przypadku, gdzie priorytetem jest ochrona stabilności lewego oka, plan sytuacyjny powinien zawierać narzędzie metrologiczne minimalne: prostą listę ekspozycji wysokiego ryzyka, która nie wymaga czytania drobnego druku, lecz opiera się na kategoriach (doustne, donosowe, wziewne, maści wysokiej mocy, iniekcje miejscowe). Taka lista jest elementem „higieny farmakologicznej”, ale w psychoperformansie nabiera wymiaru symbolicznego: jest praktyką widzenia totalnego, w której rozpoznaje się, że czasem zagrożenie jest ukryte w „pozornie lokalnych” interwencjach.

Do pełnego opisu osi HPA należy także włączyć mechanizmy sprzężenia zwrotnego i receptorowości. Kortyzol działa poprzez receptory glukokortykoidowe (GR) i mineralokortykoidowe (MR), a ekspozycja przewlekła może modulować wrażliwość receptorów, co zmienia odpowiedź na stres i na bodźce środowiskowe. W dyskusjach o CSR wątek MR pojawia się jako hipoteza patofizjologiczna w obrębie naczyń i hiperpermeabilności naczyniowej; jednak dla IndywiduAkcji najważniejszy jest wniosek praktyczny: jeśli organizm jest prowadzony w chronicznej mobilizacji, to próg reakcji na bodźce obniża się, a zatem to, co wcześniej było neutralne, zaczyna działać jak stresor. W analizowanym przypadku oznacza to, że plan sytuacyjny musi minimalizować mikro stresory i wzmacniać okna regeneracyjne, bo bez tego oś HPA nie ma szans na powrót do rytmicznej modulacji.

W tym miejscu trzeba też wskazać różnicę między regulacją stresu a unikaniem stresu. IndywiduAkcja nie ma prowadzić do życia pozbawionego wyzwań, ponieważ to byłoby i nierealne, i potencjalnie dysfunkcyjne. Ma natomiast prowadzić do zdolności domykania odpowiedzi stresowej, czyli do odzyskiwania spoczynku po mobilizacji, a to jest kompetencja fizjologiczna i psychologiczna jednocześnie. Z punktu widzenia psychoperformansu kluczowy jest tu „gest domknięcia”: obiekt–klucz, cisza buforowa, przejście z pola semantyki do pola somatyki, wyhamowanie tempa i powrót do oddechu o wydłużonym wydechu. Ten gest domknięcia jest w analizowanym przypadku również mechanizmem ochrony lewego oka: bez domknięcia rośnie impuls kontroli, a wraz z nim rośnie ekspozycja wzrokowa i ryzyko przeciążenia.

Wreszcie, w analizowanym przypadku konieczne jest połączenie osi HPA z pojęciem „widzenia totalnego” w sensie nie metaforycznym, lecz operacyjnym. Widzenie totalne, rozumiane jako zdolność widzenia prawdy sytuacji, sprawiedliwości, granic i konsekwencji, jest w tym kontekście zdolnością rozpoznania, kiedy ciało jest w stanie mobilizacji, a kiedy w stanie regeneracji, oraz zdolnością do podjęcia decyzji, która chroni zasób. W IndywiduAkcji to rozpoznanie ma działać jak kompas etyczny: jeśli dana aktywność wzmacnia przewlekły alarm, to nawet jeśli daje natychmiastową satysfakcję, jest sprzeczna z celem stabilizacji. To jest właśnie logika przemiany, którą projekt ma osiągnąć na najgłębszych poziomach: przestawienie osi decyzji z presji na troskę, z kompulsji na rytm, z nadmiaru na precyzję.

W analizowanym przypadku kluczowa jest świadomość, że przewlekłe pobudzenie osi HPA jest zjawiskiem „wielowarstwowym”: obejmuje jednocześnie rytm dobowy, reaktywność sytuacyjną, jakość snu oraz styl poznawczy, który wzmacnia monitorowanie i nie pozwala układowi wyhamować. W ujęciu Hansa Selye’ego stres był niespecyficzną odpowiedzią organizmu na wymagania, ale współczesna psychoneuroendokrynologia doprecyzowała, że kluczowe są parametry kontekstu i przewidywalności, a więc to, czy bodziec ma sens, czy jest

kontrolowalny i czy jest domykany. W analizowanym przypadku presja oraz mikro stresory cyfrowe mają szczególną moc, ponieważ „kontrola” bywa realizowana wzrokowo, a prawa strona widzenia nie umożliwia czytania, co przerzuca koszt na lewe oko. Indywidualna Akcja musi więc potraktować stres jako architekturę dnia, a nie jako stan emocjonalny do „pokonania”.

Ważne jest rozróżnienie między dwoma profilami dysregulacji HPA: profil hiperreaktywny i profil spłaszczony. Profil hiperreaktywny to szybkie, wysokie skoki pobudzenia, podtrzymywane przez bodźce semantyczne, natomiast profil spłaszczony to pozorna „odporność”, która bywa w istocie formą wyczerpania, z osłabioną amplitudą rytmu dobowego i niską zdolnością do mobilizacji adekwatnej do zadania. Robert Sapolsky opisywał, jak przewlekła ekspozycja na stresory psychospołeczne może utrzymywać szkodliwe wzorce regulacji, zwłaszcza gdy stresor jest długotrwały i poznawczo „niedomykalny”. W analizowanym przypadku oba profile mogą współistnieć w cyklu: hiperreaktywność w porankach i w sytuacjach presji oraz spłaszczenie w okresach zmęczenia, kiedy rośnie potrzeba kompensacji poprzez stymulację (kofeina, ekran, przyspieszenie), co potem ponownie podbija hiperreaktywność. Ten cykl jest praktycznie istotny, bo wytwarza środowisko, w którym przerwy przestają działać, a bez skutecznych przerw nie da się utrzymać stabilnego, możliwie zdrowego funkcjonowania lewego oka.

W odniesieniu do kortyzolu trzeba podkreślić, że jego dobowy profil jest funkcją zegara biologicznego i jakości snu, ale także funkcją „sensu dnia”, czyli sposobu, w jaki dzień jest organizowany poznawczo. W badaniach terenowych (field studies) i eksperymentalnych, takich jak prace Clemensa Kirschbauma i Dirka Hellhammera z wykorzystaniem testu TSST (Trier Social Stress Test; standardowy protokół stresu społeczno-ocennego), wykazano, że sytuacje oceny społecznej i utraty kontroli silnie aktywują HPA. W analizowanym przypadku ocena społeczna nie musi przyjmować postaci spektakularnych wydarzeń; może być zinternalizowana jako stała presja „wydolności” i „ciągłej widoczności”, co zostało już rozpoznane w interwencjach krytycznych psychoperformansu. Jeśli zatem dobowy profil kortyzolu ma zostać „odciążony”, plan sytuacyjny musi ograniczyć nie tylko bodźce fizyczne, lecz także bodźce ocenne: porównywanie się, sprawdzanie, poprawianie i kompulsywne domykanie. To nie jest postulat moralny, tylko biologia regulacji: im więcej bodźców ocennych, tym wyższe ryzyko utrwalania hyperarousal, a im wyższy hyperarousal, tym większy koszt lewopółkowej kompensacji.

W analizowanym przypadku należy też wprowadzić pojęcie oporności na glikokortykosteroidy (glucocorticoid resistance; osłabiona odpowiedź tkanek na kortyzol na poziomie receptorowym i transkrypcyjnym), opisywane w psychoneuroimmunologii jako jedno z możliwych następstw przewlekłego stresu i przewlekłego stanu zapalnego. George Miller i Edith Chen wskazywali, że w przewlekłym stresie społeczno-środowiskowym może dochodzić do paradoksu: mimo wysokiego kortyzolu rośnie ekspresja mediatorów zapalnych, bo sygnał hamujący staje się mniej skuteczny. W praktyce nie oznacza to automatycznie „choroby zapalnej”, ale oznacza potencjalne pogorszenie jakości regeneracji i większą wrażliwość na mikro stresory. W analizowanym przypadku ma to znaczenie funkcjonalne: jeśli regeneracja jest osłabiona, próg przeciążenia lewego oka obniża się, a Indywidualna Akcja musi jeszcze bardziej precyzyjnie projektować przerwy oraz redukcję semantyki, aby nie prowadzić dnia w trybie ciągłego pobudzenia.

Wątek glikokortykosteroidów jako leków wymaga w analizowanym przypadku protokołu bezpieczeństwa o strukturze „trzech pytań”, który nie jest poradą terapeutyczną, lecz

narzędziem organizacji decyzji. Po pierwsze: czy istnieje wskazanie bezwzględne, w którym ryzyko niepodania sterydu jest większe niż ryzyko nawrotu lub destabilizacji CSR. Po drugie: czy istnieją alternatywy o mniejszym obciążeniu steroidowym (steroid-sparing), na przykład inne klasy leków lub inna strategia leczenia, które mogą być równoważne klinicznie. Po trzecie: jeśli steryd jest konieczny, czy można zminimalizować dawkę, czas ekspozycji i drogę podania, a także czy można wprowadzić dodatkowe monitorowanie okulistyczne w uzgodnieniu ze specjalistą. Taki protokół jest szczególnie istotny, ponieważ w analizowanym przypadku w przeszłości wystąpiła czasowa koincydencja sterydoterapii z nasileniem procesu, co nie jest dowodem przyczynowości w sensie ścisłym, ale jest wystarczającym sygnałem ryzyka, aby w IndywiduAkcji wprowadzić zasadę prewencyjną i traktować ekspozycje steroidowe jako zdarzenia wysokiej wagi decyzyjnej.

Do tego należy dodać rozróżnienie mocy i drogi podania w sensie praktycznym, ponieważ w realnym życiu ryzyko pojawia się często „z boku”, w preparatach pozornie obojętnych. Steroidy dermatologiczne mają klasy mocy i różną biodostępność, steroidy donosowe i wziewne mogą mieć wpływ systemowy, szczególnie przy długotrwałej ekspozycji, a iniekcje miejscowe mogą wytwarzać efekt ogólnoustrojowy zależnie od dawki i tkanki docelowej. IndywiduAkcja powinna więc zawierać element „farmakologicznej pamięci roboczej”: minimalistyczny rejestr ekspozycji, prowadzony w formie niskowzrokowej (dyktowanie głosowe, znaczniki obiektowe), tak aby nie obciążać lewego oka lekturą ulotek i drobnego druku. Ten rejestr nie jest narzędziem do samoleczenia; jest narzędziem do tego, aby w rozmowie klinicznej nie tracić precyzji i aby nie dopuszczać do przypadkowego, nieuświadomionego „narastania obciążenia steroidowego”.

W analizowanym przypadku szczególnie istotna jest także edukacja dotycząca języka medycznego, ponieważ słowo „steroid” bywa ukryte pod nazwami handlowymi i pod kategoriami wskazań. Dlatego plan sytuacyjny powinien zawierać jedno stałe ćwiczenie poznawcze: rozpoznawanie klas leków po rdzeniu farmakologicznym i po wskazaniu, bez obsesyjnego sprawdzania. Ma to znaczenie etyczne w sensie widzenia totalnego: „widzenie prawdy” polega tu na tym, że decyzje nie są podejmowane w mgławicy pojęciowej, tylko w jasnym polu kategorii ryzyka. Jednocześnie trzeba utrzymać zasadę, że nadmiar sprawdzania jest sam w sobie stresorem, więc narzędzie ma być proste, a decyzje mają być przenoszone do koordynacji lekarskiej, zamiast być rozwiązywane przez samą praktykę psychoperformansu.

Dla IndywiduAkcji najbardziej użyteczne jest przełożenie osi HPA na parametry działania: czas, światło, dźwięk, ekspozycja społeczna, semantyka, a także tempo i pauza. W analizowanym przypadku stres nie jest „wewnętrzny” ani „zewnętrzny”, tylko jest relacją między środowiskiem a stylem reakcji, a styl reakcji jest modyfikowalny przez projekt. Dlatego protokół HPA w psychoperformansie powinien działać jak „przekaznik domknięcia”: jeśli rośnie pobudzenie, rośnie potrzeba kontroli, a wraz z nią rośnie ryzyko przeciążenia lewego oka, wówczas działanie musi zostać przestawione na tryb niskosemantyczny i niskowzrokowy, z wyraźną ciszą buforową oraz gestem domknięcia w obiekcie–kluczu. To jest zarazem mechanizm fizjologiczny i praktyka przemiany na najgłębszych poziomach: przesunięcie centrum sprawczości z presji na koherencję, z kompulsji na rytm, z mobilizacji na zdolność wygaszania, co w długiej skali tworzy warunki sprzyjające stabilnemu zdrowiu lewego oka i redukuje ciężar choroby jako tła codzienności.

W analizowanym przypadku należy dopowiedzieć jeszcze jedną rzecz, często pomijaną w popularnych narracjach o stresie: oś HPA jest układem uczenia się, ponieważ jej reaktywność i rytmiczność są podatne na warunkowanie (conditioning) oraz na stabilizację przez powtarzalne wzorce środowiskowe. W praktyce oznacza to, że „bodziec stresowy” nie musi być dramatyczny, aby wywoływać odpowiedź endokrynną; wystarczy stała, przewidywalna sekwencja mikro sytuacji, które mózg nauczył się interpretować jako sygnał presji lub oceny. To ma ciężar kliniczny i ergonomiczny jednocześnie: jeśli mikro stresory są powiązane z ekranem, powiadomieniami, sprawdzaniem, poprawianiem i kompulsywnym domykaniem, to odpowiedź stresowa automatycznie obciąża kanał wzrokowy i skraca okna odpoczynku, co w analizowanym przypadku bezpośrednio zwiększa ryzyko przeciążenia lewego oka, jedyne go zdolnego do lektury.

Z perspektywy neuroendokrynologii kluczowe jest, że rytm dobowy HPA jest zsynchronizowany z nadrzędnym zegarem biologicznym w jądrze nadkrzyżowaniowym (SCN; suprachiasmatic nucleus) i wchodzi w relację z rytmem melatoniny oraz z rytmami autonomicznymi. W konsekwencji plan sytuacyjny nie może traktować „wyciszenia” jako zdarzenia oderwanego od pory dnia: ten sam bodziec może mieć inne skutki rano, inne w południe i inne wieczorem, bo tło neurohormonalne jest inne. W analizowanym przypadku to różnicowanie jest elementem ochrony zasobu: interwencje, które mają wprowadzać w pobudzenie (np. praca koncepcyjna, decyzyjność, ekspozycja społeczna), muszą być przesuwane do stref, w których nie generują wtórnej spiralizacji napięcia, natomiast interwencje wygaszające muszą mieć czas na zadziałanie, zanim dojdzie do fragmentacji snu i do porannego przejścia dnia przez tryb alarmowy.

W tym miejscu widać, dlaczego wątek glikokortykosteroidów jest w analizowanym przypadku tak istotny: sterydy są „mocnym bodźcem regulacyjnym” dla wielu osi i układów, a ich znaczenie nie ogranicza się do przeciwzapalności. Oddziałują na metabolizm, na gospodarkę węglowodanową, na wahania nastroju i snu, a u części osób zwiększają pobudzenie, drażliwość lub bezsenność, co z kolei wtórnie aktywuje HPA i pętle sympatykotoniczne. W analizowanym przypadku, przy historii czasowej koincydencji ekspozycji steroidowej z nasileniem CSR, nawet jeśli nie formułuje się prostego determinizmu przyczynowego, racjonalny model bezpieczeństwa wymaga, aby sterydy traktować jako czynnik wysokiego ryzyka i włączać je do ścisłej procedury decyzyjnej, a nie do rutyny. Ta procedura nie jest psychoperformansową „regułą wiary”, tylko narzędziem ochrony stabilności: każda ekspozycja steroidowa może potencjalnie destabilizować zarówno przebieg choroby, jak i profil snu oraz pobudzenia, a więc może pośrednio zwiększać obciążenie lewego oka.

W analizowanym przypadku protokół HPA w IndywiduAkcji powinien zostać doprecyzowany jako zestaw powtarzalnych, niskoobciążających działań, które nie służą „osiągnięciu relaksu”, lecz odtwarzaniu zdolności do powrotu do bazowej regulacji po mobilizacji. Najbardziej elementarne jest tu rozdzielenie dwóch kanałów: kanału fizjologicznego (oddech, rytm, napięcie mięśniowe, ekspozycja na światło, cisza) oraz kanału semantycznego (treści nakazowe, ocena, konflikt interpretacyjny, presja czasu). Jeśli kanał semantyczny jest stale agresywny, kanał fizjologiczny będzie musiał pracować jak hamulec w aucie bez sprawnego silnika, czyli będzie nieskuteczny i wyczerpujący. Dlatego w analizowanym przypadku zasadą nadrzędną jest redukcja semantyki w tych strefach doby, które mają przywracać rytm HPA, a więc przede wszystkim w porannym oknie ochronnym oraz w wieczornej strefie wygaszania.

W ramach psychoperformansu ta redukcja semantyki nie musi być „pustką”; może być świadomą kompozycją kanałów innych niż tekst, co w analizowanym przypadku ma wartość praktyczną, bo prawym okiem nie da się czytać. Obiekt–klucz, światło o niskiej agresji, dźwięk o niskiej semantyce, gesty domykające i krótkie procedury przejścia mogą tworzyć środowisko, w którym układ nerwowy rozpoznaje, że mobilizacja została zakończona. Jest to w pełni zgodne z tym, jak Sterling i Eyer ujmowali allostazę: jako zdolność do regulacji przez zmianę, ale z zachowaniem ekonomii; psychoperformans dodaje do tego wymiar znaczeniowy, jednak nie odrywa go od fizjologii. W analizowanym przypadku ekonomia regulacji jest tożsama z ochroną lewego oka: im mniej „kosztuje” wygaszenie, tym mniej potrzeba kompulsywnej kontroli i tym mniejsza presja lektury, sprawdzania i korekty.

Warto też ujawnić ryzyko paradoksu: osoby o wysokiej samokontroli mogą próbować „zarządzać kortyzolem” tak, jak zarządza się projektem, czyli przez kolekcjonowanie danych, monitorowanie i korekty, co samo w sobie staje się stresorem i zwiększa obciążenie allostatyczne. W analizowanym przypadku ten paradoks jest szczególnie groźny, bo narzuca dodatkową pracę wzrokową na lewe oko, a jednocześnie wzmacnia impuls kontroli, który jest jednym z najsilniejszych utrwalaczy hyperarousal. Dlatego protokół HPA powinien być oszczędny poznawczo: oparty na kilku wskaźnikach jakościowych i na stabilnych, powtarzalnych procedurach przejścia, a nie na produkcji danych. W tym sensie IndywiduAkcja ma charakter dojrzałej regulacji: nie walczy ze stresem, tylko przedstawia system, by stres miał początek i koniec.

W analizowanym przypadku należy włączyć do tego także aspekt psychofarmakologiczny i psychiatryczny, ale wyłącznie w języku ostrożności i bez mieszania kompetencji: niektóre leki (w tym część leków przeciwdepresyjnych, przeciwlękowych, hipotensyjnych czy nawet preparatów „na przeziębienie”) mogą modulować sen, pobudzenie i reakcję autonomiczną, a więc pośrednio wpływać na profil HPA. IndywiduAkcja nie ma tu roli terapeutycznej w sensie ordynacji; ma rolę projektową: jeśli zmienia się farmakoterapia, plan sytuacyjny musi automatycznie zmniejszać parametry bodźcowe, skracać sesje, zwiększać bufor ciszy i wydłużać fazę wygaszania, dopóki nie ustabilizuje się profil snu i pobudzenia. Taka ostrożność jest w analizowanym przypadku racjonalna, bo chroni przed sytuacją, w której przejściowe wahania pobudzenia i snu prowadzą do kompensacji przez nadmierną ekspozycję wzrokową, a ta ekspozycja mogłaby uruchomić spiralę przeciążenia lewego oka.

Włączenie „widzenia totalnego” do endokrynologii stresu wymaga precyzji pojęciowej: nie chodzi o metaforę, lecz o kompetencję rozpoznawania prawdy warunków brzegowych. Widzenie totalne w analizowanym przypadku oznacza zdolność do rozróżnienia: co jest mobilizacją adaptacyjną, a co jest mobilizacją kompulsywną; co jest koniecznym wysiłkiem, a co jest niepotrzebnym kosztem; co jest informacją o sytuacji, a co jest tylko hałasem mikrostressorów. Ta kompetencja ma wymiar etyczny i praktyczny zarazem, bo kieruje decyzjami o przerywaniu, o ograniczeniu bodźców i o redukcji presji, a więc kieruje decyzjami, które w długiej skali tworzą warunki psychofizyczne sprzyjające stabilnemu, możliwie zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka i stopniowemu obniżaniu ciężaru choroby jako stale obecnego tła.

W ten sposób oś HPA staje się w IndywiduAkcji nie „tematem teoretycznym”, lecz operatorem projektowym: wskazuje, dlaczego plan musi być rytmiczny, dlaczego przerwy muszą być

skuteczne, dlatego semantyka musi być redukowana w kluczowych strefach doby i dlatego ekspozycje steroidowe muszą być traktowane jako zdarzenia wysokiego ryzyka. W analizowanym przypadku jest to również fundament najgłębszej przemiany: przejścia od życia prowadzonego przez alarm do życia prowadzonego przez koherencję, gdzie sprawczość jest mierzona nie intensywnością, lecz zdolnością do domykania reakcji stresowej i utrzymywania warunków stabilności. Ta koherencja jest jednocześnie warunkiem ochrony lewego oka i warunkiem tego, by psychoperformans nie stał się kolejną formą przeciążenia, tylko adjuwantem realnej stabilizacji.

85.3. *Helicobacter pylori*, ciąża, migreny — różne trajektorie ostrożności działań

W analizowanym przypadku „trajektorie ostrożności działań” należy rozumieć jako adaptacyjne warianty planu sytuacyjnego, uruchamiane wtedy, gdy współwystępujące stany zmieniają próg pobudzenia, próg tolerancji bodźców oraz bezpieczeństwo farmakologiczne. *Helicobacter pylori*, ciąża i migreny nie są w tym ujęciu trzema odrębnymi tematami, lecz trzema typami zakłóceń: zakłóceniem osi jelito–mózg (gut–brain axis; sprzężenie między stanem przewodu pokarmowego, mikrobiotą i regulacją neuropsychiczną), zakłóceniem endokryнно-hemodynamicznym (ciąża jako stan głębokiej przebudowy układu krążenia i osi HPA) oraz zakłóceniem neuro-naczyniowym i sensorycznym (migrena jako dysregulacja przetwarzania bodźców i modulacji bólu). Ponieważ celem IndywiduAkcji jest wielopoziomowa przemiana prowadząca do warunków psychofizycznych sprzyjających stabilnemu, możliwie zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka oraz do obniżenia ciężaru choroby, każdy z tych stanów wymusza przejście z trybu „intensyfikacji praktyki” do trybu „ochrony zasobu” – bez utraty sensu działania, ale z redukcją ryzyka.

Helicobacter pylori to bakteria spiralna kolonizująca błonę śluzową żołądka, związana z przewlekłym aktywnym zapaleniem żołądka (chronic active gastritis; utrwalony stan zapalny z naciekiem komórkowym) i chorobą wrzodową, a w części przypadków także z innymi konsekwencjami przewlekłej infekcji. Odkrycie jej roli w patogenezie zapalenia żołądka i wrzodów, kojarzone z pracami Barry’ego Marshalla i Robina Warrena, jest w analizowanym przypadku ważne nie jako historia medycyny, lecz jako wskazanie, że długotrwały stan zapalny i dyskomfort trzewny potrafią działać jak stałe tło stresowe. To tło stresowe nie musi przyjmować formy „lęku” w sensie psychologicznym, aby aktywować autonomikę (autonomika; regulacja układu autonomicznego) i podbijać hiperreaktywność; wystarczy przewlekłe napięcie w osi jelito–mózg, zaburzenia snu, epizody bólu, refluksu (GERD; gastroesophageal reflux disease) lub nudności, które wytwarzają mikrowybudzenia i rozszczelniają rytm dobowy. W IndywiduAkcji oznacza to, że w okresach aktywnych objawów trzewnych trzeba traktować ciało jak układ o obniżonej pojemności regulacyjnej: tolerancja bodźców spada, a przerwy muszą stać się częstsze i prostsze, bo organizm zużywa zasób na samo utrzymanie homeostazy.

Trajektoria ostrożności dla *H. pylori* zaczyna się od dwóch rygorów: rygoru snu i rygoru dawki bodźców, przy jednoczesnym utrzymaniu rygoru bezpieczeństwa farmakologicznego. Eradykacja (eradication; leczenie mające na celu eliminację drobnoustroju) jest standardowo prowadzona schematami opartymi na inhibitorze pompy protonowej (PPI; proton pump inhibitor) i antybiotykach, a czasem także preparatach bizmutu; w analizowanym przypadku nie jest konieczne wchodzenie w szczegóły nazw i dawek, natomiast konieczne jest rozpoznanie

skutków ubocznych, które bezpośrednio modyfikują plan psychoperformansu. Antybiotyki mogą zmieniać sen, apetyt, perystaltykę (perystaltyka; ruchy propulsywne przewodu pokarmowego), mogą dawać uczucie rozbicia lub przejściowe zawroty, a to wszystko w praktyce podnosi koszt ekspozycji na światło, dźwięk i zadania poznawcze. Jeśli w czasie eradykacji wzrasta niestabilność snu, plan sytuacyjny powinien automatycznie przełączać się na wersję oszczędną: mniej bodźców semantycznych, krótsze sesje, większy udział praktyk niskowzrostowych oraz większy nacisk na domknięcia, bo w stanie fizjologicznego rozchwiania rośnie tendencja do „niedomknięcia” i do kompulsywnego poszukiwania ulgi przez stymulację.

W analizowanym przypadku szczególnie istotna jest interakcja H. pylori z nawykami kompensacyjnymi, które z pozoru „pomagają” funkcjonować, ale w długiej skali podbijają pobudzenie i obciążają lewe oko. Kofeina bywa stosowana jako proteza energii, lecz przy dyspepsji (dyspepsja; dolegliwości trawienne: pełność, pieczenie, ból nadbrzusza) i niestabilnym śnie może działać jak wzmacniacz osi HPA, a do tego nasilać refluks i utrudniać wygaszanie wieczorne. Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ; non-steroidal anti-inflammatory drugs), często używane doraźnie w bólach głowy i mięśni, mogą zwiększać ryzyko podrażnienia żołądka i są w chorobie wrzodowej lub przy aktywnych dolegliwościach żołądkowych problematyczne; z perspektywy IndywiduAkcji oznacza to konieczność ostrożności w sięganiu po „szybkie farmakologiczne rozwiązania” jako element radzenia sobie ze stresem. Psychoperformans ma tu rolę praktycznie medyczną, ale nie w sensie ordynacji: ma projektować środowisko, w którym ulga nie pochodzi z pobudzenia i leków doraźnych, tylko z redukcji semantyki, z przerwy skutecznej i z przejścia w kanały somatyczne (oddech, rytm, dotyk, obiekt–klucz), co pośrednio chroni lewe oko przed przeciążeniem wynikającym z kompulsywnego monitorowania.

W wariacie H. pylori trzeba też skorygować niektóre popularne techniki oddechowe i somatyczne, które w stanie dyspeptycznym mogą działać niekorzystnie. Długie zatrzymania oddechu, intensywne techniki zwiększające ciśnienie wewnątrzbrzuszne (intra-abdominal pressure; ciśnienie w jamie brzusznej) lub praktyki wykonywane bezpośrednio po posiłku mogą nasilać refluks i wywoływać dyskomfort, co w praktyce podbija pobudzenie zamiast je obniżać. W analizowanym przypadku trajektoria ostrożności polega więc na tym, że działania mają mieć charakter „łagodnie wygaszający” i muszą respektować fizjologię żołądka: rytm, pozycję ciała, czas po posiłku, a także minimalizację bodźców ocennych, które zwykle eskalują wtedy, gdy ciało jest dyskomfortowe. Taka modyfikacja nie jest osłabieniem psychoperformansu; jest jego dojrzałą implementacją, bo przenosi ciężar z heroicznej intensywności na precyzję warunków brzegowych.

Warto również zaznaczyć, że w dyskusjach medycznych pojawiają się hipotezy i obserwacje dotyczące relacji między H. pylori a migreną, jednak dowody są niejednorodne, a ewentualny efekt eradykacji na bóle głowy nie jest na tyle pewny, by traktować go jako mechanizm planu. W analizowanym przypadku rozsądna strategia brzmi inaczej: jeśli stan trzewny pogarsza sen i zwiększa reaktywność, to pośrednio zwiększa prawdopodobieństwo epizodów bólowych oraz obniża tolerancję bodźców, a więc IndywiduAkcja musi reagować adaptacyjnie, zanim dojdzie do kumulacji. To jest rdzeń widzenia totalnego w sensie operacyjnym: rozpoznanie, że „choroba żołądka” jest także chorobą rytmu, a choroba rytmu jest jednym z najbardziej wrażliwych kanałów wpływających na stabilność funkcjonowania lewego oka.

W analizowanym przypadku drugi wątek tego podrozdziału – ciąża – wymaga wyjątkowo rygorystycznego języka ostrożności, ponieważ jest to stan fizjologiczny o wysokiej dynamice zmian endokrynnych, hemodynamicznych i immunologicznych, a jednocześnie stan, w którym dopuszczalność wielu interwencji (farmakologicznych, suplementacyjnych, a nawet niektórych praktyk somatycznych) jest inna niż w populacji ogólnej. Choć analizowany przypadek nie musi obejmować ciąży, uwzględnienie tego w rozdziale ma sens metodologiczny: IndywiduAkcja ma być systemem wersjonowania planu sytuacyjnego, a ciąża jest modelowym testem tego, czy psychoperformans potrafi działać w trybie ochronnym, nie tracąc swojej sprawczości. W tym sensie ciąża ujawnia, że skuteczność psychoperformansu nie jest tożsama z intensywnością bodźców, lecz z precyzyjnym dostrojeniem parametrów do bezpieczeństwa.

Z perspektywy medycyny ciąża przebudowuje układ krążenia: wzrasta objętość osocza, zmienia się opór obwodowy, rośnie rzut serca, a u części osób pojawiają się wahania ciśnienia, obrzęki, bóle głowy i zmiany tolerancji wysiłku. Równolegle zmienia się oś HPA i profil kortyzolu, ponieważ łożysko produkuje CRH (corticotropin-releasing hormone; hormon uwalniający kortykotropinę), co wpływa na neuroendokrynną regulację stresu, snu i reaktywności. W analizowanym przypadku wniosek praktyczny jest prosty: jeśli celem IndywiduAkcji jest stabilizacja i redukcja obciążeń, to w wariancie „ciąża” cały plan sytuacyjny musi zostać przedstawiony na tryb niskiego ryzyka, z minimalizacją bodźców, minimalizacją skoków autonomicznych oraz z priorytetem regeneracji. Wszystko, co generuje gwałtowne kulminacje emocjonalne, intensywne pobudzenie lub radykalne zmiany rytmu dobowego, jest w tym wariancie potencjalnie szkodliwe, bo może podbijać hiperreaktywność i pogarszać sen, co z kolei wpływa na zdolność do utrzymania stabilnych warunków ochronnych.

W kontekście CSR i ochrony lewego oka trzeba wyjaśnić precyzyjnie, że ciąża sama w sobie nie jest „przyczyną” CSR w prostym sensie, ale jest stanem, w którym gospodarka hormonalna i naczyniowa ulega zmianie, a tym samym zmienia się tło ryzyka dla wielu zjawisk naczyniowych i retinologicznych. Ponieważ w analizowanym przypadku priorytetem jest utrzymanie stabilnego, możliwie zdrowego funkcjonowania lewego oka, wariant „ciąża” w IndywiduAkcji musi wprowadzać dodatkowe bezpieczniki: ograniczenie ekspozycji na bodźce świetlne o wysokiej agresji, większą regularność snu, a także redukcję ekspozycji na stresory semantyczne. Jest to zgodne z zasadą, że w okresach podwyższonej wrażliwości biologicznej plan sytuacyjny przechodzi z wersji transformacyjnej na wersję stabilizacyjną, w której przemiana ma charakter przede wszystkim ochronny i regulacyjny.

W ciąży szczególnie istotny jest też aspekt farmakologiczny i iatrogeny: wiele leków, które bywają stosowane w migrenie, w zaburzeniach snu czy w chorobach przewlekłych, ma ograniczenia bezpieczeństwa; dotyczy to także części preparatów przeciwbólowych i przeciwzapalnych, jak również części suplementów, które w przestrzeni popularnej bywają traktowane jako „naturalne” i przez to bezpieczne. IndywiduAkcja musi w tym wariancie wzmacniać zdolność do radzenia sobie bez intensywnej farmakologii doraźnej, ale bez ideologii. Mechanizm ma być projektowy: skoro leki są ograniczone, trzeba zwiększyć skuteczność niefarmakologicznych przejść i przerw. To wprost łączy się z psychoperformansowym instrumentarium: obiekt–klucz, cisza buforowa, praca z rytmem oddechu, modulacja światła i dźwięku oraz redukcja semantyki. W analizowanym przypadku te elementy nie są „alternatywą” dla medycyny, lecz adjuwantem: mają utrzymywać stabilność i obniżyć pobudzenie, aby

zmniejszyć ryzyko przeciążenia i utrzymać ochronę lewego oka w warunkach zwiększonej biologicznej wrażliwości.

Ciąża jest też kontekstem, w którym należy szczególnie uważać na techniki somatyczne zwiększające ciśnienie wewnątrzbrzuszne lub wymagające długich zatrzymań oddechu. W wielu tradycjach pracy z oddechem i ruchem istnieją praktyki intensyfikujące, ale w wariancie ciąży, zwłaszcza przy współwystępujących bólach głowy czy wahaniach ciśnienia, takie praktyki mogą być nieadekwatne. Trajektoria ostrożności wymaga wyboru technik o niskiej intensywności, z płynną rampą i bez gwałtownych zmian pozycji, bo gwałtowna zmiana pozycji może wywoływać zawroty, nudności i wzrost pobudzenia. Dla IndywiduAkcji oznacza to przesunięcie ciężaru z „działań o kulminacji” na „działania o koherencji”: krótkie, częste, powtarzalne protokoły wygaszania, które budują rytm bez kosztu.

W analizowanym przypadku ciąża stanowi również szczególny test widzenia totalnego w sensie etycznym i epistemicznym. Widzenie totalne oznacza tu zdolność rozpoznania, że nie każda potrzeba działania jest potrzebą realną; część jest potrzebą wynikającą z lęku, kontroli lub presji. W wariancie ciąży presja i lęk mogą rosnąć, a wraz z nimi może rosnąć kompulsywne sprawdzanie, co w praktyce prowadzi do przeciążenia lewego oka i do zwiększenia pobudzenia osi HPA. IndywiduAkcja musi więc nauczyć system decyzyjny, że ochronna rezygnacja z nadmiaru jest formą sprawczości. Jest to szczególnie istotne dla analizowanego przypadku, ponieważ prawa strona widzenia nie pozwala na czytanie, a więc każdy nawrót kompulsywnego monitorowania będzie automatycznie przenosił obciążenie na lewe oko.

W tym miejscu logicznie przechodzimy do migreny jako trzeciej trajektorii ostrożności: migrena jest stanem, w którym bodźce świetlne, dźwiękowe i semantyczne mogą być postrzegane jako agresywne, a próg bólu i przeciążenia jest obniżony. To czyni ją kluczowym kontekstem dla rehabilitacji wzrokowej i dla higieny bodźców, a więc dla całego rozdziału. Migrena będzie tu rozumiana nie jako „ból głowy”, lecz jako zaburzenie przetwarzania sensorycznego i regulacji naczyniowo-neuralnej, które wymaga jeszcze bardziej precyzyjnego dawkowania psychoperformansu, aby nie przejść z przemiany w eskalację.

Migrena w analizowanym przypadku musi zostać potraktowana jako stan progowy dla całej logiki dawkowania bodźców, a nie jako incydentalny „ból głowy”. W nowoczesnej neurologii migrena jest rozumiana jako zaburzenie sieciowe (network disorder; dysregulacja rozległych sieci mózgowych) obejmujące układ trójdzielno-naczyniowy (trigeminovascular system; układ przewodzący i modulujący bodźce bólowe z opon i naczyń), modulację pnia mózgu oraz przetwarzanie sensoryczne, w tym fotofobię (photophobia; patologiczna nadwrażliwość na światło) i fonofobię (phonophobia; nadwrażliwość na dźwięk). W tej perspektywie migrena jest modelem „przeciążenia sensomotorycznego”, który uczy, że stabilność funkcjonowania lewego oka wymaga nie tylko ergonomii, lecz również precyzyjnego zarządzania progami pobudzenia w układzie nerwowym.

Klasyczne ujęcie Harolda G. Wolffa, choć dziś rozwijane w bardziej złożonych modelach, wciąż jest użyteczne jako przypomnienie, że migrena nie jest prostą sumą bodźców, tylko konsekwencją sposobu, w jaki mózg i układ naczyniowy reagują na zmianę. Współczesne badania Petera J. Goadsby’ego i Larsa Edvinssona podkreślały rolę neuropeptydów, zwłaszcza CGRP (calcitonin gene-related peptide; peptyd silnie związany z naczynioruchowością i bólem

migrenowym), oraz fakt, że migrena ma komponent neurozapalny i neuro-naczyniowy. Dla IndywiduAkcji nie oznacza to wchodzenia w terapię farmakologiczną, lecz oznacza konieczność rozpoznania: w okresie migrenowym lub prodromalnym (prodrom; wczesna faza zapowiadająca napad) tolerancja światła, dźwięku i semantyki gwałtownie spada, a więc każdy format psychoperformansu musi przełączyć się na trajektorię ostrożności. Jeśli tego nie zrobi, stanie się czynnikiem eskalującym, a eskalacja w analizowanym przypadku jest podwójnie ryzykowna, bo prowadzi do wzrostu kontroli i monitorowania, które praktycznie przenoszą obciążenie na lewe oko.

Mechanika fotofobii w migrenie jest istotna szczególnie dlatego, że w analizowanym przypadku ochrona lewego oka jest osią strategiczną. W neurologii i okulistyce podkreśla się, że fotofobia nie jest wyłącznie „problemem siatkówki”, lecz efektem integracji sygnałów na różnych poziomach, w tym udziału komórek z melanopsyną w siatkówce (ipRGCs; intrinsically photosensitive retinal ganglion cells, komórki z własną fotoczułością), które wpływają na rytmy dobowe i odczucie dyskomfortu świetlnego. W migrenie bodźce świetlne mogą być interpretowane jako nadmiernie istotne, a to z kolei podbija salience i skraca zdolność do pauzy. W analizowanym przypadku konsekwencja jest bezpośrednia: jeżeli migrena zwiększa fotofobię, to każda ekspozycja na ekrany, olśnienia, refleksy i wysoki kontrast (zwłaszcza w porankach i wieczorach) staje się bodźcem, który nie tylko nasila ból, ale także zwiększa koszt pracy lewego oka i ryzyko przeciążenia. Trajektorja ostrożności wymaga więc natychmiastowego przestawienia środowiska: światło staje się miękkie, rozproszone, stabilne, o niskiej agresji, a działania wzrokowe są minimalizowane i zastępowane działaniami niskowzrokowymi (dźwięk, dotyk, obiekt–klucz, ruch o małej amplitudzie), bez narracji heroicznej i bez presji „przełamania”.

Dla IndywiduAkcji najważniejsze jest jednak to, że migrena ma swój rytm i fazowość, a więc daje możliwość zbudowania przewidywalnych przełączników planu sytuacyjnego. W wielu opisach klinicznych wyróżnia się prodrom, fazę bólu oraz postdrom (postdrom; okres „zejścia”, zmęczenia i rozregulowania po napadzie), a w części przypadków także aurę (aura; przemijające objawy neurologiczne, często wzrokowe). W ujęciu neurofizjologicznym aura bywa wiązana z zjawiskiem korowej fali depolaryzacji (cortical spreading depression; zjawisko opisane przez Aristidesa Leão), które zmienia pobudliwość kory i może modulować wrażliwość sensoryczną. To oznacza, że „okno działań” w migrenie nie jest jednolite: w prodromie często można jeszcze zapobiec eskalacji przez szybkie obniżenie semantyki, redukcję bodźców i wprowadzenie przerw skutecznych; w fazie bólu dominują interwencje ochronne i minimalne; w postdromie kluczowe jest domknięcie i odbudowa rytmu, bo postdrom łatwo prowadzi do kompensacji przez stymulację, a ta kompensacja może uruchomić kolejny cykl. Dla analizowanego przypadku jest to szczególnie ważne, ponieważ każda kompensacja wzrokowa w warunkach zmęczenia i bólu automatycznie zwiększa obciążenie lewego oka, a IndywiduAkcja ma działać dokładnie odwrotnie: ma obniżyć koszt dnia, a nie go podbijać.

W trajektorii ostrożności migrenowej należy też uwzględnić czynniki wyzwalające, ale bez uproszczeń i bez obietnic „kontroli wszystkiego”. U części osób napady są powiązane z zaburzeniem snu, nieregularnością posiłków, odwodnieniem, wahaniami kofeiny, stresem ocennym i intensywną ekspozycją sensoryczną; u innych dominują czynniki hormonalne lub pogodowe, a czasem wzorce są mieszane i zmienne. Plan sytuacyjny nie powinien więc zamieniać się w paranoiczny reżim unikania, bo to reżim unikania sam generuje stres i wzmacnia

oś HPA. Zamiast tego IndywiduAkcja powinna wprowadzić minimalną listę „czerwonych bodźców” (np. olśnienia i refleksy, dynamiczne kontrasty, wielozadaniowość ekranowa, hałas o wysokiej zmienności), które są redukowane automatycznie w prodomiu i w dniu o podwyższonej reaktywności, oraz listę „bezpiecznych nośników”, które mogą utrzymać sens działania bez eskalacji (stały rytm oddechu, cisza buforowa, obiekt–klucz jako operator domknięcia, delikatny ruch i praca z czasem wewnętrznym). To jest praktyka widzenia totalnego w sensie operacyjnym: rozpoznanie, że „prawda sytuacji” leży w progach pobudzenia, a nie w ambicji wykonywania planu w niezmienionej formie.

W analizowanym przypadku należy jeszcze dopowiedzieć, że migrena jest stanem, w którym bardzo łatwo dochodzi do błędu interpretacyjnego: osoba próbuje „wymusić normalność”, a następnie interpretuje eskalację jako dowód nieskuteczności całego projektu. Tymczasem w logice IndywiduAkcji eskalacja jest sygnałem, że plan nie został przełączony na trajektorię ostrożności odpowiednio wcześniej albo że wprowadzono bodźce o zbyt wysokiej semantyce i intensywności. Praktyczna zasada brzmi: migrena jest testem przełączników, nie testem woli. Jeśli przełączniki działają, napad – niezależnie od jego biologicznej przyczyny – jest mniej destrukcyjny dla rytmu, a rytm jest mniej destrukcyjny dla ochrony lewego oka. Taki model podtrzymuje cel nadrzędny: wytworzyć trwałe, niskoalarmowe warunki psychofizyczne sprzyjające stabilizacji i zmniejszeniu ciężaru choroby, bez dokręcania śruby kontroli, która w analizowanym przypadku jest jednym z najbardziej kosztownych mechanizmów wtórnych.

W tym miejscu podrozdział 85.3 domyka się jako triada praktyczna. H. pylori reprezentuje stan trzewny, który podbija tło stresowe i obniża pojemność regulacyjną; cięża reprezentuje stan wysokiej wrażliwości biologicznej, w którym priorytetem jest bezpieczeństwo i redukcja intensywności; migrena reprezentuje stan sensorycznej i naczyniowo-neuralnej nadreaktywności, który wymusza natychmiastowe przełączanie planu sytuacyjnego na wersję oszczędną. W każdym z tych wariantów psychoperformans nie traci sprawczości, lecz zmienia jej definicję: sprawczość polega na umiejętności utrzymania rytmu i domknięcia reakcji, a więc na ochronie zasobu, dzięki czemu cały projekt może prowadzić do głębokiej przemiany regulacyjnej i egzystencjalnej, sprzyjającej stabilnemu, możliwie zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych w długim czasie.

85.4. Farmakoterapia towarzysząca: kiedy ograniczyć bodźce, kiedy skracać sesje

Farmakoterapia towarzysząca w analizowanym przypadku nie jest „tłem medycznym” wobec IndywiduAkcji, lecz jednym z głównych operatorów progu (próg; punkt, od którego bodziec zaczyna uruchamiać kosztowną reakcję) i rytmu (rytm; powtarzalna struktura dobowo-sytuacyjna regulacji). Każdy preparat – niezależnie od tego, czy jest lekiem ratującym funkcję siatkówki, lekiem naczyniowym, schematem eradykacji *Helicobacter pylori*, czy suplementem – modyfikuje parametry neurofizjologiczne: poziom czuwania, stabilność snu, napięcie autonomiczne (autonomia; regulacja współczulno-przywspółczulna), reaktywność na światło, tolerancję wysiłku poznawczego, a często także subiektywną potrzebę kontroli. W sytuacji, w której prawe oko nie umożliwia czytania, każde przesunięcie tych parametrów przekłada się bezpośrednio na ryzyko przeciążenia lewego oka, bo to ono przejmuje ciężar percepcyjnej kompensacji, selekcji i korekty. Z tego powodu farmakoterapia musi być w planie sytuacyjnym

opisana językiem „warunków brzegowych” i zarządzana jak system wersjonowania, w którym bodźce i długość sesji nie są stałe, tylko zależne od okna działania leku.

Podstawową zasadą metodyczną jest tu identyfikacja profilu działania, a nie nazwy handlowej. Nazwa handlowa jest zmienna; substancja czynna, klasa farmakologiczna i typowy profil działań niepożądanych są tym, co można przełożyć na parametry psychoperformansu. W praktyce oznacza to, że w planie sytuacyjnym każdorazowo zapisuje się: 1) substancję czynną i klasę (np. „melatonina – chronobiotyk”, „aflibercept – inhibitor VEGF podawany doszkliskowo”, „pentoksyfilina – pochodna metyloksantyny o działaniu hemorheologicznym”), 2) okno działania (początek–szczyt–zejście), 3) dominujący efekt funkcjonalny (uspokojenie i senność, pobudzenie, zawroty głowy, suchość błon śluzowych, wahania ciśnienia, dolegliwości żołądkowo-jelitowe), 4) sygnały alarmowe wymagające przerwania praktyki i konsultacji klinicznej. Ten schemat jest spójny z logiką „allostatic load” Bruce’a McEwena, ponieważ nie próbuje naprawiać organizmu intensywnością, tylko minimalizuje koszt adaptacji przez dostrojenie ekspozycji.

W analizowanym przypadku istotna jest też różnica między trzema typami farmakologicznego wpływu na Indywidualną Akcję. Pierwszy typ to wpływ na rytm dobowy i sen (np. MLT, czyli melatonina). Drugi typ to wpływ na hemodynamikę, lepkość krwi, mikrokrążenie oraz tolerancję wysiłku (np. pentoksyfilina w preparacie o przedłużonym uwalnianiu, takim jak Agapurin SR 400). Trzeci typ to wpływ stricte okulistyczny lub okolookulistyczny, obejmujący procedury doszkliskowe (np. aflibercept) i ich konsekwencje behawioralne w krótkim horyzoncie (ostrożność higieniczna, unikanie bodźców prowokujących tarcie, wzrost uwagi na objawy ostre). Każdy typ wymaga innej modyfikacji planu sytuacyjnego: melatonina przedstawia granice wieczoru i poranka, pentoksyfilina zmienia tolerancję na wysiłek i może modulować subiektywną stabilność, a interwencje doszkliskowe – nawet jeśli nie zmieniają rytmu dobowego – zmieniają reżim bezpieczeństwa w krótkim oknie po zabiegu.

Włączenie melatoniny (MLT) do planu sytuacyjnego ma sens wyłącznie wtedy, gdy jest traktowane jako narzędzie synchronizacji, a nie jako „środek na stres”. Melatonina działa chronobiotycznie (chronobiotyk; substancja modulująca rytm dobowy), a więc jej głównym efektem ma być wzmocnienie granicy nocy i redukcja rozlanego pobudzenia wieczornego. Z perspektywy Indywidualnej Akcji oznacza to, że po przyjęciu MLT nie projektuje się praktyk o wysokiej semantyce, wysokiej intensywności emocjonalnej ani takich, które wymagają długiej ekspozycji wzrokowej, bo nawet niewielka „pozostałość sedacyjna” może obniżyć precyzję uwagi i zwiększyć kompensacyjne sprawdzanie, a kompensacyjne sprawdzanie jest w analizowanym przypadku mechanizmem przenoszącym koszt na lewe oko. W praktyce plan sytuacyjny po MLT przechodzi na tryb niskowzrokowy: dźwięk o niskiej zmienności, światło miękkie i stabilne, obiekt–klucz jako operator domknięcia, ruch o małej amplitudzie oraz oddech prowadzony bez forsowania. To nie jest „higiena snu” w sensie poradnikowym, tylko inżynieria prognozy: zmiana wejścia w noc ma obniżyć tło alarmowe, aby kolejny dzień nie rozpoczynał się w trybie sympatykotonii, co jest warunkiem utrzymania stabilnych zasobów dla lewego oka.

Drugi przykład – Agapurin SR 400 (pentoksyfilina) – wymaga innego tłumaczenia na parametry psychoperformansu. Pentoksyfilina jest klasycznie opisywana jako lek poprawiający właściwości reologiczne krwi (hemorheologia; zachowanie krwi jako cieczy w przepływie

mikrokrążeniowym) i mikrokrążenie, ale z perspektywy planu sytuacyjnego ważniejsze są jej możliwe efekty uboczne: dolegliwości żołądkowo-jelitowe, zawroty głowy, uczucie osłabienia, czasem wahania ciśnienia czy kołatanie serca u wrażliwych osób. To są zjawiska, które w praktyce mogą nasilać hiperkontrolę i „nasłuch ciała”, czyli stan, w którym bodźce wewnętrzne stają się nadmiernie istotne, a to znów skraca okna odpoczynku neurowegetatywnego. W analizowanym przypadku taka hiperkontrola jest szczególnie ryzykowna, bo prowadzi do kompulsywnego monitorowania (często z użyciem ekranu, liczb, notatek), co obciąża lewe oko. Plan sytuacyjny musi więc zawierać protokół: w dniach, w których pojawiają się zawroty, dyskomfort trzewny lub wahania tętna, praktyki skraca się, obniża się semantykę i eliminuje elementy wymagające intensywnej koncentracji wzrokowej. Zamiast tego wzmacnia się działania stabilizujące: krótkie sesje, częste przerwy skuteczne, wyraźne domknięcia, minimalizacja bodźców ocennych oraz praca w kanale dotykowo-ruchowym, który pozwala utrzymać sprawczość bez eskalacji percepcyjnej.

Aflibercept w analizowanym przypadku należy opisać jako interwencję o wysokiej skuteczności okulistycznej w określonych wskazaniach, ale o konsekwencjach behawioralnych, które plan sytuacyjny musi respektować. Jest to inhibitor VEGF (vascular endothelial growth factor; czynnik wzrostu śródbłona naczyniowego) podawany doszkliskowo, a więc w oknie okołozabiegowym priorytetem jest reżim bezpieczeństwa: unikanie działań prowokujących tarcie oka, ostrożność w środowiskach z wysokim zapyleniem i w sytuacjach, które zwiększają ryzyko infekcji lub urazu. Z perspektywy IndywiduAkcji ważne jest też to, że po zabiegach doszkliskowych subiektywne doznania wzrokowe mogą być zmienne (np. dyskomfort, wrażenie ciała obcego, przejściowe fluktuacje jakości widzenia), co u osób z wysoką reaktywnością może uruchamiać kompulsywne „testowanie widzenia”. W analizowanym przypadku testowanie widzenia jest szczególnie kosztowne, bo przerzuca ciężar na lewe oko i podbija napięcie. Plan sytuacyjny musi więc zawierać przeciwwagę: po zabiegu wprowadza się protokół minimalizujący testowanie, zastępując je działaniami o niskiej semantyce, które stabilizują autonomikę i odwracają uwagę od kompulsywnego monitorowania.

Do listy przyjmowanych preparatów należy też włączyć Clatrę jako przykład leku przeciwalergicznego drugiej generacji, który zwykle ma mały potencjał sedacyjny, ale w planie sytuacyjnym i tak jest traktowany jako modyfikator. Leki przeciwhistaminowe mogą wpływać na suchość błon śluzowych (a więc pośrednio na komfort oka), a u niektórych osób – mimo formalnie „niesedacyjnego” profilu – mogą zmieniać czuwanie. W analizowanym przypadku to wystarczy, aby w dniu przyjęcia i w dniu zwiększonej ekspozycji na alergen (które same w sobie są stresorem somatycznym) ograniczyć ekspozycję na suche, klimatyzowane środowiska, skrócić sesje wzrokowe i zwiększyć udział przerw, bo dyskomfort powierzchni oka łatwo prowokuje tarcie, mruganie kompensacyjne i zmiany uwagi. Ten fragment jest pozornie drobny, ale w IndywiduAkcji ma wagę strategiczną: drobne stresory somatyczne bywają tym, co uruchamia kaskadę pobudzenia i kontroli, a ta kaskada przenosi koszt na lewe oko.

Maculoft i Retisoft Angio należy w tym miejscu traktować jako suplementy o charakterze wspierającym, które nie powinny być mylone z terapią przyczynową. W praktyce planu sytuacyjnego suplementy są istotne nie dlatego, że „naprawiają siatkówkę” wprost, lecz dlatego, że mogą stabilizować poczucie sprawczości i rytuał dbania o zdrowie – o ile nie uruchamiają błędnego mechanizmu: „skoro biorę suplement, mogę zwiększyć ekspozycję”. W analizowanym przypadku taka kompensacja byłaby sprzeczna z celem nadrzędnym, ponieważ

zwiększenie ekspozycji wzrokowej i presji zadaniowej szybko przełożyłoby się na przeciążenie lewego oka. Suplementy powinny więc być w planie sytuacyjnym opisane jako element stały, neutralny bodźcowo, nieuzasadniający intensyfikacji, a jednocześnie wbudowany w rytm dnia w taki sposób, by nie generować nadmiaru monitorowania i „sprawdzania efektów”.

Wreszcie, preparat o nazwie handlowej „Prattack” należy w analizowanym przypadku potraktować jako przykład sytuacji ryzyka poznawczego: nazwa handlowa bez jednoznacznie rozpoznanej substancji czynnej nie może być podstawą decyzji o dawkowaniu bodźców. Z punktu widzenia metody IndywiduAkcji to jest dokładnie ten moment, w którym widzenie totalne staje się praktyką epistemiczną: rozpoznanie, że bez wiedzy o substancji czynnej nie wolno dopowiadać mechanizmu ani skutków, a jedyną racjonalną procedurą jest identyfikacja (substancja, dawka, pora, interakcje) i dopiero potem przypisanie wariantu planu sytuacyjnego. Ten rygor chroni przed fałszywym poczuciem bezpieczeństwa, które często prowadzi do eskalacji bodźców, a eskalacja bodźców jest w analizowanym przypadku mechanizmem zagrażającym stabilności lewego oka.

Tak zbudowana rama pozwala przejść do sedna podrozdziału: do reguł, według których w zależności od klasy farmakologicznej ogranicza się bodźce, skraca sesje, wydłuża przerwy i zmienia kanał działania z wzrokowego na niskowzrokowy. Te reguły muszą objąć nie tylko leki wymienione powyżej, lecz także klasy typowe dla współwystępujących stanów: leki hipotensyjne, psychotropowe, przeciwbólowe, steroidowe, gastroenterologiczne i leki wpływające na sen, ponieważ to one najczęściej przedstawiają progi pobudzenia i tolerancji bodźców.

W praktyce IndywiduAkcji farmakoterapia towarzysząca powinna być przetłumaczona na język „profilu obciążenia”, czyli na opis tego, jak dana substancja (i jej okno działania) zmienia: poziom czuwania, stabilność układu przedsionkowego, precyzję kontroli uwagi, suchość powierzchni oka, reaktywność autonomiczną oraz tolerancję światła i hałasu. To tłumaczenie nie jest formalnością, ponieważ w analizowanym przypadku ciężar funkcjonalny percepcji i weryfikacji przejmuje lewe oko, a prawa strona widzenia nie umożliwia czytania; jeśli więc preparat wywołuje choćby subtelne zawroty głowy, rozproszenie lub wahania ciśnienia, organizm kompensuje to wzrostem kontroli, a kontrola bardzo łatwo zamienia się w wzrokowe testowanie i przeciążenie lewego oka. Plan sytuacyjny musi to uprzedzać, wprowadzając automatyczne przełączniki: gdy profil leku zwiększa prawdopodobieństwo rozchwiania lub sedacji, praktyki skraca się, dawkuje bodźce z większą granularnością (granularność; drobnopziarnistość modulacji), a ciężar działania przesuwa się z kanału wzrokowego na niskowzrokowy, przy jednoczesnym wzmocnieniu domknięć i redukcji semantyki.

Najbardziej praktyczna jest tu typologia czterech klas skutków funkcjonalnych, niezależna od wskazania klinicznego. Klasa pierwsza to sedacja i „pozostałość sedacyjna” (residual sedation; spadek czujności utrzymujący się po spodziewanym oknie działania), która może pojawić się nie tylko po lekach nasennych, lecz także po części leków przeciwalergicznym, przeciwbólowym, a nawet po preparatach, które w populacji ogólnej uznaje się za neutralne. Klasa druga to pobudzenie i niepokój akatyzyczny (akatyzja; nieprzyjemne napięcie ruchowe i przymus poruszania się), które mogą wynikać z części leków wpływających na układ serotoninergericzny i noradrenergiczny, z niektórych preparatów „na przeziębienie” oraz z nagłych zmian dawki kofeiny. Klasa trzecia to rozchwianie autonomiczne i hemodynamiczne: kołatanie serca,

wahania ciśnienia, nietolerancja ortostatyczna (orthostatic intolerance; gorsze znoszenie zmiany pozycji), uczucie „rozjechania” rytmu, które wtórnie nasilają monitoring i skracają przerwy skuteczne. Klasa czwarta to obciążenie trzewne i osi jelito–mózg: nudności, biegunki, zgaga, metaliczny posmak, które same w sobie podnoszą tło stresowe i utrudniają wygaszanie, a przez to – w analizowanym przypadku – pośrednio zwiększają koszt funkcjonowania lewego oka. W każdej klasie reguła psychoperformansu jest ta sama: im większa chwiejność fizjologii, tym mniejsza tolerancja na kulminacje bodźcowe; plan sytuacyjny przechodzi z trybu transformacyjnego na tryb ochronny, a sprawczość jest rozumiana jako zdolność utrzymania rytmu i domknięcia.

Melatonina (MLT) jest tu modelowym przykładem, jak „ten sam preparat” może generować różne konsekwencje dla planu w zależności od pory podania i wrażliwości osoby. W chronobiologii, rozwijanej m.in. przez Charlesa Czeislera oraz Alfreda Lewy’ego, melatonina jest traktowana przede wszystkim jako sygnał czasu biologicznego, a jej działanie fazowe zależy od momentu przyjęcia w relacji do endogennego rytmu. Jeżeli w analizowanym przypadku MLT ma wspierać stabilizację rytmu dobowego i obniżenie wieczornego pobudzenia, to plan sytuacyjny musi zawierać „kordon semantyczny” po jej przyjęciu: brak bodźców ocennych, brak decyzji wymagających konfliktu wartości, brak ekspozycji na światło o wysokiej agresji i brak wzrokowych czynności wymagających długiego skupienia. Nie dlatego, że melatonina „ogłupia”, lecz dlatego, że nawet niewielka zmiana czuwania zwiększa skłonność do kompensacyjnego sprawdzania, a w analizowanym przypadku kompensacyjne sprawdzanie jest mechanizmem przeciążającym lewe oko. W tym sensie MLT ma znaczenie strategiczne: dobrze użyta wzmacnia granicę nocy, a granica nocy jest fundamentem warunków psychofizycznych sprzyjających stabilnemu zdrowiu lewego oka; źle wkomponowana staje się pretekstem do późnonocnych korekt i ekranowej kontroli, które podbijają HPA i skracają regenerację.

Schemat eradykacji *Helicobacter pylori*, reprezentowany w analizowanym przypadku przez Pylerę, jest z kolei przykładem klasy czwartej, czyli obciążenia trzewnego i osi jelito–mózg. Pylera jest preparatem złożonym (bismut, metronidazol, tetracyklina; zwykle łączony z inhibitorem pompy protonowej), a więc jej profil działań niepożądanych jest wieloskładnikowy: dyskomfort żołądkowo-jelitowy, nudności, biegunka, zmiany smaku, a także – w przypadku tetracyklin – możliwość fotonadwrażliwości (photosensitivity; większa skłonność do reakcji skórnych po ekspozycji na słońce), co w planie sytuacyjnym ma bezpośrednie przełożenie na reżim światła. Do tego dochodzi praktycznie istotny aspekt metronidazolu: ryzyko niepożądanych reakcji po alkoholu jest na tyle znane, że w wariacie eradykacji plan sytuacyjny powinien zakładać całkowitą eliminację alkoholu jako bodźca destabilizującego sen i autonomikę, niezależnie od tego, czy alkohol jest w danym momencie „ważny społecznie”. Jeśli w okresie eradykacji rośnie dyskomfort trzewny, rośnie też prawdopodobieństwo mikrowybudzeń nocnych i porannego rozlanego pobudzenia; w analizowanym przypadku to automatycznie zwiększa ryzyko przeciążenia lewego oka, bo dzień zaczyna się w trybie alarmowym. Z tego powodu wersja planu sytuacyjnego na czas Pyleri powinna mieć wbudowaną zasadę: sesje krótsze, częstsze przerwy skuteczne, unikanie kulminacji i redukcja bodźców świetlnych o wysokiej agresji, a także minimalizacja ekspozycji na ekrany, ponieważ w stanie dyskomfortu trzewnego ekrany często stają się narzędziem kompulsywnej dystrakcji, która paradoksalnie podbija pobudzenie.

Aflibercept, jako inhibitor VEGF podawany doszklstkowo, nie jest dla IndywiduAkcji „lekiem codziennym”, lecz zdarzeniem wysokiej wagi w krótkim horyzoncie czasowym. Po pierwsze, w oknie okołozabiegowym pojawiają się ograniczenia behawioralne wynikające z podstawowego bezpieczeństwa okulistycznego: unikanie ekspozycji zwiększającej ryzyko infekcji lub urazu, unikanie mechanicznego drażnienia oka oraz utrzymanie higieny środowiska. Po drugie, u części osób występują przejściowe wahania subiektywnej jakości widzenia lub dyskomfort, co w analizowanym przypadku może uruchamiać destrukcyjny odruch testowania. Testowanie jest tu problemem nie psychologicznym, lecz ergonomicznym: skoro prawie oko nie czyta, to testowanie automatycznie obciąża lewe oko, a przeciążenie lewego oka jest dokładnie tym, czemu IndywiduAkcja ma zapobiegać. Z tego powodu plan sytuacyjny powinien zawierać mechanizm „antytestowy”: po zabiegu nie projektuje się zadań, które kuszą do sprawdzania ostrości, porównywania, czytania drobnego druku lub szukania różnic; zamiast tego projektuje się aktywności niskowzrokowe o jasnym domknięciu, w których obiekt–klucz przejmuje funkcję operatora kontroli, a nie ekran. W sensie metrologicznym jest to przejście od niekontrolowanego monitoringu do monitoringu minimalnego: obserwuje się tylko objawy ostre o znaczeniu bezpieczeństwa, a cała reszta jest włączona w rytm przerw i wygaszania.

Agapurin SR 400 (pentoksyfilina) należy w tym miejscu potraktować jako przykład, jak lek „krążeniowy” może stać się w praktyce lekiem „psychofizjologicznym” poprzez swoje skutki uboczne i przez to, jak jest interpretowany przez układ nerwowy. Jeśli pojawiają się zawroty głowy, dyskomfort żołądkowy lub kołatanie serca, organizm może wejść w pętlę salience: bodźce wewnętrzne stają się nadmiernie istotne, a wtedy rośnie napięcie i skraca się zdolność do pauzy. Sapolsky opisywał, że długotrwała mobilizacja stresowa może utrwalać wzorce interpretacji bodźców jako zagrożenia, a w analizowanym przypadku jest to szczególnie niebezpieczne, bo „zagrożenie” bywa natychmiast sprawdzane wzrokowo (czytanie, porównywanie, weryfikacja). Wersjonowanie planu sytuacyjnego powinno więc przewidywać wariant pentoksyfilinowy: w dniach zwiększonej chwiejności autonomicznej skraca się sesje, unika się gwałtownych zmian pozycji (żeby nie prowokować reakcji ortostatycznych), obniża się poziom hałasu i światła, a przerwy skuteczne stają się obowiązkowe i częstsze. Jednocześnie, aby nie produkować dodatkowego stresu, unika się nadmiernego zbierania danych; zamiast tego stosuje się proste wskaźniki subiektywne i jednoznaczne progi przerywania, bo w analizowanym przypadku nadmiar monitorowania jest sam w sobie czynnikiem przeciążającym lewe oko.

W takiej samej logice należy umieścić Clatrę (loratadyna) i inne leki przeciwalergiczne: nawet jeżeli formalnie mają niski potencjał sedacyjny, to alergia jako stan zapalny błon śluzowych i dyskomfort powierzchni oka może zwiększać tarcie, mruganie kompensacyjne, suchość i fotofobię, a więc zwiększać koszt widzenia. W analizowanym przypadku każdy wzrost dyskomfortu powierzchni oka jest ryzykiem wtórnym, bo prowadzi do wzrostu uwagi na bodźce z okolicy oka, a wzrost uwagi łatwo przechodzi w kompulsywne sprawdzanie. Z tego powodu w planie sytuacyjnym dni „alergiczne” powinny automatycznie skracać sesje wzrokowe, zwiększać udział światła rozproszonego i ograniczać ekspozycję na suche środowiska. Jest to drobna modyfikacja, ale w logice IndywiduAkcji drobne modyfikacje są tym, co w długim horyzoncie buduje warunki stabilności: zamiast reagować eskalacją, plan wyprzedza eskalację przez dostrojenie.

Ta rama przygotowuje grunt pod reguły ogólne, które muszą objąć także leki niewymienione z nazwy, ale typowo występujące w populacji z nadciśnieniem, zaburzeniami snu, lękiem, migreną czy dolegliwościami trzewnymi. W kolejnej warstwie podrozdziału konieczne będzie więc przejście przez klasy: leki wpływające na ciśnienie i tętno (z ich wpływem na tolerancję ortostatyczną), leki psychotropowe (z ich wpływem na czuwanie, uwagę i suchość), leki przeciwbólowe i przeciwzapalne (z ich wpływem na żołądek i sen), a także szczególnie newralgiczną kategorię glikokortykosteroidów, które w analizowanym przypadku muszą pozostawać w reżimie najwyższej ostrożności i kontroli wskazań.

W analizowanym przypadku właściwym narzędziem jest „matryca dawkowania bodźców w zależności od profilu farmakologicznego”, czyli procedura, która nie opisuje leków jako „dobrych” lub „złych”, lecz jako czynniki przesuwające progi: próg fotofobii, próg dystrakcji, próg drażliwości, próg senności, próg zawrotów głowy oraz próg suchości powierzchni oka. Matryca ta musi być zdefiniowana na tyle precyzyjnie, aby mogła działać bez czytania, bo prawoocne czytanie jest niemożliwe, a zatem nie wolno budować planu sytuacyjnego na częstym sprawdzaniu detali, ulotek i zaleceń drobnym drukiem. Z tego powodu IndywiduAkcja traktuje farmakoterapię jak zmienną w systemie sterowania: pojawia się lek lub zmienia się konfiguracja leków, a plan automatycznie przechodzi na wariant o niższej intensywności bodźcowej i krótszym czasie ekspozycji, dopóki organizm nie pokaże stabilności w prostych wskaźnikach subiektywnych. Ten mechanizm ma znaczenie fundamentalne, bo w analizowanym przypadku każda niestabilność – nawet drobna – zwykle uruchamia „impuls testowania”, a impuls testowania przerzuca koszt na lewe oko, co jest sprzeczne z celem nadrzędnym stabilizacji.

W praktyce matryca opiera się na dwóch osiach. Pierwsza oś to ryzyko sedacyjno-poznawcze: jeśli lek lub kombinacja obniża czuwanie, spowalnia przetwarzanie lub pogarsza kontrolę uwagi, to jednocześnie zwiększa ryzyko kompensacyjnego „dokręcania” kontroli. Druga oś to ryzyko autonomiczno-sensoryczne: jeśli lek zwiększa chwiejność ciśnienia, prowokuje kołatania, nudności, zawroty głowy, suchość, światłowstręt lub drażliwość na dźwięk, to obniża tolerancję bodźców i skraca okna produktywnego wysiłku. W obu osiach efekt końcowy jest ten sam: plan sytuacyjny powinien skracać sesje, wydłużać przerwy skuteczne i obniżać semantykę, bo semantyka jest głównym paliwem aktywacji osi HPA, a przewlekła aktywacja HPA jest mechanizmem, który w analizowanym przypadku pośrednio zwiększa ryzyko przeciążenia lewego oka. To jest wersja praktyczna tego, co Bruce McEwen opisywał jako koszt adaptacji: IndywiduAkcja ma redukować koszt, a nie go heroizować.

W odniesieniu do leków okulistycznych i okołookulistycznych szczególnie ważne jest odróżnienie skutku biologicznego od skutku behawioralnego. Aflibercept – inhibitor VEGF podawany doszkliskowo – działa w polu biologii naczyń i przepuszczalności, natomiast IndywiduAkcja musi dodatkowo rozpoznać jego „psychofizjologiczny cień”: po zabiegu wzrasta uwaga kierowana na oko, rośnie tendencja do sprawdzania, pojawiają się fluktuacje w odczuciu jakości widzenia, a w analizowanym przypadku nie ma możliwości „zrównoważenia” tego sprawdzania prawym okiem. Dlatego w planie sytuacyjnym okno okołozabiegowe musi być traktowane jak strefa o obniżonej tolerancji na bodźce i na decyzje: żadnych zadań, które wymagają weryfikacji wzrokowej, żadnych działań nastawionych na porównywanie i „testy ostrości”, a jeśli pojawia się przymus testowania, jest on przechwytywany przez protokół niskowzrokowy. W tym protokole obiekt–klucz pełni rolę operatora kontroli: kontrola zostaje

ucieleśniona w geście domknięcia, a nie w ekranowej analizie, co zmniejsza ryzyko przeciążenia lewego oka.

Analogiczna zasada dotyczy leków i preparatów, które zmieniają komfort powierzchni oka, nawet jeśli formalnie nie są „okulistyczne”. Leki przeciwalergiczne, takie jak loratadyna (Clatra), mogą u części osób zwiększać suchość błon śluzowych i pogarszać komfort, a alergia jako stan zapalny i swędzenie bywają bodźcem prowokującym tarcie i nadmierną uwagę na oko. W analizowanym przypadku to nie jest detal, lecz potencjalny wyzwalacz spirali: dyskomfort zwiększa czujność, czujność zwiększa kontrolę, kontrola zwiększa testowanie, testowanie obciąża lewe oko. Plan sytuacyjny musi więc w dniach o nasilonej alergii automatycznie redukować ekspozycję na suche środowiska, zwiększać udział przerw i ograniczać czas pracy wzrokowej, nawet jeśli subiektywnie pojawia się presja „trzeba działać normalnie”. To jest praktyka widzenia totalnego: prawda warunków brzegowych ma pierwszeństwo przed narracją o wydolności.

Warianty suplementacyjne, takie jak Maculofit czy Retixoft Angio, należy w IndywiduAkcji ująć jako element stabilizujący rytuał dbania o zdrowie, ale bez przypisywania im skuteczności przyczynowej w sensie klinicznym. W literaturze dotyczącej żywienia i funkcji plamki dominują modele oparte na karotenoidach (luteina, zeaksantyna), antyoksydantach oraz mikroelementach, a prace zespołów AREDS/AREDS2 (m.in. Emily Chew) pokazały, że suplementacja o określonych składnikach może wpływać na ryzyko progresji zwyrodnienia plamki w wybranych populacjach, co bywa nadużywane jako ogólna obietnica „regeneracji siatkówki” w każdej chorobie. W analizowanym przypadku taki skrót byłby błędem metodologicznym: suplementy mogą być elementem higieny i rytmu, ale nie mogą stać się pretekstem do zwiększania ekspozycji wzrokowej ani do skracania przerw. Dlatego plan sytuacyjny powinien wprost kodować zasadę: suplement nie jest licencją na bodźcową eskalację. Jest natomiast elementem konsekwencji, która działa psychologicznie stabilizująco, o ile nie wzmacnia kompulsywnego sprawdzania „czy już jest efekt”.

Z punktu widzenia planowania szczególnie istotne są sytuacje, w których farmakoterapia zmienia równowagę pobudzenia i snu. Melatonina może wspierać synchronizację, ale jeśli jest stosowana w sposób, który powoduje poranną ociężałość albo rozjeżdża okno koncentracji, to plan sytuacyjny musi przesunąć zadania wymagające wysokiej precyzji poznawczej poza ten okres, bo w przeciwnym razie pojawi się kompensacyjny impuls korekty, a korekta w analizowanym przypadku niemal zawsze angażuje lewe oko. W tym sensie farmakologia snu jest sprzężona z ergonomią wzrokową: stabilny sen zmniejsza tło alarmowe, a mniejsze tło alarmowe oznacza mniejszą potrzebę kontroli i mniejszą ekspozycję wzrokową w trybie nieproduktywnym. Właśnie dlatego, w duchu chronobiologii rozwijanej przez Charlesa Czeislera, IndywiduAkcja musi traktować wieczór jako strefę, w której bodźce są redukowane nie po to, by „być grzecznym wobec higieny snu”, lecz po to, by chronić zasób lewego oka w kolejnym dniu.

Kolejny węzeł to farmakoterapia, która wprowadza obciążenie trzewne i wahania ogólnego samopoczucia, jak w przypadku schematów eradykacji *Helicobacter pylori* reprezentowanych przez Pylery. W takim oknie organizm bywa bardziej drażliwy, gorzej śpi, ma gorszą tolerancję hałasu i światła, a to wszystko zwiększa prawdopodobieństwo epizodów bólowych i migrenowych oraz wzmacnia pętle sympatykotoniczne. IndywiduAkcja musi wtedy działać jak

tryb awaryjny: sesje krótsze, przerwy częstsze, żadnych kulminacji emocjonalnych, żadnych zadań wymagających wielogodzinnej pracy wzrokowej, bo to jest dokładnie ten kontekst, w którym mózg „szuka ulgi” w ekranowej dystrakcji, a ekranowa dystrakcja działa jak bodziec wysokiego kosztu dla lewego oka. W ujęciu Sapolsky’ego przewlekły stres i dyskomfort trzewny łatwo produkują reakcję nieproporcjonalną do bodźca; w ujęciu psychoperformansu oznacza to, że plan ma wyprzedzać eskalację przez redukcję semantyki i stabilizację rytmu.

W analizowanym przypadku szczególne miejsce zajmują leki, których nie wolno traktować jako neutralnych z punktu widzenia CSR i bezpieczeństwa okulistycznego, przede wszystkim glikokortykosteroidy. Nawet jeśli medycyna kliniczna dopuszcza sterydy w wielu stanach, IndywiduAkcja musi zakodować zasadę najwyższej ostrożności: każda ekspozycja steroidowa jest zdarzeniem wysokiej wagi decyzyjnej, wymagającym dodatkowego bilansu ryzyka i korzyści, a w oknie ekspozycji plan sytuacyjny powinien automatycznie obniżać bodźce, zwiększać przerwy i redukować presję. Jest to spójne z celem nadrzędnym: przemiana regulacyjna ma prowadzić do warunków psychofizycznych sprzyjających stabilizacji lewego oka, a nie do wytwarzania nowych osi ryzyka.

W tej samej logice trzeba też ująć preparaty o nazwach handlowych, których substancja czynna nie jest w danym momencie jednoznacznie rozpoznana, jak wskazany „Prattack”. W analizowanym przypadku taki obiekt w systemie jest sygnałem epistemicznym: nie wolno przypisywać mechanizmów bez identyfikacji substancji, bo to generuje fałszywą pewność i może prowadzić do błędnego dawkowania bodźców. Jedyna poprawna procedura w planie sytuacyjnym brzmi: identyfikacja substancji czynnej i klasy, a do czasu identyfikacji – ostrożnościowy wariant planu, czyli krótsze sesje, mniejsza semantyka, brak kulminacji i większe przerwy skuteczne. Ten rygor jest praktyką widzenia totalnego w sensie poznawczym: zamiast dopowiadać, system utrzymuje bezpieczeństwo.

W analizowanym przypadku kluczowe jest wprowadzenie progu decyzyjnego, który rozdziela dwa tryby modyfikacji: ograniczenie bodźców oraz skrócenie sesji. Ograniczenie bodźców oznacza redukcję intensywności wejść (światło, dźwięk, tempo, semantyka, ekspozycja społeczna) przy zachowaniu porównywalnej długości działania, natomiast skrócenie sesji oznacza zachowanie jakości bodźców, ale w węższym oknie czasowym, z większą liczbą domknięć. W praktyce IndywiduAkcji oba tryby są sprzężone, jednak ich rozróżnienie chroni przed częstym błędem: próbą „przeczekania” działań niepożądanych leku przez zwiększanie kontroli i podtrzymywanie ekspozycji, co w analizowanym przypadku prowadzi do przeciążenia lewego oka. Ta logika jest zgodna z tym, co Antonio Damasio opisywał jako sprzężenie markerów somatycznych (somatic markers; sygnały cielesne kierujące decyzją) z oceną sytuacji: jeśli ciało sygnalizuje niestabilność, plan musi to uznać za informację sterującą, a nie za przeszkodę do zignorowania.

Tryb „ogranicz bodźce” uruchamia się wtedy, gdy farmakoterapia zwiększa wrażliwość sensoryczną lub autonomiczną, ale nie zmienia zasadniczo zdolności do utrzymania uwagi przez krótki czas. To są sytuacje ftofobii, fonofobii, rozdrażnienia, labilności (labilność; chwiejność parametrów, np. nastroju, tętna), suchości i drażnienia powierzchni oka oraz okresów, w których leki lub stan somatyczny obniżają próg migrenowy. W tym trybie zmienia się środowisko: światło ma być stabilne, rozproszone, o niskiej agresji i bez olśnień, dźwięk ma mieć niską zmienność (niska zmienność; brak nagłych skoków głośności i tempa), a semantyka zostaje

ograniczona do minimum, czyli do prostych komend i gestów domykających. W analizowanym przypadku ograniczenie bodźców pełni funkcję ochrony lewego oka poprzez redukcję potrzeby kompensacyjnego sprawdzania: jeśli środowisko nie prowokuje, układ nerwowy nie uruchamia trybu kontroli, a bez trybu kontroli maleje presja wzrokowego testowania.

Tryb „skróć sesję” uruchamia się wtedy, gdy farmakoterapia zmienia czuwanie lub stabilność uwagi, nawet jeżeli wrażliwość sensoryczna nie jest wyraźnie nasilona. Dotyczy to sedacji (sedacja; obniżenie czujności), „pozostałości sedacyjnej” oraz stanów, w których pojawiają się zawroty głowy, spowolnienie, wrażenie „mgły poznawczej” (brain fog; subiektywne poczucie obniżonej klarowności myślenia), a także sytuacji po zmianie konfiguracji leków, kiedy organizm jest w fazie adaptacji. W tym trybie zasadą jest skracanie ekspozycji przy zachowaniu czytelnej struktury: wejście, krótka kulminacja, natychmiastowe domknięcie, przerwa skuteczna, ponowna ocena. Dla analizowanego przypadku jest to szczególnie istotne, ponieważ spadek czujności niemal zawsze zwiększa tendencję do „dokręcania” kontroli, a dokręcanie kontroli przerzuca koszt na lewe oko; krótsza sesja z jasnym domknięciem działa jak hamulec przeciwko kompulsji podtrzymywania.

Wersjonowanie planu sytuacyjnego powinno więc kodować „okna ryzyka” po każdej zmianie farmakoterapii. Najbardziej podstawowe okno to 48–72 godziny po wprowadzeniu nowego leku, po zmianie dawki lub po włączeniu leku o potencjale wpływu na sen, autonomikę lub przewód pokarmowy; w tym oknie plan automatycznie przechodzi na wariant oszczędny, niezależnie od tego, czy subiektywnie pojawia się presja produktywności. To jest praktyka metrologii psychoperformansu: zamiast dopowiadać, że „jest dobrze”, system stosuje konserwatywny margines bezpieczeństwa, a dopiero stabilność w prostych wskaźnikach pozwala wracać do intensywniejszych wersji. W analizowanym przypadku wskaźniki muszą być możliwe do obsłużenia bez czytania, dlatego bazują na sygnałach ciała i na prostych pytaniach w pamięci roboczej, a nie na wypełnianiu tabelki drobnym drukiem.

Jednym z najczęstszych mechanizmów destabilizacji jest „sprzężenie sedacja–kontrola”: lek lub konfiguracja leków obniża czuwanie, a osoba próbuje utrzymać sprawczość przez zwiększenie kontroli poznawczej i wzrokowej. W analizowanym przypadku ten mechanizm jest szczególnie kosztowny, bo prawoocne czytanie jest niemożliwe, więc kontrola niemal zawsze opiera się na lewym oku: sprawdzaniu, porównywaniu, szukaniu informacji, korygowaniu ustawień, kompulsywnym domykaniu. IndywiduAkcja musi to przerwać przez „przekierowanie kontroli” do obiektu–klucza i do gestu domknięcia: zamiast sprawdzać, wykonuje się krótką procedurę przejścia, której sensem jest uznanie, że organizm ma dziś inny próg. Ta procedura nie jest psychologiczną autosugestią, tylko operatorem neurobehawioralnym: redukuje liczbę decyzji i redukuje ekspozycję wzrokową, a to bezpośrednio chroni lewe oko.

W analizowanym przypadku szczególne miejsce zajmują stany po iniekcjach doszkliskowych (np. aflibercept). Z punktu widzenia psychoperformansu nie można traktować ich jako „dni normalnych”, nawet jeśli subiektywnie pojawia się chęć natychmiastowego powrotu do pracy. Okno okołożabiegowe ma własną logikę bezpieczeństwa: ogranicza się bodźce prowokujące tarcie i nadmierne „testowanie”, a jednocześnie wzmacnia się działania niskowzrokowe, żeby utrzymać sprawczość bez presji weryfikacji. W praktyce plan sytuacyjny w tym oknie powinien być zbudowany tak, aby nie dawał paliwa dla kompulsji: brak zadań wymagających czytania,

brak wielozadaniowości, brak porównań „czy jest lepiej”, a zamiast tego czynności rytmiczne, krótkie, domykane, o niskiej semantyce.

Druga kategoria ryzyka to „sprężenie trzewne”: schematy eradykacji *Helicobacter pylori*, reprezentowane przez Pylerę, oraz inne leki gastroenterologiczne, potrafią obniżać tolerancję bodźców przez dyskomfort, nudności i wahania snu. W takim stanie układ nerwowy staje się bardziej reaktywny, a to zwiększa wrażliwość na światło, hałas i semantyczne mikro stresory. IndywiduAkcja powinna wówczas automatycznie uruchamiać tryb ograniczenia bodźców: światło stabilne, bez kontrastowych przejść, dźwięk bez nagłych wejść, krótsze ekspozycje społeczne i pełna redukcja bodźców ocennych, bo ocena jest najsilniejszym paliwem HPA. Jest to równocześnie przygotowanie gruntu pod nadrzędny cel przemiany: w warunkach mniejszego pobudzenia i większej koherencji (koherencja; spójność rytmu fizjologicznego i behawioralnego) łatwiej utrzymać stabilne funkcjonowanie lewego oka i obniżyć ciężar choroby jako tła.

Trzecia kategoria ryzyka to „sprężenie autonomiczne”, szczególnie ważne przy lekach krążeniowych i naczyniowych, ale także przy lekach psychotropowych i przy zmianach kofeiny. Pentoksylina (Agapurin SR 400) jest tu dobrym przykładem, ponieważ jej skutki uboczne, jeśli się pojawiają, mogą prowokować zawroty, dyskomfort i kołatania, a te zjawiska często uruchamiają monitoring i niepokój. Z perspektywy Sapolsky’ego i McEwena to klasyczna sytuacja, w której organizm nie odróżnia bodźca zewnętrznego od wewnętrznego: sygnał z ciała staje się stresorem, stresor aktywuje HPA, HPA podbija kontrolę. IndywiduAkcja musi w tym miejscu działać jak regulator: jeśli pojawiają się sygnały autonomiczne, sesje skraca się, unika się gwałtownych zmian pozycji, wprowadza się dłuższe przerwy skuteczne i eliminuje się bodźce świetlne i dźwiękowe o wysokiej agresji, ponieważ one podbijają salience i wzmacniają pętlę monitoringu.

W tym kontekście należy też uwzględnić leki powszechnie współwystępujące w populacji, nawet jeśli nie były dotąd stosowane w analizowanym przypadku, bo IndywiduAkcja jest projektem odpornym na przyszłe zmiany konfiguracji. Leki hipotensyjne (np. beta-adrenolityki, antagoniści kanału wapniowego, inhibitory ACE, sartany) mogą wpływać na tolerancję ortostatyczną i zmęczenie; leki psychotropowe (SSRI, SNRI, trójpierścieniowe, leki sedacyjne) mogą zmieniać sen, czuwanie i suchotę; leki przeciwbólowe i przeciwzapalne mogą wpływać na żołądek i sen, a sympatykomimetyki z preparatów „na katar” mogą podbijać pobudzenie. W analizowanym przypadku każda z tych klas ma jeden wspólny mianownik: potencjał przesunięcia progu, który wtórnie uruchamia kontrolę, a kontrola wtórnie obciąża lewe oko. Dlatego zasada ogólna jest niezmienna: po zmianie farmakoterapii plan sytuacyjny najpierw redukuje koszt, a dopiero potem – jeśli stabilność się utrzymuje – przywraca intensywniejsze formaty.

Rygor faktograficzny wymaga w tym miejscu doprecyzowania szczególnie wrażliwej kategorii: glikokortykosteroidów. W analizowanym przypadku, przy historii czasowej koincydencji ekspozycji steroidowej z nasileniem CSR oraz przy konsekwentnym unikaniu steroidów w każdej postaci, IndywiduAkcja musi kodować sterydy jako zdarzenie „wysokiej wagi” i uruchamiać maksymalną ostrożność: redukcję bodźców, skrócenie sesji, zwiększenie przerw, unikanie ekranowej kontroli i natychmiastową koordynację decyzji z ramą medyczną. Jednocześnie język musi pozostać precyzyjny: nie formułuje się tu prostej tezy, że steryd zawsze wywoła nawrót,

lecz przyjmuje się zasadę prewencyjną, ponieważ stawką jest stabilność lewego oka, a stabilność lewego oka jest nadrzędnym zasobem funkcjonalnym w analizowanym przypadku. W ten sposób „widzenie totalne” staje się widzeniem ryzyka: jasnym rozpoznaniem, gdzie kończy się autonomia działania psychoperformansowego, a zaczyna konieczność decyzji klinicznej.

Pozostaje jeszcze jedna warstwa, bez której podrozdział 85.4 byłby niekompletny: konkretne, operacyjne progi przerwania i powrotu, zapisane tak, aby były wykonalne bez czytania. W analizowanym przypadku progi te muszą łączyć trzy zmienne: subiektywną tolerancję światła i dźwięku, stabilność autonomiczną oraz wczesne wskaźniki zmęczenia wizualnego. Jeśli pojawia się wczesny wzrost fobii, nadwrażliwości na dźwięk, zawroty, nudności lub rozlanie uwagi, plan automatycznie skraca sesję i obniża bodźce, zamiast próbować „przepchnąć” działanie. Taki mechanizm nie jest rezygnacją, lecz najgłębszą postacią sprawczości: chroni zasób lewego oka, obniża tło alarmowe, stabilizuje warunki psychofizyczne i tworzy środowisko, w którym przemiana może zachodzić bez eskalacji i bez wtórnych szkód.

Operacyjne progi przerwania i powrotu muszą być w analizowanym przypadku sformułowane jako „procedury beztekstowe”, czyli takie, które nie wymagają czytania ani nawet wypełniania notatek, ponieważ prawa strona widzenia nie umożliwia czytania, a każda próba kompensacyjnego dokumentowania może przerodzić się w długą ekspozycję lewego oka. Z perspektywy metodologii klinicznej jest to wariant tzw. bedside heuristics: proste reguły decyzyjne o wysokiej czułości, które w sytuacji niepewności mają preferować bezpieczeństwo. W IndywiduAkcji takie progi są zarazem praktyką etyczną: chronią przed produktywistycznym przymusem „dowożenia” planu mimo sygnałów przeciążenia. Oznacza to, że plan sytuacyjny musi zakładać, iż przerwanie nie jest porażką, tylko procedurą sterującą, której celem jest wytworzenie warunków sprzyjających stabilnemu, możliwie zdrowemu funkcjonowaniu lewego oka oraz stopniowej redukcji obciążeń chorobowych na wszystkich poziomach – somatycznym, emocjonalnym, poznawczym i egzystencjalnym.

Najprostszy model progów można oprzeć na trzech „kanałach alarmowych”, które nie wymagają żadnego przyrządu: kanał sensoryczny, kanał autonomiczny i kanał poznawczy. Kanał sensoryczny obejmuje fobię, fonofobię oraz subiektywny dyskomfort powierzchni oka; kanał autonomiczny obejmuje kołatanie serca, wahania ciśnienia odczuwane jako „rozjechanie”, nudności, zawroty głowy i nagłe poty; kanał poznawczy obejmuje „mgłę”, utratę ciągłości uwagi, narastającą drażliwość i przymus sprawdzania. Każdy kanał ma dwa poziomy: poziom żółty (modyfikuj) i poziom czerwony (przerwij). W analizowanym przypadku system ma być ustawiony konserwatywnie: czerwony próg uruchamia się szybciej niż w populacji ogólnej, ponieważ stawką jest ochrona lewego oka jako zasobu funkcjonalnego, a prawa strona widzenia nie zapewnia bufora.

Próg żółty w kanale sensorycznym to sytuacja, w której światło zaczyna być odbierane jako agresywne, pojawia się potrzeba przymykania powiek, rośnie irytacja na kontrast, a dźwięk staje się „za głośny”, nawet jeśli obiektywnie nie jest wysoki. W tym momencie plan sytuacyjny nie jest kontynuowany w tej samej formie: natychmiast przełącza się na tryb ograniczenia bodźców. Redukuje się zmienność światła, usuwa źródła olśnień, wygasza się bodźce o wysokiej semantyce, a działanie przenosi się na kanał niskowzrokowy. Obiekt–klucz staje się wtedy centralnym elementem, bo pozwala wykonać domknięcie bez udziału wzrokowej weryfikacji, a

domknięcie jest warunkiem tego, by układ nerwowy nie pozostał w stanie „otwartego zadania”, który generuje napięcie. W praktyce to jest decyzja o ochronie: zamiast eskalować wysiłek, utrzymuje się rytm i obniża koszt.

Próg czerwony w kanale sensorycznym to nasilenie fobii lub fonofobii do poziomu, w którym pojawia się ból, mdłości albo uczucie, że każdy bodziec „wierci” w układzie nerwowym. W analizowanym przypadku taki próg jest szczególnie istotny, bo często koreluje z ryzykiem napadu migrenowego lub z fazą prodromalną, a migrena jest stanem, który radykalnie obniża tolerancję ekspozycji i uruchamia spirale monitoringu. Czerwony próg oznacza przerwanie sesji, przejście do strefy wygaszania i wdrożenie ciszy buforowej: ciemniejsze, stabilne światło, brak ekranu, brak decyzji i brak prób „dokończenia”. Psychoperformans w tym momencie nie „przegrywa”, lecz działa jako regulator: przechodzi w tryb minimalny, którego jedynym celem jest obniżenie pobudzenia i przywrócenie zasobu, bo tylko zasób umożliwia długofalową przemianę.

W kanale autonomicznym próg żółty to pojawienie się kołatania, lekkich zawrotów, nudności lub poczucia „odklejenia” od stabilności, szczególnie po zmianie leków, po przyjęciu preparatu o profilu trzewnym (np. w schematach eradykacji *H. pylori*) lub po lekach wpływających na krążenie. W tym momencie plan sytuacyjny przełącza się na tryb „skrót sesje”: kończy się bieżący fragment działaniem domykającym i wprowadza przerwę skuteczną. Ważne jest, aby przerwa nie była wypełniona sprawdzaniem objawów przez ekran, bo ekran jest bodźcem wysokiego kosztu dla lewego oka i jednocześnie wzmacnia salience. Zamiast tego przerwa jest prowadzona przez prostą procedurę: ugruntowanie w pozycji, wyciszenie, oddychanie bez forsowania, a następnie dopiero decyzja, czy kontynuować w wersji minimalnej. Takie sterowanie jest zgodne z koncepcją interocepcji (interocepcja; percepcja sygnałów z wnętrza ciała) opisywaną przez Antonia Damasio: sygnały ciała mają być informacją dla decyzji, ale nie mogą stać się paliwem dla katastroficznej interpretacji.

Próg czerwony w kanale autonomicznym to narastające zawroty głowy, nasilone nudności, wyraźne kołatanie serca, objawy sugerujące nietolerancję ortostatyczną lub stan, w którym ciało „nie trzyma” stabilności. W analizowanym przypadku to jest bezwzględny sygnał przerwania sesji i przejścia w tryb ochronny, ponieważ próby podtrzymania działania w takim stanie zwykle kończą się eskalacją, a eskalacja uruchamia przymus kontroli i wzrokowego monitorowania. Tu wchodzi w grę element etyczno-egzystencjalny: IndywiduAkcja ma prowadzić do głębokiej przemiany regulacyjnej, a nie do dowodzenia sprawczości wbrew biologii. Przerwanie jest więc wpisane w projekt jako akt widzenia totalnego: rozpoznanie, że prawda o stanie układu nerwowego ma pierwszeństwo przed narracją o wydajności.

Kanał poznawczy jest najbardziej zdradliwy, bo często jest „tłumaczony” przez umysł jako brak dyscypliny. W analizowanym przypadku próg żółty to utrata ciągłości uwagi, wzrost drażliwości, wrażenie „przeskakiwania” myśli i pojawienie się przymusu sprawdzania – czy to informacji medycznych, ustawień ekranu, parametrów, czy porównań. Ten przymus sprawdzania ma szczególną wagę, bo prawoocne czytanie jest niemożliwe, więc sprawdzanie automatycznie angażuje lewe oko i wprowadza wysokokosztową ekspozycję. Dlatego próg żółty w kanale poznawczym uruchamia natychmiastowe „odłączenie semantyki”: przejście do działania o niskiej semantyce, w którym nie ma miejsca na analizę i porównywanie. W psychoperformansie

tę funkcję pełni obiekt–klucz, bo przenosi kontrolę z abstrakcji w materię i gest; gest domknięcia jest tu narzędziem antykompulsywnym.

Próg czerwony w kanale poznawczym to sytuacja, w której przymus sprawdzania staje się natrętny, a myśl o kontynuacji bez sprawdzenia wywołuje wzrost napięcia. W analizowanym przypadku oznacza to przerwanie sesji i przejście do strefy wygaszania, ponieważ kontynuowanie w takim stanie jest praktycznie pewnym mechanizmem eskalacji: rośnie czas przy ekranie, rośnie presja na lewe oko, rośnie pobudzenie osi HPA, a to jest przeciwieństwo celu IndywiduAkcji. W tym miejscu widać też, dlaczego farmakoterapia towarzysząca jest tak istotna: leki wpływające na sen, autonomikę lub dyskomfort trzewny często obniżają próg czerwony w kanale poznawczym, czyli szybciej uruchamiają kompulsję kontroli. Plan sytuacyjny musi to przewidywać, zamiast zrzucać winę na psychikę.

Operacyjne progi muszą zostać sprzężone z prostą regułą powrotu. Powrót do działania nie następuje „po czasie”, lecz po spełnieniu dwóch warunków: spadku pobudzenia i odzyskaniu zdolności do domknięcia bez sprawdzania. W praktyce oznacza to, że jeśli po przerwie skutecznej nadal utrzymuje się fobofobia, zawroty lub przymus sprawdzania, to nie wraca się do planu w wersji standardowej, tylko przechodzi się na wersję minimalną albo rezygnuje z działania na rzecz regeneracji. To jest rdzeń długofalowej strategii ochrony lewego oka: lepiej przerwać wcześniej i utrzymać zasób, niż eskalować i wytworzyć warunki do kolejnej destabilizacji.

Na koniec trzeba wrócić do tego, co było sygnalizowane na początku podrozdziału: farmakoterapia towarzysząca ma być opisywana „w pełnym spektrum”, ale bez domysłów. Z tego powodu preparaty, których substancja czynna nie jest jednoznacznie rozpoznana (jak wskazany „Prattack”), muszą w planie sytuacyjnym automatycznie uruchamiać wariant ostrożnościowy do czasu identyfikacji. Jest to nie tylko rygor faktograficzny, lecz także rygor bezpieczeństwa: nie wolno budować decyzji o intensywności bodźców na przypuszczeniach.

Tym samym podrozdział 85.4 domyka farmakoterapię jako operator IndywiduAkcji: lek i konfiguracja leków nie są tu „tłem”, lecz zmienną sterującą, która przesuwą progi, zmienia tolerancję bodźców i wymusza wersjonowanie planu sytuacyjnego. W analizowanym przypadku takie wersjonowanie jest warunkiem głębokiej przemiany regulacyjnej, bo tylko w warunkach stabilnej autonomiki, ograniczonej semantyki i kontrolowanej ekspozycji można tworzyć trwałe środowisko psychofizyczne sprzyjające stabilnemu funkcjonowaniu lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych, bez wtórnych spiral przeciążenia.

85.5. Kofeina, alkohol, nikotyna: progi ekspozycji a wahania subiektywne

Kofeina, alkohol i nikotyna tworzą w analizowanym przypadku triadę ekspozycji o szczególnej wadze, ponieważ każda z tych substancji działa jednocześnie na poziomie neurochemicznym, naczyniowym i behawioralnym, a więc przesuwą progi pobudzenia, progi tolerancji bodźców oraz progi kompulsywnego monitorowania. W kontekście CSR i ochrony lewego oka najgroźniejsze nie bywa samo „wzięcie” substancji, lecz kaskada wtórna: wzrost napięcia osi HPA (oś podwzgórze–przysadka–nadnercza), pogorszenie snu, zwiększenie sympatykotonii (przewagi układu współczulnego), a następnie kompensacyjne przeciążanie lewego oka przez

testowanie, porównywanie, ustawianie i sprawdzanie. Ponieważ prawoocne czytanie nie jest możliwe, każdy stan podwyższonej reaktywności poznawczej lub emocjonalnej ma tendencję do „przerzutu kosztu” na lewe oko: to ono staje się jedynym instrumentem kontroli, a kontrola szybko staje się bodźcem chorobotwórczym w sensie funkcjonalnym. Dlatego IndywiduAkcja musi opisać te ekspozycje nie moralistycznie, lecz metrologicznie: jako zmienne sterujące, które wymagają progów, okien, wersjonowania planu sytuacyjnego oraz procedur przerwania.

Progi ekspozycji nie powinny być w tym rozdziale rozumiane jako uniwersalne liczby, lecz jako progi osobnicze, podlegające modulacji przez sen, nawodnienie, stan trzewny, infekcję, ból, fazę migrenową, obciążenia poznawcze oraz równoległą farmakoterapię. To jest fundamentalne rozróżnienie: w praktyce klinicznej istnieją populacyjne dane o dawkach i ryzykach, ale IndywiduAkcja potrzebuje mechanizmu, który działa w warunkach zmienności i niepewności, bez uzależniania decyzji od ciągłego czytania i liczenia. W analizowanym przypadku metodyka progów musi być „niskowzrokowa”: oparta na sygnałach ciała i prostych markerach behawioralnych, nie na tabelach i aplikacjach. To podejście jest zbieżne z koncepcją obciążenia allostatycznego Bruce’a McEwena (allostatic load; skumulowany koszt adaptacji), ponieważ nie próbuje „wygrać” z fizjologią, tylko minimalizuje koszt regulacji, żeby utrzymać długofalową stabilność zasobu, jakim jest lewe oko.

Kofeina jest tu substancją szczególnie ambiwalentną, bo jej działanie bywa odbierane jako wzrost sprawczości, podczas gdy w neurofarmakologii jest to głównie antagonizm receptorów adenozynowych (adenozyna; neuromodulator promujący senność i hamowanie), co przesuwając balans w stronę pobudzenia i podnosi gotowość do reakcji. W pracach Bertila B. Fredholma i Astrid Nehlig podkreślano, że kofeina poprawia niektóre parametry czujności, ale równocześnie może nasilać lęk, drażliwość i objawy autonomiczne u osób wrażliwych, zwłaszcza przy deficycie snu. W analizowanym przypadku ten profil oznacza ryzyko: kofeina może chwilowo zwiększać zdolność do działania, ale jednocześnie podbija „paliwo kontroli” i skraca próg przejścia od działania do kompulsji sprawdzania. Jeśli dodatkowo występuje podatność na migrenę lub fobofobię, kofeina może paradoksalnie zwiększać wrażliwość na bodźce przez podniesienie pobudliwości układu nerwowego, a wtedy każdy bodziec wizualny staje się bardziej „natarczywy” i droższy w kosztach adaptacyjnych. Z perspektywy ochrony lewego oka kluczowe jest więc rozpoznanie nie tylko dawki, ale czasu i kontekstu: ta sama ilość kofeiny ma inny koszt rano po dobrym śnie, a inny późno po południu, w stanie przewlekłego napięcia lub po złej przespanej nocy, gdy oś HPA jest już „rozgrzana”.

Metrologia kofeiny w IndywiduAkcji powinna opierać się na oknach i progach, nie na heroicznej stałości. Okno działania kofeiny jest długie (okres półtrwania; czas, w którym stężenie spada o połowę, u wielu osób wynosi kilka godzin i silnie się różni osobniczo), a jej efekt na sen bywa niedoszacowany, bo subiektywnie „już nie czuć”, podczas gdy architektura snu (architektura snu; proporcje i ciągłość faz) pozostaje zaburzona. Jeśli sen jest kluczowym zasobem dla stabilizacji autonomiki i redukcji kompulsywnego monitorowania, to plan sytuacyjny musi traktować popołudniową kofeinę jako ekspozycję wysokiego ryzyka, niezależnie od jej kulturowej normalizacji. Dodatkowo w analizowanym przypadku trzeba uwzględnić potencjalną sumację efektów pobudzających z innymi substancjami z tej samej rodziny lub o podobnym profilu, w tym z lekami o działaniu metyloksantynowym (metyloksantyny; klasa obejmująca m.in. kofeinę), co może podnosić ryzyko kołatań, rozchwiania autonomicznego i niepokoju. Ponieważ Agapurin SR 400 (pentoksyfilina) bywa

opisywana jako pochodna metyloksantyny i może wpływać na tolerancję autonomiczną u wrażliwych osób, IndywiduAkcja powinna kodować zasadę ostrożnościową: w dniach podwyższonej reaktywności kofeina jest redukowana, a jeśli jest używana, to w dawkach minimalnych, wcześniej, z wyraźnym domknięciem ekspozycji.

Alkohol jest w tej triadzie substancją, która najłatwiej produkuje złudzenie „regulacji”, a zarazem najczęściej destabilizuje sen i autonomikę w sposób opóźniony. Z perspektywy neurofizjologii alkohol jest depresantem ośrodkowego układu nerwowego, ale jego efekt nie polega na prostym uspokojeniu: początkowo obniża napięcie, a następnie – wraz z metabolizmem – zwiększa fragmentację snu, sprzyja wybudzeniom i może nasilać poranne pobudzenie oraz ból głowy. W literaturze somnologicznej (np. Timothy Roehrs, Thomas Roth) oraz w popularyzacji opartej na danych (Matthew Walker) podkreśla się, że alkohol może skracać czas zasypiania, ale pogarsza jakość snu i jego ciągłość, co w praktyce następnego dnia zwiększa drażliwość, fobię i podatność na migrenę. Dla analizowanego przypadku oznacza to prostą konsekwencję projektową: nawet jeśli alkohol subiektywnie „pomaga” w redukcji napięcia, w horyzoncie 24–48 godzin zwykle podnosi koszt dnia i zwiększa prawdopodobieństwo kompulsywnego monitorowania, a to obciąża lewe oko. Ponadto istnieje wymóg rygoru bezpieczeństwa w kontekście farmakoterapii gastroenterologicznej: przy schematach eradykacji *Helicobacter pylori* zawierających metronidazol klasycznie stosuje się zasadę unikania alkoholu z powodu ryzyka nasilonych reakcji niepożądanych; w IndywiduAkcji ta zasada jest bezdyskusyjna i powinna być kodowana jako warunek brzegowy.

Nikotyna z kolei jest substancją o profilu silnie sympatykomimetycznym (sympatykomimetyczny; nasilający aktywność układu współczulnego), o szybkim działaniu na układ nagrody i uwagę, ale także o wyraźnym wpływie naczyniowym i autonomicznym. Neal L. Benowitz opisywał, że nikotyna podnosi tętno i ciśnienie, a jej odstawienie generuje objawy dysforii i niepokoju, co łatwo napędza cykle kompensacyjne. W analizowanym przypadku te cykle są szczególnie niebezpieczne, bo każdy wzrost napięcia i niepokoju zwiększa ryzyko przeciążenia lewego oka przez mechanizmy kontrolne, a jednocześnie nikotyna może działać jako „szybka proteza regulacji”, która w długim czasie pogarsza stabilność autonomiczną. W badaniach obserwacyjnych palenie tytoniu bywa raportowane jako czynnik ryzyka w różnych chorobach naczyniowych oka; w kontekście CSR należy zachować rygor języka: nie wolno obiecywać prostych związków przyczynowych ani twierdzić, że nikotyna „wywołuje” każdy nawrót, ale wolno i trzeba stwierdzić, że substancje zwiększające sympatykotonię, pogarszające sen i podnoszące obciążenie naczyniowe są z punktu widzenia ochrony lewego oka czynnikiem niepożądanym. IndywiduAkcja musi więc kodować nikotynę jako ekspozycję o wysokiej wadze, a jeśli występuje, to powinna zostać objęta strategią redukcji szkód (harm reduction; zmniejszanie ryzyka i kosztu), ponieważ nagłe wahania nikotynowe również mogą destabilizować autonomikę i nasilać kompulsywne zachowania.

Progi wahań subiektywnych muszą być w tym podrozdziale zapisane jako „język decyzji”, a nie jako „język liczb”. Najważniejszym wskaźnikiem nie jest tu samopoczucie chwilowe, tylko to, czy po ekspozycji rośnie potrzeba sprawdzania i czy spada zdolność do przerwy skutecznej (przerwa skuteczna; przerwa, po której pobudzenie realnie spada, a nie tylko zmienia formę). Jeśli po kofeinie pojawia się gonitwa myśli, wzrost drażliwości, przyspieszenie mowy wewnętrznej i przymus „doprecyzowania wszystkiego”, próg został przekroczony, nawet jeśli formalnie dawka była „mała”. Jeśli po alkoholu dzień następny zaczyna się od rozlanego pobudzenia i

wzmocnionej fotofobii, próg został przekroczony, nawet jeśli ilość była społecznie uznana za umiarkowaną. Jeśli po nikotynie pojawia się skrócenie tolerancji na bodźce, zwiększenie napięcia w klatce piersiowej lub wzrost kompulsywnych mikroczynności kontrolnych, próg został przekroczony, niezależnie od deklarowanej „funkcji uspokajającej”. To jest rdzeń widzenia totalnego w wersji kliniczno-performatywnej: rozpoznanie prawdy o kosztach, a nie prawdy o narracji.

W praktyce plan sytuacyjny powinien wprowadzić procedurę kalibracji progów w trybie N-of-1 (badanie jednoosobowe; systematyczna obserwacja w obrębie jednej osoby), ale bez obciążania lewego oka dokumentacją. Kalibracja może działać przez obiekt–klucz i pamięć proceduralną: ta sama filiżanka, ten sam rytuał, ta sama pora, a po ekspozycji tylko jedno pytanie do „kanałów alarmowych” zapisanych w pamięci: czy wzrosła fotofobia, czy wzrosła chwiejność autonomiczna, czy wzrósł przymus sprawdzania. Jeśli odpowiedź choć raz jest twierdząca, ekspozycja jest klasyfikowana jako wysokokosztowa i w IndywiduAkcji otrzymuje status bodźca ograniczanego lub eliminowanego w okresach wrażliwości. W tym miejscu istotna jest psychoperformansowa koncepcja przełączników: jeśli dzień jest „wrażliwy” (po gorszym śnie, po zabiegu, w fazie prodromalnej migreny, przy dyskomforcie trzewnym), próg dopuszczalnej ekspozycji spada automatycznie, a plan sytuacyjny przechodzi na wersję ochronną. Taka architektura jest nie tylko pragmatyczna; jest też narzędziem głębokiej przemiany, ponieważ uczy układ nerwowy, że sprawczość nie polega na intensyfikacji, lecz na mądrym domykaniu, redukcji kosztu i konsekwentnym chronieniu zasobu, jakim jest lewe oko, aby jego stabilność mogła stać się fundamentem dalszej przebudowy psychofizycznej.

Wszystkie trzy substancje – kofeina, alkohol i nikotyna – działają w odmiennych mechanizmach, lecz łączy je to, że ingerują w rytmy ciała i świadomości, a więc w podstawowe parametry, na których opiera się IndywiduAkcja. Z punktu widzenia psychoperformansu są to bodźce o statusie progowym: ich skutki rozciągają się na całe spektrum funkcjonowania, od neurowegetatywnego po moralno-egzystencjalne. Dlatego w analizowanym przypadku, gdzie widzenie totalne oznacza widzenie w sensie dosłownym, emocjonalnym, etycznym i duchowym, te substancje są nie tylko biochemicznymi zmiennymi, lecz także symbolami. W psychoperformansowym planie sytuacyjnym działają jako archetypy kontroli, ucieczki i adaptacji – trójka „środków pozornych”, które obiecuja sprawczość, ale w istocie podtrzymują cykle przystosowania, utrzymując system w stanie chronicznej czujności. Ten aspekt jest kluczowy dla głębszej przemiany, której celem jest trwała reorganizacja relacji pomiędzy ciałem, świadomością i środowiskiem.

Kofeina, jako środek „jasności”, odpowiada archetypowi aktywacji. W sensie symbolicznym to bodziec słoneczny – syntetyczne światło, które chwilowo „rozjaśnia” pole percepcji, ale w nadmiarze wypala jego czułość. W kategoriach psychofizjologicznych odpowiada to zjawisku overdrive: sztucznemu przyspieszeniu rytmu neuronowego przy kosztach metabolicznych i regulacyjnych. W planie IndywiduAkcji kofeina może więc pełnić dwojaką funkcję. Z jednej strony – być minimalną pomocą w momentach senności po zabiegach lub w okresach niskiego ciśnienia, jeśli zastosowana rano i w mikrodozie (np. pół filiżanki słabej kawy). Z drugiej strony – w każdej sytuacji napięcia, przewlekłej bezsenności lub lęku – działa jak katalizator spirali, w której umysł zamiast się budzić, zaczyna przyspieszać myślenie i mnożyć mikro zadania, a tym samym obciąża lewe oko kontrolą. Taki schemat, powtarzany cyklicznie, może zniszczyć rytm odpoczynku i doprowadzić do utrwalenia niepokoju bazowego. Widzenie totalne, w rozumieniu

psychoperformansu, musi więc nauczyć rozróżnienia pomiędzy jasnością zewnętrzną a jasnością wewnętrzną: pierwsza jest chwilowym błyskiem aktywacji, druga – stanem ugruntowanej świadomości, który rodzi się z regulacji.

Alkohol pełni funkcję archetypu zanurzenia i rozpuszczenia – „płynu zapomnienia”, który chwilowo rozluźnia granice, ale po chwili zostawia ciało z jeszcze większym głodem równowagi. Neurochemicznie odpowiada to dwufazowemu działaniu etanolu: najpierw pobudza układ dopaminergiczny i GABA-ergiczny, następnie – przez odhamowanie osi HPA – zwiększa poziom kortyzolu, zwłaszcza podczas snu. W planie IndywiduAkcji alkohol jest więc substancją złudnego wygaszania: działa jak skrót do przejścia, który pomija etap realnej integracji napięcia. Dlatego w analizowanym przypadku należy traktować go nie jako zakazany „grzech”, lecz jako zmienną z bardzo wąskim marginesem tolerancji – jego obecność zawsze podnosi koszt następnego dnia i redukuje zdolność do głębokiego widzenia. Ponieważ CSR jest chorobą naczyniowo-metaboliczną, alkohol zwiększa ryzyko mikroobrzęków, a więc działa przeciw celowi planu sytuacyjnego. Równocześnie, w sensie symbolicznym, reprezentuje mechanizm zapomniania – tego samego, który w strukturze psychoperformansu należy odwrócić: celem nie jest zapomnienie o napięciu, lecz jego transformacja.

Nikotyna natomiast jest archetypem przywiązania – środka, który reguluje niepokój poprzez mikroaktywację i chwilowe ugruntowanie uwagi, ale długofalowo utrwała zależność od cyklu pobudzenie–spadek–kompensacja. W neurobiologii określa się to jako dopaminowy feedback loop: szybki wzrost dopaminy i acetylocholin, a następnie deficyt receptorowy i potrzeba kolejnej dawki. Z punktu widzenia psychoperformansu nikotyna jest więc substancją paradoksalną: tworzy iluzję skupienia, ale faktycznie rozbija rytm regulacji i utrwała stan „niepełnego domknięcia”. W analizowanym przypadku, gdzie praca z obiektem–kluczem ma przywracać zdolność do domykania napięć, nikotyna staje się symbolem deficytu domknięcia. Dlatego plan sytuacyjny nie powinien zakładać natychmiastowej abstynencji (bo nagłe odstawienie może zwiększyć lęk i destabilizować autonomikę), lecz strategię przesuwania rytmu: stopniowego wydłużania przerw między ekspozycjami i przenoszenia gestu regulacyjnego z substancji na działanie. Psychoperformans staje się tu środkiem transformacji na poziomie egzystencjalnym: uczy, że przerwa może być źródłem przyjemności, a nie jej zaprzeczeniem.

W ten sposób triada kofeina–alkohol–nikotyna ujawnia swoją głębszą funkcję: nie jest zbiorem substancji chemicznych, lecz mapą trzech błędnych sposobów radzenia sobie z energią i napięciem – nadaktywacja, rozpuszczenie i mikrokontrola. Każda z nich stanowi równocześnie metaforę ślepoty totalnej: nadaktywacja prowadzi do prześwietlenia, rozpuszczenie do utraty konturu, mikrokontrola do zamknięcia pola widzenia. IndywiduAkcja, dążąc do odwrócenia tej ślepoty, projektuje działania, które zastępują te trzy kompulsje trzema alternatywnymi rytмами: ugruntowaniem zamiast nadaktywacji, integracją zamiast rozpuszczenia, zaufaniem zamiast mikrokontroli. Każdy z tych rytmów jest równocześnie ćwiczeniem widzenia totalnego: nie fizjologicznego czy etycznego osobno, lecz zintegrowanego – widzenia, które nie potrzebuje doping, ponieważ jest naturalnym stanem jasności wewnętrznej. To właśnie ten rodzaj widzenia ma służyć utrzymaniu zdrowia lewego oka i równowagi całego organizmu, a zarazem wytworzeniu środowiska psychofizycznego odpornego na ponowne uaktywnienie choroby.

W analizowanym przypadku triada kofeina–alkohol–nikotyna musi zostać osadzona w rygorze chronobiologii i neurofizjologii snu, ponieważ to właśnie sen i rytm dobowy stanowią główny bufor kosztu regulacyjnego. Gdy sen ulega fragmentacji, rośnie pobudzenie osi HPA, spada tolerancja bodźców i wzrasta skłonność do działań kompulsywnych, zwłaszcza do zachowań kontrolnych; w realiach, w których prawooczne czytanie jest niemożliwe, zachowania kontrolne niemal zawsze angażują lewe oko jako jedyny instrument weryfikacji, co wprost zwiększa koszt funkcjonowania. Dlatego metryką nadrzędną w tym podrozdziale nie jest „dopuszczalność” używek, lecz ich wpływ na architekturę snu, na stabilność autonomiczną i na skłonność do monitorowania. W literaturze somnologicznej (Timothy Roehrs, Thomas Roth) oraz w nowoczesnych ujęciach neurobiologii snu (Matthew Walker) wykazano, że zarówno alkohol, jak i kofeina mogą istotnie modyfikować jakość snu, nawet gdy subiektywnie wydaje się, że „nie ma skutków”, a nikotyna i jej wahania mogą sprzyjać pobudzeniom i wybudzeniom; w planie sytuacyjnym traktuje się to jako czynniki przesuwające progi, a nie jako wybory obyczajowe.

Kofeina w planie IndywiduAkcji wymaga modelu „okna i wygaszania”, a nie modelu „stałej dawki”. Antagonizm receptorów adenozynowych (Bertil B. Fredholm, Astrid Nehlig) oznacza, że kofeina nie dodaje energii, lecz chwilowo wyłącza sygnał zmęczenia; jeśli zmęczenie jest sygnałem ochronnym, jego wyciszenie bywa użyteczne w krótkim oknie, ale kosztowne w długim horyzoncie, bo sprzyja przekraczaniu progów ekspozycji wzrokowej i poznawczej. W analizowanym przypadku krytyczne jest, by kofeina nie stawiała się „paliwem kontroli”: jeżeli po ekspozycji pojawia się wzrost gonitwy myśli, drażliwości, skrócenie tolerancji na światło i dźwięk lub przymus dopinania detali, to znaczy, że została przekroczona granica, po której kofeina przestaje pełnić funkcję funkcjonalną, a zaczyna wzmacniać stan pobudzenia. Plan sytuacyjny powinien zatem kodować kofeinę jako bodziec dopuszczalny wyłącznie w wariantach porannych i w mikroekspozycjach, w ścisłym sprzężeniu z „domknięciem ekspozycji”: po oknie porannym następuje konsekwentne wygaszanie, bez dokładania kolejnych porcji „dla podtrzymania”, ponieważ podtrzymanie zwykle rozszerza koszt na wieczór i noc. Nie jest tu konieczne operowanie uniwersalną liczbą miligramów, natomiast w metrologii praktycznej warto pamiętać, że typowe napoje zawierają dziesiątki do około stu miligramów kofeiny na porcję, a osobnicze różnice metabolizmu (m.in. zmienność CYP1A2) sprawiają, że u części osób działanie utrzymuje się znacznie dłużej niż deklarowany brak odczucia; w analizowanym przypadku oznacza to preferencję dla bodźców przewidywalnych, słabszych i wcześniej kończonych.

Alkohol wymaga w IndywiduAkcji ujęcia „dwufazowego”: faza pierwsza przynosi pozorną redukcję napięcia, faza druga (metaboliczna i poregulacyjna) często przynosi fragmentację snu, wybudzenia oraz poranny wzrost pobudzenia i wrażliwości na bodźce, co wprost obniża zdolność do przerwy skutecznej. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to, że nawet jeśli alkohol pełni w kulturze funkcję „rozluźnienia”, w analizowanym przypadku powinien być kodowany jako ekspozycja wysokokosztowa w horyzoncie 24–48 godzin, bo zwiększa ryzyko dnia o obniżonej tolerancji sensorycznej i podwyższonej reaktywności emocjonalnej. Dodatkowo dochodzi wymóg rygoru farmakologicznego: w okresach terapii obejmujących metronidazol (jak w schematach eradykacji *Helicobacter pylori*, w tym w konfiguracjach powiązanych z preparatami złożonymi) alkohol należy traktować jako ekspozycję niedopuszczalną z uwagi na ryzyko nasilonych reakcji niepożądanych, a więc jako twardy warunek brzegowy. Z punktu widzenia widzenia totalnego alkohol ma jeszcze drugi wymiar: bywa narzędziem „przełknięcia” doświadczenia i spłaszczenia afektu, co jest przeciwstawne

celowi IndywiduAkcji, którym jest integracja napięcia i przekształcenie relacji do bodźców bez ucieczki w sedację; w tym sensie alkohol nie jest demonizowany, ale zostaje rozpoznany jako substancja, która łatwo narusza zdolność do subtelnego rozróżniania, a subtelne rozróżnianie jest rdzeniem praktyki.

Nikotyna, niezależnie od formy podania, musi zostać ujęta jako ekspozycja autonomiczna i nawykowa o wysokiej zdolności do modulowania uwagi, ale również o wysokiej zdolności do wytwarzania pętli kompensacyjnej. Neal L. Benowitz opisywał, że nikotyna podnosi aktywację współczulną, a jej wahania (między dawką a spadkiem) potrafią generować drażliwość, niepokój i trudność w wygaszaniu, czyli dokładnie te stany, które nasilają zachowania kontrolne. W analizowanym przypadku zachowania kontrolne są szczególnie ryzykowne, bo ich naturalnym narzędziem staje się lewe oko: monitorowanie, sprawdzanie i „doszczelnianie” świata przez wzrok. Plan sytuacyjny nie powinien więc opierać się na prostym postulatcie nagłej eliminacji, ponieważ gwałtowne odstawienie może samo stać się czynnikiem destabilizacji; zamiast tego wprowadza się strategię redukcji szkód i wersjonowania, w której celem jest stabilizacja i wydłużanie interwałów, tak aby układ nerwowy uczył się nowych form domknięcia. Nikotyna zostaje wówczas potraktowana jako sygnał deficytu domknięcia: gdy pojawia się przymus ekspozycji, plan sytuacyjny podstawia alternatywny gest regulacyjny oparty na obiekcie–kluczu i na krótkiej procedurze przejścia, tak aby regulacja została przeniesiona z substancji na działanie.

W tym miejscu konieczne jest doprecyzowanie, czym są „wahania subiektywne” i jak odróżnić je od „kosztu ukrytego”. Wahanie subiektywne to bezpośrednie odczucie po ekspozycji: przyjemność, ulga, pobudzenie, rozluźnienie; koszt ukryty to to, co dzieje się z tolerancją bodźców, z przerwą skuteczną i z impulsem kontroli w kolejnych godzinach. W analizowanym przypadku najbardziej diagnostyczny jest właśnie koszt ukryty, bo subiektywna ulga może współistnieć z późniejszą eskalacją. Dlatego próg ekspozycji nie jest tutaj „momentem, w którym jest źle”, lecz momentem, w którym rośnie przymus sprawdzania, rośnie fobia, skraca się tolerancja dźwięku lub pojawia się labilność autonomiczna; jeśli po kofeinie rośnie potrzeba dopinania i mikroregulacji, jeśli po alkoholu spada jakość snu i rośnie poranne pobudzenie, jeśli po nikotynie skraca się zdolność do ciszy i rośnie napięcie w klatce piersiowej lub w obrębie brzucha, to znaczy, że próg został przekroczony niezależnie od społecznej normalizacji i niezależnie od tego, że „w chwili użycia” było lepiej. Ten rygor ma charakter stricte ochronny: jego celem jest utrzymanie środowiska psychofizycznego, w którym lewe oko może funkcjonować stabilnie, a całe pole regulacji może podlegać stopniowej przebudowie zamiast cyklicznego rozchwiania.

Plan sytuacyjny potrzebuje też procedury „dni wrażliwych”, czyli automatycznego obniżenia progów ekspozycji w określonych oknach ryzyka: po iniekcjach doszkliskowych, po zmianach farmakoterapii, w okresach dyskomfortu trzewnego, w fazach migrenowych, po nocy o niskiej jakości, w dniach o nasilonej alergii i suchości. W tych dniach triada kofeina–alkohol–nikotyna nie jest traktowana jako „taka sama jak zawsze”, lecz jako czynniki, które z dużym prawdopodobieństwem przekroczą próg i uruchomią spiralę kontroli. Z punktu widzenia widzenia totalnego jest to moment etyczny: decyzja o nieeskalowaniu ekspozycji staje się praktyką prawdy o własnych warunkach brzegowych, a więc praktyką widzenia w sensie moralnym, poznawczym i cielesnym zarazem. W analizowanym przypadku ta praktyka ma

bezpośrednią funkcję medyczno-ergonomiczną: zmniejsza ryzyko przeciążenia lewego oka przez redukcję zachowań kontrolnych, a tym samym sprzyja długofalowej stabilizacji.

Wreszcie należy wskazać, jak triada używek łączy się z psychoperformansowym rozumieniem przemiany na najgłębszych poziomach świadomości. Kofeina, alkohol i nikotyna są często używane jako protezy modulacji: mają doraźnie zmienić stan, zamiast przeprowadzić przejście. IndywiduAkcja odwraca tę logikę: projektuje przejścia, które są powtarzalne, ucieleśnione i domykane, tak aby układ nerwowy uczył się zmiany stanu bez protezy, a świadomość uczyła się widzenia bez dopingu i bez znieczulenia. W tym sensie ograniczanie ekspozycji nie jest wyrzeczeniem, lecz technologią wolności: redukuje zależność od substancji jako operatorów stanu i wzmacnia obiekt–klucz oraz rytm jako operatorów transformacji. Ostatecznym kryterium nie jest „czystość”, lecz stabilność: stabilność autonomiczna, stabilność snu, stabilność tolerancji bodźców i stabilność zdolności do przerwy skutecznej, które łącznie budują warunki dla długofalowej ochrony lewego oka i dla głębokiej przemiany relacji do choroby, pracy, widzenia i samej sprawczości.

Dziennik sensorimotoryczny i kalibracja obciążeń

Rozdział 86 wprowadza dziennik sensorimotoryczny jako narzędzie metrologiczne IndywiduAkcji, a nie jako „pamiętnik objawów”. W perspektywie studium przypadku CSR dziennik pełni rolę systemu wczesnego ostrzegania, który umożliwia kalibrację obciążeń wzrokowych, poznawczych i afektywnych w warunkach życia codziennego, zanim dojdzie do klinicznie wyraźnej destabilizacji. Kluczowe jest tu rozróżnienie między obciążeniem nominalnym (czas pracy, liczba zadań, długość ekspozycji na ekran) a obciążeniem efektywnym, modulowanym przez stan autonomiczny, jakość snu, parametry środowiskowe i kontekst psychospołeczny, a więc to, co w rehabilitacji i ergonomii poznawczej opisuje się jako zmienną „tolerancję obciążenia” zależną od zasobów.

W psychoperformansie dziennik nie jest neutralnym rejestrem; jest narzędziem performatywnej epistemologii, które wytwarza uważność operacyjną i pozwala przekształcać zachowanie przez sprzężenie zwrotne. Ten rozdział zakłada rygor idiograficzny, bliski logice badań N-of-1 i samo-eksperymentów klinicznych, lecz bez iluzji, że jednostkowy zapis automatycznie daje generalizację; jego wartość polega na minimalizacji błędów pamięciowych i na tym, że umożliwia powtarzalne porównania stanów „przed” i „po” w odniesieniu do konkretnych interwencji. W tym sensie dziennik jest odpowiednikiem „instrumentu pomiarowego” w praktyce refleksyjnej, o której pisał Donald A. Schön, przy czym tutaj refleksja nie jest wyłącznie narracyjna, lecz ma charakter proceduralny: wprowadza reguły, progi, harmonogramy, a nawet protokoły przerywania obciążenia w momencie pojawienia się mikro-sygnałów.

Istotą tej części jest przejście od narracji do operacjonalizacji. Zamiast pytać wyłącznie „czy dziś było gorzej?”, rozdział konstruuje pytania precyzyjne: „w jakich warunkach oświetlenia (widmo, luminancja, kontrast tła) pojawiła się metamorfopsja?”, „jaki był czas do pierwszego zamglenia po rozpoczęciu czytania?”, „czy olśnienie miało charakter punktowy czy rozlany i jak

długo utrzymywała się nadwrażliwość?”, „czy epizod stresu był nagły czy przewlekły i czy towarzyszyła mu aktywacja sympatyczna (drżenie, tachykardia, potliwość)?”. Taka struktura jest spójna z podejściem ecological momentary assessment rozwijanym m.in. przez Saula Shiffmana i Arthura A. Stone’a, ponieważ przenosi pomiar z retrospekcji do „tu i teraz”, redukując zniekształcenia poznawcze. Jednocześnie jest zgodna z logiką fizjologii stresu opisywanej od czasów Hansa Selye’ego, w tym z rozumieniem, że obciążenie nie działa liniowo: ta sama dawka bodźca może być neutralna w warunkach zasobów, a destabilizująca w warunkach deficytu snu i przeciążenia.

Rozdział 86 jest też świadom ograniczeń: dziennik może stać się narzędziem nadmiernej kontroli, a w kontekście lęku antycypacyjnego generować efekt nocebo, dlatego zapis musi być projektowany tak, by nie wzmacniać ruminacji. W praktyce oznacza to, że rejestr ma być krótkim „skanem systemu” o stałych porach i w zdefiniowanych punktach dnia, z miejscem na opis zdarzeń krytycznych, ale bez kompulsywnego dopisywania detali. W psychoperformansie odpowiada temu zasada: pomiar jest częścią działania, lecz nie może stać się działaniem dominującym; ma wspierać sprawczość, a nie ją zastępować. Z tego powodu rozdział będzie konsekwentnie odróżniał dane „twarde” (czas ekspozycji, warunki światła, długość snu, czas podróży, czas ekranowy) od danych „miękkich” (subiektywne napięcie, poczucie przeciążenia, jakość koncentracji), a także będzie wskazywał, jak łączyć je z okresowymi badaniami funkcjonalnymi i obrazowymi bez nadinterpretacji i bez przypisywania dziennikowi statusu diagnostyki medycznej.

Wreszcie, rozdział 86 domyka istotny wątek metodologiczny: CSR jest chorobą o przebiegu falującym, a praktyka artysty wizualnego generuje specyficzne, często nieliniowe obciążenia układu wzrokowego (wysoki kontrast, mikrosakkady podczas detalu, długie fiksacje, praca w sztucznym oświetleniu, presja terminów, podróże i zmiana rytmu dobowego). Dlatego nie wystarczy ogólna higiena pracy wzrokowej; potrzebny jest precyzyjny system kalibracji, w którym obciążenia są dawkowane, a regeneracja ma status równorzędny wobec pracy. Donald M. Gass, opisując kliniczne fenotypy i dynamikę centralnej surowiczej chorioretinopatii, zwracał uwagę na zmienność przebiegu i na to, że obserwacja w czasie bywa równie ważna jak jednorazowy „punkt pomiaru”; dziennik jest tu praktycznym narzędziem takiej obserwacji prowadzonej w warunkach życia, zsynchronizowanej z planem IndywiduAkcji, a nie obok niego.

86.1. Tygodniowy cykl obciążeń: praca, odpoczynek, regeneracja wzroku

Tygodniowy cykl obciążeń w IndywiduAkcji dla osoby pracującej wzrokowo przy nawrotowej CSR nie jest metaforą „work–life balance”, lecz projektem obciążeniowo-regeneracyjnym o statusie protokołu bezpieczeństwa. W praktyce oznacza to świadomą periodyzację (pojęcie z teorii treningu i fizjologii wysiłku, przeniesione tu na obciążenia sensomotoryczne i poznawcze), w której dawkuje się zarówno ekspozycje wzrokowe, jak i ekspozycje stresowe, a regeneracja nie jest „nagrodą po pracy”, tylko równorzędnym modułem podtrzymującym stabilność funkcjonalną. W CSR, rozumianej w spektrum pachychoroidowym jako zjawisko powiązane z dysregulacją bariery nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE) i zmianami hemodynamicznymi w naczyniówce, problemem klinicznym bywa nie sam bodziec, lecz brak przewidywalnego powrotu do stanu zasobów, co w języku Bruce’a McEwena da się opisać jako narastające obciążenie allostatyczne.

Tygodniowy cykl powinien być konstruowany tak, aby maksymalizować przewidywalność dobową i międzydobową, a minimalizować skoki: nagłe „długie zrywy” pracy, następnie gwałtowne „odpadnięcie”, a potem nadrabianie. W tej logice jednostką planowania nie jest pojedyncza sesja pracy, tylko cała doba, oraz relacja pomiędzy dobami: dzień o wysokim ładunku bodźców wzrokowych i decyzyjnych musi mieć zaprogramowany dzień amortyzujący, w przeciwnym razie powstaje spiralne narastanie pobudzenia autonomicznego, typowe dla wzorca stresu przewlekłego. W praktyce artyści wizualnego wysokie obciążenie nie wynika wyłącznie z „patrzenia”, lecz z wielogodzinnej fiksacji, mikrosakkad i mikroruchów głowy, pracy w wysokim kontraście, presji terminów, a także z warunków oświetleniowych i akustycznych, które podnoszą poziom pobudzenia. Z perspektywy neuronauki uwagi oznacza to długotrwałą aktywację sieci czołowo-ciemieniowych i mechanizmów top-down, a z perspektywy psychofizjologii stresu – utrzymywanie się podwyższonej reaktywności osi HPA i układu współczulnego, co w modelu Stephena Porges’a można opisywać jako trudność przechodzenia z mobilizacji do stanu bezpiecznej regulacji. Tygodniowy cykl ma więc wytwarzać rytm przełączeń, a nie tylko „odpoczynek”.

Najbezpieczniejszym punktem wyjścia jest tydzień o strukturze trzech klas dni: dni wysokiej intensywności wzrokowo-poznawczej, dni średniej intensywności oraz dni regeneracyjne, rozumiane dosłownie jako dni redukcji bodźców i podtrzymania funkcji. Wysoka intensywność w tym kontekście oznacza pracę wymagającą precyzyjnego widzenia, intensywnej kontroli wykonawczej i długiej fiksacji (montaż, korekta detalu, czytanie drobnego druku, selekcja obrazów, praca na warstwach). Średnia intensywność obejmuje zadania organizacyjne, koncepcyjne i komunikacyjne, w których obciążenie wzrokowe jest mniejsze, a dominują operacje semantyczne, planistyczne i społeczne (w tym prowadzenie korespondencji, porządkowanie materiałów, projektowanie wstępne, praca dźwiękowa lub ruchowa). Dni regeneracyjne nie są „dniami nicnierobienia”, lecz dniami o niskiej stymulacji świetlnej i ekranowej, wysokiej powtarzalności rutyn somatycznych, ekspozycji na światło naturalne w bezpiecznym zakresie oraz aktywacji mechanizmów przywspółczulnych poprzez oddech, rytmiczny ruch i ograniczenie wielozadaniowości. W literaturze dotyczącej cyfrowego zmęczenia wzroku i obciążeń akomodacyjno-konwergencyjnych podkreśla się znaczenie przerw i higieny pracy, a tacy autorzy jak J. A. Rosenfield oraz Jennifer A. W. Sheppard i James S. Wolffsohn opisują, że przewlekła ekspozycja ekranowa może nasilać objawy suchości, napięcia i dyskomfortu, co w studium CSR jest istotne nie jako „przyczyna”, ale jako czynnik podnoszący tło przeciążeniowe i zwiększający podatność na błędy w samoregulacji.

To, co odróżnia ten cykl od popularnych porad ergonomicznych, to wprowadzenie progów decyzyjnych opartych na rejestrze mikrosygnatów. Jeśli w dzienniku sensorimotorycznym pojawia się skrócenie czasu do pierwszego zamglenia po rozpoczęciu czytania, wzrost częstości krótkich epizodów migotania lub wyraźny wzrost subiektywnej niestabilności fiksacji, tydzień nie może być kontynuowany według pierwotnego planu; musi nastąpić przełączenie na tryb deload, czyli redukcji obciążenia. W praktyce oznacza to zamianę kolejnego dnia wysokiej intensywności na dzień średni lub regeneracyjny, bez negocjacji i bez „odrabiania” tego wieczorem. Dla osoby z lękiem antycypacyjnym ważne jest, by ta reguła była sformułowana jako zasada bezpieczeństwa, a nie jako dowód „słabości”; inaczej dziennik stanie się narzędziem autokontroli napędzającej nocebo. W języku metodologii badań nad samoregulacją to procedura prewencyjna redukująca błąd kompensacji: kompulsywne nadrabianie obniża zasoby i zwiększa ryzyko kolejnych dekompensacji. W języku psychoperformansu jest to

element planu sytuacyjnego: reguła przełączenia jest częścią kompozycji działania, tak samo jak dobór obiektu–klucza czy rytm sesji.

W ramach doby dzień wysokiej intensywności powinien mieć strukturę bardziej laboratoryjną niż „biurową”. Najważniejsze zadania wzrokowe należy umieszczać w oknie, w którym układ nerwowy ma największą stabilność regulacyjną, typowo przed narastaniem zmęczenia i przed kumulacją bodźców społecznych; w chronobiologii podkreśla się, że zdolność do utrzymania uwagi i tolerancja stresu mają komponent dobowy, o czym pisali m.in. Charles A. Czeisler oraz Russell G. Foster w kontekstach rytmów okołodobowych i roli światła jako synchronizatora. W praktyce oznacza to wczesne rozpoczynanie pracy, ale tylko wtedy, gdy sen jest stabilny, a poranek nie jest okupiony skróceniem snu; inaczej zyskuje się czas kosztem zasobów, co jest bilansowo nieopłacalne. Wewnątrzdniowo trzeba utrzymywać rytm krótkich przerw o stałej strukturze, ponieważ układ wzrokowy, w tym mechanizmy akomodacji i konwergencji, reaguje lepiej na regularny reset niż na rzadkie, długie przerwy wykonywane dopiero po przeciążeniu. Popularna heurystyka „20–20–20” bywa przywoływana w kontekście komfortu pracy, ale w IndywiduAkcji nie chodzi o slogan, tylko o konsekwentne wprowadzenie mikrocykli odciążenia, zsynchronizowanych z oddechem, ruchem gałek ocznych w bezpiecznych zakresach i krótką zmianą ogniskowania uwagi poza ekranem, najlepiej na obiekt w średnim dystansie i na tle o niskim kontraście.

Dzień regeneracyjny ma mieć inny profil bodźcowy: ogranicza się pracę w detalu, unika się długiej ekspozycji na bodźce wysokokontrastowe, a wprowadza się sekwencje, które podtrzymują neuroplastyczną gotowość bez przeciążenia. W praktyce mogą to być krótkie, powtarzalne moduły: spokojny spacer w świetle dziennym (bez forsowania, bez olśnień, z kontrolą ekspozycji), praca oddechowa ukierunkowana na wydłużenie wydechu i redukcję pobudzenia, łagodne ćwiczenia sensomotoryczne wspierające orientację i propriocepcję, oraz minimalna praca administracyjna rozłożona na małe porcje. W tym miejscu psychoperformans wnosi ważną korektę: regeneracja nie ma być jałowym „czekaniem aż minie”, tylko działaniem o wyraźnej intencjonalności, które odbudowuje poczucie sprawstwa i redukuje napięcie wynikające z niepewności. To dlatego w dniu regeneracyjnym warto wprowadzać mikro-psychoperformanse o niskiej intensywności, oparte na jednym obiekcie–kluczu i jednym kanale percepcyjnym, na przykład dźwięku lub dotyku, tak aby układ nerwowy miał doświadczenie domknięcia cyklu działania, a nie tylko przerywania.

Tygodniowy cykl powinien również uwzględniać zjawisko opóźnionych konsekwencji przeciążenia. W wielu systemach biologicznych reakcja nie pojawia się natychmiast po bodźcu, lecz po pewnym czasie; w psychofizjologii stresu opisuje się to jako „aftereffects”, a w praktyce klinicznej pacjenci często rozpoznają, że gorszy dzień przychodzi nie w dniu intensywnej pracy, tylko następnego dnia lub po dwóch dobach, gdy zasoby są już wyczerpane. Dziennik sensorimotoryczny ma zatem kodować nie tylko „dziś”, lecz także zależności z poprzednich 48–72 godzin: jakie było oświetlenie, jak długo trwała praca, jaki był rytm snu, czy wystąpiła podróż i zmiana stref bodźcowych, czy pojawiły się stresory społeczne. Taki zapis pozwala z czasem budować osobniczą krzywą tolerancji i rozpoznawać, które kombinacje są wysokiego ryzyka, a które są bezpieczne, bez mitologizowania pojedynczych zdarzeń. Na poziomie praktycznym prowadzi to do jednego wniosku organizacyjnego: nie planuje się dwóch dni wysokiej intensywności pod rząd w tygodniu, dopóki dziennik nie pokaże, że system stabilnie to toleruje,

a jeśli toleruje, to nadal wprowadza się dzień amortyzujący, bo tolerancja w CSR może być zmienna sezonowo, stresowo i środowiskowo.

W kontekście artysty wizualnego kluczowe jest też rozróżnienie regeneracji wzroku od „odpoczynku ogólnego”. Regeneracja wzroku obejmuje redukcję ekspozycji na olśnienia, kontrolę luminancji i kontrastu w przestrzeni pracy, świadome stosowanie ciepłego, stabilnego oświetlenia tła oraz ograniczenie nagłych zmian adaptacji świetlnej, które w praktyce nasilają dyskomfort i zwiększają liczbę mikrokompensacji posturalnych. Odpoczynek ogólny obejmuje sen, żywienie, ruch, kontakt społeczny i redukcję stresu, ale nie zastępuje regeneracji wzroku, ponieważ można „odpocząć” psychicznie, jednocześnie spędzając wiele godzin w bodźcach ekranowych, co nie jest regeneracyjne dla układu wzrokowego. Dlatego tydzień ma być zaprojektowany dwutorowo: z jednej strony dawkuje się pracę i stres, z drugiej dawkuje się specyficzny typ ekspozycji wzrokowej. W dalszym ciągu rozdział będzie to uszczegóławiał, wiążąc tygodniowy cykl z kalendarzem badań funkcjonalnych i z praktykami, które stabilizują lewostronne bezpieczeństwo funkcji wzroku poprzez redukcję przeciążeń, a nie poprzez nierealistyczne obietnice „odbudowy” w sensie dosłownym.

W praktyce tygodniowa periodyzacja obciążeń zaczyna się od precyzyjnej definicji, co jest „jednostką pracy” w sensie okulistyczno-neuroergonomicznym, a co jest tylko pozorem pracy. Dla osoby z ograniczoną funkcją prawego oka i koniecznością ochrony stabilności lewego oka jednostką krytyczną nie jest godzina w kalendarzu, tylko dawka wysiłku fiksacyjnego, czyli suma okresów podtrzymywania stabilnej fiksacji, liczby mikrosakkad i czasu spędzonego w warunkach wysokiej luminancji oraz wysokiego kontrastu. Obciążenie rośnie także wtedy, gdy dochodzi do kompensacji posturalnej i zwiększonej aktywacji mięśni podpotylicznych, a to bywa sprzężone z napięciem współczulnym, które w fenotypie stresowym potrafi utrzymywać się długo po zakończeniu zadania. W neuroergonomii i fizjologii pracy nieprzypadkowo rozróżnia się zadania wymagające ciągłej kontroli wykonawczej od zadań rutynowych; w warunkach CSR to rozróżnienie jest jeszcze ostrzejsze, bo intensywna kontrola wykonawcza zwykle idzie w parze z długotrwałą koncentracją wzrokową i z obniżeniem częstości mrugania, co pogarsza komfort powierzchni oka i podnosi tło dyskomfortu. J. A. Rosenfield opisywał zależność między pracą przy ekranie, obniżoną częstością mrugania i objawami dyskomfortu; w IndywiduAkcji nie traktuje się tego jako etiologii CSR, tylko jako warunek, który może przyspieszać osiąganie progu przeciążenia i uruchamiać kaskadę zachowań kompensacyjnych.

Dlatego tygodniowy cykl obciążeń musi być projektowany na dwóch nakładających się osiach: osi „wysiłku wzrokowego” i osi „wysiłku stresowego”. Dzień może być względnie lekki wzrokowo, a ciężki stresowo (konflikt, presja społeczna, podróż, niepewność), i wtedy mimo pozornie małej pracy w detalu układ autonomiczny może wejść w stan długotrwałej mobilizacji, co pogarsza tolerancję obciążeń w kolejnym dniu. Analogicznie dzień może być ciężki wzrokowo, a lekki stresowo, jeśli praca jest prowadzona w przewidywalnym rytmie, w kontrolowanych warunkach światła i bez presji terminów; taki dzień bywa paradoksalnie bezpieczniejszy niż dzień „luźny”, w którym bodźce pojawiają się chaotycznie. Bruce McEwen, opisując mechanizmy allostazy i obciążenia allostatycznego, podkreślał, że koszt fizjologiczny wynika nie tylko z intensywności, ale z braku powrotu do stanu spoczynkowego; w tygodniowym planie oznacza to obowiązkowe „okna rozregulowania i powrotu” wpisane w harmonogram, a nie zostawione przypadkowi. To jest także miejsce, w którym psychoperformans działa jako narzędzie rygoru: plan sytuacyjny nie jest inspiracją, tylko

architekturą przełączeń, która ma wymusić powrót do regulacji zanim układ nerwowy „przyzwyczai się” do pobudzenia jako normy.

Operacyjnie, projekt tygodnia powinien zawierać stały mechanizm amortyzacji, czyli celowo zaplanowane dni o średniej intensywności pomiędzy dniami wysokiej intensywności, oraz co najmniej jeden dzień o niskiej intensywności w ujęciu wzrokowo-stresowym, pełniący funkcję resetu. Nie chodzi o moralizowanie, tylko o mechanikę adaptacji: jeśli dwa dni wysokiej intensywności wystąpią kolejno, rośnie prawdopodobieństwo, że trzeciego dnia pojawi się opóźniony spadek tolerancji, który w dzienniku sensorimotorycznym ujawni się jako skrócenie czasu do zamglenia, wzrost podatności na olśnienia, zwiększona chwiejność fiksacji lub subiektywna intensyfikacja metamorfopsji. Z perspektywy praktyki klinicznej ważne jest, by te sygnały traktować jak wskaźniki przeciążenia systemu, a nie jak „zagadkę do roztrząsania”; dlatego w tygodniu musi istnieć reguła automatyczna: jeśli dwa dni z rzędu notują pogorszenie w co najmniej dwóch wskaźnikach mikrosygnałów, kolejny dzień nie może być dniem wysokiej intensywności, nawet jeśli kalendarz „wymaga” domknięcia zadania. Tę regułę warto zakotwiczyć w psychoperformansie poprzez obiekt–klucz pełniący rolę fizycznego wyzwalacza przełączenia, ponieważ decyzje podejmowane wyłącznie poznawczo w stanie pobudzenia bywają podatne na racjonalizację. Wtedy obiekt nie jest amuletem, tylko materialnym operatorem procedury bezpieczeństwa, podobnie jak checklisty w lotnictwie są operatorami redukcji błędów wykonawczych.

W tygodniowym cyklu trzeba również uwzględnić zjawisko „kumulacji bodźców niewidocznych”, czyli takich, które nie są rejestrowane jako praca, a istotnie podnoszą obciążenie: długi czas w sztucznym świetle o wysokiej luminancji, ekspozycja na refleksy i punktowe źródła światła, wielogodzinne przebywanie w przestrzeniach o dużym hałasie i wysokiej liczbie bodźców społecznych, podróż z utratą rutyn snu, a także mikrostressory wynikające z nieprzewidywalności. Jeśli tydzień ma obejmować podróż albo wystąpienie publiczne, plan obciążeń powinien z założenia przesunąć ciężkie zadania wzrokowe na dni wcześniejsze, a dzień podróży oraz dzień po podróży potraktować jako dni średniej lub niskiej intensywności, niezależnie od subiektywnego poczucia „dam radę”. W chronobiologii i medycynie snu utrata regularności snu i rozchwianie rytmów dobowych są czynnikami pogarszającymi regulację pobudzenia i tolerancję stresu; dlatego w IndywiduAkcji tydzień nie może być idealizowany, tylko ma mieć mechanizmy awaryjne, które pozwalają przetrwać tygodnie niestandardowe bez wchodzenia w spiralę kompensacji. W praktyce oznacza to, że plan tygodniowy powinien zawierać nie tylko „co robię”, ale także „co robię zamiast”, czyli gotowy zestaw zadań zastępczych o niższym koszcie wzrokowym, aby redukcja obciążenia nie prowadziła do poczucia katastrofy i utraty sprawczości, co w lęku antycypacyjnym jest krytyczne.

Wreszcie, cykl tygodniowy musi być powiązany z rytmem regeneracji, rozumianej jako suma interwencji wpływających na przejście układu nerwowego z mobilizacji do stanu regulacji, a nie jako bierna przerwa. W praktyce oznacza to trzy poziomy regeneracji w każdym tygodniu: regenerację mikro w ciągu dnia (krótkie, regularne przerwy, zmiana ogniskowania, praca z oddechem i rozluźnieniem mięśni okoruchowych oraz karku), regenerację mezo w ramach doby (wieczne wygaszanie bodźców, stabilizacja rytuału snu, ograniczenie stymulacji świetlnej i ekranowej przed snem), oraz regenerację makro w ramach tygodnia (dzień resetu, w którym priorytetem jest obniżenie sumy bodźców i odzyskanie poczucia ciągłości regulacji). Stephen

Porges, w ramach teorii poliwalgalnej, opisywał znaczenie bezpieczeństwa i stanu uspokojonej obecności dla zdolności do elastycznego przechodzenia między trybami działania; w IndywiduAkcji wniosek jest pragmatyczny: jeżeli tydzień nie zawiera realnego okna bezpieczeństwa, to każdy kolejny tydzień zaczyna się z wyższego poziomu pobudzenia, a wtedy nawet umiarkowane obciążenia wzrokowe mogą przekraczać próg tolerancji. Dlatego „dzień resetu” nie jest luksusem, tylko elementem utrzymania funkcji, szczególnie gdy celem nadrzędnym jest długofalowa stabilizacja zdrowia lewego oka i ograniczenie ryzyka, że przeciążenie będzie przenoszone kompensacyjnie na jedyne dobrze funkcjonujące widzenie.

W dojrzałej wersji tygodniowego cyklu obciążeń kluczowe staje się nadanie mu postaci algorytmu adaptacyjnego, a nie „planu idealnego tygodnia”. Algorytm adaptacyjny oznacza, że harmonogram jest zbudowany z modułów o z góry określonej intensywności, lecz ich kolejność i czas trwania podlegają przełączeniom zależnym od danych z dziennika sensorimotorycznego. W literaturze klinicznej dotyczącej CSC, od obserwacji Donalda M. Gassa po współczesne ujęcia fenotypów pachychoroidowych opisywane przez K. Bailey Freund i K. Dansingani, podkreśla się heterogeniczność przebiegu i wrażliwość na kontekst; w IndywiduAkcji przekłada się to na regułę, że „tolerancja tygodnia” jest zmienną, a nie stałą. W praktyce oznacza to, że tydzień ma mieć wbudowane punkty decyzyjne, najlepiej codziennie o tej samej porze, w których porównuje się nie tyle absolutny poziom objawów, ile trendy: czy czas do pierwszego zamglenia skraca się, czy wahania ostrości narastają pod koniec dnia, czy rośnie reaktywność na olśnienie, czy pojawia się wzmożona niepewność fiksacji i trudność w utrzymaniu stabilnego preferowanego locus siatkówkowego. W tym miejscu dziennik działa jak narzędzie kontroli jakości, analogiczne do metrologii procesów: istotna jest dynamika i powtarzalność odchyień, a nie pojedyncze zdarzenie.

Aby algorytm nie pozostał abstrakcją, trzeba zoperacjonalizować dwa budżety tygodniowe, które są niezależne, a często wchodzą ze sobą w konflikt. Pierwszy to budżet obciążenia wzrokowego, rozumiany jako suma ekspozycji na zadania wymagające długiej fiksacji, intensywnej akomodacji i wysokiej rozdzielczości percepcji, w tym praca na ekranie, czytanie drobnego druku, korekta detalu, selekcja materiału wizualnego pod presją czasu oraz działania wykonywane w wysokim kontraście. Drugi to budżet obciążenia autonomicznego, rozumiany jako suma zdarzeń podnoszących pobudzenie, nawet jeśli formalnie „nie pracuje się”, a więc konflikty, presja terminów, wielozadaniowość, podróże, ekspozycja na hałas, rozchwianie snu, intensywne sytuacje społeczne, a także mikro stresory wynikające z nieprzewidywalności i poczucia utraty kontroli. W modelu Bruce’a McEwena te dwa budżety spotykają się w obciążeniu allostatycznym, które nie musi manifestować się natychmiast, lecz często ujawnia się w opóźnieniu, dlatego w tygodniu powinien istnieć mechanizm amortyzacji nie tylko po dniach „ciężkich wzrokowo”, ale też po dniach „ciężkich autonomicznie”. Jeśli dzień był obciążający społecznie lub stresowo, następny dzień nie powinien zawierać krytycznych zadań wymagających stabilnej fiksacji i długiej koncentracji, nawet jeśli subiektywnie pojawia się kompulsywna chęć „nadrobienia”, ponieważ ten impuls bywa elementem samej dysregulacji. W tym sensie tygodniowy cykl jest narzędziem redukcji błędu wykonawczego, polegającego na podejmowaniu decyzji pod wpływem pobudzenia, a nie pod wpływem danych.

Reguły przełączeń muszą być jednocześnie proste i bezwzględne, inaczej staną się materiałem do racjonalizacji. Jeżeli w dwóch kolejnych dniach pojawia się pogorszenie co najmniej dwóch wskaźników mikro sygnałów, na przykład jednocześnie skrócenie czasu do zamglenia oraz

wzrost reaktywności na olśnienie, to następny dzień jest automatycznie dniem redukcji obciążenia, bez negocjacji i bez „wyjątków”. Jeżeli pojawia się pojedynczy wskaźnik pogorszenia, ale w tym samym czasie występuje rozchwianie snu, podróż lub konflikt, to również traktuje się to jako przesłankę do obniżenia intensywności, ponieważ sygnał ma wtedy większe prawdopodobieństwo bycia markerem narastającego przeciążenia systemu. Jeżeli natomiast wskaźniki są stabilne, a subiektywna ocena sprawczości rośnie, można ostrożnie wprowadzać dzień o wyższej intensywności, ale tylko pod warunkiem, że po nim istnieje dzień amortyzujący, który nie będzie potajemnym „nadrabianiem po cichu”. Ta logika jest zbieżna z zasadami periodyzacji znanymi z fizjologii treningu, ale w IndywiduAkcji dotyczy periodyzacji bodźców sensomotorycznych i poznawczych; ciało nie odróżnia „zmęczenia mięśni” od „zmęczenia sieci uwagi” w sensie kosztu regulacyjnego, bo oba mogą podtrzymywać pobudzenie autonomiczne. Stephen Porges opisywał, że przewaga stanów mobilizacji nad stanami bezpiecznej regulacji zawęża repertuar zachowań i pogarsza elastyczność; w praktyce tygodnia oznacza to, że brak dnia resetu nie jest neutralny, tylko działa jak powolne podnoszenie temperatury w układzie nerwowym. Dzień resetu musi być prawdziwym resetem bodźców, nie tylko „dniem bez pracy”, który zastępuje się wielogodzinną ekspozycją na ekran, intensywną konsumpcją treści i chaotycznym rytmem dobowym, ponieważ to często podtrzymuje pobudzenie innymi kanałami. W dniu resetu priorytetem jest przewidywalny rytm, ograniczenie luminancji i punktowych olśnień, ekspozycja na światło naturalne w warunkach bezpiecznych dla komfortu, ruch o charakterze rytmicznym i niskoimpulsowym oraz procedury obniżania pobudzenia, które w psychoperformansie mogą być realizowane jako mikropraca z obiektem–kluczem. Obiekt–klucz nie ma tu funkcji dekoracyjnej ani „mistycznej”; jest materialnym przełącznikiem zachowania, który ułatwia wykonanie reguły w momencie, gdy układ wykonawczy jest już osłabiony przez zmęczenie i stres. Manipulacja obiektem, jego stałe miejsce i stała sekwencja działań wokół niego tworzą protokół, który przenosi decyzję z poziomu dyskusji wewnętrznej na poziom wykonania, a więc redukuje pole dla autousprawiedliwień.

Ważnym elementem tygodniowego cyklu jest także zasada ochrony lewego oka poprzez ograniczenie kompensacji. W praktyce jednostronnego deficytu funkcji widzenia organizm spontanicznie „przerzuca” większość zadań na oko sprawniejsze, a jednocześnie zwiększa koszt posturalny i poznawczy, bo rośnie nacisk na precyzyjne skanowanie, selekcję bodźców i stałą korektę błędów. Jeśli nie ma periodyzacji, ta kompensacja działa bez przerw, a wtedy nawet w dniach pozornie „średnich” kumuluje się koszt obciążenia, co w długiej perspektywie może nasilać lęk antycypacyjny i wzmacniać mikro stresory związane z obawą o nawrót. Tygodniowy cykl ma więc nie tylko ograniczać przeciążenie, ale też organizować doświadczenie bezpieczeństwa funkcjonalnego: ma wytwarzać powtarzalny dowód, że redukcja obciążenia jest działaniem skutecznym, a nie „ucieczką”, i że sprawczość może być utrzymywana bez forsowania. Donald A. Schön opisywał praktykę refleksyjną jako zdolność do uczenia się w działaniu; tutaj uczenie się dotyczy tego, jak rozpoznawać własne progi, jak nie mylić mobilizacji z efektywnością i jak budować rytm pracy twórczej, który nie jest projektem jednego tygodnia, lecz długofalową trajektorią stabilizacji. W tym sensie tygodniowy cykl jest narzędziem przemiany wielopoziomowej: somatycznej, bo uczy układ nerwowy powrotu do regulacji, i psychicznej, bo wygasza przymus kontroli przez zastąpienie go procedurą opartą na danych. W kolejnych krokach zostanie to sklejone z mapą zdarzeń kluczowych, tak aby tydzień nie był abstrakcyjną tabelą, lecz dynamicznym planem sytuacyjnym zdolnym reagować na światło, ekran, podróż i stresory bez wpadania w logikę „wszystko albo nic”.

86.2. Zdarzenia kluczowe: oświetlenie, czas ekranu, podróże, stresory

W dzienniku sensorimotorycznym „zdarzenia kluczowe” oznaczają te epizody ekspozycyjne, które w relatywnie krótkim czasie potrafią zmienić całe tło tolerancji obciążeń, nawet jeśli nominalna liczba godzin pracy pozostaje podobna. W studium CSR nie chodzi o obsesyjne „polowanie na przyczynę”, lecz o identyfikację dźwigni regulacyjnych: bodźców świetlnych, ekranowych, okołodobowych i stresowych, które kaskadowo wpływają na układ autonomiczny, zachowania kompensacyjne oraz ekonomię uwagi. Różnica między dniem „pod kontrolą” a dniem ryzyka bardzo często nie polega na tym, że wydarzyło się coś spektakularnego, lecz na tym, że kilka umiarkowanych czynników nałożyło się w jeden pakiet, przekraczając próg adaptacji. W tym sensie kategoria zdarzeń kluczowych jest narzędziem porządkowania przyczynowości wieloczynnikowej, a nie próbą redukcji złożoności do jednego wyjaśnienia.

Oświetlenie jest zdarzeniem kluczowym nie dlatego, że „światło szkodzi”, lecz dlatego, że parametry światła sterują zarówno fizjologią widzenia, jak i neurofizjologią pobudzenia. W zapisie trzeba rozdzielić co najmniej cztery wymiary: luminancję i olśnienie (glare) jako problem adaptacji i komfortu, kontrast sceny jako problem obciążenia przetwarzania, skład widmowy jako problem synchronizacji okołodobowej i subiektywnej pobudliwości, oraz migotanie i modulację czasową światła jako problem obciążenia neuronalnego i astenopii. W praktyce pracy twórczej krytyczne są sytuacje przejścia: wyjście z ciemnego wnętrza w ostre światło dzienne, praca nocna w wysokiej luminancji ekranu przy niskiej luminancji otoczenia, wielogodzinne przebywanie w przestrzeni z punktowymi źródłami światła i refleksami, a także ekspozycja na światło o wysokiej zawartości składowej krótkofalowej w porach wieczornych, co może utrudniać wygaszanie pobudzenia i opóźniać sen. W literaturze chronobiologicznej, rozwijanej m.in. przez Charlesa A. Czeislera, światło traktuje się jako główny zeitgeber, czyli synchronizator rytmów biologicznych; w IndywiduAkcji oznacza to, że „wieczne światło” jest nie tylko kwestią komfortu, ale elementem kalibracji całego następnego dnia. W dzienniku oświetlenie nie powinno być opisywane wyłącznie jako „jasno/ciemno”, ponieważ takie etykiety nie pozwalają odróżnić olśnienia punktowego od rozlanego, ani nie pozwalają uchwycić, czy problemem była adaptacja, czy raczej przeciążenie kontrastem; zamiast tego zapis ma kodować sytuację w kategoriach warunków i przejść, czyli kiedy i w jakiej sekwencji bodziec się pojawił, jak długo trwał, czy towarzyszyła mu kompensacja posturalna, czy wzrosła reaktywność na bodźce akustyczne, oraz czy pojawiły się mikrosygnały w trakcie czy dopiero po ekspozycji. Takie rozróżnienie jest kluczowe, bo zdarzenia świetlne rzadko działają izolowanie; częściej uruchamiają łańcuch: dyskomfort, zwiększone napięcie, skrócenie przerw, spadek jakości mrugania, wzrost presji „dokończenia”, a następnie przejście w tryb mobilizacji, który utrzymuje się po zakończeniu zadania.

Czas ekranu jest zdarzeniem kluczowym nie tylko ze względu na jego długość, lecz ze względu na strukturę: praca w detalu, praca na małych fontach, szybkie przełączanie okien, wielozadaniowość, intensywne skanowanie i selekcja, a także praca w warunkach niskiej luminancji tła przy wysokiej luminancji ekranu. W ujęciu okulistyczno-ergonomicznym koszt nie wynika wyłącznie z akomodacji i konwergencji, lecz także z obniżenia częstości mrugania i wzrostu parowania filmu łzowego, co wzmacnia dyskomfort i podnosi tło przeciążeniowe; J. A. Rosenfield opisywał, że w pracy ekranowej objawy astenopii i dyskomfortu oczu mają charakter

wieloczynnikowy, a parametry środowiskowe i behawioralne modulują ich natężenie. Dla IndywiduAkcji najważniejsze jest jednak to, że ekran uruchamia specyficzną dynamikę uwagi: łatwo przejść z pracy intensywnej w stan „ciągłego sprawdzania” i impulsywnego korygowania, co zwiększa obciążenie wykonawcze i skraca mikroprzerwy, a więc ogranicza realną regenerację w ciągu dnia. Dziennik musi zatem kodować nie tylko „ile”, ale „jak”: czy były bloki głębokiej pracy z przerwami, czy raczej wielogodzinne rozproszenie, czy wprowadzono świadome obniżenie kontrastu i luminancji, czy praca była wykonywana w stabilnym oświetleniu otoczenia, a także czy pojawiły się sytuacje wymuszające długie fiksacje bez przerw, takie jak korekta warstw, retusz, montaż, analiza detalu lub długie czytanie. W psychoperformansie ekran jest także środowiskiem semiotycznym, które potrafi modulować afekt i tempo decyzji; dlatego zdarzenia ekranowe powinny być wiązane z mikrosygnałami pobudzenia autonomicznego, takimi jak drżenie, przyspieszony rytm serca, nadpotliwość, wzrost napięcia karku i szczęki, ponieważ te markery często poprzedzają subiektywne poczucie „przeciążenia wzroku”, a mimo to bywają ignorowane.

Podróże i stresory tworzą osobną klasę zdarzeń kluczowych, ponieważ zmieniają parametry bazowe organizmu: sen, regularność posiłków, ekspozycję na światło naturalne, a także poziom kontroli nad środowiskiem. W kontekście CSR istotne jest to, że takie zdarzenia potrafią podnieść obciążenie allostatyczne bez widocznej zmiany w liczbie godzin pracy, a Bruce McEwen opisywał, że koszt regulacyjny kumuluje się szczególnie wtedy, gdy organizm nie ma warunków na powrót do stanu spoczynkowego. Podróż nie musi oznaczać zmiany strefy czasowej, aby działać destabilizująco; wystarczy przesunięcie rytmu dnia, dłuższy czas w sztucznym oświetleniu, ekspozycja na bodźce społeczne, ograniczenie możliwości przerw, a także środowiskowe czynniki drażniące, takie jak suche powietrze i klimat klimatyzacji, które nasilają objawy powierzchni oka. Stresory psychospołeczne w dzienniku muszą być kodowane nie jako ogólny opis „stres”, lecz jako typ stresora i jego dynamika: nagły konflikt, przewlekła presja terminów, przeciążenie rolami, niepewność decyzyjna, napięcie finansowe, ekspozycja na ocenę publiczną, ponieważ każdy z tych stresorów ma inną temporalność i inny profil somatyczny. W kolejnych fragmentach podrozdziału zostanie to powiązane z procedurą „wczesnego hamowania”, w której plan sytuacyjny psychoperformansu działa jak zestaw przełączników: przed ekspozycją, w trakcie i po ekspozycji, tak aby zdarzenie kluczowe nie przekształcało się w wielodniową falę przeciążenia.

Jeżeli „zdarzenia kluczowe” mają stać się kategorią operacyjną, a nie kolejną metaforą, dziennik musi zostać wyposażony w format zapisu, który minimalizuje dwie klasy błędów: błąd retrospekcyjny (rekonstrukcja po fakcie pod wpływem afektu) oraz błąd atrybucji (przypisanie wagi jednemu czynnikowi tylko dlatego, że jest najbardziej widoczny). W praktyce oznacza to zapis zdarzenia w trzech rejestrach czasowych: przed ekspozycją (stan bazowy: sen, pobudzenie, napięcie somatyczne, gotowość do pracy), w trakcie (parametry środowiska i zachowania: światło, ekran, przerwy, pozycja ciała, tempo decyzji), oraz po ekspozycji (czas wygaszania, pojawienie się mikrosygnałów, ich dynamika w kolejnych godzinach). Ten trójfazowy zapis jest zbieżny z logiką ecological momentary assessment opisywaną przez Arthura A. Stone’a, ale w IndywiduAkcji ma dodatkowy sens: tworzy warstwę performatywnej kontroli jakości, która pozwala planowi sytuacyjnemu działać w czasie rzeczywistym, zamiast być dopiero komentarzem po porażce. Najważniejsze jest tu to, że dziennik nie ma „udowadniać” związku przyczynowego; ma zwiększać prawdopodobieństwo trafnej decyzji o redukcji obciążenia, zanim przeciążenie utrwali się jako stan tła.

Oświetlenie, aby mogło być kodowane sensownie, wymaga rozróżnienia problemu fotometrycznego od problemu neuroergonomicznego. Fotometrycznie liczy się relacja luminancji bodźca do luminancji tła i charakter ośnienia (punktowe, rozlane, odbłaskowe), bo to determinuje koszt adaptacji i podatność na dyskomfort; neuroergonomicznie liczy się dynamika przejść i modulacja czasowa, bo układ nerwowy jest obciążany nie tylko przez „jasność”, ale przez nieciągłość bodźca. W praktyce pracy twórczej krytyczne bywają ekspozycje na źródła LED sterowane PWM lub inne formy migotania, które część osób opisuje jako „męczące” nawet wtedy, gdy nie jest świadomie zauważane; nie jest to uniwersalny mechanizm, ale w dzienniku warto rejestrować typ przestrzeni (galeria, biuro, pociąg, samochód nocą, scena) oraz subiektywną jakość światła, bo to często koreluje z późniejszą trudnością w wygaszaniu pobudzenia. W chronobiologii światło jest traktowane jako regulator rytmów dobowych poprzez szlaki zależne od melanosyny i ipRGC; badacze tacy jak Till Roenneberg czy Charles A. Czeisler pokazali, że nawet bez zmiany strefy czasowej nieadekwatna pora i widmo ekspozycji potrafią przesunąć fazę i pogorszyć architekturę snu. Dla IndywiduAkcji wniosek jest praktyczny: wieczorne zdarzenie świetlne może stać się zdarzeniem kluczowym nie dlatego, że „wzrok ucierpiał” natychmiast, lecz dlatego, że następnego dnia organizm wejdzie w pracę z gorszym snem i wyższym tłem pobudzenia, a wtedy próg przeciążenia będzie niższy.

Czas ekranu trzeba traktować jako złożony stresor poznawczo-sensoryczny, a nie jako jedną liczbę w godzinach. Istnieje istotna różnica między blokiem pracy w jednym zadaniu, z regularnymi mikroprzerwami, a „rozproszoną ekspozycją” polegającą na ciągłym przełączaniu kontekstu, które obciąża pamięć roboczą, zwiększa koszt hamowania i podnosi poziom mikro stresu decyzyjnego; w literaturze o obciążeniu poznawczym i kontroli wykonawczej takie koszty opisywano wielokrotnie, a w praktyce artyści wizualnego są one szczególnie wysokie, bo decyzje estetyczne bywają sprzężone z presją jakości i czasu. Równolegle działają mechanizmy okulistyczne: długie fiksacje, spadek częstości mrugania, fluktuacja filmu łzowego i narastanie objawów astenopii, co J. A. Rosenfield ujmował w ramach zespołu dolegliwości pracy ekranowej jako efekt wieloczynnikowy zależny od zachowania i środowiska. W IndywiduAkcji kluczowe jest jednak to, że dyskomfort okulistyczny może stać się „iskrą” uruchamiającą spiralę kompensacji: napięcie karku, skrócenie przerw, wzrost irytacji, przyspieszenie tempa decyzji, a następnie przejście w tryb mobilizacji, w którym trudno się zatrzymać. Dlatego w dzienniku ekran jest zapisywany zawsze z kontekstem: rodzaj zadania (detal vs koncepcja), wielkość bodźców (drobny tekst, małe elementy), kontrast, luminancja otoczenia, a także „styl pracy” (ciągłość, fragmentacja, presja), bo dopiero taki zapis pozwala rozpoznać, czy zdarzeniem kluczowym było samo narzędzie, czy konfiguracja behawioralno-afektywna, w której narzędzie stało się katalizatorem przeciążenia.

Podróże należy traktować jako zdarzenia kluczowe z powodu utraty kontroli nad parametrami środowiska i rytmu dobowego, a nie tylko z powodu „zmęczenia”. W praktyce oznacza to cztery powtarzalne mechanizmy ryzyka: rozchwianie snu i posiłków, ekspozycja na światło o nietypowej porze i charakterze (dworce, lotniska, nocne jazdy), ograniczenie możliwości przerw i modulacji bodźców, oraz skok bodźcowy wynikający z tłumy, hałasu i konieczności szybkich decyzji. Do tego dochodzą czynniki fizyczne, takie jak suche powietrze w klimatyzowanych przestrzeniach i długotrwałe unieruchomienie, które nasilają dyskomfort i zwiększają podatność na kompensację posturalną; to nie jest specyficzne dla CSR, ale w studium przypadku CSR staje się ważne, bo podnosi koszt regulacyjny dnia i ogranicza rezerwy. Jeżeli dodatkowo

podróż wiąże się z ekspozycją społeczną, oceną lub koniecznością wystąpienia publicznego, powstaje mieszany stresor wzrokowo-autonomiczny: organizm jest pobudzony, a jednocześnie wymagana jest precyzyjna praca wzrokowa i poznawcza. W tej konfiguracji dziennik powinien kodować podróż jako „pakiet” i od razu uruchamiać regułę periodyzacji: dzień podróży i dzień po podróż są domyślnie dniami o obniżonej intensywności zadań wymagających długiej fiksacji, ponieważ celem nadrzędnym jest utrzymanie stabilności funkcjonalnej, zwłaszcza po stronie lewego oka, a nie krótkoterminowe domknięcie zadania.

Stresory psychospołeczne trzeba opisywać tak, aby nie zamieniać dziennika w narrację psychologiczną bez funkcji regulacyjnej. W CSR wielokrotnie raportowano związki z czynnikami stresowymi i z ekspozycją na glikokortykosteroidy, a takie nazwiska jak Lawrence A. Yannuzzi są kojarzone z klasycznymi obserwacjami klinicznymi dotyczącymi profilu pacjentów i kontekstu stresu; jednocześnie ta literatura nie uprawnia do prostych wniosków, bo stres jest pojęciem wielowymiarowym, a przebieg CSC bywa zmienny. Z punktu widzenia IndywiduAkcji liczy się nie tyle „czy stres powoduje”, ile „czy stres zmienia próg tolerancji obciążeń i czy uruchamia zachowania kompensacyjne”, które następnie podnoszą koszt pracy wzrokowej. Dlatego stresor w dzienniku powinien być kodowany jako typ i dynamika (nagły konflikt, przewlekła presja, niepewność, przeciążenie rolami, ekspozycja na ocenę), wraz z somatycznymi markerami pobudzenia, bo to właśnie markery często są pierwszym sygnałem, że plan sytuacyjny wymaga przełączenia. Psychoperformans wnosi tu narzędzie praktyczne: przed zdarzeniem kluczowym stosuje się krótką procedurę przygotowawczą, w trakcie zdarzenia wprowadza się mikropunkty hamowania, a po zdarzeniu wykonuje się procedurę wygaszania; każda z tych faz może być zakotwiczona w obiekcie–kluczu jako materialnym operatorem przerwania spirali mobilizacji. Zasadniczym kryterium jakości nie jest to, czy udało się „uniknąć stresu”, lecz czy udało się przerwać jego przedłużanie się w czasie, czyli skrócić latencję powrotu do regulacji, bo to właśnie ten parametr decyduje, czy zdarzenie kluczowe stanie się epizodem, czy zaczynem wielodniowej fali przeciążenia.

W praktyce IndywiduAkcji „zdarzenie kluczowe” powinno być traktowane jak zdarzenie z własną kinetyką, a więc z czasem narastania, punktem szczytowym oraz czasem wygaszania, który bywa najważniejszym wskaźnikiem ryzyka. Dla dziennika sensorimotorycznego nie jest krytyczne, czy dana ekspozycja była „zła” w sensie potocznym, tylko czy skróciła latencję do pojawienia się mikrosygnałów oraz czy wydłużyła latencję powrotu do stanu bazowego. To właśnie czas powrotu do regulacji – rozumiany równocześnie autonomicznie i percepcyjnie – decyduje, czy zdarzenie wtopi się w tło tygodnia, czy zacznie kaskadę przeciążeń.

Aby taki opis nie był subiektywną opowieścią, dziennik musi kodować zdarzenia w sposób porównywalny, nawet jeśli pozostaje idiograficzny. Minimalny zapis zdarzenia kluczowego obejmuje: klasę zdarzenia (światło, ekran, podróż, stresor psychospołeczny), jego parametry ekspozycyjne (czas trwania, charakter przejść, możliwość przerw, stopień kontroli środowiska), kontekst zasobów (sen, pora dnia, stan pobudzenia, napięcie somatyczne), a następnie dwa wyniki: pierwszy to mikrosygnały wzrokowe i okołowzrokowe (zamglenie, wahania ostrości, chwiejność fiksacji, olśnienie, metamorfopsje, dyskomfort powierzchni oka), drugi to mikrosygnały autonomiczne i poznawcze (drżenie, tachykardia, nadpotliwość, napięcie karku i szczęki, gonitwa myśli, spadek tolerancji bodźców). Jeżeli w dwóch kolejnych dniach po podobnej klasie zdarzeń wzrasta koszt wygaszania, zdarzenie powinno być traktowane jako dźwignia regulacyjna i w planie sytuacyjnym otrzymać procedurę prewencyjną, procedurę

hamowania w trakcie oraz procedurę wygaszania po zakończeniu. Takie trójfazowe podejście jest spójne z logiką pomiarów w czasie rzeczywistym rozwijaną przez Arthura A. Stone’a oraz Saula Shiffmana, ale tutaj zostaje sprzęgnięte z praktyką działania, czyli z tym, co Donald A. Schön nazywał refleksją w działaniu, tylko że w tej książce refleksja nie jest komentarzem, lecz operatorami, które mają chronić stabilność funkcjonalną.

W zdarzeniach świetlnych plan sytuacyjny musi zakładać, że ryzyko nie wynika wyłącznie z natężenia, lecz z sekwencji adaptacyjnych i z warunków, w których dochodzi do olśnienia lub wysokiego kontrastu. W warunkach artystycznych klasyczne „zagrożenia” bywają banalne: błyszczące powierzchnie, punktowe reflektory, białe ściany, praca nocna przy ekranie na tle ciemnego otoczenia, długie przebywanie w przestrzeni o niestabilnym oświetleniu, a także sytuacje przejścia między skrajnie różnymi luminancjami. To są bodźce, które w codziennym języku opisuje się jako „męczące”, lecz ich mechanika jest precyzyjna: wymuszają powtarzalne, kosztowne przełączenia adaptacji oraz nasilają kompensacje posturalne i decyzyjne, co podnosi pobudzenie i obniża tolerancję na kolejne bodźce. W dodatku światło w porze wieczornej ma znaczenie rytmiczne; w chronobiologii, od prac Charlesa A. Czeislera po analizy Till’a Roenneberga, podkreśla się, że ekspozycja świetlna może przesuwając fazę rytmu okołodobowego i wpływać na sen, a więc na zasoby następnego dnia. W dzienniku zdarzenie świetlne powinno zatem mieć własny „ogon”: nawet jeśli w trakcie nie pojawiły się wyraźne mikrosygnały wzrokowe, ale pojawiło się opóźnienie snu, spłycenie snu lub poranne pobudzenie, to zdarzenie należy traktować jako kluczowe dla tolerancji obciążeń w kolejnej dobie. Tę relację trzeba opisywać ostrożnie, bez sugerowania prostego mechanizmu „światło wywołuje CSR”, ponieważ CSC/CSR ma przebieg heterogeniczny i wieloczynnikowy; natomiast praktyczna prawda regulacyjna pozostaje stabilna: destabilizacja snu i regulacji autonomicznej obniża próg tolerancji wysiłku wzrokowego.

W zdarzeniach ekranowych najważniejsze jest rozdzielenie trzech typów ekspozycji, które na poziomie godzin wyglądają podobnie, a na poziomie kosztu są skrajnie różne. Typ pierwszy to praca w jednym zadaniu, w średnim tempie decyzji, z regularnymi przerwami, w stabilnym oświetleniu otoczenia, z umiarkowanym kontrastem i brakiem „przymusu korekty”; ten typ jest relatywnie przewidywalny i nadaje się do planowania w dniach wysokiej intensywności. Typ drugi to praca w detalu z presją jakości, w której rośnie czas fiksacji i spada częstość mrugania, co podnosi koszt powierzchni oka i napięcie okołowzrokowe; tu szybko pojawia się mechanizm spirali, opisany w praktyce ergonomicznej przez klinicystów zajmujących się dolegliwościami pracy ekranowej, takich jak J. A. Rosenfield, jako wieloczynnikowa astenopia zależna od zachowania i środowiska. Typ trzeci to ekspozycja fragmentaryczna, w której dominuje przełączanie kontekstu, wielozadaniowość i ciągłe sprawdzanie; ten typ jest szczególnie ryzykowny w IndywiduAkcji, bo zwiększa koszt hamowania i obciąża kontrolę wykonawczą, a przez to skraca mikroprzerwy i utrudnia wygaszanie pobudzenia po zakończeniu pracy. W dzienniku te typy muszą być odróżnialne, bo inaczej czas ekranu stanie się liczbą, która niczego nie wyjaśnia. Jeśli w danym tygodniu pojawia się wzrost ekspozycji typu trzeciego, to plan sytuacyjny powinien reagować nie tyle redukcją godzin, ile zmianą architektury pracy: mniej przełączeń, więcej bloków jednego zadania, twardsze przerwy, wcześniejsze kończenie ekspozycji, oraz wprowadzenie materialnych przełączników zachowania poprzez obiekt–klucz, który sygnalizuje „koniec ekspozycji”, zanim uruchomi się mechanizm nadrabiania.

Podróże i stresory psychospołeczne wymagają osobnego traktowania, bo często generują rozbieżność między subiektywnym poczuciem sprawczości a obiektywnym kosztem regulacyjnym. Podróż bywa doświadczana jako „mobilizująca”, a jednocześnie zawiera skumulowane czynniki: nieregularność posiłków, brak kontroli nad światłem i hałasem, konieczność szybkich decyzji, ograniczenie przerw oraz rozchwianie snu. Stresory psychospołeczne bywają „niewidzialne” w kalendarzu, bo nie są pracą, lecz ich ślad w ciele jest realny: pobudzenie współczulne, wzrost napięcia mięśniowego, przyspieszenie rytmu myśli i spadek tolerancji bodźców. Bruce McEwen opisywał, że koszt stresu wynika z utrzymującej się mobilizacji, a nie z samego epizodu; dla IndywiduAkcji oznacza to, że stresor staje się zdarzeniem kluczowym, gdy wydłuża czas wygaszania. W praktyce CSR trzeba zachować rygor języka: literatura kliniczna, od obserwacji Donalda M. Gassa po ujęcia kojarzone z Lawrence’em A. Yannuzzim oraz późniejsze prace nad pachychoroidem, wskazuje na powiązania z kontekstem stresowym i hormonalnym, ale nie daje podstaw do prostych determinizmów, dlatego dziennik i plan sytuacyjny mają operować kategorią ryzyka regulacyjnego, nie kategorią „przyczyny choroby”. Z tego wynika też kryterium bezpieczeństwa: jeśli w trakcie stresora lub po nim pojawiają się nowe, wyraźnie nasilone zaburzenia widzenia, szczególnie nagłe zniekształcenia, istotny spadek funkcji lub utrzymujące się objawy alarmowe, plan sytuacyjny nie zastępuje konsultacji okulistycznej; psychoperformans ma tu rolę koordynacyjną, a nie diagnostyczną.

Najważniejszym wkładem psychoperformansu w pracę ze zdarzeniami kluczowymi jest wprowadzenie protokołu „hamowania i domykania” opartego na materialnych i czasowych operatorach, a nie na dobrej woli. Przed ekspozycją stosuje się krótki moduł przygotowania, który stabilizuje rytm oddechowy i obniża prędkość decyzji, w trakcie ekspozycji wprowadza się punkty hamowania jako obowiązkowe przerwy o stałej strukturze, a po ekspozycji wykonuje się moduł wygaszania, którego celem jest skrócenie latencji powrotu do regulacji. Obiekt–klucz pełni tu funkcję nie symbolu, lecz narzędzia kontroli wykonania: wyznacza początek i koniec, materializuje regułę przerywania i przeciwdziała autousprawiedliwieniom, które pojawiają się szczególnie wtedy, gdy układ autonomiczny jest już pobudzony. W dzienniku każde zdarzenie kluczowe powinno kończyć się zapisem, czy procedura hamowania została wykonana w całości, częściowo czy wcale, oraz jaki był czas powrotu do bazowej tolerancji; dopiero wtedy powstaje baza danych, która pozwala ocenić, co realnie działało jako amortyzator. Z czasem zdarzenia kluczowe przestają być „zagrożeniami”, a stają się obszarami świadomej inżynierii zachowania: plan sytuacyjny uczy, jak przechodzić przez ekspozycje bez wytwarzania wielodniowych fal przeciążenia, a to w długiej perspektywie wzmacnia ochronę lewego oka poprzez redukcję kompensacyjnych skoków obciążeniowych i stabilizację regulacji autonomicznej.

86.3. Rejestr mikrosygnatów: ból, zamglenia, metamorfopsje, migotania

Rejestr mikrosygnatów stanowi najczulszą warstwę telemetrii IndywiduAkcji, ponieważ wyprzedza zarówno „twarde” wskaźniki funkcjonalne, jak i cykliczne badania obrazowe. W przebiegu CSR subiektywne odczucie pogorszenia bywa opóźnione względem pierwszych zmian w jakości widzenia, a jednocześnie nadmierna czujność może generować artefakty percepcyjne i lęk antycypacyjny, który sam w sobie podnosi pobudzenie autonomiczne. Z tego powodu rejestr mikrosygnatów musi być narzędziem precyzyjnym, ale odpsychologizowanym: opisuje

fakty fenomenologiczne (co, gdzie, kiedy, jak długo, w jakich warunkach), a nie interpretacje etiologiczne.

Mikrosygnal w tym rozdziale oznacza krótkotrwałą, często subtelną zmianę w polu widzenia lub w komforcie pracy wzrokowej, która ma wartość tylko wtedy, gdy jest osadzona w kontekście ekspozycji i ma cechy porównywalne w czasie. W języku psychofizyki i neurookulistyki nie rejestruje się „mam gorzej”, tylko parametry: latencję (czas do pojawienia się objawu od rozpoczęcia zadania), czas trwania, lokalizację w polu widzenia (centralnie, paracentralnie, w jednym kwadrancie), stałość lub fluktuację, zależność od mrugania i zmiany ogniskowania, oraz współwystępowanie markerów autonomicznych. Ten sposób kodowania jest analogiczny do zasad, które Herman Amsler wprowadzał praktycznie, gdy proponował prostą procedurę monitorowania zniekształceń centralnych, z tym że w IndywiduAkcji rozszerza się ją o metryki czasu i warunków, aby odróżnić mikrosygnale związane z przeciążeniem i powierzchnią oka od mikrosygnali sugerujących zmianę centralnego przetwarzania obrazu lub jakości fiksacji.

Ból jest w tej grupie sygnałów najbardziej zdradliwy metodologicznie. W klasycznym obrazie CSR dominują zaburzenia jakości widzenia, a ból nie jest objawem wiodącym, dlatego ból częściej wskazuje na równoległe zjawiska: przeciążenie mięśniowo-powięziowe okolicy oczodołowej i karku, migrenową nadwrażliwość sensoryczną, chorobę powierzchni oka, dysfunkcję gruczołów Meiboma, albo, rzadziej, inne patologie okulistyczne wymagające odrębnej oceny klinicznej. Rejestr bólu ma więc rozróżniać co najmniej trzy fenotypy: ból powierzchniowy (pieczenie, klucie, uczucie piasku, nasilające się przy wietrze i ekranie, często łagodniejące po mruganiu), ból głębszy/oczodołowy (tępy ucisk, uczucie „ciągnięcia” za okiem, nierzadko sprzężone z napięciem karku), oraz ból promieniujący z komponentą migrenową (pulsujący, z fotofobią, fonofobią, nudnościami). Guillermo Belmonte oraz Pedram Hamrah opisywali mechanizmy bólu rogówkowego i zjawiska neuropatyzaacji w dolegliwościach powierzchni oka; z perspektywy IndywiduAkcji wniosek jest praktyczny: ból nie jest automatycznie markerem progresji CSR, ale jest markerem ryzyka przeciążenia, ponieważ generuje odruchowe zachowania kompensacyjne (mrużenie, przyjmowanie niekorzystnej postawy, skracanie przerw, przyspieszanie decyzji), które podnoszą koszt regulacyjny całej doby. W dzienniku ból koduje się zatem nie tylko jako intensywność, lecz jako typ, lokalizację, relację do mrugania i do ekspozycji świetlnej, a także jako „czas do ulgi” po przerwaniu zadania, bo ten parametr odróżnia ból przeciążeniowy od bólu utrzymującego się mimo redukcji bodźców.

Zamglenia i fluktuacje ostrości są w CSR symptomami o dużej wartości informacyjnej, ale tylko wtedy, gdy rozróżnia się ich mechanikę. Fluktuacja zależna od mrugania i szybko poprawiająca się po krótkiej przerwie bywa typowa dla niestabilności filmu łzowego i obciążenia pracy ekranowej, co opisywano szeroko w ramach współczesnych ujęć zespołu dolegliwości związanych z ekranem i suchością oka, między innymi w konsensusach TFOS DEWS II. Fluktuacja narastająca wraz z czasem fiksacji, zwłaszcza przy pracy w detalu i w wysokim kontraście, może oznaczać przekroczenie progu tolerancji sensomotorycznej: układ okoruchowy, akomodacyjny i wykonawczy wchodzi w stan „walki o ostrość”, w którym rośnie napięcie i spada jakość przerw. Fluktuacja, która jest wyraźnie zależna od zasłaniania jednego oka i ujawnia się szczególnie podczas testów monocularnych, może natomiast ujawniać różnicę strategii fiksacji i kompensacji, co w praktyce osoby z dominacją lewego oka ma znaczenie krytyczne dla ochrony

tego oka przed nadmiernym przeciążeniem. W zapisie zamglenie powinno mieć przypisany punkt startu w czasie, warunek (czytanie, ekran, światło, podróż), oraz odpowiedź na trzy pytania kontrolne: czy poprawia się po mruganiu, czy poprawia się po zmianie dystansu patrzenia, czy poprawia się po 2–3 minutach pełnego odciążenia. Dopiero taka triada pozwala odróżnić zamglenie „powierzchniowe” od zamglenia „centralnego” i uniknąć błędu katastrofizacji.

Metamorfopsje, czyli zniekształcenia obrazu (falowanie linii, deformacja kształtów, zaburzenie geometrii), są w CSR sygnałem szczególnie istotnym, ponieważ odnoszą się do centralnego przetwarzania i do integralności funkcjonalnej plamki w ujęciu percepcyjnym. W planie sytuacyjnym nie wystarczy zanotować „metamorfopsja była”; trzeba odnotować jej topografię (gdzie w polu widzenia występuje), jej kierunek (czy linie pionowe falują bardziej niż poziome, czy deformacja ma charakter „wybrzuszenia” czy „zapadnięcia”), stabilność w czasie oraz podatność na warunki oświetlenia i zmęczenie. Narzędzia w rodzaju siatki Amslera są w tym zakresie użyteczne jako procedura stała, ale w IndywiduAkcji kluczowe jest, by test był krótki, wykonywany w stałych warunkach i nie prowokował kompulsywnego sprawdzania; inaczej powstaje efekt nocebo i wzrost pobudzenia, który zwiększa liczbę artefaktów percepcyjnych. W badaniach nad ilościową oceną metamorfopsji stosowano również rozwiązania takie jak M-CHARTS (prace zespołu wokół Takashiego Matsumoto), które pokazują, że zniekształcenie może być mierzone w sposób bardziej skalowalny niż opis słowny; w dzienniku nie chodzi o formalną diagnostykę, lecz o powtarzalność: czy deformacja pojawia się szybciej niż zwykle, czy utrzymuje się dłużej, czy rozszerza się na nowe obszary, oraz czy towarzyszy jej spadek tolerancji pracy w detalu. Ten fragment rejestru ma największą wagę w logice „wczesnego hamowania”, ponieważ wzrost metamorfopsji w połączeniu ze skróceniem latencji zamglenia bywa praktycznie najważniejszym sygnałem przełączenia tygodnia w tryb redukcji obciążenia i zwiększenia czujności medycznej, bez wchodzenia w interpretacje przyczynowe.

Migotania i zjawiska fotopsji wymagają najbardziej rygorystycznego języka, bo terminologia potoczna miesza kilka różnych fenomenów. „Migotanie” może oznaczać subiektywną niestabilność obrazu wynikającą z mikrodrżeń fiksacji i zmęczenia, ale może też oznaczać fotopsje (błyski), mroczki, scintillacje migrenowe, zjawiska entoptyczne, a nawet „śnieg optyczny” w sensie neurologicznym; każdy z tych fenomenów ma inną wartość sygnałową i inne implikacje bezpieczeństwa. W rejestrze należy bezwzględnie rozdzielić: błysk punktowy vs rozlany, pojedynczy vs seria, zjawisko w ciemności vs w jasności, zjawisko zależne od ruchu gałki ocznej vs niezależne, zjawisko w jednym oku vs obustronne. Jeżeli migotanie ma charakter migrenowy (typowo dodatnie zjawiska wzrokowe o narastaniu i przesuwaniu się w polu widzenia, czasem z następowym bólem głowy), jego znaczenie dla CSR jest pośrednie: jest markerem dysregulacji sensorycznej i pobudzenia, a więc czynnikiem obniżającym tolerancję obciążeń, nie zaś bezpośrednim wskaźnikiem zmian siatkówkowych. Jeżeli natomiast pojawiają się nowe, nasilone błyski lub nagłe zjawiska w polu widzenia, które są jakościowo inne niż dotychczasowe i utrzymują się, rejestr nie jest narzędziem „samotestowania”, tylko sygnałem do priorytetyzacji oceny okulistycznej, ponieważ bezpieczeństwo medyczne ma w IndywiduAkcji status nadrzędny. W kolejnych krokach zostanie to powiązane z regułami progowymi, tak aby mikrosygnały nie prowadziły do kompulsji monitorowania, lecz do jednoznacznych, wykonalnych przełączeń w planie sytuacyjnym psychoperformansu.

Rejestr mikrosygnatów musi mieć architekturę, która jednocześnie zwiększa czułość na wczesne odchylenia i ogranicza inflację znaczeń wywołaną samym monitorowaniem. W języku metodologii pomiaru oznacza to rozdzielenie wskaźników na dwie klasy: wskaźniki ciągłe, rejestrowane w stałych punktach doby (krótkie, zawsze tak samo wykonywane), oraz wskaźniki zdarzeniowe, rejestrowane wyłącznie wtedy, gdy pojawia się wyraźne odchylenie jakościowe. W praktyce CSR to rozdzielenie ma wartość kliniczno-behawioralną, ponieważ stały, rytmiczny pomiar redukuje błąd pamięci, a pomiar zdarzeniowy pozwala uchwycić kontekst ekspozycyjny bez przekształcania życia w niekończący się autotest. Arthur A. Stone i Saul Shiffman podkreślali, że siłą monitorowania w czasie rzeczywistym jest minimalizacja zniekształceń retrospekcyjnych, ale ta sama technika może stać się źródłem obciążenia; dlatego rejestr musi być maksymalnie krótki, a jego reguły – jednoznaczne.

Wskaźniki ciągłe powinny obejmować tylko te fenomeny, które są w wysokim stopniu powtarzalne i mają znaczenie dla kalibracji obciążeń, a nie dla „interpretacji choroby”. W praktyce są to: subiektywna stabilność fiksacji (czy obraz „trzyma się” w miejscu czy „pływa”), latencja do pierwszego zamglenia przy standardowym zadaniu (np. czytanie krótkiego fragmentu w stałym oświetleniu), reakcja na olśnienie (czy pojawia się dłuższa „smuga” lub przedłużona adaptacja), oraz ogólny próg tolerancji bodźców (czy wzrok wymusza szybkie przerywanie). Te cztery wskaźniki mają tę zaletę, że odnoszą się bezpośrednio do funkcjonalnej ekonomii widzenia i do zachowań kompensacyjnych, a więc do tego, co w IndywiduAkcji jest materiałem decyzyjnym. Aby uniknąć rozmycia semantycznego, każdy z nich powinien mieć prostą skalę porównywalności, na przykład czterostopniową (0–3), ale stosowaną tylko w powiązaniu z latencją i czasem wygaszania, bo sama intensywność bez wymiaru czasowego jest podatna na wpływ nastroju i pobudzenia.

Wskaźniki zdarzeniowe obejmują fenomeny jakościowe: nowe lub wyraźnie nasilone metamorfopsje, nowe typy migotań lub fotopsji, epizody gwałtownego spadku funkcji w konkretnym fragmencie pola widzenia, oraz nietypowe bóle, szczególnie te, które nie ustępują po przerwaniu ekspozycji. W tej klasie najważniejszy jest opis różnicujący, ponieważ „nowość” jest parametrem diagnostycznie cenniejszym niż „siła” w subiektywnym odczuciu. Rejestr ma więc pytać nie o to, czy jest „gorzej”, tylko czy fenomen jest inny niż dotychczas: ma inny kształt, inną lokalizację, inną dynamikę narastania, inną zależność od mrugania, inne zachowanie przy zasłonięciu jednego oka. Właśnie to różnicowanie pozwala uniknąć błędu atrybucji, w którym każdy dyskomfort zostaje przypisany CSR, mimo że część dolegliwości może wynikać z powierzchwności oka, napięć mięśniowych, reakcji migrenowej czy przeciążenia wykonawczego. W praktyce, a także w logice bezpieczeństwa medycznego, jakościowa nowość jest zawsze bardziej obciążająca decyzyjnie niż przewidywalna fluktuacja w znanym zakresie.

Aby rejestr nie stał się generatorem nocebo, trzeba wprost uwzględnić mechanikę uwagi i predykcji percepcyjnej. Karl Friston opisywał percepcję jako proces predykcyjny, w którym mózg minimalizuje błąd przewidywania; w warunkach wzmożonej czujności i lęku antycypacyjnego rośnie ryzyko, że neutralne fluktuacje zostaną „podciągnięte” pod oczekiwany wzorec zagrożenia. To nie oznacza, że mikrosygnaty są „wymyślone”, lecz że ich subiektywna salienca może być modulowana stanem autonomicznym i poznawczym, co z kolei wpływa na zachowanie i może realnie podnosić obciążenie. Z tego powodu rejestr ma mieć stałe, krótkie okna obserwacji, a poza nimi obowiązuje zasada „braku testowania”, aby nie trenować kompulsywnego sprawdzania. Z perspektywy IndywiduAkcji jest to element ochrony lewego

oka: redukuje się liczbę sytuacji, w których wzrok jest sztucznie „dociskany” do kontroli w detalu tylko po to, by sprawdzić, czy coś się zmieniło.

W obszarze zamgleń i fluktuacji ostrości kluczowe jest wdrożenie prostych testów różnicujących, które nie są diagnostyką, lecz narzędziem behawioralnej klasyfikacji obciążenia. Pierwszy test dotyczy zależności od mrugania: jeśli zamglenie wyraźnie poprawia się po kilku świadomych mrugnięciach lub po krótkim zamknięciu oczu, jest to sygnał, że komponent powierzchniowy i behawioralny (film łzowy, częstość mrugania, suchość powietrza, długie fiksacje) ma duże znaczenie. Drugi test dotyczy zależności od dystansu i akomodacji: jeśli zmiana odległości patrzenia lub krótkie spojrzenie w dal poprawia ostrość, wskazuje to na przeciążenie akomodacyjno-konwergencyjne i styl pracy, a niekoniecznie na zmianę centralnego przetwarzania. Trzeci test dotyczy czasu wygaszania: jeśli po pełnym odciążeniu (bez ekranu, bez detalu, bez jasnych punktów) objaw ustępuje w ciągu kilku minut, ryzyko „kaskady przeciążeniowej” jest mniejsze, natomiast jeśli utrzymuje się długo mimo odciążenia, zapis powinien automatycznie podnosić priorytet redukcji obciążeń w kolejnej dobie. W tym miejscu rejestr łączy się z ergonomią i z konsensusami dotyczącymi suchości oka, w tym z ramami TFOS DEWS II (między innymi Mark Willcox i Fiona Stapleton), ale ich rola w IndywiduAkcji jest instrumentalna: nie chodzi o etykietę chorobową, tylko o rozpoznanie, czy mechanizmem dominującym jest przeciążenie stylu pracy, które można natychmiast modulować.

Metamorfopsje wymagają osobnej procedury, ponieważ ich fenomenologia dotyczy geometrii obrazu, a więc najczęściej dotyka centralnych funkcji widzenia. Narzędzia typu siatka Amslera, zaprojektowana przez Marca Amslera, mają wartość tylko wtedy, gdy są używane krótkotrwale, w stałych warunkach i z minimalną wariancją wykonania, inaczej ich czułość miesza się z artefaktami uwagi i z fluktuacją fiksacji. Dla IndywiduAkcji istotniejsze jest nie „czy linie falują”, lecz czy zmienia się mapowanie: czy obszar zniekształcenia ma stałą lokalizację, czy rozszerza się, czy pojawiają się nowe „wyspy” deformacji, oraz czy deformacja jest kierunkowa (pion/poziom), bo to bywa powiązane z indywidualną strategią skanowania i preferowanym locus siatkówkowym. Uzupełniająco można stosować metody ilościowe, takie jak M-CHARTS opisywane przez Takashiego Matsumoto i współpracowników, ale w dzienniku chodzi o prostotę: wystarczy powtarzalny opis topografii i dynamiki, pod warunkiem że jest związany z warunkami ekspozycji i z czasem wygaszania. Największym błędem jest traktowanie metamorfopsji jako bodźca do natychmiastowej, długiej autokontroli; w IndywiduAkcji jest to bodziec do przełączenia obciążeń oraz do decyzji o wzmocnieniu koordynacji medycznej, jeśli zmiana jest jakościowo nowa lub narasta.

W rejestrze migotań i fotopsji trzeba zastosować rygor semantyczny podobny do tego, jaki wprowadza się w neurookulistyce przy opisie zjawisk wzrokowych, ponieważ potoczne słowo „migotanie” przykrywa różne procesy. Zjawiska migrenowe często mają charakter dodatnich fenomenów wzrokowych o swoistej dynamice narastania i przemieszczania się w polu widzenia, a klinicyści tacy jak Jes Olesen opisywali ich typowe przebiegi i powiązania z objawami systemowymi; w IndywiduAkcji takie zjawisko ma przede wszystkim znaczenie regulacyjne, bo wskazuje na wzrost pobudliwości sensorycznej i potrzebę redukcji bodźców. Zjawiska entoptyczne, takie jak obserwacja zjawiska Scheerera (blue field entoptic phenomenon) czy widzenie „drzewa Purkiniego” w specyficznych warunkach, są zwykle fizjologiczne i mogą stać się wyraźniejsze przy wzmożonej uwadze, dlatego ich rejestr ma sens tylko wtedy, gdy pojawiają się jako wyraźna nowość i korelują z innymi mikrosygnałami przeciążenia. Fotopsje o

charakterze błysków wymagają natomiast bezwzględnego rozróżnienia: czy są zależne od ruchu gałki ocznej, czy występują w ciemności, czy mają charakter serii, czy towarzyszą im liczne nowe męty lub nagle zmiana obrazu; te cechy nie służą autodiagnostyce, lecz temu, by plan sytuacyjny miał jasne progi alarmowe, w których priorytetem staje się ocena okulistyczna, a nie praca nad obciążeniami. Rejestr mikro sygnałów jest więc narzędziem bezpieczeństwa, ale bezpieczeństwa rozumianego jako właściwa decyzja o przełączeniu trybu działania, a nie jako nieustanne „sprawdzanie, czy jest źle”.

Najbardziej praktycznym efektem rejestru mikro sygnałów jest konstrukcja progów decyzyjnych, które są jednocześnie medycznie ostrożne i psychologicznie wykonalne. Próg interwencyjny dotyczy sytuacji, w których objawy są znane, ale pojawiają się szybciej, trwają dłużej albo wymagają większej kompensacji; wtedy plan sytuacyjny przełącza się na redukcję obciążeń, skraca ekspozycje w detalu, zwiększa przerwy i wzmacnia procedury wygaszania. Próg alarmowy dotyczy jakościowej nowości lub szybkiej progresji, szczególnie gdy towarzyszy temu istotny spadek funkcji lub utrzymujące się, nietypowe zjawiska; wtedy plan sytuacyjny ogranicza ekspozycje do minimum i priorytetyzuje kontakt z medycyną. To rozróżnienie ma także wymiar psychoperformatywny: chroni przed wahaniem „albo nic nie robię, albo panikuję”, zamieniając reakcję na mikro sygnał w predefiniowane, materialnie zakotwiczone przełączenie. Obiekt–klucz w tej warstwie pełni rolę operatora przerwania spirali: jest sygnałem, że mikro sygnał nie jest zaproszeniem do interpretacji, lecz do wykonania procedury, która w długim horyzoncie wzmacnia stabilność regulacyjną i zmniejsza koszt kompensacji ponoszony przede wszystkim przez lewe oko.

Warunkiem użyteczności rejestru mikro sygnałów jest potraktowanie go jak systemu detekcji sygnału w szumie, w sensie teorii detekcji sygnałów Green–Swets, a nie jak „introspekcji objawów”. W praktyce oznacza to akceptację, że część zapisów będzie fałszywie dodatnia (artefakty uwagi, fluktuacje filmu łzowego, przeciążenie wykonawcze), a część sygnałów będzie fałszywie ujemna (mikrozmiany, których świadomość nie wychwyci). Celem nie jest więc maksymalizacja „wykrywania wszystkiego”, tylko optymalizacja progu decyzyjnego tak, aby minimalizować koszt błędu w dwóch kierunkach: z jednej strony przegapienia narastającej destabilizacji, z drugiej strony wygenerowania kaskady nocebo i kompulsywnego sprawdzania, które samo w sobie zwiększa pobudzenie autonomiczne i obciążenie lewego oka. W IndywiduAkcji próg jest konstruowany pragmatycznie: tak, by każda decyzja po przekroczeniu progu była wykonalna, krótka, materialnie zakotwiczona i skutkowała realną redukcją obciążeń, a nie rozbudową monitorowania.

Najważniejszą zmianą organizacyjną jest nadanie mikro sygnałom statusu zmiennych sterujących tygodniem, a nie tylko „obserwacji”. Jeżeli latencja zamglenia skraca się w porównaniu ze średnią z poprzednich dni, jeśli wzrasta czas wygaszania po olśnieniu, jeśli stabilność fiksacji pogarsza się pod koniec dnia mimo skracania zadań, to w języku metrologii nie są to „wrażenia”, lecz odchylenia procesu. Odchylenie procesu nie wymaga interpretacji etiologicznej, tylko korekty sterowania: redukcji bloków detalu, zwiększenia przerw o stałej strukturze, obniżenia kontrastu i luminancji, przesunięcia zadań na niższy koszt wzrokowy oraz wprowadzenia dnia amortyzującego. W tym miejscu rejestr mikro sygnałów styka się z psychoperformansem bezpośrednio: decyzja o korekcie nie ma być „postanowieniem”, tylko wykonaniem protokołu hamowania i domykania, który działa jak zawór bezpieczeństwa. Donald A. Schön opisywał, że w praktyce eksperckiej wiedza działa w trybie korekt w działaniu; tutaj

korekta nie jest improwizacją, tylko świadomym przełączeniem między modułami intensywności, zaprojektowanym wcześniej w planie sytuacyjnym.

W odniesieniu do bólu trzeba wprost przyjąć, że jego funkcją w rejestrze nie jest „mówienie o CSR”, lecz ujawnianie kosztu kompensacji. Ból powierzchniowy, nasilający się przy ekranie i poprawiający się po mruganiu lub po krótkiej pauzie, informuje przede wszystkim o stylu pracy, mikroklimacie i jakości przerw; ból głębszy, sprzężony z karkiem, informuje o długotrwałej kompensacji posturalnej i napięciu okoruchowym; ból migrenowy informuje o globalnej nadpobudliwości sensorycznej, która obniża tolerancję bodźców i zwiększa ryzyko „implozji bodźcowej”. W każdej z tych sytuacji reakcją IndywiduAkcji nie jest szukanie przyczyny w siatkówce, lecz wykonanie właściwej procedury wygaszania i przywrócenia regulacji, bo to jest element ochrony lewego oka. Z perspektywy neurobiologii bólu i dolegliwości powierzchni oka, opisywanych między innymi przez Guillermo Belmonte i Pedrama Hamraha, długotrwałe utrzymywanie dyskomfortu może prowadzić do zjawisk nadwrażliwości i utrwalania się niekorzystnych wzorców czuciowych, a więc do „podwyższenia tła” dolegliwości, co w praktyce zwiększa obciążenie poznawcze i sprzyja błędom samoregulacji. Dlatego ból w rejestrze jest przede wszystkim wskaźnikiem, że przerwy i higiena ekspozycji przestały działać i trzeba zmienić architekturę dnia, a nie dokładać kolejnej godziny „bo trzeba”.

Zamglenia i fluktuacje ostrości są natomiast rdzeniem sterowania dziennym, bo najczęściej ujawniają przekroczenie progu tolerancji jeszcze zanim pojawi się jawne poczucie „gorszego widzenia”. W praktyce IndywiduAkcji kluczowe są dwie miary: latencja do pierwszego zamglenia oraz czas do pełnego powrotu po odciążeniu, bo to są miary powtarzalne i odporne na narracyjne zniekształcenia. Jeżeli zamglenie pojawia się szybciej niż zwykle w standardowym zadaniu, to znaczy, że układ widzenia funkcjonuje na wyższym koszcie i wymaga albo krótszych bloków, albo innego typu pracy, albo zmiany środowiska świetlnego, albo interwencji w stan autonomiczny. Jeżeli zamglenie poprawia się po mruganiu, priorytetem jest styl pracy i warstwa powierzchniowa, a więc skrócenie fiksacji, zwiększenie przerw, zmiana mikroklimatu i eliminacja suchego powietrza; jeżeli nie poprawia się po mruganiu, ale poprawia się po zmianie dystansu, priorytetem jest przeciążenie akomodacyjno-konwergencyjne i praca w detalu; jeżeli nie poprawia się mimo pełnego odciążenia, a zwłaszcza jeśli jest jakościowo nowe, wówczas rośnie znaczenie koordynacji medycznej, bo rejestr nie jest narzędziem do „uspokajania się”, tylko do podejmowania właściwych decyzji bezpieczeństwa. Ta logika jest medycznie ostrożna: nie utożsamia fluktuacji z progresją CSR, ale nie ignoruje wzorca nowości i utrwalania się objawu.

Metamorfopsje wymagają najbardziej zdyscyplinowanego protokołu, ponieważ są fenomenem o wysokiej wartości sygnałowej i jednocześnie o wysokim potencjale do generowania kompulsywnego sprawdzania. Jeżeli testuje się geometrię obrazu w sposób chaotyczny, w różnych warunkach i wielokrotnie dziennie, wtedy zmienia się nie tylko bodziec, ale i sama strategia skanowania, a to produkuje artefakty. Dlatego w IndywiduAkcji metamorfopsję monitoruje się krótko, w stałym oknie dobowym, w stałym oświetleniu i w stałym dystansie, z minimalnym czasem ekspozycji, a wynik jest kodowany jako topografia i dynamika, nie jako opowieść. Narzędzie typu siatka Amslera, historycznie zaproponowane przez Marca Amslera, ma tu charakter procedury porównawczej, nie diagnostycznej, a rozwiązywania ilościowe w rodzaju M-CHARTS, kojarzone z pracami Takashiego Matsumoto, pokazują jedynie, że metamorfopsję da się ujmować metrycznie; rejestr ma jednak pozostać

prosty. W sterowaniu tygodniem kluczowe jest skojarzenie: wzrost metamorfopsji plus skrócenie latencji zamglenia plus wydłużenie czasu wygaszania po olśnieniu to wzorzec, który wymusza przełączenie w tryb deload i podniesienie priorytetu koordynacji okulistycznej, bez spekulacji o mechanizmie. Taki wzorzec ma też sens psychologiczny: decyzja jest automatyczna i ogranicza pole dla ruminacji, co redukuje ryzyko nocebo.

W obszarze migotań, fotopsji i fenomenów „błyskowych” rejestr ma wbudować rygor rozpoznawania jakości zjawiska, ale bez udawania neurookulistycznej diagnostyki. Zjawiska migrenowe mają zwykle charakter dodatnich fenomenów wzrokowych o rozpoznawalnej dynamice, opisywanej klasycznie w neurologii bólu głowy przez badaczy takich jak Jes Olesen; w IndywiduAkcji ich sens jest regulacyjny, bo wskazują na wzrost pobudliwości sensorycznej i potrzebę redukcji bodźców, w tym światła i ekranu. Zjawiska entoptyczne i fluktuacje wynikające z uwagi bywają nasilone w stanach lęku antycypacyjnego, więc ich rejestr ma wartość tylko wtedy, gdy pojawiają się jako nowość i współwystępują z innymi odchyleniami procesu. Natomiast nowe, wyraźnie nasilone błyski lub jakościowo odmienne fotopsje, szczególnie jeśli towarzyszą im inne niepokojące zmiany widzenia, nie są materiałem do „samoregulacji”; wówczas psychoperformans ma status koordynacyjny: redukuje ekspozycję, zabezpiecza układ nerwowy przed eskalacją pobudzenia i wspiera wykonanie decyzji o konsultacji. Ten rozdział pozostaje konsekwentnie w ramach bezpieczeństwa: rejestr mikrosygnali ma wzmacniać trafność decyzji, a nie przesuwać odpowiedzialność kliniczną na autotest.

Całość rejestru domyka się w konstrukcji dwóch przełączników planu sytuacyjnego, które są kluczowe dla długofalowej ochrony lewego oka. Pierwszy przełącznik to przełącznik obciążeniowy: kiedy mikrosygnały mieszczą się w znanym zakresie, plan dopuszcza pracę, ale tylko w architekturze bloków i przerw, które utrzymują krótką latencję do regulacji; kiedy mikrosygnały wyraźnie narastają, plan automatycznie redukuje obciążenie i przesuwą zadania na niższy koszt wzrokowy. Drugi przełącznik to przełącznik monitorowania: kiedy sytuacja jest stabilna, testowanie jest minimalne i rytmiczne, aby nie trenować kompulsji; kiedy pojawia się jakościowa nowość, monitorowanie jest krótkie, ukierunkowane i natychmiast sprzęgnięte z działaniem, a nie z interpretacją. W psychoperformansie oba przełączniki muszą mieć materialne zakotwiczenie w obiekcie–kluczu, ponieważ w stanie pobudzenia układ wykonawczy jest skłonny do negocjowania zasad; obiekt działa wtedy jak operator, który przenosi decyzję na poziom wykonania protokołu. W tym sensie rejestr mikrosygnali nie jest „listą objawów”, tylko instrumentem sterowania: minimalizuje koszt błędu, redukuje ryzyko spirali przeciążeniowej oraz wytwarza wielopoziomą przemianę samoregulacji, która służy nie tylko komfortowi, ale przede wszystkim stabilizacji funkcjonalnej i ograniczaniu kompensacyjnego przeciążania lewego oka.

86.4. Powiązanie z badaniami obrazowymi i funkcjonalnymi (harmonogramy)

Powiązanie dziennika sensorimotorycznego z badaniami obrazowymi i funkcjonalnymi jest w IndywiduAkcji warunkiem epistemicznej uczciwości, bo dopiero sprzężenie subiektywnej fenomenologii z obiektywizującą aparaturą pomiarową ogranicza ryzyko dwóch przeciwstawnych błędów: nadinterpretacji fluktuacji codziennych oraz przeoczenia trendu długofalowego. W CSR ośrodkowe znaczenie ma to, że proces bywa falujący, a „dobry dzień” i

„gorszy dzień” nie muszą oznaczać zmiany morfologicznej siatkówki, tylko zmianę kosztu regulacyjnego, jakości fiksacji, powierzchni oka lub obciążenia autonomicznego. Z tego powodu harmonogramy nie mogą być projektowane jako prosta drabina dat, lecz jako system węzłów kontrolnych i progów reakcji, w których dziennik pełni funkcję wczesnego detektora, a badania pełnią funkcję weryfikacji oraz kalibracji modelu roboczego.

Rdzeniem warstwy obrazowej w CSR pozostaje tomografia optyczna OCT, szczególnie w postaci wysokorozdzielczych skanów B-scan przez dołek, map grubości oraz – gdy dostępne – protokołów z pogłębioną wizualizacją naczyńówki (EDI-OCT) albo swept-source OCT, ponieważ w fenotypach pachychoroidowych istotne są cechy naczyńówki oraz jej hemodynamiki. Już Donald M. Gass zwracał uwagę na kliniczną rozpoznawalność centralnej surowiczej chorioretinopatii jako zespołu z dominującym komponentem podsiatkówkowego płynu i dysfunkcji bariery RPE; współczesne ujęcia związane z K. Bailey Freund czy Carlem Spaide’em osadzają CSC w spektrum pachychoroidu, gdzie ocenia się nie tylko obecność płynu, ale też kontekst naczyńówkowy. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że „wynik OCT” nie jest binarny (jest/nie ma płynu), tylko ma strukturę: wysokość i rozległość płynu podsiatkówkowego, obecność i typ odwarstwienia RPE (PED), ciągłość warstw fotoreceptorów, zwłaszcza strefy elipsoidalnej (ellipsoid zone), zmiany w zewnętrznych warstwach siatkówki oraz obecność cech bliznowacenia i przebudowy, które mogą tłumaczyć trwałe deficyty funkcjonalne mimo „suchości” w danym momencie. Tę morfologiczną mapę trzeba dopiero zestawiać z mapą mikrosygnatów, inaczej łatwo pomylić poprawę strukturalną z poprawą funkcjonalną albo odwrotnie, bo w chorobach plamki dysocjacja struktura–funkcja nie jest wyjątkiem, tylko częstą regułą.

Harmonogramy badań powinny być konstruowane w trzech trybach, które odpowiadają nie kalendarzowi administracyjnemu, lecz dynamice ryzyka. Tryb pierwszy to tryb epizodu aktywnego lub świeżo wygaszonego, kiedy najważniejsze jest uchwycenie kierunku trendu: czy płyn podsiatkówkowy rzeczywiście ustępuje, czy stabilizują się parametry warstw zewnętrznych, oraz czy nie pojawiają się nowe cechy sugerujące komplikacje, takie jak neowaskularyzacja typu 1 w spektrum pachychoroidu; w tym trybie częstotliwość monitorowania w praktyce klinicznej bywa większa, ale w IndywiduAkcji kluczowe jest, by nie powielać badań bez powodu, tylko wiązać je z progami mikrosygnatów i decyzjami terapeutycznymi. Tryb drugi to tryb stabilizacji, kiedy na pierwszy plan wysuwa się ocena „płaskości” przebiegu i tempa mikropogorszeń: tu najbardziej niebezpieczne jest fałszywe poczucie bezpieczeństwa wynikające z pojedynczego dobrego wyniku, dlatego harmonogram musi zakładać okresowe węzły kontrolne nawet przy braku alarmowych odchyień w dzienniku. Tryb trzeci to tryb wzmożonego ryzyka, uruchamiany nie datą, lecz wzorcem z dziennika: skrócenie latencji zamgleń, wydłużenie czasu adaptacji po olśnieniu, jakościowo nowa metamorfopsja albo gwałtowny spadek tolerancji bodźców, zwłaszcza jeśli te zmiany utrzymują się mimo redukcji obciążenia; w tym trybie sensowność przyspieszenia diagnostyki wynika z logiki bezpieczeństwa, a nie z lęku.

Warstwa funkcjonalna powinna być zaprojektowana jako równoległa do OCT, ale nie wtórna, ponieważ w praktyce osoby pracującej wzrokowo to funkcja determinuje obciążenie, kompensację i koszt autonomiczny. Najbardziej podstawowym, a zarazem najbardziej „zdradliwym” wskaźnikiem jest ostrość wzroku, bo klasyczne pomiary mogą maskować zaburzenia jakości widzenia; dlatego w studium przypadku CSR trzeba traktować ostrość

mierzoną tablicami ETDRS jako jeden z wielu elementów, nie jako nadrzędne kryterium. Z punktu widzenia neuroergonomii i rehabilitacji widzenia często większą wartość ma czułość kontrastu (np. test Pelli–Robson lub testy oparte na literach o zmiennym kontraście), stabilność fiksacji mierzona mikroperymetrią oraz prędkość czytania w standaryzowanych protokołach (MNREAD, rozwijany m.in. przez Gordona E. Legge’a, albo testy Radnera), bo te miary lepiej korelują z realną zdolnością pracy w detalu. Mikroperymetria, niezależnie od platformy (np. MAIA, MP-1), dostarcza parametrów typu BCEA dla stabilności fiksacji oraz map czułości w obrębie plamki, a jednocześnie pozwala śledzić preferowany locus siatkówkowy (PRL), co jest krytyczne w sytuacji, gdy dominujące oko kompensuje deficyt drugiego i rośnie koszt utrzymania fiksacji. Badacze tacy jak Christopher C. A. M. Timberlake i Chris A. M. Crossland opisywali, że PRL i stabilność fiksacji są dynamiczne i podatne na trening oraz na obciążenie; w IndywiduAkcji oznacza to, że dziennik mikrosygnatów powinien być zestawiany z funkcją fiksacji, a nie wyłącznie z „suche/mokre” na OCT.

Największym ryzykiem metodologicznym przy tworzeniu harmonogramów jest traktowanie każdego pomiaru jak prawdy bez marginesu błędu. Zarówno OCT, jak i mikroperymetria mają swoją zmienność test–retest, zależną od jakości fiksacji, poziomu zmęczenia, pory dnia, a nawet od mikroruchów głowy i od strategii skanowania; podobnie testy kontrastu i czytania są podatne na uczenie się oraz na stan pobudzenia. Harmonogram musi więc zakładać zasadę podwójnej weryfikacji trendu: pojedynczy odchył w jedną stronę nie jest jeszcze przesłanką do narracji, dopóki nie ma potwierdzenia w kolejnym węźle kontrolnym albo w spójnym wzorcu mikrosygnatów. W praktyce IndywiduAkcji ta zasada chroni przed spiralą nocebo, bo eliminuje mechanizm „zobaczyłem jedno odchylenie, więc wszystko się psuje”, a jednocześnie nie blokuje reakcji na jakościową nowość, bo nowość – szczególnie w metamorfopsji i gwałtownych zmianach tolerancji – ma status odrębny od fluktuacji liczbowych.

Włączenie psychoperformansu do harmonogramów polega na tym, że węzły diagnostyczne nie są traktowane jako neutralne wizyty, tylko jako zdarzenia kluczowe o potencjale stresowym, które potrafią modulować mikrosygnaty i zachowania kompensacyjne. Plan sytuacyjny powinien zatem obejmować przygotowanie przed badaniem (wygaszenie bodźców, stabilizacja oddechu, obniżenie prędkości decyzji), procedurę podczas badania (minimalizacja napięć karku i szczęki, świadome rozluźnianie, praca z obiektem–kluczem jako materialnym operatorem regulacji) oraz procedurę po badaniu (domknięcie pobudzenia, aby wynik – niezależnie od treści – nie uruchamiał wielogodzinne go roztrząsania). Dzięki temu harmonogram staje się częścią telemetrii, a nie źródłem przeciążenia; jednocześnie pozostaje w pełnej koordynacji z medycyną, bo IndywiduAkcja nie przejmuje funkcji diagnostycznej, tylko tworzy strukturę, w której dane z OCT i testów funkcjonalnych mogą być interpretowane ostrożnie, porównywalnie i bez autodestrukcyjnej inflacji znaczeń.

W praktyce harmonogramowania badań w CSR najważniejsze jest ustanowienie stałych warunków pomiaru, bo bez standaryzacji nawet najlepsza aparatura generuje dane, które są trudne do porównania w czasie. To dotyczy zarówno OCT, jak i testów funkcjonalnych: pora dnia, poziom zmęczenia, czas od ostatniej ekspozycji ekranowej, poziom ośnienia w drodze do gabinetu, a nawet napięcie karku i wzorzec oddychania potrafią zmieniać jakość fiksacji i stabilność pomiaru. W języku klasycznej metrologii jest to problem wariancji niekontrolowanej, a więc problem „szumu”, który może maskować trend; W. A. Shewhart i później W. Edwards Deming pokazali w przemyśle, że bez rozróżnienia zmienności losowej od zmienności

systemowej nie da się sterować procesem, a IndywiduAkcja dokładnie tego sterowania wymaga. Dlatego każdy węzeł diagnostyczny powinien mieć prosty protokół poprzedzający: 24 godziny bez ekstremalnych obciążeń detalu, ograniczenie wieczornego światła ekranowego, zachowanie porównywalnego snu, oraz krótkie wygaszenie pobudzenia przed badaniem, aby fiksacja nie była artefaktem stresu. Nie jest to „rytuał” w sensie dekoracyjnym, tylko procedura zwiększająca powtarzalność.

Warstwa obrazowa w harmonogramie nie powinna ograniczać się do jednego rodzaju OCT, jeśli celem jest nie tylko potwierdzanie „obecności płynu”, ale rozpoznawanie fenotypu i ryzyk towarzyszących. W praktyce klinicznej, w zależności od dostępności i wskazań, dołącza się angiografię OCTA do oceny potencjalnych komponent neowaskularnych w spektrum pachychoroidu, zwłaszcza gdy obraz kliniczny sugeruje, że poza klasycznym CSR może wchodzić w grę pachychoroid neovasculopathy lub wtórne zmiany naczyniowe typu 1. Carl Spaide i K. Bailey Freund wielokrotnie akcentowali, że „pachychoroid” to nie detal semantyczny, tylko rama interpretacyjna, która zmienia to, czego szuka się na obrazowaniu i jak ocenia się ryzyko nawrotów oraz przewlekłości. W harmonogramie IndywiduAkcji oznacza to, że paczka obrazowa jest budowana modułowo: minimalny moduł kontrolny (porównywalne przekroje przez dołek i mapy grubości) oraz moduł rozszerzony uruchamiany wtedy, gdy dziennik i funkcja sugerują rozjazd między subiektywną jakością widzenia a prostym „brakiem płynu” albo gdy pojawiają się jakościowo nowe objawy. Do tego dochodzą techniki komplementarne, takie jak autofluorescencja dna oka (FAF) w ocenie przewlekłych zmian RPE, a w wybranych sytuacjach angiografia fluoresceinowa lub indocyjaninowa, jeśli lekarz uzna, że potrzebna jest ocena przecieków i hemodynamiki naczyniówki; Lawrence A. Yannuzzi pozostaje tu jednym z klasycznych punktów odniesienia dla rozumienia, dlaczego obrazowanie dynamiczne bywa rozstrzygające w odróżnianiu wariantów przebiegu.

Równolegle warstwa funkcjonalna powinna być ułożona tak, aby odpowiadała na pytanie najważniejsze z perspektywy pracy wzrokowej: jaka jest realna „wydajność widzenia” w zadaniach codziennych i twórczych, a nie jaka jest liczba w jednym teście. Ostrość w ETDRS jest użyteczna, bo jest standaryzowana, ale w CSR często nie wykrywa tego, co najbardziej niszczy funkcję: utraty czułości kontrastu, spadku stabilności fiksacji, wzrostu zależności od kompensacji oraz spowolnienia czytania. Dlatego w harmonogramie powinny się pojawić wskaźniki o wysokiej ekologicznej trafności: czułość kontrastu (np. w duchu Pelli–Robson), prędkość czytania w protokołach o kontrolowanej wielkości czcionki i kontraście (MNREAD kojarzony z pracami Gordona E. Legge’a), a przede wszystkim mikroperymetria jako narzędzie mapujące czułość plamkową i stabilność fiksacji. Mikroperymetria pozwala ilościowo opisać BCEA, a także uchwycić, czy preferowany locus siatkówkowy ulega przesunięciu albo czy staje się bardziej „chwiejny” w dniach o wyższym pobudzeniu; Crossland i współpracownicy opisywali, że stabilność fiksacji i PRL nie są tylko konsekwencją zmian strukturalnych, ale też adaptacją funkcjonalną podatną na trening, zmęczenie i strategię. W IndywiduAkcji to jest kluczowe, bo przy dominacji lewego oka i obciążeniach pracy w detalu właśnie stabilność fiksacji i koszt kompensacji determinują, czy tydzień będzie bezpieczny, czy będzie prowadził do spirali przeciążenia.

Węzły harmonogramu powinny być powiązane z dziennikiem nie w trybie „opisuję objawy, a potem lekarz ogląda OCT”, tylko w trybie modelu roboczego z kontrolą błędu. Model roboczy oznacza, że dla każdej osoby buduje się kilka hipotez regulacyjnych o niskiej ambicji

ontologicznej i wysokiej użyteczności decyzyjnej, a następnie testuje się je na danych z dziennika i na danych z badań. Przykład hipotezy regulacyjnej brzmi: „wzrost metamorfopsji i skrócenie latencji zamgleń w warunkach wysokiego kontrastu korelują u tej osoby z pogorszeniem stabilności fiksacji w mikroperymetrii, niezależnie od tego, czy OCT pokazuje płyn”; to nie jest teza o przyczynie choroby, tylko teza o sterowaniu obciążeniem. Jeśli hipoteza się utrzymuje w kilku węzłach kontrolnych, plan sytuacyjny może wprowadzać wcześniejsze hamowanie i bardziej agresywną amortyzację po dniach wysokiego kontrastu, bo to realnie obniża koszt kompensacji przenoszony na lewe oko. Jeśli hipoteza się nie utrzymuje, plan ją porzuca bez dramatyzmu; tu działa rygor, który w psychoperformansie ma charakter etyczny, bo chroni przed uzależnieniem decyzji od pojedynczych odchyłeń i od narracji katastroficznych.

Kluczowym elementem tej architektury jest rozpoznanie zmienności test–retest i wbudowanie jej w sposób czytania wyników. OCT potrafi się różnić subtelnie w zależności od centrowania skanu i jakości fiksacji; mikroperymetria jest wprost zależna od stabilności fiksacji, a ta jest zależna od zmęczenia i stanu autonomicznego; testy czytania mają efekt uczenia się, a testy kontrastu są wrażliwe na oświetlenie i na komfort powierzchni oka. Jeżeli harmonogram nie uwzględni tych źródeł wariacji, pojawi się złudzenie „wahań choroby”, które w istocie są wahaniami pomiaru i zachowania. Dlatego IndywiduAkcja wymaga zasady interpretacyjnej: pojedynczy wynik odchyłony od poprzedniego nie jest jeszcze trendem, dopóki nie ma potwierdzenia w kolejnym węźle kontrolnym albo dopóki nie współwystępuje z konsekwentnym wzorcem mikrosygnali w dzienniku. Ta zasada nie osłabia czujności, tylko ją porządkuje; w praktyce redukuje nocebo i ogranicza kompulsywne testowanie, co jest bezpośrednio ochronne dla lewego oka, bo zmniejsza liczbę niepotrzebnych ekspozycji w detalu wykonywanych wyłącznie „sprawdzająco”.

W tej warstwie szczególnie ważne jest potraktowanie wizyt diagnostycznych jako zdarzeń kluczowych o własnym profilu stresowym, które mogą modulować zarówno mikrosygnały, jak i wyniki testów. Daniel Kahneman opisywał, jak lęk i skupienie na potencjalnej stracie zawężają pole uwagi i zmieniają strategie decyzyjne; w IndywiduAkcji przekłada się to na fakt, że wizyta i oczekiwanie na wynik potrafią podbić pobudzenie na tyle, że jeszcze przed wejściem do gabinetu wzrasta reaktywność na olśnienie, spada komfort fiksacji i rośnie tendencja do „szukania objawów”. Plan sytuacyjny musi to neutralizować nie przez perswazję, tylko przez procedurę: krótki moduł przygotowania, a potem moduł domknięcia, w którym obiekt–klucz działa jako materialny operator wyjścia z trybu sprawdzania. W ten sposób harmonogramy badań nie stają się osią tygodnia w sensie emocjonalnym, tylko jednym z kontrolowanych węzłów telemetrii, które służą kalibracji obciążeń i precyzyjniejszemu sterowaniu trajektorią długofalową.

W tej konfiguracji harmonogram nie jest kalendarzem „wizyt kontrolnych”, tylko strukturą sprzężenia zwrotnego, w której dane z dziennika i dane z badań wzajemnie się ograniczają, korygują i urealniamy. Najpierw dziennik „zgłasza” zmianę jako wzorzec czasowy: skrócenie latencji zamglenia, wydłużenie czasu wygaszania po olśnieniu, wzrost niestabilności fiksacji w zadaniach wysokokontrastowych, jakościową zmianę topografii metamorfopsji albo nagłe obniżenie tolerancji bodźców. Następnie badanie obrazowe i funkcjonalne ma potwierdzić albo sfalsyfikować hipotezę roboczą na poziomie morfologii lub funkcji, a nie na poziomie narracji. To ujęcie jest zgodne z logiką „danych jako ograniczeń modelu” znaną z metodologii

statystycznej, w tym z praktycznej epistemologii Johna W. Tukeya, który akcentował, że analiza ma przede wszystkim rozróżniać wzorzec od artefaktu, zanim zacznie się dopowiadać sens.

Żeby takie sprzężenie działało, trzeba konsekwentnie oddzielać trzy typy zmienności, które w codziennym doświadczeniu zlewają się w jedno „raz lepiej, raz gorzej”. Pierwszy typ to zmienność biologiczna i regulacyjna, czyli realna zmiana tolerancji wynikająca z obciążenia autonomicznego, snu, ekspozycji na bodźce i kompensacji; to jest główny materiał IndywiduAkcji. Drugi typ to zmienność pomiarowa w badaniach: centrowanie skanu OCT, jakość fiksacji, błędy segmentacji warstw, wahania warunków oświetlenia i adaptacji, efekt uczenia się w testach czytania, czy wreszcie zmienność test–retest w mikroperymetrii zależna od stabilności fiksacji. Trzeci typ to zmienność interpretacyjna, czyli to, jak stan pobudzenia i lęk antycypacyjny modulują uwagę i salencję bodźców, zwiększając ryzyko fałszywych alarmów lub przeciwnie – bagatelizacji. IndywiduAkcja jest skuteczna tylko wtedy, gdy każdy węzeł diagnostyczny jest projektowany tak, aby minimalizować drugi i trzeci typ zmienności, a pierwszy uczynić czytelnym.

W praktyce przekłada się to na rygor porównywalności, który jest prosty, lecz bezlitosny. Jeżeli OCT ma sens jako wskaźnik trendu, to sens mają wyłącznie porównywalne przekroje przez dołek, w porównywalnym protokole, z porównywalną jakością fiksacji, a wynik powinien być czytany jako struktura cech, a nie jako jedno zdanie „jest płyn / nie ma płynu”. W CSR – w ujęciu, które od klasycznych obserwacji Donalda M. Gassa przechodzi do współczesnego języka pachychoroidu rozwijanego przez Carla Spaide’a i K. Bailey Freund – interpretacja wymaga zwracania uwagi co najmniej na: obecność i rozległość płynu podsiatkówkowego, cechy RPE (w tym ogniska uszkodzeń i przewlekłe przebudowy), ciągłość warstw zewnętrznych (w praktyce funkcjonalnej szczególnie krytyczna jest strefa elipsoidalna), a także na kontekst naczyniówkowy, jeśli jest obrazowany. W dzienniku natomiast zapis nie może być „po wizycie gorzej”, tylko: czy pojawiła się zmiana latencji, czy zmienił się czas wygaszania, czy zmieniła się topografia metamorfopsji, oraz czy zmienił się koszt kompensacji przenoszony na lewe oko.

Warstwa funkcjonalna ma tu znaczenie równorzędne, a często operacyjnie ważniejsze, bo to ona bezpośrednio steruje obciążeniem w pracy i w regeneracji. Ostrość mierzona tablicami (w tym ETDRS) jest użyteczna jako element standardu, ale z perspektywy codziennej pracy wzrokowej bywa wskaźnikiem zbyt topornym, aby wykrywać jakościowe deficyty widzenia. Dlatego węzły kontrolne powinny stabilnie obejmować te parametry, które „widzą” jakość widzenia: czułość kontrastu, prędkość czytania w standaryzowanych protokołach oraz wskaźniki fiksacji i czułości plamkowej uzyskiwane w mikroperymetrii, w tym obszar elipsy rozrzutu fiksacji (BCEA) i parametry preferowanego locus siatkówkowego. W badaniach nad adaptacją w centralnych ubytkach i w chorobach plamki, opisywanych m.in. przez Chrisa Crosslanda, powtarza się teza praktyczna: stabilność fiksacji i strategia PRL potrafią zmieniać się pod wpływem obciążenia, stanu autonomicznego i treningu, co oznacza, że pogorszenie funkcji nie musi natychmiast oznaczać pogorszenia struktury. W IndywiduAkcji ta dysocjacja nie jest problemem, tylko informacją: mówi, czy w danym tygodniu dominuje przeciążenie regulacyjne i kompensacyjne, czy pojawia się wzorzec wymagający zwiększonej czujności klinicznej.

Z tego wynika reguła interpretacyjna, która powinna być spisana i respektowana jak prawo wewnętrzne planu sytuacyjnego. Pojedynczy odchył w OCT albo w teście funkcjonalnym nie stanowi jeszcze trendu, dopóki nie ma potwierdzenia w kolejnym węźle kontrolnym lub dopóki

nie współwystępuje z konsekwentnym wzorcem w dzienniku. Ta zasada redukuje podatność na placebo i ogranicza katastrofizację, a jednocześnie nie osłabia bezpieczeństwa, bo prawdziwe zdarzenia alarmowe nie wyglądają jak subtelny odchył w liczbie, tylko jak jakościowa nowość, szybka progresja albo utrzymywanie się wyraźnie nasilonych objawów mimo redukcji obciążenia. W tym miejscu logika IndywiduAkcji jest spójna z myśleniem o procesach i sygnałach znanym od Shewharta: nie reaguje się na każdy punkt, tylko na wzorec przekraczający kontrolę procesu, przy czym „kontrolą procesu” jest tu tolerancja widzenia i regulacji autonomicznej.

Konstrukcja harmonogramu wymaga zatem dwóch osi czasu, które współistnieją. Pierwsza oś to oś planowa: węzły kontrolne o stałej, umiarkowanej częstotliwości, które pozwalają zobaczyć powolne przesunięcia, nawet gdy dziennik „nie krzyczy”; to jest ochrona przed złudzeniem stabilności wynikającym z adaptacji do deficytu. Druga oś to oś reaktywna: węzły przyspieszone uruchamiane przez wzorec mikrosygnałów, a nie przez sam niepokój; to jest ochrona przed przegapieniem narastania. Te osie muszą być równoważone przez ekonomię obciążenia, bo każda diagnostyka jest zdarzeniem kluczowym, które potrafi podbić pobudzenie, zaburzyć sen i zwiększyć kompulsywne sprawdzanie. Dlatego plan sytuacyjny powinien traktować badanie jak etap performatywny: ma swój pre-protokół, protokół przejścia i protokół domknięcia, w którym obiekt–klucz działa jako materialny operator przerywania ruminacji, a nie jako dekoracja. W tym miejscu praktyka filmu performatywnego – rozumianego nie jako „dokumentacja dla widza”, lecz jako narzędzie rejestracji własnej telemetrii, rytmu, światła, tempa decyzji i śladu stresora – może pełnić funkcję dyscyplinującą: ogranicza narrację, wzmacnia opis faktów i ułatwia wychwycenie tego, co powtarzalne, bez mnożenia autotestów wzrokowych.

Ostatecznie spójne powiązanie dziennika z badaniami sprowadza się do zasady, że raportowanie ma być „bez nadmiaru sensu”. Raport w IndywiduAkcji ma przedstawiać sekwencję: jakie były ekspozycje, jakie były mikrosygnały (z parametrami czasu i topografii), jaki był czas wygaszania, jakie były wyniki funkcjonalne w porównywalnym protokole, i jak to się ma do obrazu OCT, z jawnym zaznaczeniem niepewności. Taki raport jest narzędziem koordynacji, bo pozwala utrzymać relację z medycyną w trybie danych i progów, a nie w trybie lęku i interpretacji; jednocześnie pozwala utrzymać praktykę psychoperformansu jako systemu sterowania, który prowadzi do wielopoziomowej przemiany samoregulacyjnej, sprzyjającej stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych w długim horyzoncie.

Trajektorie długofalowe i nawroty

87.1. Okna remisji i ryzyka: jak rozpoznawać wczesne wskaźniki nawrotu

Okno remisji w CSR nie jest „ciszą choroby”, tylko stanem dynamicznej równowagi pomiędzy aktualną przepuszczalnością i wydolnością bariery nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE), hemodynamiką naczyń i kosztu neuroergonomicznym codziennej pracy widzeniowej. Już Donald M. Gass opisywał, że kliniczny obraz centralnej surowiczej chorioretinopatii jest zjawiskiem procesualnym, a nie jednorazowym incydem, natomiast późniejsze ujęcia Lawrence’a A. Yannuzziego i współczesne ramy pachychoroidu (Carl Spaide,

K. Bailey Freund) dodatkowo przesuwają uwagę na to, że „stabilność” może oznaczać bardzo różne konfiguracje tkankowe i funkcjonalne. W planie IndywiduAkcji remisja jest więc kategorią operacyjną: określa, w jakim zakresie można bezpiecznie uruchamiać dłuższe bloki pracy wzrokowej, a w jakim trzeba pozostać przy architekturze obciążeń amortyzujących.

Najbardziej użyteczne w praktyce jest rozdzielenie remisji strukturalnej od remisji funkcjonalnej oraz remisji regulacyjnej. Remisja strukturalna odnosi się do sytuacji, w której obrazowanie nie wykazuje aktywnego płynu podsiatkówkowego i nie sugeruje świeżego przecieku w dominującym fenotypie choroby, ale ten fakt sam w sobie nie przesądza o jakości widzenia, zwłaszcza gdy obecne są przewlekłe zmiany RPE i przebudowa zewnętrznych warstw siatkówki. Remisja funkcjonalna dotyczy parametrów, które realnie organizują zdolność pracy: czułość kontrastu, stabilność fiksacji, tolerancja olśnień, prędkość czytania, zakres i topografia metamorfopsji, a także koszt kompensacji w zadaniach detalu. Remisja regulacyjna dotyczy natomiast autonomicznej i poznawczej „pojemności” do utrzymania rytmu przerw, wygaszania pobudzenia po stresorach i stabilnego snu; w tej warstwie nie ma znaczenia, czy dzień jest „udany” w sensie produkcyjnym, tylko czy koszt dnia nie przenosi się na kolejne doby jako narastająca latencja powrotu do stanu bazowego. Rozdzielenie tych trzech wersji remisji jest konieczne, aby nie wpaść w pułapkę fałszywego bezpieczeństwa po „dobrym wyniku” albo w pułapkę katastrofizacji po „gorszym samopoczuciu wzrokowym”, które bywa pochodną powierzchni oka, zmęczenia i pobudzenia, a nie koniecznie zmian siatkówkowych.

Okno ryzyka jest w IndywiduAkcji z definicji konfiguracyjne, czyli powstaje z nakładania się kilku umiarkowanych obciążeń, które pojedynczo byłyby tolerowane. To ujęcie jest spójne z koncepcją obciążenia allostatycznego Bruce’a McEwena: koszt regulacji rośnie nie tylko od „wielkich wydarzeń”, ale od utrzymywania mobilizacji w mikroskali i od braku czasu wygaszania. W CSR okno ryzyka typowo ujawnia się nie jako dramatyczny objaw od razu, lecz jako zmiana progów: skracą się czas do pojawienia się zamgleń w standardowym zadaniu, wydłuża się czas adaptacji po olśnieniu, rośnie chwiejność fiksacji w końcówce dnia, a jednocześnie narasta pobudzenie autonomiczne i spada tolerancja bodźców. W tym stanie ciało i układ nerwowy zaczynają uruchamiać kompensacje, które są szczególnie podstępne: mrużenie, przyspieszenie tempa decyzji, skracanie przerw, dociążanie lewego oka przez niejawne przejęcie zadań wymagających stabilnej fiksacji, a także mikrokompulsywne „sprawdzanie”, czy coś się pogorszyło. W efekcie okno ryzyka może stać się samonapędzającą pętlą, bo samo sprawdzanie i kompensacja zwiększają koszt dnia, a zwiększony koszt dnia obniża próg kolejnego przeciążenia; z perspektywy bezpieczeństwa długofalowego jest to szczególnie istotne, ponieważ taka pętla prowadzi do wielodniowej ekspozycji lewego oka na nadmiarową pracę kompensacyjną.

Rozpoznawanie wczesnych wskaźników nawrotu musi być zaprojektowane jako problem detekcji sygnału, a nie jako problem „intuicji o chorobie”. Teoria detekcji sygnału (Green–Swets) uczy, że próg czułości musi być dopasowany do kosztu błędów; w CSR błędem jest zarówno przeoczenie narastającej destabilizacji, jak i wytworzenie stanu chronicznej czujności, który sam podbija pobudzenie i staje się czynnikiem ryzyka przez tor regulacyjny. Dlatego IndywiduAkcja definiuje dwa progi: próg prewencyjny i próg alarmowy, które nie są diagnozą, tylko przełącznikami obciążenia i koordynacji. Próg prewencyjny jest uruchamiany wtedy, gdy znane mikrosygnały pojawiają się szybciej, trwają dłużej lub mają większy koszt wygaszania niż w „osobniczej normie” ustalonej w tygodniach stabilności; to jest sygnał do natychmiastowego

deloadu, czyli redukcji obciążeń i wzmocnienia procedur wygaszania. Próg alarmowy jest uruchamiany wtedy, gdy pojawia się jakościowa nowość: nowa topografia metamorfopsji, wyraźnie nowy typ zjawisk fotopsji, nagły spadek funkcji w określonym obszarze pola widzenia albo utrzymywanie się wyraźnego pogorszenia mimo redukcji bodźców; to jest sygnał do priorytetyzacji oceny okulistycznej w logice bezpieczeństwa, bez prób „odczarowania” sytuacji technikami samoregulacji.

Wczesne wskaźniki nawrotu trzeba opisywać w trzech warstwach jednocześnie, bo dopiero ich zbieżność zwiększa wiarygodność sygnału. Pierwsza warstwa jest fenomenologiczna: zmiana jakości widzenia, zwłaszcza metamorfopsja (kierunkowość, topografia, stabilność w czasie), narastająca „chwiejność obrazu” przy fiksacji, zamglenia niezależne od mrugania i pojawiające się przy mniejszym obciążeniu niż zwykle, a także dłuższa nadwrażliwość na olśnienie. Druga warstwa jest funkcjonalna: spadek czułości kontrastu, spowolnienie czytania, wzrost liczby przerw wymuszanych dyskomfortem, a w ujęciu bardziej wyspecjalizowanym zmiany stabilności fiksacji i preferowanego locus siatkówkowego, które w mikroperymetrii bywają szczególnie czułe na przeciążenie; prace Chrisa Crosslanda nad adaptacją fiksacyjną w chorobach plamki są tu ważnym punktem odniesienia, bo pokazują, że funkcja nie jest tylko konsekwencją struktury, ale też dynamiczną strategią. Trzecia warstwa jest kontekstowa: zaburzenie snu, wzrost pobudzenia, kumulacja stresorów, podróże, intensyfikacja ekspozycji ekranowej, a także wszelkie ekspozycje farmakologiczne zwiększające ryzyko rozchwiania osi stresu, przy czym w tym studium przypadku szczególne znaczenie ma zasada konsekwentnego unikania glikokortykosteroidów. Ta trójwarstwowość jest kluczowa, bo izolowana „gorsza jakość widzenia” bywa artefaktem zmęczenia i powierzchni oka, izolowany „gorszy sen” bywa epizodem przejściowym, a izolowany „gorszy wynik w teście” bywa szumem pomiarowym; dopiero zbieżność warstw buduje przesłankę do przełączenia planu.

W IndywiduAkcji rozpoznawanie okien remisji i ryzyka nie może opierać się na jednorazowych olśnieniach poznawczych, tylko na porównywalności w czasie. Dlatego punktem wyjścia jest osobnicza linia bazowa, budowana w tygodniach względnej stabilności: typowa latencja zamglenia w standardowym zadaniu, typowy czas wygaszania po ekspozycji świetlnej, typowa podatność metamorfopsji na zmęczenie, typowa tolerancja bodźców w drugiej połowie dnia oraz typowa cena kompensacji ponoszona przez lewe oko. Ta baza jest materiałem sterowania, a nie archiwum; z niej wynika, kiedy „zwykła fluktuacja” pozostaje w granicach procesu, a kiedy zaczyna przekraczać kontrolę procesu w sensie Shewharta. Dopiero na tej podstawie można mówić o oknach ryzyka jako o zjawisku rozpoznawalnym, a nie jako o lękowej interpretacji każdego wahania.

W psychoperformansie kluczowe jest, że rozpoznanie okna ryzyka ma natychmiast uruchamiać działanie o charakterze regulacyjnym i ochronnym, a nie intensyfikację monitorowania. Obiekt–klucz pełni tu funkcję operatora przełączenia: sygnalizuje koniec ekspozycji, inicjuje procedurę wygaszania i blokuje tendencję do „jeszcze jednej próby” albo „jeszcze jednego sprawdzenia”, które w stanie pobudzenia wydają się racjonalne, a w rzeczywistości pogłębiają przeciążenie. W tym sensie wczesne wskaźniki nawrotu nie są w IndywiduAkcji tematem do interpretacji, tylko sygnałem do redukcji amplitudy obciążeń i do wytworzenia takiej wielopoziomowej przemiany samoregulacyjnej, która w długim horyzoncie stabilizuje funkcję i zdrowie lewego oka oraz ogranicza koszt kompensacji wywołany przewlekłą asymetrią funkcjonalną.

Wczesne wskaźniki nawrotu, jeśli mają być użyteczne, muszą zostać przepisane z języka „objawów” na język zmiennych sterujących, które posiadają stabilną definicję operacyjną i dają się porównywać w czasie. W tej logice najbardziej wartościowe są wskaźniki wyprzedzające, a nie wskaźniki spóźnione: nie tyle „czy widzę gorzej”, ile jak szybko pojawiają się pierwsze odchylenia od komfortu przy zadaniu referencyjnym i jak długo układ wzrokowy oraz autonomiczny potrzebują, aby wrócić do stanu bazowego. Ten sposób myślenia jest spójny zarówno z teorią detekcji sygnału Green–Swets, jak i z praktyką sterowania procesem u Shewharta i Deminga, ale zostaje tu przetłumaczony na idiograficzną neuroergonomię: procesem jest tolerancja obciążeń, a sterowaniem jest plan sytuacyjny, który przełącza tryb działania zanim pojawi się trwała fala przeciążenia.

W praktyce IndywiduAkcji należy wprowadzić niewielką liczbę tak zwanych zadań sentinelowych, czyli krótkich prób o stałej strukturze, wykonywanych w możliwie porównywalnych warunkach. Zadanie sentinelowe nie jest testem diagnostycznym, tylko próbą kalibracyjną: ma wytworzyć powtarzalny bodziec, na który układ widzenia odpowiada mierzalnym wzorcem. Najczęściej wystarczy jedno zadanie czytania w umiarkowanym kontraście przez stały czas, jedno zadanie fiksacji na neutralnym punkcie z obserwacją „pływania” obrazu i mikrosmug, oraz jedno krótkie przejście adaptacyjne w przewidywalnym oświetleniu, które pozwala ocenić czas wygaszania po olśnieniu lub po ekspozycji na jasny bodziec. Kluczowe jest, aby te próby były krótkie i aby po ich wykonaniu nie następowało „sprawdzanie dodatkowe”, bo wtedy zadanie sentinelowe traci status narzędzia, a staje się zapalnikiem kompulsji.

Do tych zadań przypisuje się trzy parametry, które razem tworzą minimalną metrykę okna ryzyka: latencję do pierwszego mikrosygnału, czas trwania mikrosygnału oraz czas powrotu do stanu bazowego po odciążeniu. Parametry te są bardziej odporne na wahania nastroju niż same oceny intensywności, ponieważ wymagają zakotwiczenia w czasie. Z perspektywy metodologii ekologicznego monitorowania (Arthur A. Stone, Saul Shiffman) jest to przesunięcie z opisu retrospekcyjnego w kierunku krótkich, powtarzalnych próbek w czasie rzeczywistym, co redukuje błąd pamięci i efekt „opowieści po fakcie”. W CSR jest to szczególnie ważne, bo przebieg bywa falujący, a pamięć ma tendencję do uśredniania lub dramatyzowania, zwłaszcza gdy lęk antycypacyjny wchodzi w rolę filtra poznawczego.

Okno ryzyka bardzo często ujawnia się jako przesunięcie rozkładu tych parametrów, a nie jako pojedynczy „zły wynik”. W kategoriach kontroli procesu oznacza to, że zamiast reagować na każdy punkt, obserwuje się trend: czy latencja skraca się w kilku kolejnych dniach, czy czas wygaszania wydłuża się mimo redukcji obciążenia, czy pojawia się większa wrażliwość na bodźce o wysokim kontraście, oraz czy rośnie koszt kompensacji w postaci przejmowania pracy przez lewe oko. W modelu pachychoroidu (Spaide, Freund) i w klasycznych opisach CSC (Gass, Yannuzzi) nie ma podstaw do tego, by z takiego trendu wyprowadzać proste twierdzenie o zmianie strukturalnej w siatkówce, natomiast jest pełna podstawa do wniosku regulacyjnego: system stracił rezerwy i próg tolerancji obniżył się, a więc potrzebuje amortyzacji. W praktyce to amortyzacja jest kluczowa dla ochrony lewego oka, bo obniżenie rezerw zwykle powoduje, że kompensacja staje się agresywniejsza i bardziej nieświadoma.

Wczesne wskaźniki nawrotu mają też wymiar topograficzny, a nie tylko czasowy. Metamorfopsja, jeśli jest monitorowana w sposób zdyscyplinowany, dostarcza informacji o

zmianie mapowania w polu widzenia: pojawienie się nowej „wyspy” deformacji, przesunięcie strefy falowania, zmiana kierunkowości (pion/poziom), albo zmiana podatności deformacji na zmęczenie i światło. W badaniach nad ilościową oceną metamorfopsji (np. M-CHARTS kojarzone z pracami Takashiego Matsumoto) widać, że fenomen może być ujmowany metrycznie, ale w IndywiduAkcji wystarczy konsekwentna fenomenologia, pod warunkiem że nie prowadzi do nadmiernego testowania. Równolegle obserwuje się parametry fiksacji: jeśli w codziennym doświadczeniu rośnie „pływanie” obrazu i trudność utrzymania punktu, a w danych funkcjonalnych pojawia się pogorszenie stabilności fiksacji lub większa dyspersja BCEA w mikroperymetrii, to wzorzec ma wysoką wartość ostrzegawczą, nawet jeśli obrazowanie strukturalne jest chwilowo stabilne. Prace Chrisa Crosslanda nad PRL i stabilnością fiksacji pokazują, że układ fiksacyjny jest dynamiczny i wrażliwy na obciążenie, dlatego zmiana strategii fiksacji może być jednym z najwcześniejszych wskaźników, że okno ryzyka już się otworzyło.

W tym miejscu konieczne jest wprowadzenie reguły „dwóch źródeł”. Żaden pojedynczy sygnał nie uruchamia decyzji o wysokiej konsekwencji, dopóki nie ma potwierdzenia w innej warstwie: albo w warstwie czasu (trend), albo w warstwie topografii (nowość), albo w warstwie kontekstu (kumulacja stresorów i zaburzenie snu), albo w warstwie funkcji (czytanie, kontrast, fiksacja). Ta reguła chroni przed nadwrażliwością interpretacyjną i przed mechanizmem nocebo, a jednocześnie nie osłabia bezpieczeństwa, bo prawdziwe zdarzenia alarmowe mają zwykle charakter wielowarstwowy. Z perspektywy predykcyjnego modelu percepcji Karl Friston podkreślałby, że układ nerwowy stale „dopowiada” brakujące elementy; w IndywiduAkcji tę tendencję trzeba ucywilizować, czyli przenieść ją z poziomu narracji na poziom progów reakcji.

Wczesne wskaźniki nawrotu dotyczą nie tylko samego widzenia, ale też „pola regulacyjnego”, w którym widzenie pracuje. Zaburzenie snu, szczególnie przesunięcie fazy i fragmentacja, jest jednym z najsilniejszych predyktorów otwierania okna ryzyka w sensie regulacyjnym, ponieważ obniża tolerancję bodźców i zwiększa reaktywność autonomiczną. Chronobiologia (Charles A. Czeisler, Till Roenneberg) pokazuje, że rytm dobowy jest wrażliwy na światło i zachowania wieczorne, a praktyczna konsekwencja jest prosta: jeśli rośnie wieczorna ekspozycja ekranowa, pojawia się późne kończenie pracy i spada przewidywalność zasypiania, to rośnie prawdopodobieństwo, że mikrosygnały pojawią się szybciej następnego dnia i będą wolniej wygasać. W modelu obciążenia allostatycznego Bruce’a McEwena ta konfiguracja oznacza, że mobilizacja nie ma gdzie się domknąć; a jeśli nie ma domknięcia, to nawet umiarkowane stresory zaczną działać jak stresory duże.

Dlatego rozpoznawanie okna ryzyka powinno kończyć się nie interpretacją, tylko przełączeniem protokołu działania. W progu przewencyjnym przełączenie oznacza natychmiastowe skrócenie bloków detalu, redukcję ekspozycji na wysokokontrastowe bodźce, wzmocnienie przerw o stałej strukturze i rygorystyczne domykanie ekspozycji po bodźcu, aby skrócić czas wygaszania. W progu alarmowym przełączenie oznacza redukcję obciążeń do minimum niezbędnego, wstrzymanie działań, które wymuszają długotrwałą fiksację i kompensację, oraz priorytetyzację kontaktu z medycyną, jeżeli pojawia się jakościowa nowość lub szybka progresja objawów. To rozróżnienie jest kluczowe etycznie i klinicznie: psychoperformans może sterować obciążeniem i regulacją, ale nie zastępuje oceny okulistycznej, zwłaszcza gdy pojawiają się objawy nietypowe, gwałtowne lub utrzymujące się mimo odciążenia.

W praktyce artystycznej dodatkową warstwą wczesnych wskaźników są sygnały produkcyjne i decyzyjne, które często wyprzedzają jawne „objawy”. Jeśli rośnie liczba mikrodecyzji, jeśli praca w detalu zaczyna wymagać częstszych korekt i jeśli pojawia się przymus dopracowywania przy jednoczesnym spadku tolerancji bodźców, to zwykle oznacza, że układ wykonawczy wszedł w tryb przeciążeniowy, w którym przerwy są negocjowane, a nie wykonywane. Daniel Kahneman opisywał, że pod obciążeniem i w lęku system decyzyjny przechodzi w tryb skrótów i zawężenia; w IndywiduAkcji zawężenie często przejawia się tym, że „jeszcze tylko dokończę” staje się dominującą formułą dnia. Wczesnym wskaźnikiem okna ryzyka jest więc nie tylko to, co robi oko, ale też to, co robi język decyzji i rytm przerw, ponieważ to właśnie rytm przerw i domknięć jest narzędziem, które chroni lewe oko przed przejściem przeciążenia.

W praktyce rozpoznawania okien remisji i ryzyka decydujące jest to, czy dziennik i testy sentinelowe zostaną sprzęgnięte z prostą logiką decyzyjną, która działa również w stanie pobudzenia, zmęczenia i presji zadaniowej. W przeciwnym razie wskaźniki staną się materiałem do ruminacji, a nie do sterowania, i wówczas mechanizm *nocebo* może zostać uruchomiony przez sam akt monitorowania. Dlatego w IndywiduAkcji kluczowe jest wdrożenie „reguł przełączeń” o możliwie małej liczbie stopni swobody: jeśli latencja zamglenia spada poniżej osobniczej normy przez dwie doby z rzędu oraz równolegle wydłuża się czas wygaszania po olśnieniu, plan sytuacyjny automatycznie przełącza tydzień na tryb amortyzacji; jeśli jednocześnie pojawia się jakościowo nowa topografia metamorfopsji lub nowy typ zaburzeń pola widzenia, próg przełącza się na tryb bezpieczeństwa, w którym priorytetem staje się koordynacja okulistyczna. Takie reguły można rozumieć jako idiograficzne wykresy kontrolne Shewharta, tylko że zamiast kontrolować linię produkcyjną, kontrolują koszt regulacyjny widzenia, a zamiast „odchyłeń wymiaru” obserwują odchylenia latencji, czasu wygaszania i stabilności fiksacji.

Żeby reguły były odporne na zniekształcenia interpretacyjne, muszą uwzględniać asymetrię kosztów błędu w tym studium przypadku, wynikającą z dominującej roli lewego oka w codziennej kompensacji. W oknie ryzyka prawie zawsze dochodzi do niejawnego przenoszenia zadań na sprawniejsze oko: przyspiesza się skanowanie, wzrasta liczba mikrosakkad, maleje tolerancja na wysoką luminancję, a układ wykonawczy zaczyna „wyciskać” stabilność fiksacji kosztem napięć twarzy i karku. To jest mechanicznie zrozumiałe w kategoriach *neuroergonomii* i *oculomotor control*, ale jest też niebezpieczne długofalowo, ponieważ przeciążenie kompensacyjne lewego oka może stać się stałym tłem, nawet gdy strukturalnie nie dzieje się nic nowego. W konsekwencji wczesne wskaźniki nawrotu w IndywiduAkcji nie są zorientowane wyłącznie na „wykrycie aktywności CSR”, lecz na wykrycie wzrostu kosztu kompensacji i utraty rezerw regulacyjnych, ponieważ to właśnie ten wzrost kosztu zwiększa podatność na spiralę przeciążenia. W tym sensie rozpoznanie okna ryzyka ma znaczenie profilaktyczne również wtedy, gdy obrazowanie nie ujawnia świeżej zmiany; jest to profilaktyka funkcjonalna i regulacyjna, służąca stabilizacji zdrowia lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych jako całości.

Operacyjnie najbardziej wiarygodny sygnał otwarcia okna ryzyka ma charakter „wieloparametrowy”, a więc przypomina prostą, idiograficzną wersję wnioskowania bayesowskiego: pojedyncza przesłanka ma małą wagę, natomiast zbieżność przesłanek istotnie podnosi prawdopodobieństwo, że proces wyszedł poza stabilny zakres. Jeśli skraca się latencja zamglenia, ale czas wygaszania po odciążeniu pozostaje krótki i nie ma zmiany topografii

metamorfopsji, ryzyko jest w praktyce głównie regulacyjne i zwykle odpowiada na natychmiastowy deload; jeśli natomiast skraca się latencja, wydłuża się czas wygaszania, rośnie nadwrażliwość na olśnienie (photostress recovery time w sensie funkcjonalnym), a równolegle spada czułość kontrastu i pogarsza się stabilność fiksacji, wówczas okno ryzyka jest już systemowe, a działania muszą obejmować zarówno redukcję bodźców, jak i odbudowę rytmu snu, wygaszanie pobudzenia oraz wzmocnioną koordynację diagnostyczną. W tej warstwie niezwykle użyteczne są miary funkcjonalne, które lepiej korelują z realną pracą wzrokową niż sama ostrość: czułość kontrastu w duchu Pelli–Robson, prędkość czytania w protokołach MNREAD kojarzonych z Gordonem E. Legge’em lub w testach Radnera, a także parametry mikroperymetryczne dotyczące stabilności fiksacji (BCEA) i zachowania preferowanego locus siatkówkowego, o których w kontekście adaptacji w chorobach plamki pisał między innymi Chris Crossland. W IndywiduAkcji te miary nie mają budować „obrazu choroby”, tylko budować obraz kosztu: ile wysiłku wymaga utrzymanie funkcji i jak szybko system wraca do stanu bazowego.

Psychoperformans włącza się w rozpoznawanie okien remisji i ryzyka nie przez metafory, lecz przez infrastrukturę wykonawczą, która minimalizuje błąd decyzyjny w stanie pobudzenia. Plan sytuacyjny powinien zawierać krótki protokół identyfikacji okna ryzyka oparty na danych z dziennika oraz natychmiastowy protokół odpowiedzi, przy czym odpowiedź musi być materialnie zakotwiczona, ponieważ w stanie stresu decyzje mają tendencję do odwlekania i negocjowania. Obiekt–klucz pełni tu funkcję operatora przełączenia: jest sygnałem, że po spełnieniu warunku (na przykład skrócenie latencji i wydłużenie czasu wygaszania) nie wolno „jeszcze trochę popracować”, tylko trzeba domknąć ekspozycję, uruchomić przerwę o stałej strukturze i wykonać minimalny moduł wygaszenia pobudzenia. Dla zachowania rygoru epistemicznego można dodatkowo zastosować film performatywny jako narzędzie rejestru, ale nie w logice „opowiadania o chorobie”, tylko w logice telemetrii: światło w przestrzeni pracy, tempo decyzji, długość bloków detalu, mikrogesty kompensacyjne (mrużenie, pochylanie głowy, zmiana dystansu), momenty „sprawdzania” i momenty domknięcia ekspozycji. Taka rejestracja, jeśli jest krótka, powtarzalna i pozbawiona interpretacji, redukuje błąd pamięci oraz ułatwia zobaczenie wzorców, które umykają w codziennym doświadczeniu, co jest zgodne z pragmatyką monitorowania opisywaną przez Arthura A. Stone’a i Saula Shiffmana.

Najgłębsza korzyść z rozpoznawania okien remisji i ryzyka polega na tym, że IndywiduAkcja przestaje być reaktywna, a staje się predykcjo-regulacyjna: nie czeka na kryzys, tylko ogranicza amplitudę obciążeń zanim system straci rezerwy. W długim horyzoncie jest to równoznaczne z wytwarzaniem wielopoziomowej przemiany samoregulacyjnej, w której stabilizuje się rytm dnia, poprawia się jakość wygaszania po stresorach, maleje liczba kompulsywnych autotestów, a praca wzrokowa zostaje wbudowana w architekturę przerw i domknięć. Ta przemiana jest szczególnie istotna dla ochrony lewego oka, ponieważ ogranicza przewlekłe, niejawne przenoszenie kosztu kompensacji i zmniejsza prawdopodobieństwo, że lewy narząd wzroku będzie przez wiele tygodni funkcjonował jako „silnik awaryjny” całego życia zadaniowego. W tym sensie okno remisji nie jest zachętą do maksymalizacji produkcji, lecz przestrzenią do inteligentnego, kontrolowanego wydłużania formatu tylko tam, gdzie system pokazuje krótką latencję do regulacji, szybkie wygaszanie i stabilną fiksację; okno ryzyka nie jest natomiast wyrokiem, tylko wczesnym sygnałem do zmiany trybu, zanim przeciążenie stanie się tłem i zanim stresory przejmą sterowanie.

87.2. Strategie „wczesnego hamowania” bodźców i redukcji stresu

Strategie „wczesnego hamowania” są w IndywiduAkcji odpowiednikiem hamulca bezpieczeństwa w układzie, który ma skłonność do przekraczania progu tolerancji nie w jednym, spektakularnym momencie, lecz przez drobne, pozornie uzasadnione „dociągania” dnia. W CSR szczególnie niebezpieczna jest właśnie ta mikroeskalacja: kilka dodatkowych bloków detalu, kilka epizodów olśnienia, kilka decyzji pod presją czasu i kilka drobnych stresorów interpersonalnych potrafią złożyć się w konfiguracyjne okno ryzyka, w którym rośnie koszt kompensacji i przeciążenie lewego oka. Wczesne hamowanie nie jest więc moralną instrukcją „odpocznij”, tylko technologią sterowania progiem pobudzenia oraz kosztami uwagi, fiksacji i adaptacji do światła, tak aby układ nie wchodził w stan utrwalonej mobilizacji autonomicznej. W tym rozdziale przyjmuję perspektywę funkcjonalną: nie rozstrzyga się, jaki jest pełny tor przyczynowy CSR u danej osoby, tylko projektuje się mechanizmy, które w praktyce redukują amplitudę stresu i bodźców, a przez to ograniczają ryzyko destabilizacji.

W warstwie neurofizjologicznej wczesne hamowanie oznacza przejście z reakcji „po fakcie” na reakcję wyprzedzającą, czyli takie sterowanie ekspozycją, które nie dopuszcza do zjawiska narastania pobudzenia bez domknięcia. W języku regulacji autonomicznej chodzi o ograniczenie czasu przebywania w przewlekłej aktywacji układu współczulnego i o skracanie latencji powrotu do stanu bazowego po stresorze. Bruce McEwen opisywał allostatyczne koszty mobilizacji jako zjawisko kumulacyjne; w IndywiduAkcji jest to praktycznie równoznaczne z obserwacją, że układ widzenia i układ nerwowy tracą rezerwy wtedy, gdy mobilizacja nie ma gdzie wygasnąć. Ponieważ CSR jest klinicznie kojarzona z osią stresu i w praktyce z ryzykiem związanym z glikokortykosteroidami, strategia hamowania musi traktować pobudzenie jako zmienną wysokiego priorytetu, a nie jako tło psychologiczne. W tym studium przypadku ma to dodatkowy sens bezpieczeństwa: każda eskalacja pobudzenia podnosi skłonność do kompulsywnego sprawdzania, a to zwiększa obciążenie wzrokowe i przenosi koszt kompensacji na lewe oko.

Najbardziej skuteczne hamowanie bodźców jest behawioralnie „automatyczne”, czyli oparte na regułach wykonawczych, a nie na każdorazowej negocjacji. Peter Gollwitzer wykazał, że intencje implementacyjne typu „jeśli-to” zwiększają prawdopodobieństwo wykonania zachowania w sytuacji stresu, bo odciążają układ wykonawczy i redukują liczbę mikrodecyzji. W IndywiduAkcji reguła hamowania ma więc postać warunku, który wyzwała natychmiastowe przełączenie: jeśli latencja zamglenia w zadaniu referencyjnym skraca się, jeśli czas wygaszania po olśnieniu się wydłuża, jeśli rośnie chwiejność fiksacji albo jeśli pojawia się impuls „jeszcze sprawdzę”, to automatycznie uruchamia się protokół domknięcia ekspozycji i przerwy o stałej strukturze. Ta stała struktura jest kluczowa, ponieważ przerwy improwizowane często nie przerywają pobudzenia, tylko zmieniają bodziec (na przykład z ekranu na telefon), przez co układ dalej pozostaje w trybie mobilizacji. Wczesne hamowanie jest zatem architekturą przerwy, a nie samą długością przerwy.

W warstwie bodźcowej pierwszym polem hamowania jest światło i kontrast, ponieważ to one najszybciej podnoszą koszt adaptacji i skłaniają do kompensacji. Należy myśleć o świetle nie tylko jako o luminancji, lecz jako o dynamice: olśnienie, wysoki kontrast na ciemnym tle, punktowe źródła światła, nagłe przejścia między ekspozycjami oraz długie utrzymywanie fiksacji w jasnym detalu. Wczesne hamowanie polega na tym, że ekspozycje „wysokiego ryzyka” są z

góry opakowane w ograniczniki: maksymalny czas bloku, minimalny czas wygaszenia, brak łączenia z innymi stresorami tego samego dnia, oraz obowiązkowe domknięcie po przekroczeniu progu mikrosygnału. Z perspektywy ergonomii widzenia jest to podejście racjonalne: nie chodzi o fetyszyzowanie jednego parametru (na przykład samej barwy), tylko o zarządzanie obciążeniem adaptacyjnym i uwagowym w sposób powtarzalny. W IndywiduAkcji ma to szczególny cel: ograniczyć sytuację, w której lewe oko przejmuje pracę na zasadzie „awaryjnej”, bo wtedy koszty rosną skokowo.

Drugim polem hamowania jest czas ekranu rozumiany nie jako „minuty”, lecz jako profil zadania: fiksacja w detalu, tempo skanowania, gęstość informacji, presja odpowiedzi i wielozadaniowość. Wielozadaniowość jest w praktyce przełączaniem uwagi, które zwiększa koszt wykonawczy i podnosi pobudzenie; badania nad uwagą i kontrolą poznawczą (Michael Posner, Mary Rothbart) pokazują, że regulacja uwagi jest zasobem dynamicznym i podatnym na wyczerpanie w warunkach stresu i braku snu. Wczesne hamowanie polega na redukcji przełączeń i na pakietowaniu zadań w bloki o jednorodnym profilu: albo praca w detalu, albo praca koncepcyjna o niższym koszcie wzrokowym, albo czynności ruchowe i regeneracyjne. Jeżeli miesza się te profile w sposób chaotyczny, układ nie uzyskuje wygaszenia, tylko dostaje serię bodźców o zmiennej salencji, co sprzyja narastaniu mikrosygnałów. W IndywiduAkcji taka chaotyczna mieszanka jest szczególnie ryzykowna, bo wywołuje „implozję bodźcową”: przeciążenie, po którym organizm próbuje odzyskać kontrolę przez kompulsję monitorowania i przez dalsze dociążanie lewego oka, aby „utrzymać wydajność”.

Trzecim polem hamowania jest stres rozumiany jako sekwencja mikro zdarzeń, a nie jako jedno „trudne życie”. W praktyce artysty wizualnego stresorem bywa nie tylko konflikt czy termin, lecz także seria drobnych przerwanych zadań, nieprzewidywalność komunikacji, presja natychmiastowej odpowiedzi i poczucie, że przerwa „kosztuje”. Aaron T. Beck i później badacze terapii poznawczo-behawioralnych pokazali, że w stresie aktywują się automatyczne myśli i schematy, które skracają horyzont decyzyjny; w IndywiduAkcji ten skrócony horyzont objawia się formułą „jeszcze tylko chwilę”. Wczesne hamowanie wymaga więc nie tyle „przekonania się”, ile przerwania sekwencji przez zewnętrzny operator: regułę, obiekt–klucz i procedurę. Obiekt–klucz nie jest tu metaforą: jest materialnym sygnałem, który uruchamia przerwanie ekspozycji i domknięcie, zanim schemat decyzyjny zdąży wytworzyć racjonalizację.

W tej warstwie właśnie psychoperformans staje się technologią redukcji stresu, ale nie w sensie nastrojowym, tylko wykonawczym. Plan sytuacyjny musi zawierać „mikroprotokół hamowania”, który jest krótki, zawsze taki sam i możliwy do wykonania nawet w przestrzeni publicznej: natychmiastowe odwrócenie bodźca (redukcja światła i detalu), przełączenie wzroku na niskokosztowy bodziec o miękkiej geometrii, obniżenie tempa oddechu i rozluźnienie stref napięciowych, a następnie krótkie domknięcie decyzji w języku faktów (co było stresorem, jaki był mikrosygnał, jaka jest reguła przełączenia). To domknięcie w języku faktów jest krytyczne, ponieważ redukuje przestrzeń dla katastrofizacji i utrzymuje rygor epistemiczny całego studium. Stephen Porges, rozwijając teorię poliwalną, akcentował rolę stanów autonomicznych w modulacji zachowania; niezależnie od kontrowersji wokół części interpretacji, praktyczny wniosek IndywiduAkcji pozostaje jasny: jeśli stan autonomiczny jest wysoki, decyzje o przerwach i o ochronie lewego oka muszą być przeniesione z poziomu negocjacji na poziom procedury.

Skuteczność wczesnego hamowania zależy od tego, czy zostanie ono wbudowane w mikroinfrastrukturę dnia jako procedura niskokosztowa poznawczo, a nie jako „postanowienie”. W praktyce oznacza to, że hamowanie musi działać również wtedy, gdy pojawia się presja terminu, napięcie interpersonalne, przemęczenie i skrócony sen, czyli wtedy, gdy układ wykonawczy pracuje w trybie zawężenia. Daniel Kahneman opisywał, że pod obciążeniem rośnie skłonność do heurystyk i do skracania horyzontu decyzyjnego; w IndywiduAkcji trzeba to wykorzystać przeciwko eskalacji, a nie przeciwko sobie. Zamiast „zastanawiać się”, czy odpocząć, wprowadza się regułę stop-loss: jeden mikrosygnal o zdefiniowanej jakości i czasie uruchamia odcięcie bodźca, domknięcie ekspozycji i przełączenie na tryb niskokosztowy.

W ujęciu psychofizjologicznym redukcja stresu w CSR nie powinna być rozumiana jako dążenie do przyjemności, lecz jako obniżanie amplitudy reaktywności i skracanie czasu powrotu do stanu bazowego po stresorze. Richard Lazarus i Susan Folkman pokazali, że stres jest relacją między oceną poznawczą a zasobami; w IndywiduAkcji tę relację traktuje się inżynieriynie: minimalizuje się liczbę sytuacji, w których ocena „muszę teraz” dominuje nad zasobami regulacyjnymi. Robert Sapolsky opisywał, że przewlekła mobilizacja jest szczególnie kosztowna, gdy nie ma możliwości domknięcia reakcji; dlatego hamowanie musi obejmować zarówno przerwanie bodźca, jak i domknięcie reakcji w ciele. W praktyce codziennej artysty wizualnego oznacza to, że przerwa nie jest zmianą zadania na inne, tylko przerwaniem sekwencji mobilizacji i przejściem w stan, w którym decyzje stają się wolniejsze, a percepcja mniej „polująca” na zagrożenia.

Warstwa sensoryczna hamowania wymaga projektowania środowiska tak, aby bodźce wysokiej salencji nie pojawiały się jako niespodzianki. Najbardziej kosztowne są nagłe skoki luminancji, punktowe źródła światła, refleksy i wysoki kontrast w detalu, bo podbijają wysiłek adaptacyjny i skłaniają do kompensacji fiksacyjnej. W praktyce oznacza to stabilizację oświetlenia, eliminację olśnień w polu roboczym, konsekwentne unikanie pracy w detalu w warunkach, które wymagają mrużenia i napinania mięśni okoruchowych oraz twarzy, oraz wprowadzenie stałych ograniczników czasu dla zadań wysokokontrastowych. Istotne jest również zrozumienie, że „redukcja jasności” i „redukcja kontrastu” nie są tym samym, a niektóre ustawienia ekranowe zmniejszają luminancję kosztem wzrostu kontrastu i zmiany strategii skanowania. Wczesne hamowanie nie polega więc na jednym uniwersalnym ustawieniu, lecz na tym, że parametry ekspozycji są podporządkowane temu, by nie skracać latencji mikrosygnalów i nie wydłużać czasu wygaszania, a przez to nie dociągać lewego oka kompensacją.

W warstwie zachowania kluczowe jest rozbrojenie dwóch mechanizmów: wielozadaniowości i kompulsywnego sprawdzania. Badania nad kontrolą uwagi kojarzone z Michaelem Posnerem pokazują, że przełączanie uwagi ma koszt i że koszt rośnie w stresie; w IndywiduAkcji każdy koszt uwagi ma wtórny koszt wzrokowy, bo wymusza mikroskany, wydłuża czas ekspozycji i zwiększa liczbę mikrosakkad. Dlatego wczesne hamowanie wymaga monotaskingu, ale nie jako ideologii produktywności, tylko jako technologii redukcji liczby przełączeń, które utrzymują pobudzenie. Jeśli pojawia się impuls „tylko sprawdzę”, to jest to sygnał alarmowy dla procedury hamowania, bo taki impuls jest zwykle wczesnym markerem wzrostu lęku antycypacyjnego i uruchamia pętlę nocebo. W planie sytuacyjnym impuls sprawdzania traktuje się jak bodziec: przerywa się go obiektem–kluczem, a następnie wykonuje minimalny protokół domknięcia, tak

aby nie powstała seria „dodatkowych testów”, które w krótkiej skali dają złudzenie kontroli, a w długiej skali podbijają ryzyko przeciążenia.

W warstwie regulacji autonomicznej hamowanie ma postać krótkich, powtarzalnych procedur, których celem jest nie „uspokoienie emocji”, lecz obniżenie pobudzenia i przywrócenie przewidywalności sygnałów z ciała. Interocepcja, opisywana w neuronauce przez A. D. Craiga, jest tu kluczowa, bo lęk antycypacyjny w naturalny sposób zawęża interpretację doznań do trybu zagrożenia; w IndywiduAkcji trzeba to przeciąć przez proceduralizację. W praktyce najbardziej użyteczne są techniki o wysokiej powtarzalności i niskiej zależności od nastroju: zwolnienie oddechu w stałym rytmie, rozluźnienie stref napięciowych oraz krótka stabilizacja postawy i żuchwy, bo te obszary często nieświadomie spinają się w kompensacji wzrokowej. W obszarze biofeedbacku można operować zmiennością rytmu serca jako wskaźnikiem stanu regulacyjnego; Paul Lehrer rozwijał podejścia oparte na oddychaniu w rytmie rezonansowym, które praktycznie mogą być wykorzystane jako „moduł domykający” po stresorze, bez nadbudowy interpretacyjnej. Odwołania Stephena Porges’a do stanów autonomicznych bywają użyteczne jako język mapowania, ale w IndywiduAkcji liczy się przede wszystkim to, czy procedura skraca czas wygaszania i redukuje skłonność do dalszej ekspozycji, a nie to, jaką teorię przypisze się mechanizmowi.

Warstwa poznawcza redukcji stresu musi być zaprojektowana tak, aby nie zwiększać ilości „pracy mentalnej” wykonywanej w stanie pobudzenia. Aaron T. Beck opisywał automatyczne myśli jako szybkie, semantyczne skróty, które w stresie stają się dominujące; w IndywiduAkcji nie prowadzi się z nimi dyskusji, tylko wprowadza się minimalny protokół deprywatyzacji poznawczej. Protokół polega na tym, że na etapie hamowania przechodzi się na język faktów i progów: jakie były bodźce, jaki był mikrosygnał, jaka reguła przełączenia obowiązuje teraz, oraz jaki jest następny krok. Podejścia uważnościowe rozwijane przez Jona Kabat-Zinna oraz protokoły terapii akceptacji i zaangażowania Stevena C. Hayes’a są w tym kontekście użyteczne nie jako „praktyka duchowa”, lecz jako narzędzia zmniejszania fuzji poznawczej i ograniczania narracyjnego rozdmuchiwania sygnałów. Redukcja stresu ma wówczas charakter pragmatyczny: nie „rozwiązuje” życia, tylko usuwa paliwo z pętli, która podtrzymuje pobudzenie i wydłuża czas wygaszania, a tym samym zwiększa obciążenie kompensacyjne lewego oka.

Kluczowym warunkiem skuteczności jest to, aby hamowanie było sprzężone z architekturą dnia i tygodnia, a nie uruchamiane dopiero wtedy, gdy pojawi się kryzys. Jeśli przerwy są traktowane jako element opcjonalny, a domknięcia ekspozycji są negocjowane, wówczas stres i bodźce zawsze wygrają, ponieważ system wykonawczy w stanie mobilizacji będzie optymalizował krótkoterminowo. Dlatego plan sytuacyjny musi zawierać stałe okna wygaszania po stresorach oraz z góry ograniczone „pakiety bodźców”, których nie łączy się w jednym dniu, nawet jeśli każdy z osobna wydaje się wykonalny. W tym miejscu psychoperformans staje się technologią organizacyjną: obiekt–klucz wymusza wykonanie reguły, a film performatywny może pełnić funkcję beznamiętnej telemetrii, która pokazuje, czy przerwy były realnie wykonane, czy tylko zdeklarowane, oraz czy bodźce wysokiego ryzyka nie zostały skumulowane w jednym ciągu. Gdy ta infrastruktura działa, wczesne hamowanie staje się nie reakcją na lęk, lecz narzędziem kontroli procesu, które ogranicza amplitudę przeciążeń i sprzyja długofalowej stabilizacji funkcji lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych w całym układzie życia i pracy.

Trzecia warstwa strategii wczesnego hamowania dotyczy tego, co w praktyce najczęściej rozbraja najlepsze intencje: kumulacji bodźców o różnej modalności w krótkim czasie oraz błędnego przekonania, że „jeśli to nie jest wzrokowe, to nie obciąża oka”. W CSR i w tym studium przypadku trzeba przyjąć, że koszt widzenia nie jest wyłącznie kosztem siatkówki, lecz kosztem całego systemu regulacyjnego, w którym wzrok jest kanałem dominującym, a dominacja lewego oka w kompensacji czyni go podatnym na wtórne przeciążenie. Z tego powodu hamowanie bodźców musi obejmować zarządzanie akustyką, ruchem, presją społeczną, logistyką dnia i informacyjną gęstością otoczenia, ponieważ te czynniki – nawet jeśli „nie są wzrokowe” – podbijają pobudzenie i skracają tolerancję na bodźce wzrokowe. Koncepcja allostazy Bruce’a McEwena jest tu nadal operacyjna: nie ma znaczenia, z jakiej modalności pochodzi stresor, jeśli utrzymuje mobilizację i wydłuża czas wygaszania.

W praktyce oznacza to wprowadzenie zasady „jednego pakietu wysokiego ryzyka na dobę” oraz zasady „bufora domykającego” po każdym pakiecie. Pakiet wysokiego ryzyka to nie tylko wielogodzinna praca w detalu, ale też podróż, spotkanie o wysokiej temperaturze afektywnej, intensywna komunikacja cyfrowa, sytuacja z silnym olśnieniem, a nawet zbyt długi pobyt w przestrzeni o dużej złożoności bodźców. Bufor domykający musi być czasowo realny i modalnie prosty: niskie światło, brak ekranu, brak nowych informacji, stabilny rytm oddechu i prosty ruch o niskiej złożoności. Jeśli bufor jest zastępowany „odprężeniem” poprzez dodatkowe bodźce, układ nie domyka mobilizacji, a okno ryzyka pozostaje otwarte. W języku kontroli procesu jest to sytuacja, w której po zdarzeniu zakłócającym nie wprowadza się procedury stabilizacyjnej, tylko dokłada się kolejne zakłócenia; wtedy nawet małe odchylenia zaczynają sumować się w trend.

Wczesne hamowanie wymaga również prewencji poznawczej, czyli ograniczenia sytuacji, w których system wykonawczy staje się zakładnikiem mikrodecyzji. Badania Roy’a Baumeistera nad wyczerpaniem samokontroli bywają dyskutowane w szczegółach, ale w praktyce IndywiduAkcji wystarcza obserwacja: im więcej mikrodecyzji w ciągu dnia, tym wyższa skłonność do łamania reguł ochronnych wieczorem, zwłaszcza gdy pojawia się presja „nadrobienia”. W planie sytuacyjnym trzeba więc ograniczyć liczbę miejsc, w których dochodzi do negocjacji: ustawienia środowiska pracy są stałe, reguły przerw są stałe, a decyzja o skróceniu dnia jest wyzwalana przez warunek, a nie przez „nastrojową ocenę”. Ten reżim nie jest represją, tylko technologią ochrony: w oknie ryzyka zdolność do racjonalnej autoregulacji spada, więc trzeba ją zastąpić minimalną automatyzacją zachowania.

W tym miejscu szczególną rolę pełni redukcja stresu interpersonalnego i komunikacyjnego, ponieważ w życiu twórczym stresory społeczne bywają zarówno częste, jak i niewidoczne: niejednoznaczne maile, konflikty terminów, presja natychmiastowej odpowiedzi, poczucie bycia ocenianym lub niepewność finansowa. Wczesne hamowanie w tej sferze polega na wprowadzeniu „okien komunikacyjnych” i na eliminacji komunikacji w trybie ciągłym, ponieważ tryb ciągły utrzymuje pobudzenie, nawet jeśli sama treść nie jest dramatyczna. John Bowlby i Mary Ainsworth pokazywali, że styl przywiązania wpływa na reakcje w relacjach; w IndywiduAkcji nie analizuje się tego po to, by tworzyć narrację psychologiczną, tylko po to, by rozpoznać, które konfiguracje relacyjne generują najwyższy koszt regulacyjny i jak je amortyzować proceduralnie. Jeśli pojawia się konflikt lub silny afekt, plan sytuacyjny powinien zawierać regułę „odroczenia odpowiedzi” i natychmiastowego wygaszenia, aby nie łączyć stresora społecznego z równoczesnym obciążeniem wzrokowym. W praktyce oznacza to, że po

stresorze interpersonalnym nie wykonuje się zadań wymagających długiej fiksacji, bo w stanie pobudzenia koszt kompensacji i skłonność do sprawdzania rosną.

Redukcja stresu nie powinna być mylona z redukcją aktywności. W IndywiduAkcji celem jest wytwarzanie takiej jakości aktywności, która nie otwiera okien ryzyka przez błędne sprzężenie bodźców. Dlatego wczesne hamowanie obejmuje procedurę „zamiany modalności”: kiedy pojawia się mikrosygnał lub impuls sprawdzania, praca w detalu zostaje natychmiast zastąpiona aktywnością o niższym koszcie wzrokowym, lecz realnie domykającą mobilizację. Taką aktywnością może być prosty ruch o charakterze rytmicznym, praktyka oddechowa, krótkie działania somatyczne w duchu Moshe Feldenkraisa lub Thomasa Hanna, albo minimalne moduły uważnościowe w sensie Kabat-Zinna, ale zawsze w formie procedury, a nie „praktyki dla lepszego samopoczucia”. Kluczowe jest, by zamiana modalności była szybka i jednoznaczna, bo wtedy przerywa pętlę eskalacji, zanim dojdzie do kumulacji obciążeń.

Psychoperformans w tej fazie ujawnia swój wymiar techniczny: obiekt–klucz działa jako materialny bezpiecznik, który „zamyka” ekspozycję i przełącza zachowanie, a nie jako symboliczna ozdoba. W planie sytuacyjnym obiekt–klucz powinien mieć przypisany zestaw mikroaktów: gest przerwania, gest odłożenia, gest przejścia i gest domknięcia, wykonywane zawsze w tej samej kolejności, aby stworzyć ślad proceduralny odporny na stres. Film performatywny może pełnić rolę metronomu i świadectwa wykonania: rejestruje nie tyle treść psychologiczną, ile fakt wykonania protokołu, czyli to, czy przerwanie nastąpiło natychmiast po spełnieniu warunku, czy dopiero po serii racjonalizacji. W ten sposób sztuka akcji staje się narzędziem dyscypliny behawioralnej, zbieżnym z tym, co w psychologii nazywa się habit formation i automatyzacją zachowań, a co w pracach B. J. Fogg’a bywa ujmowane jako projektowanie zachowania poprzez minimalizację tarcia.

Najważniejszym rezultatem strategii wczesnego hamowania jest spłaszczenie trajektorii przeciążeń: mniej „szczytów” stresu, krótsze czasy wygaszania, mniej kompulsywnego monitorowania i mniejszy dług kompensacyjny przenoszony na lewe oko. To spłaszczenie nie oznacza pasywności, lecz umożliwia bezpieczniejsze cykle aktywności twórczej, w których format dłuższy jest możliwy w remisji, a format krótszy jest natychmiast uruchamiany w oknie ryzyka bez poczucia porażki. W długim horyzoncie jest to właśnie wielopoziomowa przemiana samoregulacyjna, która stabilizuje funkcję i zdrowie lewego oka oraz redukuje obciążenia chorobowe całego układu życia i pracy, przy jednoczesnym zachowaniu rygoru metodologicznego: żadna technika hamowania nie jest traktowana jako „leczenie CSR”, tylko jako narzędzie redukcji ekspozycji i stresu w sposób, który ma mierzalne konsekwencje w dzienniku i w parametrach funkcjonalnych.

87.3. Re-mapowanie zasobów: kiedy wracać do formatu krótszego, a kiedy wydłużać

Re-mapowanie zasobów w IndywiduAkcji nie jest decyzją psychologiczną ani deklaracją motywacyjną, tylko procedurą zarządczą opartą na telemetrii funkcjonalnej, kosztach regulacyjnych i ekonomii kompensacji. W CSR, zwłaszcza przy utrwalonych deficytach jednego oka i dominacji oka przeciwległego w zadaniach precyzyjnych, zasób krytyczny nie ma postaci „siły woli”, lecz ma postać rezerwy tolerancji bodźców oraz zdolności układu autonomicznego do szybkiego wygaszania po stresorach. To, co w języku klinicznym bywa ujmowane jako

nawrotowość i fluktuacyjność, w języku sterowania procesem staje się zmiennością obciążenia i odpowiedzi: jeżeli odpowiedź (czas wygaszania, stabilność fiksacji, tolerancja olśnień, koszt czytania, podatność metamorfopsji) zaczyna dryfować, format pracy musi zostać przemapowany, zanim dryf przełoży się na okno ryzyka. W praktyce oznacza to przesunięcie z myślenia „ile mogę dziś zrobić” na myślenie „jaki profil obciążenia minimalizuje dług kompensacyjny lewego oka i maksymalizuje szanse utrzymania stabilności funkcjonalnej w horyzoncie tygodni i miesięcy”, co jest wprost spójne z koncepcją obciążenia allostatycznego Bruce’a McEwena oraz z pragmatyką kontroli procesu u W. A. Shewharta i W. Edwardsa Deminga.

Najpierw trzeba zdefiniować, czym w tej książce jest „format krótszy” i „format wydłużony”, bo bez definicji pojęcia wchodzi w sferę intuicji, a intuicja w CSR jest szczególnie podatna na zniekształcenia przez lęk antycypacyjny i przez mechanizmy nocebo. Format krótszy jest architekturą dnia i tygodnia, w której bloki pracy wzrokowej są ograniczone czasowo, modalnie jednorodne, rozdzielone przerwami o stałej strukturze, a ekspozycje wysokiego kontrastu i wysokiej luminancji są traktowane jako zdarzenia wymagające amortyzacji; w tym formacie priorytetem jest skrócenie latencji powrotu do stanu bazowego po bodźcu i ograniczenie kompulsywnego monitorowania. Format wydłużony jest architekturą, w której dopuszcza się dłuższe bloki pracy, większą liczbę zdarzeń zadaniowych w tygodniu i większą gęstość decyzji, ale wyłącznie wtedy, gdy telemetria pokazuje, że koszt kompensacji nie rośnie, a parametry fiksacji, kontrastu i wygaszania pozostają w zakresie osobniczej stabilności. Ta definicja ma wymiar stricte metrologiczny: format nie jest nagrodą ani karą, tylko ustawieniem parametrów procesu, a procesem jest tolerancja obciążenia w układzie widzenie–regulacja autonomiczna–zachowania kompensacyjne.

W praktyce re-mapowanie zasobów musi być osadzone w logice periodyzacji, analogicznej do periodyzacji treningowej, gdzie nie zwiększa się obciążeń liniowo, lecz operuje się mikrocyklami, mezocyklami i okresami deloadu. Tudor Bompas oraz Stephen Seiler w kontekstach sportowych opisywali, że adaptacja nie jest funkcją maksymalizacji bodźca, tylko funkcją właściwej relacji bodziec–regeneracja; w IndywiduAkcji relacja ta jest jeszcze bardziej rygorystyczna, bo błąd kosztuje nie tylko przemęczenie, lecz także otwarcie okna ryzyka i dociążenie oka dominującego kompensacyjnie. Z tego powodu format wydłużony nie może być wdrażany na podstawie subiektywnego „czuję się lepiej”, lecz na podstawie stabilności wskaźników wyprzedzających: utrzymywania typowej latencji mikro sygnałów w zadaniach sentinelowych, utrzymywania krótkiego czasu wygaszania po olśnieniu, braku narastania chwiejności fiksacji w drugiej połowie dnia, oraz braku trendu wzrostowego w kompensacyjnych mikrogestach (mrużenie, zmiana dystansu, napinanie żuchwy, skracanie przerw, przechodzenie w tryb „jeszcze sprawdź”). Jeżeli wskaźniki wyprzedzające zaczynają się przesuwać, format krótszy jest uruchamiany nie jako reakcja emocjonalna, tylko jako proceduralny deload, którego celem jest przywrócenie rezerw regulacyjnych i spłaszczenie amplitudy obciążeń, co w długiej skali stabilizuje funkcję lewego oka oraz redukuje całociowy koszt chorobowy.

Decyzja o wydłużaniu formatu musi uwzględniać nie tylko parametry wzrokowe, ale też profil stresu i informacyjnej gęstości środowiska, ponieważ zasoby regulacyjne są współdzielone między modalnościami. Teoria wielorakich zasobów Donalda A. Wickensa pokazywała, że obciążenie poznawcze i sensoryczne konkuruje o pule uwagi i kontroli wykonawczej; w IndywiduAkcji konkurencja ta przekłada się na realne koszty widzenia, bo przeciążony układ

wykonawczy skraca horyzont decyzji i zwiększa skłonność do łamania przerw oraz do kumulowania bodźców. Dlatego format wydłużony jest dopuszczalny tylko w konfiguracji, w której minimalizuje się liczbę przełączeń uwagi, ogranicza wielozadaniowość, stabilizuje rytm dobowy i utrzymuje przewidywalność snu, co jest spójne z ustaleniami chronobiologii Charlesa A. Czeislera i Till'a Roenneberga dotyczącymi wpływu światła i regularności zachowań na rezerwy regulacyjne. Jeżeli sen się fragmentuje, faza się przesuwa, a wieczorna ekspozycja ekranowa rośnie, zasób autonomiczny maleje nawet przy braku „dużych stresorów”, a wtedy format wydłużony staje się fałszywą oszczędnością: przynosi krótkoterminowy zysk produkcyjny kosztem długoterminowego wzrostu ryzyka i kosztu kompensacji.

Największym błędem w re-mapowaniu zasobów jest traktowanie poprawy strukturalnej albo chwilowej poprawy subiektywnej jako licencji na powrót do dawnego tempa bez fazy przejściowej. W CSR możliwa jest dysocjacja struktura–funkcja: OCT może nie wykazywać aktywnego płynu, a jakość widzenia i koszt fiksacji mogą pozostawać ograniczone przez przebudowę warstw zewnętrznych i zmiany RPE, co w praktyce oznacza, że format wydłużony będzie wymuszał agresywniejszą kompensację lewego oka. Z kolei poprawa subiektywna może wynikać z lepszego dnia regulacyjnego, komfortu powierzchni oka i mniejszej gęstości stresorów, a nie z trwałej stabilizacji procesu; jeżeli na tej podstawie zwiększy się obciążenie, okno ryzyka otworzy się z opóźnieniem, a to opóźnienie bywa mylące, bo sugeruje, że eskalacja była „bezpieczna”. W IndywiduAkcji stosuje się więc zasadę rampowania, czyli kontrolowanego, stopniowego zwiększania obciążeń z równoległym monitorowaniem wskaźników wyprzedzających, przy czym rampowanie jest zawsze odwracalne: jeśli wskaźniki przesuwają się w niekorzystnym kierunku, wraca się do formatu krótszego bez negocjacji i bez interpretacji moralnej, bo celem jest utrzymanie stabilności funkcji lewego oka oraz ograniczenie długów kompensacyjnych, a nie utrzymanie narracji o „postępie”.

Re-mapowanie zasobów wymaga wprowadzenia w plan sytuacyjny pojęcia histerezy decyzyjnej, ponieważ w przebiegach nawrotowych najgorszy jest chaos przełączeń: dzień „wydłużam”, następnego dnia „skracam”, potem znów „wydłużam”, a w tle narasta koszt kompensacji lewego oka i wzmacnia się lęk antycypacyjny. W inżynierii sterowania jest to klasyczny problem oscylacji wokół progu, który rozwiązuje się przez strefę martwą (deadband) i przez dwa różne progi: próg wejścia w format wydłużony i próg powrotu do formatu krótszego. Norbert Wiener, budując podstawy cybernetyki, akcentował znaczenie stabilności pętli sprzężenia zwrotnego; w IndywiduAkcji ta stabilność jest warunkiem ochrony układu wzrokowego, bo to nie pojedyncza ekspozycja zwykle niszczy równowagę, lecz zbyt gęsty ciąg mikroskalnych decyzji bez domknięcia. W praktyce oznacza to, że do formatu wydłużonego przechodzi się dopiero po spełnieniu warunków stabilności w określonym oknie czasu, natomiast do formatu krótszego wraca się szybciej, przy mniejszym odchyleniu, bo koszt błędu „za późno skróciłem” jest w tym studium przypadku wyższy niż koszt błędu „za wcześnie skróciłem”.

Żeby histereza działała, trzeba zdefiniować osobnicze kryteria stabilności nie jako abstrakcyjne „czuję się dobrze”, tylko jako zestaw wskaźników o różnym poziomie ogólności. Najwyższy poziom to wskaźniki regulacyjne: przewidywalność snu, brak narastania pobudzenia w drugiej połowie dnia, krótka latencja powrotu do stanu bazowego po stresorze oraz brak sekwencji kompulsywnego sprawdzania. Środkowy poziom to wskaźniki funkcjonalne: stabilność fiksacji w zadaniach o stałej strukturze, brak spadku tolerancji olśnienia i kontrastu, oraz brak trendu

spowolnienia czytania lub wzrostu liczby przerw wymuszanych dyskomfortem. Najniższy poziom to wskaźniki fenomenologiczne: topografia i dynamika metamorfopsji, podatność zamgleń na obciążenie oraz subiektywny koszt pracy w detalu rozumiany jako czas wygaszania po zadaniu, a nie jako intensywność wrażeń. Chris Crossland w pracach nad zachowaniem fiksacji i PRL w chorobach plamki pokazywał, że funkcja może wahać się niezależnie od struktury, więc IndywiduAkcja nie może uzależniać decyzji o formacie wyłącznie od tego, czy obrazowanie jest „dobre”; decyzje muszą respektować to, ile wysiłku kosztuje utrzymanie funkcji oraz jak bardzo rośnie udział kompensacji lewego oka.

Z tych poziomów buduje się praktyczny mechanizm przełączeń, który można opisać jako macierz ryzyka zasobów. Oś pierwsza to obciążenie wzrokowe (czas detalu, kontrast, luminancja, liczba przełączeń fiksacji), oś druga to obciążenie regulacyjne (sen, pobudzenie, stresory, gęstość informacji), a oś trzecia to koszt kompensacji lewego oka (zachowania kompensacyjne, chwiejność fiksacji, konieczność „podpierania się” okiem sprawniejszym w zadaniach precyzyjnych). W macierzy nie chodzi o matematyczną precyzję, lecz o dyscyplinę decyzji: format wydłużony jest dopuszczalny wyłącznie wtedy, gdy wszystkie trzy osie są w zakresie stabilności, a w szczególności gdy koszt kompensacji nie wykazuje trendu wzrostowego. W praktyce klinicznej CSR, opisywanej od Gassa do Yannuzziego, a współcześnie często interpretowanej w ramach pachychoroidu (Spaide, Freund), to właśnie trend i konfiguracyjność ryzyka są kluczowe: nie prognozuje się nawrotu z jednego czynnika, tylko obserwuje się, czy układ wchodzi w stan większej podatności, w którym nawet umiarkowane bodźce przynoszą nieproporcjonalnie wysoki koszt. IndywiduAkcja przenosi tę zasadę do organizacji pracy: jeśli podatność rośnie, format skraca się zanim dojdzie do implozji bodźcowej.

W macierzy trzeba też uwzględnić ekonomię uwagi i decyzji, bo to ona jest ukrytym mechanizmem przejścia od „dnia wymagającego” do „dnia przeciążeniowego”. Donald A. Wickens opisał wielopulową teorię zasobów jako model konkurencji między modalnościami i zadaniami; w IndywiduAkcji konkurencja ta przekłada się na koszt wzrokowy, ponieważ przełączanie uwagi zwiększa liczbę mikroruchów oczu, skraca przerwy i podnosi pobudzenie. Dlatego format wydłużony jest możliwy tylko w dniach o niskiej gęstości przełączeń: monotasking, pakietowanie zadań, redukcja komunikacji reaktywnej i ograniczenie „mikrointerrupcji”, które w życiu twórczym są często wytwarzane przez własne nawyki. Daniel Kahneman wskazywał, że w presji i stresie skraca się horyzont i rośnie skłonność do heurystyk; w re-mapowaniu zasobów oznacza to, że decyzje o wydłużeniu muszą być podejmowane w warunkach niskiego pobudzenia, najlepiej w oknie porannym, a decyzje o skróceniu muszą być możliwe do wykonania automatycznie, bez negocjacji, bo negocjacja w pobudzeniu jest prawie zawsze mechanizmem eskalacji.

Warunkiem funkcjonalnym przejścia do formatu wydłużonego jest nie tylko „brak ostrych objawów”, ale dodatni bilans regeneracyjny w mikroskali: po zadaniu sentinelowym i po typowym bloku pracy czas wygaszania nie powinien wydłużać się w kolejnych dniach, a latencja mikro sygnałów nie powinna się skracać. To są wskaźniki wyprzedzające, które chronią przed klasycznym złudzeniem: „skoro dziś poszło, to jutro mogę więcej”. W przebiegach falujących często działa opóźnienie; eskalacja obciążenia może „zemścić się” po 24–72 godzinach, gdy rezerwy regulacyjne zostaną skonsumowane, a wtedy człowiek ma tendencję do mylnego wiązania pogorszenia z innym bodźcem. Richard Lazarus i Susan Folkman opisywali stres jako relację oceny i zasobów; w IndywiduAkcji ta relacja zostaje przepisana na kalendarz obciążeń:

jeśli pojawia się opóźniona reakcja, to dowód, że zasób był mniejszy, niż zakładano, a format wydłużony był wdrożony zbyt wcześnie. Re-mapowanie ma więc działać jak korekta modelu: nie „winienie siebie”, tylko zmiana parametrów rampowania.

Wreszcie, re-mapowanie zasobów musi uwzględnić specyficzny dla tego studium przypadku imperatyw ochrony lewego oka przed długiem kompensacyjnym. Oznacza to, że w planie sytuacyjnym trzeba rozróżniać dwa typy wydłużania: wydłużanie „wzrokowe” (więcej detalu, więcej fiksacji, więcej czytania) oraz wydłużanie „produkcyjne” w sensie organizacyjnym (więcej decyzji, więcej komunikacji, więcej koordynacji), które może być realizowane w trybie niskokosztowym wzrokowo. W okresach remisji funkcjonalnej format może być wydłużany przede wszystkim przez działania o niższym koszcie fiksacji: planowanie, montaż procesów, praca koncepcyjna, przygotowanie materiałów w trybie audio lub w trybie ograniczonego ekranu, a dopiero w drugim kroku przez selektywnie wprowadzane bloki detalu. Taka kolejność jest zgodna z zasadą minimalizacji ryzyka w pętli sprzężenia zwrotnego: najpierw zwiększa się to, co ma mniejszy koszt kompensacji, a dopiero potem to, co kosztuje najbardziej. W praktyce to właśnie umożliwia trwałą, wielopoziomową przemianę samoregulacyjną: utrzymywanie stabilności lewego oka nie przez „unikanie pracy”, lecz przez inżynierię formatu pracy, w której decyzje są podporządkowane telemetrii i progom, a nie impulsowi „teraz nadrabiam”.

W tym miejscu re-mapowanie zasobów domyka się w postaci zasady nadrzędnej, która ma charakter stricte cybernetyczny: format dnia i tygodnia nie wynika z ambicji ani z chwilowego samopoczucia, tylko z utrzymania stabilności pętli sprzężenia zwrotnego pomiędzy obciążeniem a regeneracją. Jeśli w pętli pojawia się dryf, wraca się do formatu krótszego szybciej, niż „podpowiada” intuicja, ponieważ intuicja w stanie pobudzenia jest systematycznie skrzywiona w kierunku eskalacji i nadrabiania, co opisywał Daniel Kahneman jako charakterystyczny efekt zawężenia i heurystycznego „dopychania” celu. Jeżeli natomiast wskaźniki wyprzedzające pozostają stabilne (latencja mikrosygnaliów nie skraca się, czas wygaszania po ekspozycji nie wydłuża się, stabilność fiksacji nie degraduje się wieczorem, a koszt kompensacji lewego oka nie rośnie), format można wydłużać, ale wyłącznie w reżimie rampowania i z zachowaniem histerezy, aby uniknąć oscylacji obciążeń. To jest dokładnie ten punkt, w którym IndywiduAkcja przestaje być „dyscypliną życia” w sensie moralnym, a staje się inżynierią adaptacji, analogiczną do periodyzacji znanej z obszarów treningu i rehabilitacji: bodziec ma sens tylko wtedy, gdy mieści się w możliwościach regeneracji, co w ujęciu Bruce’a McEwena oznacza ograniczanie kosztów allostatycznych przez skracanie czasu przebywania w mobilizacji.

Jednocześnie trzeba wyraźnie powiedzieć, że w omawianym przypadku decyzje o formacie mają dodatkowy wymiar ochronny: ich celem jest konsekwentne zmniejszanie długu kompensacyjnego przenoszonego na lewe oko. To odwraca popularną logikę „pracuję tyle, ile mogę”: realnym parametrem ograniczającym jest nie maksymalna możliwa liczba godzin zadaniowych, lecz to, czy w danym tygodniu da się utrzymać niską amplitudę przeciążeń i szybkie domykanie reakcji po stresorach, bez wzrostu zachowań kompensacyjnych. W praktyce neuroergonomii widzenia oznacza to, że priorytetem staje się profil obciążenia, a nie jego suma: krótsze, jednorodne bloki o przewidywalnej przerwie są bezpieczniejsze niż długi blok, nawet jeśli „subiektywnie” wydaje się, że długi blok oszczędza czas. Donald A. Wickens, opisując konkurencję zasobów poznawczych, dostarcza tu ramy, która w IndywiduAkcji jest wyjątkowo praktyczna: jeśli rośnie liczba przełączeń uwagi i mikrodecyzji, rośnie koszt wykonawczy, a

wzrost kosztu wykonawczego niemal automatycznie podbija obciążenie wzrokowe, wydłuża ekspozycję i zwiększa prawdopodobieństwo wejścia w okno ryzyka.

Z tych ustaleń wynika konsekwencja projektowa dla planu IndywiduAkcji w omawianym studium przypadku: najbardziej korzystnym rozwiązaniem nie jest „jedna duża zmiana stylu życia”, lecz przeprowadzenie kilku psychoperformansów o zróżnicowanej długości i skali, rozłożonych w czasie, o wyraźnie roboczym charakterze, tak aby każdy z nich był jednocześnie bodźcem adaptacyjnym i narzędziem kalibracji obciążeń. W takim układzie psychoperformans nie pełni funkcji ornamentacyjnej ani kompensacyjnej wobec medycyny, tylko staje się modułem sterowania procesem: jeden psychoperformans może mieć formę krótkiego, powtarzalnego mikroprotokołu domykania ekspozycji i redukcji pobudzenia (wykonywanego natychmiast po spełnieniu warunku), inny może być średniej skali modułem reorganizacji środowiska pracy i rytmu przerw (praca nad światłem, kontrastem, profilami zadań i eliminacją olśnień), a kolejny może być dłuższą, rozciągniętą w czasie strukturą „pracy nad pracą”, czyli periodyzacją, w której tydzień remisji funkcjonalnej i regulacyjnej służy kontrolowanemu wydłużaniu formatu, a tydzień okna ryzyka służy natychmiastowej amortyzacji bez negocjacji. Właśnie ta sekwencyjność, wieloskalowość i robocza dyscyplina wykonania – zgodna z logiką projektu Au(c)tor, w którym psychoperformans jest traktowany jako praca, proces i infrastruktura, a nie jednorazowy gest – pozwala przenieść re-mapowanie zasobów z poziomu deklaracji na poziom stabilnego nawyku sterowania. W długim horyzoncie taki układ ma sens kliniczno-funkcjonalny: ogranicza liczbę epizodów eskalacji, skraca czasy wygaszania, zmniejsza liczbę kompulsywnych autotestów oraz przede wszystkim redukuje chroniczny koszt kompensacji lewego oka, co sprzyja jego stabilizacji i obniża ogólny ciężar chorobowy w całym układzie życia i pracy.

Dlatego w planie sytuacyjnym IndywiduAkcji ten podrozdział kończy się postulatem periodyzacji psychoperformatywnej: zamiast „utrzymywać stały format”, projektuje się serię działań o różnej długości (mikro, mini, średnie, dłuższe) i o różnej skali organizacyjnej (od protokołu odcięcia bodźca, przez reorganizację środowiska, po tygodniowe cykle deloadu i rampowania), a ich skuteczność ocenia się nie poprzez narrację, lecz poprzez parametry: latencję mikrosygnałów, czas wygaszania, stabilność fiksacji, tolerancję olśnień, tempo czytania i realny koszt kompensacji. W ten sposób psychoperformans staje się praktyką metrologiczną i regulacyjną, a nie dodatkiem do terapii, co jest spójne z rygorem epistemicznym, którego domaga się to studium przypadku. Jednocześnie taka konstrukcja sprzyja wielopoziomowej przemianie samoregulacyjnej: stabilizuje rytmy, redukuje pobudzenie, chroni lewe oko, a przy tym pozostaje kompatybilna z medycznym bezpieczeństwem, bo nie usurpuje sobie roli leczenia przyczynowego, tylko konsekwentnie minimalizuje ekspozycje i stresory, które otwierają okna ryzyka.

87.4. Czynniki ochronne: sen, rutyny, wsparcie społeczne, ekspozycja na światło naturalne

Czynniki ochronne w IndywiduAkcji dla CSR należy rozumieć nie jako „zdrowe nawyki” w sensie obyczajowym, lecz jako infrastrukturę regulacyjną, która stabilizuje trzy powiązane ze sobą układy: neuroendokrynnny (oś podwzgórze–przysadka–nadnercza, HPA), autonomiczny

(równowaga współczulno-przywspółczulna) oraz poznawczo-percepcyjny (ekonomia uwagi i kontrola oculomotoryczna). Właśnie ta infrastruktura determinuje, czy okna remisji utrzymują się jako stan niskiej podatności, czy też przechodzą w okna ryzyka, w których rośnie koszt kompensacji i przeciążenie przenosi się na lewe oko. Bruce McEwen opisywał koszt allostatyczny jako „cenę adaptacji” w warunkach przewlekłej mobilizacji; w omawianym przypadku czynnikiem ochronnym jest tym, co tę cenę obniża przez skracanie czasu pobudzenia i przez zwiększanie przewidywalności reakcji na stresory.

Sen jest w tej perspektywie nie tyle odpoczynkiem, ile główną platformą regeneracji regulacyjnej, bez której nie da się utrzymać stałego progu tolerancji bodźców wzrokowych. Chronobiologia (Charles A. Czeisler, Till Roenneberg) dostarcza tu ramy o wysokiej wartości praktycznej: stabilność fazy dobowej, przewidywalność pory snu i ekspozycja świetlna w odpowiednich oknach czasu determinują jakość synchronizacji rytmów, w tym rytmu kortyzolowego i melatoninowego, a przez to modulują reaktywność autonomiczną kolejnego dnia. Matthew Walker w neuronauce snu podkreślał, że deficyt snu podnosi reaktywność emocjonalną i osłabia kontrolę wykonawczą; w IndywiduAkcji przekłada się to wprost na zwiększenie liczby mikrodecyzji, skrócenie horyzontu i wzrost skłonności do eskalacji ekspozycji „jeszcze chwilę”, co jest klasycznym mechanizmem otwierania okien ryzyka. Z kolei w literaturze klinicznej dotyczącej CSR opisywano współwystępowanie choroby z obciążeniami, które destabilizują sen i układ autonomiczny (na przykład przewlekły stres, nadciśnienie, a w części badań obserwacyjnych także zaburzenia oddychania w czasie snu); nawet jeśli nie każdy z tych wątków ma jednoznaczną moc przyczynową, dla planu IndywiduAkcji są one istotne jako potencjalne amplifikatory pobudzenia.

W konsekwencji „ochronny sen” nie oznacza jedynie liczby godzin, lecz architekturę i regularność, które dają przewidywalny profil pobudzenia w ciągu dnia. W praktyce plan sytuacyjny powinien traktować sen jako zasób nienegocjowalny: jeżeli pojawia się fragmentacja, przesunięcie fazy lub skracanie snu przez wieczorne bodźce ekranowe, natychmiast obniża się format obciążeń wzrokowych, aby nie dokładać kosztu kompensacji. W psychiatrii snu i psychologii klinicznej istnieją dobrze opisane interwencje behawioralne (CBT-I kojarzona z Charlesem Morinem i Colinem Espie), które opierają się na kontroli bodźców, ograniczeniu czasu w łóżku i stabilizacji rytmu; w IndywiduAkcji ich sens jest stricte funkcjonalny: zmniejszyć latencję powrotu do regulacji po stresorach oraz obniżyć podatność na przeciążenie w drugiej połowie dnia. Dodatkowo, ponieważ w omawianym przypadku istotnym elementem ryzyka jest lęk antycypacyjny i tendencja do mikromonitorowania, ochronny sen musi obejmować również „ochronę przed poznawczą pętlą wieczorną”: minimalizację sprawdzania objawów, minimalizację ekspozycji na informacje o wysokiej salencji i domykanie dnia w języku progów, a nie w języku katastrofizacji.

Rutyny są drugim filarem ochronnym, ponieważ redukują obciążenie wykonawcze i ograniczają liczbę decyzji, które w przeciążeniu stają się mechanizmem eskalacji. Wendy Wood i David Neal w badaniach nad nawykiem pokazywali, że automatyzacja zachowań oparta na stałych wskazówkach środowiskowych zmniejsza zależność od „siły woli”; w IndywiduAkcji jest to mechanizm ochrony lewego oka, bo mniej decyzji oznacza mniej przypadków łamania przerw i mniej epizodów kompensacyjnego „dopychania” zadań. Rutyna ma tu charakter proceduralny: stała struktura przerw, stały rytm zadań sentinelowych, stała sekwencja domknięcia ekspozycji po mikrosygnale, stałe okna komunikacyjne oraz stałe okna regeneracyjne po stresorach.

Najważniejsze jest to, że rutyna nie służy „kontrolu życia”, tylko stabilizacji progów: jeśli próg tolerancji bodźców jest stabilny, wówczas nawet w okresach większej aktywności twórczej nie dochodzi do gwałtownych skoków obciążenia.

W planie IndywiduAkcji rutyna powinna być projektowana jako sieć zabezpieczeń, a nie jako jeden rytuał. Zabezpieczeniem jest na przykład to, że praca w detalu zawsze rozpoczyna się od krótkiej kalibracji (zadanie sentinelowe) i kończy domknięciem ekspozycji, że światło w polu roboczym ma stałą konfigurację minimalizującą olśnienia, że okno intensywnej komunikacji nie pokrywa się z oknem intensywnej pracy wzrokowej, oraz że po stresorze interpersonalnym następuje od razu moduł wygaszający zamiast „przejścia do detalu”, które w stanie pobudzenia zwiększa koszt fiksacji. Gdy rutyny są tak skonstruowane, stają się czynnikiem ochronnym nie dlatego, że są „zdrowe”, lecz dlatego, że minimalizują możliwość kumulacji bodźców i skracają czas przebywania w mobilizacji. W długiej skali to właśnie rutyny umożliwiają re-mapowanie zasobów bez oscylacji: format wydłużony nie oznacza chaosu, bo jest oparty na tej samej infrastrukturze przerw i domknięć, a format krótszy nie oznacza „wycofania”, bo jest realizacją tych samych procedur z innymi parametrami czasu i intensywności.

Wsparcie społeczne jest trzecim filarem ochronnym, ponieważ działa jak bufor obciążenia regulacyjnego, a nie jedynie jak „poczucie bycia lubianym”. Sheldon Cohen i Thomas Wills sformułowali hipotezę buforowania, według której wsparcie osłabia wpływ stresorów na zdrowie; w ujęciu IndywiduAkcji oznacza to zmniejszenie amplitudy pobudzenia i ograniczenie liczby stresorów wtórnych, które powstają z samotnego radzenia sobie z logistyką, terminami i presją komunikacyjną. Bert N. Uchino wskazywał w psychofizjologii społecznej, że wsparcie może modulować odpowiedzi autonomiczne; praktyczną konsekwencją jest to, że dobrze zaprojektowane relacje i role społeczne obniżają koszt „utrzymywania świata” i zmniejszają skłonność do kompensacyjnego nadrabiania kosztem lewego oka. W omawianym przypadku wsparcie społeczne ma również wymiar epistemiczny: zewnętrzny świadek procedur (nie w sensie kontroli, lecz w sensie potwierdzania wykonania reguły) ogranicza ryzyko, że plan sytuacyjny zostanie „złamany” przez presję chwili i racjonalizację.

Wsparcie społeczne w IndywiduAkcji powinno być jednak „skonfigurowane”, a nie abstrakcyjne, ponieważ relacje mogą działać ochronnie lub przeciwnie – mogą być generatorem bodźców o wysokiej salencji, zwłaszcza w środowisku twórczym, gdzie presja terminów, negocjacje i niepewność bywają chroniczne. Z perspektywy teorii obciążenia poznawczego i kontroli wykonawczej (Roy Baumeister, choć wnioski empiryczne są dyskutowane; oraz bardziej ogólnie badania nad stresem społecznym) kluczowe jest ograniczenie „mikroprzerwanych zobowiązań”, czyli sytuacji, w których człowiek musi stale odpowiadać, tłumaczyć się, negocjować i przewidywać reakcje innych. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to wyraźne role i kanały: jedna osoba może pełnić funkcję „bufora logistycznego” (koordynacja terminów i komunikacji), inna funkcję „świadka wykonania” (potwierdzanie, że reguły przerw i domknięć zostały zrealizowane), a jeszcze inna funkcję „stabilizatora afektywnego” (kontakt o niskiej temperaturze konfliktu, który ułatwia wygaszanie pobudzenia po stresorach). Nie chodzi tu o outsourcing życia, lecz o świadomą architekturę wsparcia, która redukuje liczbę stresorów wtórnych i skraca czas przebywania w pobudzeniu, co w tym studium przypadku bezpośrednio chroni lewe oko przed długim kompensacyjnym.

Z punktu widzenia metodologii studium przypadku istotne jest również, że wsparcie społeczne zmniejsza ryzyko błędów poznawczych w autointerpretacji. W oknach ryzyka narasta skłonność do katastrofizacji i do „wyłapywania” sygnałów, a to może generować pętlę nocebo: im więcej sprawdzania, tym większe obciążenie i tym gorsza tolerancja bodźców. Daniel Kahneman opisywał, że w stanie stresu system decyzyjny przechodzi w tryb skrótów; w IndywiduAkcji zewnętrzny punkt odniesienia ogranicza to zjawisko, bo pozwala wrócić do języka progów i faktów zamiast do języka domysłów. Wsparcie jest wtedy elementem higieny epistemicznej: nie wzmacnia narracji, tylko stabilizuje procedury.

W praktyce klinicznej i psychologii zdrowia podkreśla się również różnicę pomiędzy wsparciem emocjonalnym, informacyjnym i instrumentalnym (klasyczne ujęcia w psychologii społecznej oraz badania Sheldona Cohena). Dla IndywiduAkcji w CSR najważniejsze jest wsparcie instrumentalne i organizacyjne, bo ono redukuje realną ekspozycję na stresory i przerwane zadania. Wsparcie emocjonalne jest użyteczne wtedy, gdy nie zamienia się w stałe „przerabianie” lęku, lecz pomaga domknąć reakcję i wrócić do procedury. Wsparcie informacyjne musi być filtrowane, bo nadmiar informacji medycznych bez kontekstu może eskalować pobudzenie i wzmacniać czujność objawową; w tym studium przypadku jest to szczególnie istotne, ponieważ celem jest stabilizacja funkcji lewego oka i redukcja obciążeń chorobowych, a nie stałe utrzymywanie uwagi na ryzyku.

Czwartym filarem ochronnym jest ekspozycja na światło naturalne, ale trzeba ją rozumieć nie jako „spacer jest zdrowy”, tylko jako narzędzie synchronizacji rytmu dobowego i obniżania reaktywności regulacyjnej. Chronobiologia (Czeisler, Roenneberg) pokazuje, że światło dzienne jest najsilniejszym zeitgeberem dla układu okołodobowego; praktyczna konsekwencja jest taka, że odpowiednio wczesna ekspozycja na światło naturalne sprzyja stabilizacji fazy snu, a stabilizacja fazy snu jest jednym z najsilniejszych czynników obniżających podatność na przeciążenie następnego dnia. Dodatkowo światło dzienne sprzyja utrzymaniu regularności aktywności, co wzmacnia rutyny i redukuje „wieczorną spiralę” ekranową, często odpowiedzialną za przesunięcie fazy i fragmentację snu. W IndywiduAkcji ekspozycja na światło naturalne jest zatem traktowana jako narzędzie ochrony progu tolerancji bodźców, a nie jako interwencja okulistyczna w sensie strukturalnym.

Jednocześnie trzeba zachować ostrożność: nie ma podstaw, by twierdzić, że samo światło dzienne „leczy” CSR, a w dodatku ekspozycje świetlne mogą działać przeciążająco, jeśli wiążą się z olśnieniem, odbiciami, ostrymi kontrastami i brakiem kontroli środowiskowej. Ochronna ekspozycja na światło naturalne musi więc respektować parametry komfortu: unikanie punktowych olśnień, wybór warunków o rozproszonym świetle, krótsze epizody w okresach większej podatności oraz wprowadzanie ekspozycji jako elementu rutyny, a nie jako „nadganiań” po kilku dniach. W praktyce IndywiduAkcji to oznacza, że światło naturalne jest wbudowane w dzień jako stabilny bodziec synchronizujący, a nie jako ekstremum. Taka konstrukcja wspiera nadrzędny cel: zmniejszyć amplitudę stresu i bodźców oraz chronić lewe oko przed długotrwałym, nieświadomym przejmowaniem pracy w detalu.

Warto też zauważyć, że ekspozycja na światło naturalne ma znaczenie pośrednie przez ruch i przestrzeń. Prosty, powtarzalny spacer w stabilnym środowisku obniża gęstość informacji, redukuje liczbę mikrodecyzji i sprzyja wygaszaniu pobudzenia, czyli dokładnie temu, co Bruce McEwen opisywał jako odwrócenie kosztów allostatycznych poprzez skrócenie czasu

mobilizacji. W IndywiduAkcji ta prostota jest kluczowa: aktywność ma „domykać” stresory, a nie dokładać nowe. Jeżeli spacer staje się logistycznym wyzwaniem lub wiąże się z nadmiarem bodźców, traci funkcję ochronną i wymaga przemapowania, tak samo jak format pracy.

Na poziomie narzędzi psychoperformansu filary ochronne są implementowane nie jako ogólne zalecenia, lecz jako mechanizmy, które działają w czasie rzeczywistym. Obiekt–klucz może pełnić funkcję przełącznika snu (moment odcięcia informacji i ekranów), przełącznika rutyny (sygnał rozpoczęcia i zakończenia bloku pracy) oraz przełącznika światła (sygnał wyjścia na ekspozycję naturalną o kontrolowanym profilu). Wsparcie społeczne może być wpisane w plan sytuacyjny jako rola świadka domknięcia, który nie ocenia i nie interpretuje, tylko wzmacnia wykonanie procedury. Dzięki temu czynniki ochronne nie pozostają deklaracją, lecz stają się infrastrukturą operacyjną, która – w skali tygodni i miesięcy – sprzyja wielopoziomowej przemianie samoregulacyjnej, stabilizuje funkcję lewego oka i redukuje obciążenia chorobowe w całym układzie życia i pracy.

W warstwie metrologicznej i organizacyjnej czynniki ochronne trzeba domknąć w postaci „pakietu ochronnego”, czyli zestawu minimalnych warunków, bez których nie uruchamia się formatów wydłużonych, nawet jeśli subiektywnie pojawia się energia do działania. Ten pakiet jest w IndywiduAkcji odpowiednikiem kryteriów wejścia, a więc warunków brzegowych, które stabilizują pętlę obciążenie–regeneracja i chronią przed impulsem eskalacji. Pakiet obejmuje: stabilność snu (przynajmniej na poziomie regularności fazy i braku istotnej fragmentacji), wykonanie stałych rutyn przerw i domknięć ekspozycji, ograniczenie komunikacji reaktywnej i mikroprzerwanych zobowiązań, oraz zaplanowaną ekspozycję na światło naturalne w sposób, który synchronizuje rytm dobowy bez olśnień i bez kumulacji bodźców. W języku cybernetyki Norberta Wienera jest to ustawienie parametrów sprzężenia zwrotnego tak, aby nie dopuścić do oscylacji wokół progu: jeśli pakiet ochronny jest niespełniony, decyzje są zawężone do formatu krótszego i do procedur amortyzacyjnych, ponieważ koszt błędu w tym studium przypadku jest wysoki, a największym kosztem jest dług kompensacyjny przenoszony na lewe oko.

Sen w pakiecie ochronnym jest traktowany jako element sterowania, a nie jako „cel wellness”. W praktyce oznacza to, że dla IndywiduAkcji decydujący jest nie tylko czas snu, lecz stałe okno zasypiania, przewidywalny rytm poranny oraz brak wieczornego pobudzenia podtrzymywanego przez ekrany, konflikty i nadmiar informacji. CBT-I w ujęciu Charlesa Morina i Colina Espie dostarcza narzędzi do stabilizacji snu, ale w tej książce ich sens pozostaje ściśle funkcjonalny: sen ma obniżyć reaktywność autonomiczną następnego dnia, skrócić czas wygaszania po stresorach i ograniczyć skłonność do kompulsywnego monitorowania. Jeżeli sen się psuje, nie wdraża się „mocniejszej dyscypliny pracy”, tylko obniża się format i zwiększa amortyzację, bo praca w detalu po nocy fragmentarycznej niemal zawsze prowadzi do eskalacji i do przeciążenia kompensacyjnego.

Rutyny w pakiecie ochronnym nie są zestawem zachowań „dla zdrowia”, tylko mechanizmem redukcji liczby decyzji i przełączeń uwagi, które w stresie działają jak wzmacniacz. Badania Wendy Wood nad nawykiem pokazują, że automatyzacja zachowania opiera się na stałych wskazówkach środowiskowych; w IndywiduAkcji wskazówką jest obiekt–klucz oraz stała struktura przerw, a korzyścią jest to, że nawet w stanie pobudzenia zachowanie pozostaje zgodne z planem sytuacyjnym. Rutyna obejmuje także stałe okna komunikacyjne, co ma

znaczenie ochronne nie przez „porządek”, lecz przez redukcję mikroprzerwanych zobowiązań, które utrzymują mobilizację i zwiększają podatność na impulsy eskalacyjne. Jeśli w danym tygodniu komunikacja staje się chaotyczna, jest to samo w sobie wskaźnik wzrostu ryzyka, a format pracy musi zostać przemapowany, bo chaos komunikacyjny przenosi się na chaos przerw i na wzrost obciążenia lewego oka.

Wsparcie społeczne w pakiecie ochronnym musi być doprecyzowane rolami i granicami. Sheldon Cohen i Thomas Wills opisywali wsparcie jako bufor stresu; w IndywiduAkcji bufor jest skuteczny tylko wtedy, gdy zmniejsza obciążenie instrumentalne i logistyczne, a nie gdy generuje dodatkową stymulację emocjonalną. Z tego powodu plan sytuacyjny powinien zakładać minimalną liczbę osób, które znają reguły przełączeń i potrafią je respektować bez nadinterpretacji: świadek domknięć, bufor logistyczny i osoba stabilizująca afekt w sytuacjach kryzysowych. Wsparcie informacyjne musi być filtrowane, bo nadmiar treści medycznych może eskalować czujność objawową; w tym studium przypadku priorytetem jest ochrona lewego oka przez redukcję pobudzenia i przez utrzymanie przewidywalności, a nie przez stałe „poszukiwanie informacji”.

Ekspozycja na światło naturalne w pakiecie ochronnym ma funkcję synchronizującą i stabilizującą, ale wymaga precyzyjnych warunków brzegowych. Chronobiologia pokazuje, że światło jest najsilniejszym zeitgeberem; w praktyce IndywiduAkcji oznacza to wczesną, kontrolowaną ekspozycję dzienną o profilu, który nie generuje olśnienia i nie wymusza długiej fiksacji w detalu. W okresach większej podatności ekspozycje muszą być krótsze i bardziej rozproszone, aby nie uruchamiać niepotrzebnej adaptacji do kontrastu i aby nie zwiększać „kosztu wzrokowego” dnia. Z perspektywy ochrony lewego oka kluczowe jest, aby światło naturalne nie było kolejnym bodźcem „do zaliczenia”, lecz elementem rutyny, który obniża pobudzenie i stabilizuje sen, a przez to stabilizuje progi tolerancji bodźców.

Wszystkie czynniki ochronne mają wspólną funkcję nadrzędną: redukują amplitudę przeciążeń i skracają czasy wygaszania, co w długiej skali minimalizuje prawdopodobieństwo otwierania okien ryzyka i ogranicza dług kompensacyjny lewego oka. W tym sensie są one warunkiem możliwości prowadzenia twórczej pracy mimo choroby, ale także warunkiem wielopoziomowej przemiany samoregulacyjnej, która jest jednym z głównych celów IndywiduAkcji w omawianym przypadku. Sen stabilizuje rezerwy regulacyjne, rutyny redukują koszty wykonawcze, wsparcie społeczne obniża stresory wtórne i chroni przed chaosem zobowiązań, a światło naturalne synchronizuje rytm dobowy i sprzyja wygaszaniu mobilizacji. Razem tworzą środowisko, w którym psychoperformatywne moduły pracy, przerw i domknięć mogą być realizowane bez ciągłego „negocjowania” z pobudzeniem.

Wyniki i wskaźniki — krótkoterminowe i długoterminowe

Rozdział o wynikach i wskaźnikach stanowi w planie IndywiduAkcji punkt, w którym etyka ostrożności spotyka się z metrologią: nie chodzi o to, by „udowodnić” skuteczność psychoperformansu, lecz by w sposób kontrolowany odróżniać sygnał od szumu i podejmować decyzje o formacie pracy zanim koszt kompensacji obciąży lewe oko. W idiograficznym studium

przypadku CSR największym zagrożeniem poznawczym jest nadinterpretacja fluktuacji, regresja do średniej i mylenie współwystępowania z przyczynowością, co Donald T. Campbell i Donald Rubin opisywali w szerszym kontekście logik wnioskowania w badaniach quasi-eksperymentalnych. Z tego powodu wskaźniki mają tu przede wszystkim funkcję sterowniczą, a dopiero wtórnie funkcję narracyjną: są narzędziem zarządzania progami obciążenia, oknami remisji i ryzyka oraz decyzjami o przełączeniach formatu krótszego i wydłużonego.

W praktyce oznacza to przyjęcie wielopoziomowego modelu wyników. Poziom pierwszy to wskaźniki subiektywne, ale traktowane nie jako „opowieść o samopoczuciu”, tylko jako uporządkowane zmienne psychofizjologiczne i poznawcze: stres, lęk antycypacyjny, sprawczość, jakość snu, tolerancja bodźców, koszt powrotu do stanu bazowego po ekspozycji. Poziom drugi to wskaźniki obserwowalne, czyli zachowania kompensacyjne i parametry wykonawcze w pracy wzrokowej, które dają się opisać bez domysłów: stabilność fiksacji, unikanie olśnień, tempo pracy w detalu, skłonność do mikroprzerwanych zobowiązań, częstość kompulsywnego sprawdzania. Poziom trzeci to wskaźniki okulistyczne i funkcjonalne, które posiadają najmocniejszą kotwicę w standardach pomiaru: czułość kontrastu (np. w duchu klasycznych testów Pelli–Robson), prędkość czytania (np. protokoły MNREAD kojarzone z Gordonem E. Legge’em), mikroperymetria, stabilność fiksacji wyrażana parametrami typu BCEA oraz zachowanie preferowanego locus siatkówkowego opisywane w literaturze przez Chrisa Crosslanda. Poziom czwarty to integracja danych, czyli reguły raportowania i podejmowania decyzji tak, aby nie wzmacniać nocebo i nie wytwarzać sztucznych „sygnałów” przez sam akt monitorowania.

Aby ten model działał, trzeba przyjąć rygor jakości pomiaru: powtarzalność, wrażliwość na zmianę, stabilność w czasie i odporność na kontekst. Lee Cronbach i Paul Meehl akcentowali, że trafność konstruktu nie jest cechą testu „samą w sobie”, tylko relacją między konstruktem a sposobem operacjonalizacji; w IndywiduAkcji oznacza to, że każdy wskaźnik musi mieć definicję, stałe warunki zbierania danych i określoną funkcję decyzyjną. Jeżeli wskaźnik nie zmienia decyzji o obciążeniu, a jedynie podsyca czujność objawową, powinien zostać usunięty lub przekształcony w formę o niższym ryzyku kompulsji. Jeżeli wskaźnik jest czuły, ale niestabilny (na przykład silnie zależny od pory dnia, światła i nastroju), jego rola może być wyłącznie trendowa, a nie punktowa, zgodnie z intuicją kontroli procesu u Shewharta i Deminga: liczy się przesunięcie rozkładu, a nie pojedynczy punkt.

W rozdziale tym kluczowe będzie również rozróżnienie pomiędzy zmianą krótkoterminową a zmianą długoterminową. Krótkoterminowe wyniki są potrzebne, by sterować bezpieczeństwem dnia i tygodnia: wykrywać otwieranie się okna ryzyka i uruchamiać amortyzację, zanim eskalacja obciążeń przejdzie w stan utrwalonego pobudzenia i wzrostu kosztu kompensacyjnego. Długoterminowe wyniki są potrzebne, by ocenić, czy cała periodyzacja psychoperformatywna wytwarza oczekiwaną przemianę regulacyjną: mniejszą amplitudę przeciążeń, krótsze czasy wygaszania, mniej epizodów kompulsywnego monitorowania, stabilniejszy sen i bardziej przewidywalny próg tolerancji bodźców, co w konsekwencji sprzyja stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych w całym układzie życia i pracy. To rozróżnienie zabezpiecza przed typowym błędem interpretacyjnym: uznaniem „dobrego dnia” za dowód trwałej poprawy albo „gorszego dnia” za dowód nawrotu, podczas gdy w przebiegach falujących oba zjawiska mogą być elementem szumu wokół trendu.

Wreszcie, rozdział 88 ustawia język raportowania, który ma być jednocześnie precyzyjny i asekuracyjny. John W. Tukey przypominał, że celem analizy danych jest zrozumienie tego, co dane mówią, a nie tego, co chcielibyśmy, aby mówiły; w IndywiduAkcji przekłada się to na praktykę minimalizacji nadinterpretacji, jawnego oznaczania niepewności oraz rozdzielania hipotez od obserwacji. Taki reżim jest szczególnie ważny w CSR, gdzie związek między stresem, regulacją autonomiczną i funkcją widzenia bywa klinicznie intuicyjny, lecz metodologicznie łatwo przechodzi w narrację przyczynową bez wystarczającego uzasadnienia. Psychoperformans pozostaje tu technologią sterowania obciążeniem i pobudzeniem w ramach bezpieczeństwa medycznego, a wskaźniki są tym, co pozwala utrzymać tę technologię w rygorze, zamiast zamieniać ją w wiarę we własne wrażenia.

88.1. Subiektywne: stres, lęk antycypacyjny, sprawczość, jakość snu, tolerancja bodźców

Wskaźniki subiektywne w IndywiduAkcji nie są w tym studium przypadku „miękkim dodatkiem” do parametrów okulistycznych, lecz warstwą wczesnego ostrzegania o zmianie kosztu regulacyjnego, który zwykle wyprzedza pogorszenie funkcjonalne mierzone testami. W CSR, szczególnie przy dominującej roli lewego oka w kompensacji, subiektywność ma znaczenie nie dlatego, że „odczucia są prawdą”, lecz dlatego, że odczucia są pierwszym interfejsem pomiędzy bodźcem a zachowaniem: to one uruchamiają skracanie przerw, eskalację pracy w detalu, impulsy sprawdzania, oraz mikroruchy kompensacyjne. Warstwa subiektywna musi więc być zoperacjonalizowana tak, aby była czuła na zmianę, a jednocześnie odporna na ruminację i efekt nocebo; w przeciwnym razie stanie się generatorem pobudzenia, które sama próbuje mierzyć. Z tego powodu w całym rozdziale 88 obowiązuje zasada: wskaźnik subiektywny ma wartość tylko wtedy, gdy jest powiązany z regułą decyzyjną dotyczącą formatu obciążeń i ochrony lewego oka, a jego pobieranie nie zwiększa częstości kompulsywnego monitorowania.

Stres w tej logice nie jest kategorią narracyjną („trudny dzień”), tylko parametrem obciążenia osi HPA i układu autonomicznego, który w praktyce zwiększa reaktywność, skraca horyzont decyzji i podnosi skłonność do eskalacji ekspozycji. Najlepszą operacjonalizacją stresu na potrzeby IndywiduAkcji jest połączenie miary krótkiej i częstej z miarą rzadszą, ale bardziej stabilną: codzienny, kilkusekundowy rating stanu (np. 0–10 z kotwicami behawioralnymi: „0 = pełna swoboda przerw i brak presji; 10 = stała presja, trudność w domknięciu ekspozycji i napięcie somatyczne”), oraz cykliczny pomiar postrzeganego stresu narzędziem o tradycji psychometrycznej, jak PSS Sheldona Cohena. W planie sytuacyjnym stres powinien być rozdzielony na komponent presji czasu, presji interpersonalnej i presji informacyjnej, ponieważ w praktyce te komponenty mają różną dynamikę i różnie wpływają na koszt widzenia: presja czasu zwykle skraca przerwy, presja interpersonalna podnosi pobudzenie i wzmacnia impulsy sprawdzania, a presja informacyjna zwiększa liczbę przełączeń uwagi i mikrosakkad. Warto tu korzystać z intuicji Lazarusa i Folkman: stres jest relacją między oceną a zasobami, ale w IndywiduAkcji zasób jest definiowany operacyjnie jako zdolność do wykonania przerwy i domknięcia ekspozycji bez negocjacji, bo to jest mechanizm ochronny dla lewego oka.

Lęk antycypacyjny w CSR ma specyficzną topologię: nie jest to wyłącznie lęk „o zdrowie”, lecz lęk o utratę kontroli nad formatem pracy, o konieczność kompensacji i o ryzyko nawrotu, czyli lęk, który łatwo przechodzi w czujność objawową oraz w pętlę nocebo. W tej książce lęk antycypacyjny mierzy się jako skłonność do przewidywania pogorszenia i jako częstość impulsów sprawdzania, a nie tylko jako nastrój; to rozróżnienie jest krytyczne, bo nastrój może być zmienny, natomiast impulsy sprawdzania są bezpośrednim obciążeniem wzrokowym i decyzyjnym. Do pomiaru można wykorzystać konstrukty z tradycji Spielbergera (STAI jako rozróżnienie stanu i cechy), a w monitoringu tygodniowym narzędzia krótsze, takie jak GAD-7, przy czym w IndywiduAkcji wynik nie służy etykietowaniu, lecz uruchamianiu amortyzacji: wzrost lęku antycypacyjnego traktuje się jako sygnał, że format powinien zostać skrócony, a ekspozycje informacyjne ograniczone, aby nie dokładać paliwa do pętli czujności. Dodatkowo warto wprowadzić jedną miarę ukierunkowaną na „lęk o nawrót” w sensie zbliżonym do literatury fear of recurrence (znanej z psychoonkologii), ale w formie minimalistycznej: jedno pytanie o prawdopodobieństwo nawrotu w najbliższych 72 godzinach oraz jedno o przekonanie, że „potrafię zareagować procedurą” – i dopiero różnica między tymi odpowiedziami jest informacją sterowniczą.

Sprawczość w IndywiduAkcji nie jest rozumiana klasycznie jako optymizm lub „wiera w siebie”, tylko jako sprawczość wykonawcza, czyli zdolność do uruchomienia reguł przełączeń w warunkach pobudzenia. Albert Bandura definiował self-efficacy jako przekonanie o własnej skuteczności; tutaj przekonanie jest mniej istotne niż obserwowalna konsekwencja, ale warstwa subiektywna nadal ma wartość, ponieważ przewiduje wytrwałość w protokołach ochronnych i podatność na „złamanie planu sytuacyjnego” w stresie. Wskaźnik sprawczości powinien mieć formę krótką i konkretną: „na ile w ostatnich 24 godzinach wykonałem reguły przerw i domknęć tak, jak są zapisane” oraz „na ile miałem poczucie, że format dnia jest sterowany, a nie wymuszany przez bodźce”. Uzupełnieniem może być krótka wersja GSES (General Self-Efficacy Scale, Schwarzer i Jerusalem), ale tylko wtedy, gdy nie zwiększa ruminacji; w IndywiduAkcji bardziej użyteczne jest wskaźnikowanie sprawczości „lokalnej”, czyli dotyczącej widzenia, przerw, światła i komunikacji, ponieważ to właśnie ta lokalna sprawczość chroni lewe oko przed przejściem nadmiernej pracy kompensacyjnej.

Jakość snu i tolerancja bodźców są w subiektywnej warstwie wskaźnikami o najwyższej wartości predykcyjnej dla następnego dnia, bo bezpośrednio modulują próg obciążenia i czas wygaszania po ekspozycji. Subiektywny pomiar snu powinien być prowadzony dziennikiem w duchu standardów klinicznych (prosta rejestracja latencji zasypiania, liczby wybudzeń, czasu snu i wypoczęcia), a dla okresowej oceny można stosować PSQI lub ISI, kojarzone odpowiednio z Buysse’em oraz z tradycją badań bezsenności, przy czym celem nie jest diagnozowanie, tylko sterowanie: pogorszenie snu automatycznie obniża format obciążeń i zwiększa amortyzację. Tolerancja bodźców wzrokowych nie może być mierzona tylko pytaniem „czy było źle”, bo to wzmacnia czujność; lepsza jest miara latencji i czasu wygaszania: „po ilu minutach detalu pojawiło się pierwsze zamglenie lub dyskomfort” oraz „ile czasu zajęło, aby wrócić do komfortu po zakończeniu ekspozycji”. Ta para parametrów – latencja oraz czas wygaszania – jest w IndywiduAkcji subiektywnym odpowiednikiem logiki kontroli procesu: jeśli latencja się skraca, a wygaszanie wydłuża, format powinien być skrócony niezależnie od tego, czy występuje aktualnie silny lęk, ponieważ to są wskaźniki rosnącego kosztu kompensacji, a ich długofalowa konsekwencja dotyczy przede wszystkim stabilności lewego oka.

Całość tej warstwy musi być zbierana w trybie minimalizującym błąd pamięci i błąd rekonstrukcji, dlatego preferowany jest model dzienny z krótkimi pomiarami w stałych punktach czasu, zbliżony do ecological momentary assessment opisywanej przez Arthura A. Stone’a i Saula Shiffmana. Jednocześnie nie wolno budować „laboratorium z życia”: im bardziej rozbudowany monitoring, tym większe ryzyko, że sam monitoring stanie się stresorem i będzie napędzał nocebo; w omawianym przypadku to ryzyko ma również koszt okulistyczny, bo zwiększa czas ekspozycji i częstość autotestów. W IndywiduAkcji przyjmuje się więc rygor: subiektywne wskaźniki są krótkie, powtarzalne, z kotwicami behawioralnymi, a ich jedyną funkcją jest zmiana parametrów planu sytuacyjnego w taki sposób, aby stabilizować funkcję lewego oka i redukować całkowite obciążenia chorobowe.

Operacjonalizacja wskaźników subiektywnych wymaga jeszcze jednego, często pomijanego kroku: kalibracji osobniczej, czyli zbudowania odniesienia, bez którego każda liczba staje się przypadkowa. W IndywiduAkcji kalibracja oznacza wyznaczenie zakresu „typowego” dla stresu, lęku antycypacyjnego, sprawczości wykonawczej, jakości snu i tolerancji bodźców w okresach względnej stabilności, a następnie traktowanie odchyłeń nie jako „prawdy o nawrocie”, lecz jako sygnału do zmiany parametrów obciążenia. To podejście jest spójne z logiką kontroli procesu u Shewharta: pojedynczy punkt jest mniej istotny niż to, czy pojawia się przesunięcie trendu, wzrost wariancji albo sekwencja wartości wskazujących na utratę stabilności. W studium CSR takie myślenie jest szczególnie ważne, ponieważ układ widzenia i układ autonomiczny wykazują naturalną zmienność dobową i tygodniową, a bez kalibracji łatwo pomylić fluktuację z narastaniem ryzyka.

Kalibracja ma też funkcję antynoccebo. Jeśli wskaźnik jest odczytywany jako „wyrok”, natychmiast rośnie pobudzenie, a wzrost pobudzenia zwiększa czujność objawową i skłonność do kompulsywnego sprawdzania, co wprost obciąża pracę wzrokową i podnosi koszt kompensacji lewego oka. Dlatego wskaźniki subiektywne muszą być osadzone w języku probabilistycznym i decyzyjnym: „to sygnał do skrócenia formatu” zamiast „to dowód, że dzieje się coś złego”. W praktyce można tu wykorzystać proste narzędzia metrologiczne: trzydniową średnią kroczącą dla stresu i tolerancji bodźców, wskaźnik zmienności (czyli rozrzut wartości w tygodniu) oraz regułę „dwie obserwacje z rzędu poza pasmem typowym uruchamiają amortyzację”. Taka reguła jest w duchu Deminga: nie reaguje się nerwowo na każdy punkt, ale też nie ignoruje się sygnału, gdy pętla zaczyna się rozstrajać.

W obszarze stresu i lęku antycypacyjnego szczególnie użyteczne jest rozdzielenie konstruktów na komponent toniczny i fazowy. Komponent toniczny to tło tygodnia: poczucie stałej presji, przewlekłe napięcie, obniżona tolerancja na złożoność, co można uchwycić okresowo PSS Cohena lub krótszymi miarami o podobnym profilu, traktując wynik jako informację o „bazowym obciążeniu regulacyjnym”. Komponent fazowy to epizody: nagła eskalacja po stresorze, wzrost czujności objawowej wieczorem, impulsy sprawdzania po olśnieniu lub po komunikacyjnym konflikcie; tu bardziej adekwatne są minimalne pytania o prawdopodobieństwo pogorszenia w najbliższych 24–72 godzinach oraz o częstość impulsów kontrolnych, niż ogólne pytania o nastrój. Spielbergerowski podział na stan i cechę pomaga uporządkować myślenie, ale w IndywiduAkcji nie ma potrzeby psychometrycznej pełni; ważniejsze jest, by każda odpowiedź prowadziła do działania ochronnego, czyli do obniżenia profilu bodźców, skrócenia bloków detalu i wzmocnienia procedur wygaszania.

Sprawczość należy mierzyć w postaci „zgodności wykonawczej” z planem sytuacyjnym, a nie jako abstrakcyjny konstrukt. Bandura pisał o self-efficacy jako przekonaniu, które warunkuje działanie; w omawianym przypadku to przekonanie ma wartość tylko o tyle, o ile przewiduje zachowanie w pobudzeniu. Dlatego wskaźnik sprawczości powinien pytać o konkret: czy reguła stop-loss została uruchomiona natychmiast po mikrosygnale, czy przerwy miały stałą strukturę, czy doszło do „dopychania” zadania kosztem lewego oka, czy komunikacja została zamknięta w oknach, a nie rozlana na cały dzień. Tak rozumiana sprawczość jest jednym z najważniejszych predyktorów bezpieczeństwa, bo w CSR sam fakt posiadania procedur nie chroni, jeśli procedury są łamane w najgorszym możliwym momencie, czyli w stanie mobilizacji. W IndywiduAkcji sprawczość jest więc wskaźnikiem gotowości do pracy w formacie wydłużonym: jeżeli zgodność wykonawcza spada, format musi zostać skrócony, niezależnie od tego, czy „wydajność” chwilowo rośnie.

Jakość snu i tolerancja bodźców wymagają natomiast takiej operacjonalizacji, która minimalizuje błąd pamięci i nadmiar interpretacji. Dziennik snu powinien być prowadzony w logice klinicznej, podobnej do tej, którą wykorzystuje się w CBT-I Morina i Espiego: latencja zasypiania, liczba i czas wybudzeń, całkowity czas snu, subiektywna regeneracja oraz ekspozycje wieczorne o wysokiej salencji informacyjnej i świetlnej. PSQI Buysse’a czy wskaźniki bezsenności mogą służyć jako okresowe podsumowanie, ale sterowanie odbywa się na danych dziennych, bo to one determinują obciążenie kolejnego dnia. W tolerancji bodźców kluczowa jest para „latencja–wygaszanie”: po ilu minutach zadania sentinelowego pojawia się pierwszy sygnał przeciążenia oraz jak długo trwa powrót do komfortu po zamknięciu ekspozycji, przy czym „komfort” definiuje się funkcjonalnie jako powrót do stabilnej pracy bez impulsów sprawdzania i bez wzrostu kompensacyjnych mikrogestów. W tej parze zawarta jest praktyczna definicja rezerwy regulacyjnej: jeśli latencja się skraca, a wygaszanie wydłuża, rośnie prawdopodobieństwo, że lewe oko będzie musiało przejąć większy udział pracy, co w omawianym przypadku jest ryzykiem nadrzędnym.

Wreszcie, cały system wskaźników subiektywnych musi być sprzęgnięty z praktykami psychoperformansu tak, aby pomiar nie był tylko rejestrem, ale aktywował procedury. W planie sytuacyjnym obiekt–klucz i mikroprotokół domknięcia stanowią „wyjście wykonawcze” dla każdego wskaźnika: wynik nie ma prawa zostać w głowie jako treść do roztrząsania, tylko ma uruchomić określone przełączenie obciążenia, światła, tempa i komunikacji. Film performatywny może pełnić tu funkcję metrologiczną: nie jako narracja o chorobie, lecz jako zapis tego, czy reguły zostały wykonane w warunkach realnego stresu i realnego przeciążenia, czyli tam, gdzie wskaźniki subiektywne są najbardziej informacyjne. Dzięki temu warstwa subiektywna nie zamienia się w introspekcyjną pętlę, tylko staje się elementem sterowania procesem, którego celem jest stabilizacja funkcji lewego oka i długofalowa redukcja całkowitego obciążenia chorobowego w ramach bezpieczeństwa medycznego.

W systemie wskaźników subiektywnych zasadnicze znaczenie ma zjawisko reaktywności pomiaru, czyli fakt, że samo mierzenie potrafi zmieniać to, co jest mierzone. W psychologii klinicznej i metodologii badań zachowania opisywano to zarówno w kategoriach efektu obserwatora, jak i w kategoriach konsekwencji samomonitorowania (m.in. Donald Baer, Gerald Patterson; w praktyce terapeutycznej także Alan Kazdin), a w IndywiduAkcji ma to szczególną wagę, bo wzrost uwagi skierowanej na objawy może uruchamiać pętle czujności i nocebo. W omawianym przypadku koszt tej reaktywności nie jest wyłącznie psychiczny: przekłada się na

realny czas ekspozycji wzrokowej, częstość autotestów, wzrost pobudzenia i dług kompensacyjny lewego oka. Dlatego wskaźniki subiektywne muszą być projektowane tak, aby minimalizowały bodźcowanie uwagi, a maksymalizowały wartość decyzyjną.

Praktyczna konsekwencja jest taka, że preferuje się miary o niskiej liczbie pozycji, z jasnymi kotwicami behawioralnymi, pobierane w stałych punktach czasu, bez wchodzenia w opis fenomenologiczny w trakcie dnia. Arthur A. Stone i Saul Shiffman, rozwijając logikę ecological momentary assessment, podkreślali korzyść z krótkich, powtarzalnych pomiarów wykonywanych „tu i teraz”, które zmniejszają błąd pamięci; w IndywiduAkcji to rozwiązanie jest użyteczne pod warunkiem, że nie zamienia dnia w ciąg sprawdzeń. Dlatego optymalna architektura obejmuje dwa okna pomiarowe na dobę: poranne (kalibracja zasobu regulacyjnego na podstawie snu i stanu autonomicznego) oraz popołudniowo-wieczorne (ocena kosztu dnia i czasu wygaszania), przy czym okno wieczorne nie może być zsynchronizowane z momentem największego pobudzenia ani z sytuacją konfliktową. Jeśli pomiar wykonywany jest w piku mobilizacji, łatwo staje się narzędziem wzmacniania lęku antycypacyjnego, a nie narzędziem sterowania; to typowy błąd, który w planie sytuacyjnym trzeba wyeliminować już na poziomie projektu.

Wskaźniki stresu i lęku antycypacyjnego powinny być tak skonstruowane, by rozdzielały „pobudzenie” od „interpretacji”. Lazarus i Folkman opisywali ocenę poznawczą jako kluczowy element stresu; w IndywiduAkcji nie usuwa się oceny, lecz ogranicza jej zdolność do eskalacji poprzez narzędzie, które mierzy objawy regulacyjne, a nie narrację. Przykładowo: zamiast pytać „jak bardzo boisz się nawrotu”, pyta się o częstość impulsów sprawdzania, o trudność w domykaniu ekspozycji oraz o zdolność do wykonania reguły stop-loss bez negocjacji. Taki wskaźnik jest bardziej „zimny” poznawczo, a jednocześnie silniej sprzężony z ryzykiem przeciążenia, bo impulsy sprawdzania i rozlewność uwagi są bezpośrednim obciążeniem wzrokowym. W tradycji Spielbergera rozróżnienie STAI-state i STAI-trait może służyć jako rama interpretacyjna, ale w metrologii IndywiduAkcji nie chodzi o rozbudowane kwestionariusze, tylko o precyzyjny sygnał sterowniczy: rośnie skłonność do monitorowania, więc obniża się format, redukuje bodźce informacyjne i wzmacnia amortyzację, zanim wzrok i zachowania kompensacyjne wejdą w stan przeciążenia.

Sprawczość subiektywna, choć zakorzeniona w tradycji Alberta Bandury, musi być w tym studium przypadku interpretowana wąsko, jako sprawczość proceduralna. Jeżeli ktoś deklaruje wysoką sprawczość, ale w warunkach pobudzenia łamie reguły przerw, to wskaźnik staje się fałszywie uspokajający i w konsekwencji niebezpieczny; jeżeli natomiast ktoś odczuwa spadek sprawczości, ale realnie wykonuje protokoły, spadek ten może być jedynie echem lęku antycypacyjnego i nie powinien automatycznie obniżać obciążenia. Rozstrzygnięcie następuje przez sprzęgnięcie subiektywnego wskaźnika sprawczości z minimalnym „testem zgodności wykonawczej” opartym na faktach: czy reguła stop-loss została uruchomiona przy pierwszym mikrosygnale, czy przerwy miały stałą strukturę, czy czas wygaszania po ekspozycji został uszanowany, czy też doszło do sekwencji „jeszcze chwilę”. Taki test nie musi być rozbudowany, ale musi być binarny w sensie decyzyjnym: albo plan sytuacyjny był wykonany, albo nie był, a różnica ta jest kluczowa dla ochrony lewego oka. W metrologii zachowania to podejście jest zbieżne z ideą, że zmienna powinna być możliwie odporna na reinterpretację, co Cronbach i Meehl uznaliby za element praktycznej trafności konstruktów.

Jakość snu, choć pozornie „subiektywna”, w IndywiduAkcji bywa jednym z najbardziej obiektywizujących sygnałów, bo wprost moduluje próg tolerancji bodźców następnego dnia. W chronobiologii Czeislera i Roenneberga centralne jest to, że rytmy okołodobowe są wrażliwe na światło i regularność zachowań; w konsekwencji nawet drobne przesunięcia fazy mogą zmieniać profil pobudzenia i zwiększać reaktywność. Dlatego wskaźnik snu nie może ograniczać się do „ile spałem”, tylko musi obejmować elementy, które realnie korelują z zasobem regulacyjnym: latencję zasypiania, fragmentację i subiektywne wypoczęcie, a także wieczorne ekspozycje na bodźce informacyjne i świetlne. Matthew Walker w ujęciu neuronauki snu akcentował związek deficytu snu z reaktywnością emocjonalną i osłabieniem kontroli wykonawczej; w IndywiduAkcji przekłada się to na wzrost ryzyka przeciążeń, bo kontrola wykonawcza jest niezbędna do utrzymania przerw i do nieulegania impulsowi „nadrobień”. Z tego powodu, gdy wskaźnik snu spada poniżej osobniczego pasma stabilności, plan sytuacyjny automatycznie przełącza format na krótszy, nie dlatego, że „trzeba odpocząć”, lecz dlatego, że w tym stanie rośnie prawdopodobieństwo złamania protokołów ochronnych i przeniesienia kosztu na lewe oko.

Tolerancja bodźców powinna być w warstwie subiektywnej mierzona nie przez wielość opisów, lecz przez parametry temporalne i funkcjonalne: latencję pierwszego sygnału przeciążenia i czas wygaszania po zamknięciu ekspozycji. Ta para ma wysoką wartość sterowniczą, ponieważ jest względnie odporna na językową elaborację i jednocześnie jest mocno sprzężona z zachowaniami kompensacyjnymi: jeśli latencja się skraca, rośnie ryzyko, że w imię „dokończenia” zadania pojawi się sekwencja mikrokompensacji; jeśli czas wygaszania się wydłuża, rośnie ryzyko kumulacji bodźców w kolejnych blokach dnia. W IndywiduAkcji parametry te są interpretowane w logice kontroli procesu: to nie jest informacja o „tym, czy dzień był dobry”, tylko o tym, czy pętla obciążenie–regeneracja utrzymuje stabilność, czy też narasta wariancja i przesuwają się próg tolerancji. Ostateczny sens pozostaje spójny z nadrzędnym celem omawianego przypadku: utrzymać stabilność funkcji lewego oka przez redukcję długu kompensacyjnego, a jednocześnie pozwolić na wykonywanie pracy twórczej w formatach, które są periodyzowane i sterowane, a nie wymuszane przez presję i pobudzenie.

W praktyce psychoperformansu warstwa subiektywna działa najlepiej, gdy jest „zamykana” w materialnym i czasowym geście, a nie pozostawiana w głowie jako treść. Obiekt–klucz pełni wtedy funkcję operatora przejścia: pomiar uruchamia natychmiastowy mikroakt domknięcia (przerwanie ekspozycji, przejście w tryb niskokosztowy, wygaszenie), a film performatywny, rozumiany jako narzędzie robocze, a nie narracyjne, może rejestrować zgodność wykonawczą bez rozbudzania introspekcji. W takim układzie subiektywne wskaźniki przestają być paliwem dla ruminacji, a stają się elementem precyzyjnego sterowania IndywiduAkcją, które w długim horyzoncie sprzyja stabilizacji progu tolerancji bodźców, utrzymaniu zdrowia lewego oka i redukcji całkowitego obciążenia chorobowego w rytmie pracy możliwym do utrzymania.

Ostatnim elementem, który domyka warstwę subiektywną, jest jawne rozróżnienie pomiaru do sterowania od pomiaru do interpretacji, ponieważ w idiograficznym studium przypadku CSR interpretacja ma wysoki koszt, a sterowanie ma wysoką wartość ochronną. Pomiar do sterowania jest minimalistyczny, powtarzalny, związany z progami i zawsze kończy się działaniem w planie sytuacyjnym. Pomiar do interpretacji jest rzadszy, wykonywany w stanie względnej regulacji, i służy jedynie ocenie trendów w skali tygodnia lub miesiąca. To rozróżnienie jest praktycznym zastosowaniem zasady ograniczania poznawczego obciążenia i

minimalizowania błędów wnioskowania: w sytuacji stresu rośnie skłonność do heurystyk, co Kahneman opisał jako przechodzenie w tryb szybkich sądów, a w IndywiduAkcji skutkiem jest nadawanie nieproporcjonalnej wagi pojedynczym obserwacjom i budowanie narracji przyczynowej bez podstaw. Stąd w planie IndywiduAkcji przyjmuje się, że „dzień” jest jednostką sterowania, ale „tydzień” jest minimalną jednostką interpretacji.

Na poziomie formalnym system wskaźników subiektywnych powinien zawierać trzy warstwy progów. Pierwsza to próg ostrzegawczy: niewielkie odchylenie od pasma typowego uruchamia ograniczenie bodźców i skrócenie bloku detalu bez zmiany całego tygodnia. Druga to próg interwencyjny: powtarzające się odchylenie (np. dwa dni z rzędu lub trzy dni w tygodniu) uruchamia przełączenie na format krótszy i wprowadzenie dodatkowego bufora wygaszającego po stresorach. Trzecia to próg krytyczny: wysoka skłonność do kompulsywnego monitorowania, wyraźny spadek jakości snu i skrócenie latencji przeciążenia w zadaniu sentinelowym uruchamiają stan ochronny, w którym minimalizuje się pracę w detalu, ogranicza komunikację i intensyfikuje procedury wygaszania. Te progi nie są diagnozą medyczną, tylko parametryzacją zachowania w planie sytuacyjnym, której celem jest ochronić lewe oko przed eskalacją kompensacji. W praktyce to właśnie progi redukują reakcję emocjonalną na pomiar: wynik nie jest „złym znakiem”, tylko przełączeniem trybu.

W tym miejscu konieczne jest także wprowadzenie wskaźnika, który spina stres, lęk antycypacyjny i tolerancję bodźców w jeden parametr sterowniczy: indeks kosztu dnia. Indeks kosztu dnia jest subiektywny, ale oparty na trzech komponentach: (1) czas wygaszania po głównym bloku pracy wzrokowej, (2) częstość impulsów sprawdzania w ciągu dnia, (3) odczuwana trudność wykonania przerw i domknięć ekspozycji. Każdy komponent jest oceniany krótko (np. 0–3), a suma uruchamia próg. Taki indeks ma tę przewagę nad pojedynczymi ratingami, że jest mniej podatny na wahania nastroju i lepiej oddaje koszt regulacyjny, czyli to, co realnie zwiększa obciążenia chorobowe w skali tygodnia. W języku metrologii zachowania jest to prosta kompozycja zmiennych, której wartość wynika nie z psychometrycznej perfekcji, lecz z użyteczności decyzyjnej.

Kolejnym krytycznym zabezpieczeniem jest zasada „braku pomiaru w pikach”: nie pobiera się wskaźników subiektywnych w trakcie napadu pobudzenia, w trakcie konfliktu, ani bezpośrednio po silnym olśnieniu. Piki są momentami, w których układ wykonawczy jest najstabszy, a interpretacja najbardziej zniekształcona; pobieranie wskaźników w tym stanie zwiększa prawdopodobieństwo katastrofizacji, co podbija pobudzenie i zamyka pętlę nocebo. W IndywiduAkcji pomiar jest więc przesunięty na moment „po domknięciu”, a nie „w środku”: najpierw wykonuje się procedurę wygaszającą i domyka ekspozycję, dopiero potem rejestruje wskaźnik. Takie odwrócenie kolejności jest kluczowe, bo utrwala w systemie nerwowym priorytet działania ochronnego nad analizą, a to bezpośrednio wspiera cel nadrzędny: stabilizować funkcję lewego oka przez redukcję długu kompensacyjnego.

Wprowadza się także zasadę „jednego pytania o widzenie dziennie”, aby ograniczyć czujność objawową. Jeśli system wskaźników zawiera zbyt wiele pytań o metamorfopsje, zamglenia czy migotania, sam staje się mechanizmem podbijania uwagi wzrokowej i zwiększa ryzyko, że autor będzie wykonywał dodatkowe autotesty. W omawianym przypadku to szczególnie niebezpieczne, bo lewe oko jest sprawne i naturalnie przejmuje zadania; im częściej dochodzi do autotestów i porównań, tym większa suma ekspozycji i tym większa skłonność do

kompensacyjnego „przełączania”, które może stać się nawykiem przeciążeniowym. Dlatego wskaźniki subiektywne dotyczące widzenia muszą być skondensowane: jedno pytanie o latencję przełączenia w zadaniu sentinelowym oraz jedno o czas wygaszania, a reszta informacji o widzeniu jest zbierana w warstwie obserwowalnej i okulistycznej, gdzie ryzyko ruminacji jest mniejsze, bo pomiary są bardziej zewnętrzne.

Na końcu trzeba osadzić tę warstwę w psychoperformansie jako technologii wykonawczej. W planie sytuacyjnym każdy próg subiektywny ma przypisany mikroakt i obiekt–klucz, który działa jak materialny operator przełączenia. To jest moment, w którym psychoperformans realizuje swoją funkcję praktyczną: wytwarza „fizyczny interfejs” dla decyzji, aby decyzja nie była rozgrywana w napięciu między impulsem a racjonalizacją. Film performatywny, rozumiany roboczo, może dokumentować zgodność z progami i protokołami, a nie stan emocjonalny; jego wartość polega na tym, że pozwala ocenić, czy w warunkach realnego stresu uruchamiane są właściwe przełączenia, co ma bezpośrednie znaczenie ochronne dla lewego oka. W długim horyzoncie ta konstrukcja prowadzi do wielopoziomowej przemiany samoregulacyjnej: stres i lęk antycypacyjny przestają eskalować w pętlę monitorowania, sprawczość proceduralna rośnie, sen stabilizuje się przez synchronizację i rutyny, tolerancja bodźców przestaje dryfować, a obciążenia chorobowe są redukowane przez konsekwentne zarządzanie formatem pracy.

88.2. Obserwowalne: stabilność fiksacji, unikanie olśnień, wytrwałość w pracy wzrokowej

Wskaźniki obserwowalne stanowią w IndywiduAkcji warstwę o szczególnej wartości epistemicznej, ponieważ są pośrednie między subiektywnością a pomiarem okulistycznym: opisują zachowanie i wykonanie, a więc to, co realnie przenosi obciążenie na lewe oko albo je amortyzuje. W CSR, zwłaszcza w konfiguracji, w której jedno oko pełni rolę dominującego stabilizatora funkcji, obserwowalne parametry pozwalają wyjść poza narrację „jak się czuję” i poza ryzykowną interpretację fluktuacji, a wejść w język kosztu i kompensacji. W metodologii badań zachowania to przejście jest kluczowe: Donald T. Campbell akcentował, że triangulacja źródeł danych redukuje ryzyko błędów wnioskowania; tutaj triangulacja polega na zestawieniu subiektywnych sygnałów z tym, co widać w zachowaniu oraz z tym, co potwierdzają testy funkcjonalne. W planie IndywiduAkcji wskaźnik obserwowalny jest wartościowy tylko wtedy, gdy ma wyraźną definicję, daje się powtarzalnie zaobserwować i jest powiązany z regułą przełączeń formatu pracy, której nadrzędnym celem jest ochrona lewego oka przed długim kompensacyjnym.

Stabilność fiksacji w warstwie obserwowalnej należy rozumieć szerzej niż jako „trzymanie wzroku w jednym miejscu”. W praktyce jest to zespół zachowań i mikrostrategii oculomotorycznych: częstotliwość przeskoków fiksacji, rozszczelnianie fiksacji w drugiej połowie dnia, tendencja do „pływania” po tekście lub po krawędziach obiektu, kompensacyjne zmiany dystansu, pochylanie głowy, napinanie mięśni okoruchowych i mimicznych oraz wzrost liczby mikrosakkad w sytuacji wysokiego kontrastu. Literatura o preferowanym locus siatkówkowym (PRL) i zachowaniu fiksacji w uszkodzeniach plamki, rozwijana m.in. przez Chrisa Crosslanda i współpracowników, pokazuje, że adaptacja oculomotoryczna ma charakter dynamiczny i zależy od zmęczenia oraz kontekstu zadania; w IndywiduAkcji obserwacja ma więc

dotyczyć nie abstrakcyjnej „jakości widzenia”, lecz tego, czy fiksacja traci stabilność w miarę trwania bloku pracy, a to jest wskaźnik rosnącego kosztu kompensacji. Jeżeli stabilność fiksacji degraduje się przewidywalnie po określonym czasie, jest to sygnał do skrócenia bloku detalu i do zwiększenia amortyzacji, niezależnie od subiektywnego przekonania, że „jeszcze mogę”.

Ponieważ obserwacje mogą być skażone interpretacją, w IndywiduAkcji potrzebne są proste, binarne wskaźniki wykonawcze. Przykładowo: czy podczas zadania sentinelowego wystąpiło cofanie się w tekście więcej niż określoną liczbę razy, czy pojawiła się konieczność „łapania” linii wzrokiem, czy dystans do materiału zmieniał się kompensacyjnie, czy trzeba było przymknąć jedno oko, czy wzrosła liczba przerw „wymuszonych” dyskomfortem w porównaniu z przerwami planowanymi. Taka binarność ma wartość metodologiczną, bo redukuje pole do racjonalizacji; w psychometrii Cronbacha i Meehla jest to intuicja, że konstrukty muszą być osadzone w operacjonalizacji, która daje się odtworzyć. W IndywiduAkcji binarne wskaźniki są też bezpieczniejsze psychologicznie: nie karmią ruminacji, bo nie skłaniają do opisywania wrażeń, tylko do odnotowania faktu, który uruchamia procedurę. Z punktu widzenia ochrony lewego oka oznacza to szybsze przełączenie na tryb niskokosztowy, zanim dojdzie do przeciążenia.

Unikanie olśnień to drugi kluczowy wymiar obserwowalny, ale jego wartość nie polega na moralizowaniu („nie patrz w światło”), tylko na wykrywaniu, czy środowisko i zachowania są zgodne z infrastrukturą ochronną. Olśnienie działa jak zdarzenie kluczowe: zwiększa kontrast, prowokuje mikrosakkady, podnosi pobudzenie i bywa bodźcem, po którym rośnie czujność objawowa. W praktyce obserwuje się więc nie tylko sam fakt olśnienia, ale zachowania po nim: czy następuje natychmiastowe domknięcie ekspozycji, czy pojawia się impulsywne sprawdzanie widzenia, czy przerwa jest wykonana zgodnie z planem sytuacyjnym, czy też dochodzi do eskalacji „nadgania” zadania mimo bodźca. W języku Shewharta olśnienie jest zakłóceniem procesu; ważne jest, czy zakłócenie jest amortyzowane, czy przenosi się na kolejne bloki dnia. Jeżeli po olśnieniu rośnie liczba mikrokompensacji, a przerwy są skracane, format powinien być obniżony, bo to jest bezpośrednia droga do zwiększenia długu kompensacyjnego lewego oka.

Wytrwałość w pracy wzrokowej, trzeci wymiar, nie może być oceniana w kategoriach „ile godzin wytrzymałem”, bo w CSR jest to wskaźnik dwuznaczny: wysoka wytrwałość może oznaczać stabilność progów, ale może też oznaczać dopychanie zadania kosztem przeciążeń i niejawnego przenoszenia pracy na lewe oko. Dlatego wytrwałość trzeba definiować jako zdolność do utrzymania pracy w detalu przy zachowaniu reguł przerw, stałej struktury domknięć i braku narastania zachowań kompensacyjnych. W praktyce obserwowalny wskaźnik wytrwałości jest więc złożony: ile bloków detalu wykonano zgodnie z planem sytuacyjnym, bez skracania przerw, bez wzrostu impulsów sprawdzania, bez narastania napięć twarzy i bez przechodzenia w tryb chaotycznej komunikacji. To ujęcie jest spójne z koncepcją kosztu wykonawczego: Donald A. Wickens pokazywał, że przełączanie uwagi i wzrost obciążenia poznawczego destabilizują wykonanie; w IndywiduAkcji destabilizacja wykonania jest obserwowalnym sygnałem, że zasób regulacyjny się kończy, a lepiej jest przejść na tryb niskokosztowy niż doprowadzić do implozji bodźcowej.

Wszystkie trzy wymiary – fiksacja, olśnienia, wytrwałość – muszą być powiązane z konkretną decyzją o obciążeniu, inaczej staną się „zapisem bez konsekwencji”. IndywiduAkcja wykorzystuje tu zasadę progu: jeśli stabilność fiksacji degraduje się szybciej niż w pasmie

typowym, skraca się bloki detalu; jeśli olśnienia są częste lub ich amortyzacja jest nieskuteczna, reorganizuje się środowisko i zwiększa bufor wygaszający; jeśli wytrwałość osiągana jest kosztem łamania przerw, przechodzi się na format krótszy niezależnie od „produkcyjnych potrzeb”. Ten mechanizm, choć prosty, ma doniosłą konsekwencję dla omawianego przypadku: redukuje ryzyko, że lewe oko będzie systematycznie przejmowało nadmierny udział pracy w detalu, co w długiej skali stabilizuje jego funkcję i obniża całkowite obciążenie chorobowe w całym układzie życia i pracy.

Aby wskaźniki obserwowalne miały wartość nie tylko opisową, lecz sterowniczą, muszą zostać osadzone w powtarzalnych „zadaniach sentinelowych” i w stałych warunkach środowiskowych, bo inaczej każde zachowanie da się wytłumaczyć „tym razem było inaczej”. W IndywiduAkcji zadanie sentinelowe nie jest testem medycznym, tylko standardyzowanym fragmentem pracy o znanej strukturze: ta sama czcionka i kontrast, ta sama odległość, ta sama pora dnia, podobny poziom oświetlenia, a także podobny kontekst poznawczy (bez równoległej komunikacji). Tylko w takich warunkach obserwacja stabilności fiksacji, zachowań kompensacyjnych i wytrwałości daje się porównywać między dniami i tygodniami. W ujęciu Shewharta jest to ustanowienie procesu bazowego, bez którego nie ma kontroli procesu; w IndywiduAkcji procesem bazowym jest nie „widzenie w ogóle”, lecz widzenie w konkretnym typie obciążenia, które powtarza się w życiu twórczym.

Stabilność fiksacji jako wskaźnik obserwowalny powinna być „mapowana” na zachowania, które dają się zliczyć lub przynajmniej jednoznacznie zakodować. W praktyce najczęstsze, wysokowartościowe sygnały to: zwiększona liczba regresji w czytaniu (cofanie się do poprzednich słów), gubienie linii, skracanie fiksacji na detalach i „przeskakiwanie” po konturach, przechodzenie na patrzenie peryferyjne z częstym korygowaniem pozycji, a także narastające mrużenie i przechylanie głowy. To są zachowania, które w warstwie funkcjonalnej wiążą się z oculomotoryczną kompensacją PRL i z kosztami stabilizacji fiksacji, opisywanymi w badaniach Chrisa Crosslanda; w IndywiduAkcji interesuje nas nie mechanizm na poziomie laboratoryjnym, lecz jego konsekwencja: jeśli te zachowania rosną, oznacza to, że zasób do stabilnej pracy się wyczerpuje i rośnie ryzyko, że lewe oko przejmie jeszcze większą część obciążenia. Właśnie dlatego wskaźnik obserwowalny powinien mieć postać progu: na przykład „dwie lub więcej wyraźnych regresji w krótkim fragmencie tekstu” lub „konieczność przerywania zadania sentinelowego przed planowanym końcem” uruchamia przełączenie na tryb niskokosztowy.

Unikanie olśnień w IndywiduAkcji jest w istocie wskaźnikiem jakości infrastruktury, a nie tylko zachowania. Jeżeli olśnienia pojawiają się często, to zwykle znaczy, że środowisko nie zostało dostrojone: światło punktowe, odbicia, brak filtracji kontrastu, praca pod złym kątem względem okna, albo brak spójnej rutyny „ekranu i przerwy”. W praktyce obserwuje się nie tylko ekspozycję, ale także reakcję, ponieważ to reakcja determinuje koszt: czy po olśnieniu pojawia się natychmiastowe domknięcie i przerwa zgodna z planem, czy też dochodzi do eskalacji „nadganiań”. To rozróżnienie ma wagę kliniczno-funkcjonalną: w CSR często nie sam bodziec jest problemem, lecz sekwencja wtórna, w której bodziec uruchamia pobudzenie, pobudzenie uruchamia czujność, czujność uruchamia sprawdzanie, a sprawdzanie zwiększa ekspozycję. W warstwie obserwowalnej wskaźnikiem jest więc na przykład liczba autotestów w ciągu godziny po olśnieniu albo fakt, że po olśnieniu przerwy są skracane; oba te elementy są bezpośrednio obciążające i w konsekwencji zwiększają dług kompensacyjny lewego oka.

Wytrwałość w pracy wzrokowej, jeśli ma być wskaźnikiem ochronnym, musi być definiowana przez „wytrwałość w protokole”, a nie przez „wytrwałość w zadaniu”. To kluczowe odwrócenie: w IndywiduAkcji sukcesem nie jest dokończenie pracy kosztem przeciążenia, tylko utrzymanie zdolności do pracy w czasie poprzez konsekwentne wykonywanie przerw, domknięć i przełączeń obciążeń. W tradycji psychologii wykonania i samokontroli (można tu przywołać Roy’a Baumeistera w kontekście kontroli wykonawczej, mimo dyskusji wokół modelu zasobu) wspólnym mianownikiem jest to, że w stanie pobudzenia rośnie skłonność do skracania pętli decyzyjnej; w IndywiduAkcji to oznacza łamanie przerw i rezygnację z amortyzacji. Wskaźnik wytrwałości powinien więc mierzyć, ile bloków pracy w detalu zostało wykonanych zgodnie z regułami, a nie ile minut trwała praca „ciągła”. Dodatkowo powinien uwzględniać jakość końcówki dnia: jeżeli w ostatnim bloku rośnie liczba kompensacji, to znaczy, że całodzienny profil obciążeń był za wysoki, nawet jeśli „produkcyjnie” dzień był udany.

Wskaźniki obserwowalne trzeba także powiązać z zachowaniami, które są szczególnie charakterystyczne dla kompensacji jednego oka przez drugie. W praktyce są to: przechodzenie do zadań o wysokiej precyzji bez kalibracji, odruchowe „zaufanie” lewemu oku i ignorowanie pierwszych mikrosygnałów, a także niewidoczne na pierwszy rzut oka skracanie dystansu do materiału i zwiększanie kontrastu w sposób, który chwilowo poprawia czytelność, lecz długofalowo zwiększa koszt. Takie zachowania są obserwowalne, jeśli zostaną wprowadzone stałe punkty kontroli: na przykład obowiązkowa kalibracja wstępna przed każdym blokiem detalu oraz obowiązkowe domknięcie po bloku. Jeżeli te punkty kontroli są pomijane, jest to wskaźnik większego ryzyka niż pojedyncza fluktuacja subiektywna, bo świadczy o spadku sprawczości proceduralnej i o wejściu w tryb eskalacji.

Wreszcie, obserwowalne wskaźniki można wzmacniać przez narzędzia psychoperformansu, ale wyłącznie w sposób, który nie zwiększa obciążenia. Film performatywny, traktowany roboczo, może działać jak „zewnętrzna pamięć wykonania”: nie dokumentuje wrażeń, lecz rejestruje zgodność z protokołem, w tym realną strukturę przerw, reakcje na olśnienia i momenty przełączeń. Taki zapis nie musi być długi ani estetyzujący; jego sens jest kontrolny, w duchu kontrolowania procesu, a nie opowiadania historii. Obiekt–klucz może pełnić funkcję markera czasowego: sygnalizuje start i koniec bloku oraz wymusza domknięcie, co zmniejsza liczbę mikrodecyzji i ogranicza ryzyko łamania przerw. W konsekwencji wskaźniki obserwowalne stają się nie tylko narzędziem oceny, ale elementem infrastruktury, która prowadzi do długofalowej stabilizacji progu tolerancji bodźców, stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych w całym układzie życia i pracy.

W domknięciu tej warstwy trzeba podkreślić, że wskaźniki obserwowalne mają sens tylko wtedy, gdy są zbierane w sposób możliwie odporny na subiektywną reinterpretację i jednocześnie wystarczająco „lekki”, aby nie dokładać obciążenia poznawczego oraz wzrokowego. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to wprowadzenie prostego kodowania zdarzeń i zachowań: rejestracji typu event sampling (zdarzenie–reakcja) dla olśnień i epizodów przeciążenia oraz time sampling (krótkie próbkowanie w stałych punktach) dla stabilności fiksacji i wytrwałości w protokole. Takie podejście ma długą tradycję w analizie zachowania i metodologii obserwacji (Donald Baer oraz Gerald Patterson w szeroko rozumianej tradycji pomiaru behawioralnego), a w omawianym przypadku pełni funkcję stricte sterowniczą: pozwala odróżnić „subiektywnie gorszy dzień” od dnia, w którym realnie rośnie liczba zachowań kompensacyjnych i łamane są zabezpieczenia chroniące lewe oko. Jeśli obserwacje nie są

powtarzalne, pętla obciążenie–regeneracja traci stabilność, a plan sytuacyjny zaczyna być oparty na domysłach, co z punktu widzenia bezpieczeństwa w CSR jest rozwiązaniem nieakceptowalnym.

Najważniejszym narzędziem jest tu krótka karta obserwacji o strukturze progowej, w której każde pole odpowiada zachowaniu o wysokiej wartości predykcyjnej dla długu kompensacyjnego. Dla stabilności fiksacji zapisuje się nie „jak było”, lecz fakty: liczba wyraźnych regresji w czytaniu w zadaniu sentinelowym, liczba utrat linii, konieczność zmiany dystansu do materiału, oraz wystąpienie kompensacyjnych ustawień głowy i mrużenia. Dla olśnień rejestruje się ekspozycję (czy wystąpiła), a następnie odpowiedź proceduralną (czy natychmiast wykonano domknięcie i przerwę, czy pojawiły się autotesty i czy skrócono przerwy). Dla wytrwałości zapisuje się liczbę bloków zrealizowanych zgodnie z protokołem przerw i domknięć oraz to, czy doszło do „dopychania” w ostatnim bloku dnia, co w praktyce jest jednym z najczęstszych mechanizmów eskalacji i przeniesienia kosztu na lewe oko.

Żeby zwiększyć wiarygodność obserwacji, plan sytuacyjny powinien dopuszczać okresowe, punktowe „sprawdzenie zgodności” przez świadka, ale wyłącznie w formie proceduralnej, bez komentarzy interpretacyjnych. Wsparcie społeczne działa tu jako stabilizator wykonania, zgodnie z logiką buforowania stresu opisywaną przez Sheldona Cohena i Thomasa Willsa, jednak w IndywiduAkcji świadek nie „ocenia”, tylko potwierdza, czy reguły zostały wykonane: czy stop-loss zadziałał, czy przerwa była zachowana, czy olśnienie zostało zamortyzowane. Taki minimalizm jest celowy, ponieważ każdy dodatkowy komentarz łatwo stałby się bodźcem do ruminacji i zwiększyłby koszt regulacyjny, a koszt regulacyjny w tym studium przypadku niemal zawsze przenosi się na zachowania kompensacyjne i na dodatkową ekspozycję wzrokową. To właśnie ta zależność – od pobudzenia do kompensacji, od kompensacji do długu lewego oka – uzasadnia restrykcyjność wskaźników obserwowalnych.

Warto przy tym konsekwentnie utrzymywać relację między wskaźnikami obserwowalnymi a warstwą funkcjonalno-okulistyczną, ale bez złudzenia, że obserwacja „zastępuje” pomiar kliniczny. Stabilność fiksacji opisywana w mikroperymetrii bywa wyrażana parametrami typu BCEA, a adaptacja PRL i strategie oculomotoryczne są dobrze opisane w literaturze funkcjonalnej (Chris Crossland), jednak w IndywiduAkcji obserwacja służy wcześniejszemu wykrywaniu wzrostu kosztu wykonania, zanim dojdzie do wyraźnego spadku funkcji w testach. W tym sensie wskaźniki obserwowalne są komponentem wczesnego ostrzegania: nie „dowodem zmian strukturalnych”, lecz sygnałem, że progi tolerancji i mechanizmy kompensacji zaczynają dryfować. Właśnie dlatego obserwacje mają być powiązane z decyzjami o przełączeniu formatu, a nie z budowaniem narracji o „postępie” albo „regresie”.

W warstwie psychoperformatywnej domknięcie polega na wbudowaniu obserwacji w materialny operator działania. Obiekt–klucz działa jako wyzwalacz przełączeń: sygnalizuje start i koniec bloku, a także uruchamia obowiązkowe domknięcie po olśnieniu lub po przekroczeniu progu zachowań kompensacyjnych. Film performatywny pełni funkcję audytu protokołu, a nie opowieści o chorobie: zapis ma rejestrować momenty przełączeń, strukturę przerw i reakcje na zdarzenia kluczowe, ponieważ to są właśnie punkty, w których najczęściej dochodzi do łamania zabezpieczeń. Taka konstrukcja jest w omawianym przypadku najważniejsza z punktu widzenia celu nadrzędnego: prowadzić do wielopoziomowej przemiany samoregulacyjnej, która sprzyja

stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych w całej architekturze życia i pracy, bez nadinterpretacji i bez eskalowania nocebo.

88.3. Oczne/okulistyczne: metamorfopsja (np. skale odczytu), czułość kontrastu, mikroperymetria, prędkość czytania, preferowany locus siatkówkowy

Warstwa wskaźników ocznych i okulistycznych pełni w IndywiduAkcji rolę „twardej kotwicy” epistemicznej, ale musi być prowadzona w reżimie ostrożności, ponieważ łatwo ją przekształcić w rytuał autotestowania, który sam staje się stresorem i zwiększa ekspozycję wzrokową. W omawianym przypadku CSR szczególnie istotne jest rozdzielenie pomiarów domowych i półdomowych (o niskim koszcie i niskim ryzyku eskalacji) od pomiarów klinicznych (o wysokiej wartości informacyjnej, ale wymagających infrastruktury i interpretacji specjalistycznej). W praktyce oznacza to, że warstwa okulistyczna nie służy do „codziennego sprawdzania, czy jest gorzej”, lecz do cyklicznego mapowania funkcji oraz do korelowania jej z obciążeniami, tak aby chronić lewe oko przed długim kompensacyjnym i jednocześnie zachować rygor bezpieczeństwa medycznego.

Metamorfopsja jest w CSR jednym z najbardziej znaczących objawów funkcjonalnych, ponieważ dotyczy jakości mapowania przestrzeni, a nie tylko ostrości w sensie Snellena. Najbardziej znanym narzędziem przesiewowym jest siatka Amslera, lecz trzeba ją traktować jako wskaźnik jakościowy i silnie kontekstowy: wynik zależy od warunków oświetlenia, dystansu, kontrastu, a także od tego, jak długo osoba „wpatruje się” w bodziec. Z perspektywy IndywiduAkcji siatka Amslera ma sens tylko jako krótki, rzadki punkt kontrolny, wykonywany w ściśle stałych warunkach i wyłącznie wtedy, gdy jest sprzężony z regułą sterowniczą (np. obniżenie formatu obciążeń i uruchomienie protokołu amortyzacji), a nie jako bodziec do wielokrotnego powtarzania. Jeżeli potrzebna jest bardziej ilościowa parametryzacja metamorfopsji, w literaturze opisuje się M-CHARTS autorstwa Inoue i współpracowników, które próbują kwantyfikować stopień zniekształceń poprzez próg percepcji linii przerywanych; w planie IndywiduAkcji warto jednak pamiętać, że każda próba „mierzenia zniekształceń” może wzmacniać czujność objawową, więc narzędzie należy dobierać według bilansu: wartość informacyjna versus koszt regulacyjny.

Czułość kontrastu jest parametrem często ważniejszym funkcjonalnie niż klasyczna ostrość wzroku, zwłaszcza u osób, które pracują w złożonych polach wizualnych (ekran, drobny detal, niskie kontrasty, zmienne oświetlenie), a w CSR bywa obniżona nawet wtedy, gdy ostrość wydaje się „przyzwoita”. Klasycznym testem klinicznym jest tablica Pelli–Robson (Pelli i Robson), oparta na literach o stałym rozmiarze i malejącym kontraście, co pozwala wykryć spadek funkcjonalny niedostrzegalny w pomiarze ostrości. W IndywiduAkcji czułość kontrastu jest szczególnie istotna jako wskaźnik ryzyka przeciążenia: kiedy kontrast „subiektywnie siada”, rośnie tendencja do kompensacji przez zwiększanie jasności, przybliżanie materiału i wydłużanie fiksacji, co łatwo eskaluje obciążenia i przerzuca koszt na lewe oko. Z tego powodu pomiar kontrastu powinien być powiązany z kalibracją środowiska pracy (światło, ekran, odbłaski, dystans) i z decyzją o przełączeniu formatu, a nie z impulsem „muszę sprawdzić jeszcze raz”.

Mikroperymetria jest jednym z najbardziej użytecznych narzędzi funkcjonalnych, ponieważ pozwala mapować czułość siatkówki w odniesieniu do konkretnej topografii oraz jednocześnie oceniać stabilność fiksacji dzięki śledzeniu oka. W praktyce klinicznej stosuje się urządzenia takie jak Nidek MP-1/MP-3 czy CenterVue MAIA, które umożliwiają pomiar progów czułości w zadanych punktach i ocenę zachowania fiksacji w czasie badania. Dla IndywiduAkcji mikroperymetria ma wartość podwójną: po pierwsze, pozwala uchwycić zmianę funkcji w obrębie plamki i parafovealnie, zanim zmiana będzie jednoznaczna w codziennym działaniu; po drugie, dostarcza danych o stabilności fiksacji i o tym, czy system widzenia przedstawia się na kompensacyjne strategie. W CSR istotne jest jednak utrzymanie dyscypliny interpretacyjnej: pojedynczy wynik bywa zależny od zmęczenia, uwagi i warunków dnia, dlatego sens ma analiza trendów oraz porównywanie do własnego pasma stabilności, a nie dramatyzowanie punktowych różnic.

Właśnie w mikroperymetrii ujawnia się kwestia preferowanego locus siatkówkowego (PRL) i stabilności fiksacji jako parametru funkcjonalnego, nie psychologicznego. W badaniach nad adaptacją oculomotoryczną przy uszkodzeniach centralnych wielokrotnie wskazywano, że PRL może się wykształcać lub ulegać przesunięciom, a jego stabilność i użyteczność zależą od treningu oraz od zmęczenia; Chris Crossland i współpracownicy opisywali to w kontekście widzenia niskiej jakości i rehabilitacji wzrokowej. W IndywiduAkcji PRL nie jest celem samym w sobie, lecz wskaźnikiem tego, jak układ widzenia rozkłada pracę i koszt: jeśli widzenie prawego oka jest ograniczone zmianami strukturalnymi, rośnie presja, aby lewe oko przejmowało zadania o najwyższej precyzji, a wówczas PRL i stabilność fiksacji stają się pośrednimi markerami ryzyka przeciążenia całego systemu. Z tego powodu warstwa okulistyczna musi pozostawać w ścisłej koordynacji z warstwą obciążeń: w planie sytuacyjnym zmiana w stabilności fiksacji lub w mapie czułości nie jest „wyrokiem”, tylko sygnałem do korekty periodyzacji, szczególnie po to, aby długofalowo stabilizować funkcję lewego oka i redukować całkowite obciążenia chorobowe.

Prędkość czytania i funkcjonalna wydolność czytelnicza są parametrami, które łączą okulistykę z realnym życiem pracy, a zarazem pozwalają uniknąć pułapki „ostrość jest taka sama, więc jest dobrze”. Istnieją standaryzowane protokoły, takie jak MNREAD rozwijany w tradycji badań nad czytaniem i widzeniem funkcjonalnym przez Gordona E. Legge’a, które pozwalają oceniać tempo, krytyczny rozmiar druku i komfort czytania w kontrolowanych warunkach. W kontekście międzynarodowych porównań stosuje się także International Reading Speed Texts (IREST), kojarzone z pracami Trauzettel-Klosinski i Dietz, które umożliwiają pomiar prędkości czytania na ujednoliconych tekstach w różnych językach. W IndywiduAkcji takie pomiary mają wartość nie jako „dowód poprawy”, lecz jako narzędzie sterowania formatem: spadek prędkości czytania lub wzrost liczby błędów i regresji w czytaniu jest często wczesnym markerem rosnącego kosztu fiksacji i zmęczenia, a więc sygnałem do skrócenia bloku detalu i do wzmocnienia procedur amortyzacyjnych, zanim pojawi się przeciążenie kompensacyjne lewego oka.

W praktyce IndywiduAkcji najtrudniejsze w warstwie okulistycznej nie jest „co mierzyć”, lecz „jak mierzyć, żeby pomiar nie stał się dodatkową ekspozycją i dodatkowym stresorem”. W CSR istnieje szczególnie wysoka podatność na błędne koło: niepewność funkcji widzenia uruchamia autotestowanie; autotestowanie zwiększa czas wpatrywania, podnosi pobudzenie i wzmacnia lęk antycypacyjny; pobudzenie skraca przerwy i zwiększa kompensację, co znów pogarsza

subiektywny komfort widzenia. Dlatego warstwa okulistyczna w planie sytuacyjnym musi mieć dyscyplinę „minimum skutecznego pomiaru”: rzadkość, stałość warunków, stałość procedury, oraz stałe reguły interpretacji oparte na trendach, nie na pojedynczych odczytach. Tam, gdzie pojawia się pokusa częstego sprawdzania, należy pamiętać, że w omawianym przypadku celem nadrzędnym jest stabilizacja funkcji lewego oka i redukcja całkowitego długu kompensacyjnego, a nie natychmiastowe uspokajanie się przez kolejne próby i porównania.

Metamorfopsja jest tu dobrym przykładem napięcia między wartością informacyjną a kosztami. Siatka Amslera ma niewątpliwą tradycję kliniczną jako narzędzie przesiewowe, ale jej niebezpieczeństwem w IndywiduAkcji jest to, że prowokuje dłuższe wpatrywanie i „dostrajanie” percepcji, co samo w sobie bywa obciążeniem. Jeżeli w ogóle wprowadza się Amslera, to wyłącznie jako krótki punkt kontrolny w ściśle niezmiennych warunkach, z natychmiastowym domknięciem ekspozycji po kilku sekundach oraz z zakazem powtarzania tego samego dnia. Inaczej narzędzie przestaje pełnić funkcję sygnału, a zaczyna pełnić funkcję rytuału regulacyjnego, który jest poznawczo zrozumiały, ale okulistycznie i autonomicznie kosztowny. Tam, gdzie potrzebna jest większa kwantyfikacja zniekształceń, M-CHARTS Inoue są w literaturze wskazywane jako próba standaryzacji progu zniekształcenia, jednak w planie IndywiduAkcji trzeba za każdym razem rozstrzygać, czy dodatkowa „dokładność” nie zostanie kupiona kosztem wzrostu czujności objawowej i dodatkowej ekspozycji, która w praktyce najczęściej obciąża lewe oko.

Czułość kontrastu, w odróżnieniu od metamorfopsji, jest parametrem, który bardzo często tłumaczy codzienną trudność funkcjonalną, a jednocześnie łatwo prowadzi do kompensacji środowiskowej o wysokim koszcie. Kiedy kontrast „siada”, naturalną reakcją jest podkręcanie jasności, zwiększanie kontrastu ekranu, zmniejszanie dystansu i wydłużanie fiksacji, co bywa krótkoterminowo skuteczne, ale długoterminowo zwiększa sumę obciążeń i skraca próg tolerancji bodźców. Test Pelli–Robson (Pelli, Robson) ma tu wartość jako kotwica kliniczna, ponieważ odrywa ocenę kontrastu od subiektywnego „wydaje mi się”; jednak w IndywiduAkcji jeszcze ważniejsze jest, by wynik kontrastu nie był interpretowany w izolacji, lecz jako wskaźnik do kalibracji środowiska pracy i do decyzji o formacie. Gdy czułość kontrastu spada w porównaniu do osobniczego pasma stabilności, w planie sytuacyjnym priorytetem nie jest „sprawdzać częściej”, tylko reorganizować bodźce: zmniejszać olśnienia, stabilizować oświetlenie, obniżać liczbę przełączeń uwagi, skracać bloki detalu i natychmiast wzmacniać procedury wygaszające, ponieważ to one wprost chronią lewe oko przed przejmowaniem nadmiernej pracy kompensacyjnej.

Mikroperymetria jest w tej warstwie narzędziem o wysokiej wartości, ale wymaga rygoru interpretacyjnego, bo jest wrażliwa na czynniki wykonawcze. Urządzenia takie jak MAIA (CenterVue) czy MP-1/MP-3 (Nidek) dostarczają map czułości oraz danych o stabilności fiksacji w trakcie badania, co pozwala łączyć funkcję z zachowaniem oculomotorycznym. Jednocześnie trzeba pamiętać, że wynik mikroperymetrii jest obciążony zmiennością związaną z uwagą, zmęczeniem, porą dnia, doświadczeniem w badaniu oraz stanem pobudzenia autonomicznego; w praktyce oznacza to, że pojedyncza sesja nie powinna przesądzać o wnioskach, a znaczenie ma dopiero porównanie w stałych warunkach i analiza trendu. W IndywiduAkcji mikroperymetria jest szczególnie cenna wtedy, gdy jest sprzężona z periodyzacją obciążeń: wynik interpretowany jest nie jako „dowód pogorszenia” lub „dowód poprawy”, lecz jako sygnał, że aktualny profil bodźców i format pracy albo stabilizują mapę funkcji, albo podnoszą

koszt i zmienność, co w konsekwencji może prowadzić do narastania długu kompensacyjnego przenoszonego na lewe oko.

Preferowany locus siatkówkowy i stabilność fiksacji, obserwowane w mikroperymetrii, są w omawianym przypadku węzłem strategicznym, ponieważ łączą ograniczenia prawego oka z ryzykiem przeciążenia lewego. W badaniach nad adaptacją oculomotoryczną w uszkodzeniach centralnych i rehabilitacji widzenia (Chris Crossland i współpracownicy; szersza tradycja badań nad widzeniem ekscentrycznym i treningiem fiksacji) wielokrotnie wskazywano, że PRL może się stabilizować lub ulegać przesunięciom, a jego użyteczność zależy od warunków zadania i od zmęczenia. W IndywiduAkcji nie oznacza to, że celem jest „wytworzyć PRL”, lecz że stabilność strategii fiksacyjnej jest markerem kosztu: jeśli fiksacja staje się niestabilna szybciej niż zwykle, rośnie ryzyko kompensacji poprzez lewe oko i rośnie podatność na implozje bodźcowe w drugiej połowie dnia. Dlatego dane o stabilności fiksacji, nawet jeśli pochodzą z badań klinicznych wykonywanych rzadziej, powinny być interpretowane łącznie z danymi obserwowalnymi o regresjach, gubieniu linii i skracaniu przerw, bo dopiero taki splot pokazuje, czy system widzenia i system regulacji autonomicznej pracują w stabilnym reżimie.

Prędkość czytania jest wskaźnikiem, który szczególnie dobrze łączy okulistykę z praktyką życia i pracy, i jednocześnie pozwala uniknąć błędu utożsamienia funkcji z ostrością. MNREAD (Gordon E. Legge i tradycja badań nad czytaniem w słabowidzeniu) umożliwia pomiar tempa, krytycznego rozmiaru druku i komfortu, a IReST (Trauzettel-Klosinski, Dietz) dostarcza tekstów standaryzowanych do oceny prędkości czytania w różnych językach. W planie IndywiduAkcji prędkość czytania ma znaczenie nie jako „wynik sportowy”, tylko jako wczesny marker rosnącego kosztu fiksacji i zmęczenia: spadek tempa, wzrost błędów i regresji, skrócenie czasu do pojawienia się dyskomfortu oraz wydłużenie czasu wygaszania po czytaniu są sygnałami, że aktualny format obciążeń jest za wysoki. Co kluczowe, wskaźnik czytania powinien być powiązany z regułą przełączeń, a nie z ambicją „odrobić normę”: jeśli prędkość spada, w IndywiduAkcji wchodzi tryb ochronny, który zmniejsza obciążenie, ponieważ ten spadek jest często zapowiedzią przeciążenia, a nie jego „skutkiem ubocznym”.

W omawianym przypadku, ze względu na profil pracy artystycznej, warto też zachować czujność wobec parametrów, które nie są klasycznie eksponowane w podstawowych testach, a mają funkcjonalne znaczenie: wrażliwości na olśnienia, adaptacji do kontrastu i zmęczenia w zadaniach o wysokiej precyzji kolorystycznej. Nie oznacza to automatycznie, że trzeba wdrażać rozbudowane testy barw, ale oznacza, że warstwa okulistyczna powinna pozostawać w relacji do realnych obciążeń zawodowych, gdzie błędy percepcji kontrastu i subtelnych różnic tonalnych mogą prowokować kompensacyjne „dopychanie” zadania, a więc mechanizm, który wprost zagraża stabilności lewego oka.

Cała warstwa okulistyczna musi pozostawać w koordynacji z bezpieczeństwem medycznym i z regułą ostrożności: wszelkie nagłe zmiany jakości widzenia, nowe ubytki pola, gwałtowny wzrost metamorfopsji lub wyraźne nowe zjawiska świetlne wymagają pilnej konsultacji okulistycznej, a nie intensyfikacji autotestów. IndywiduAkcja jest technologią zarządzania obciążeniem i regulacją w ramach opieki medycznej, a nie substytutem diagnostyki; jej siła polega na tym, że pozwala utrzymać funkcję w stabilnym reżimie poprzez konsekwentną kontrolę bodźców i formatów pracy, co długofalowo sprzyja stabilizacji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych, zamiast podsycać pętle nocebo i kompulsywne monitorowanie.

W tym miejscu warstwa okulistyczna wymaga jeszcze jednego dookreślenia, które w praktyce decyduje o jej użyteczności: rozdzielenia „parametrów wiodących” od „parametrów wspierających”. Parametrem wiodącym jest taki wskaźnik, którego zmiana rzeczywiście zmienia decyzję o formacie obciążeń i o przełączeniach w planie sytuacyjnym, a więc bezpośrednio chroni lewe oko przed narastaniem kosztu kompensacji; parametrem wspierającym jest taki, który wzmacnia rozumienie trendu, ale nie powinien uruchamiać gwałtownych reakcji. W omawianym przypadku do parametrów wiodących najczęściej należą: funkcjonalne wskaźniki czytania (tempo, błędy, regresje), czułość kontrastu jako marker jakości pracy w detalu, oraz stabilność fiksacji i zachowanie PRL w danych z mikroperymetrii. Metamorfopsja może być parametrem wiodącym tylko w reżimie bardzo ścisłej procedury, ponieważ jej pomiar jest najbardziej podatny na reaktywność, a więc paradoksalnie może pogorszyć to, co ma mierzyć.

Aby nie pomylić sygnału z artefaktem, plan sytuacyjny powinien narzucać stałą, minimalistyczną procedurę zbierania danych funkcjonalnych w warunkach „najbardziej typowych”, a nie „najbardziej dramatycznych”. Oznacza to, że testy czytania w stylu MNREAD (tradycja Gordona E. Legge’a) lub teksty standaryzowane w duchu IReST (Trauzettel-Klosinski, Dietz) wykonuje się w stałych warunkach, ale nie w momencie największego pobudzenia; analogicznie, ocena kontrastu nie ma sensu po epizodzie olśnienia lub po wielogodzinnej ekspozycji ekranowej, bo wtedy wynik będzie w dużej mierze skutkiem zmęczenia i adaptacji, a nie stabilnej zmiany funkcji. Z punktu widzenia metrologii jest to zasada ograniczania wariancji losowej: im mniej zmiennych zakłócających, tym większa wartość trendu. Z punktu widzenia IndywiduAkcji jest to zasada ochronna: pomiar nie może stać się kolejnym bodźcem o wysokiej salencji, który rozreguluje dzień i zwiększy obciążenia lewego oka.

W warstwie klinicznej konieczne jest traktowanie badań takich jak mikroperymetria jako elementu harmonogramu, a nie jako odpowiedzi na każdy wzrost niepokoju. Mikroperymetria (MAIA, MP-1/MP-3) daje dane o czułości lokalnej i stabilności fiksacji; ich interpretacja ma sens dopiero jako porównanie w czasie, w miarę możliwości w podobnych warunkach ogólnych. W planie IndywiduAkcji wyniki mikroperymetrii pełnią funkcję „kotwicy kontrolnej” dla całej periodyzacji obciążeń z rozdziałów 86–87: jeżeli w dłuższym horyzoncie rośnie zmienność fiksacji, pogarsza się czułość w kluczowych obszarach lub PRL staje się mniej stabilny, jest to sygnał, że dotychczasowy rytm pracy i regeneracji wytwarza zbyt wysoką cenę wykonawczą, a więc wymaga przemapowania formatu. Jednocześnie, jeśli wskaźniki obserwowalne i subiektywne są stabilne, a pojedynczy wynik kliniczny fluktuuje, dominuje zasada ostrożności interpretacyjnej: najpierw szuka się wyjaśnień wykonawczych i kontekstowych, zanim przypisze się zmianę mechanizmom chorobowym.

Kluczowe jest także to, aby warstwa okulistyczna nie była redukowana do ostrości wzroku, ponieważ w CSR i w praktyce słabowidzenia to właśnie parametry „poza ostrością” niosą największą informację funkcjonalną. Czułość kontrastu (Pelli, Robson) oraz wskaźniki czytania w praktyce ujawniają koszty, które ostrość maskuje: spadek kontrastu wymusza większy wysiłek, dłuższe fiksacje i większą liczbę korekt, a to bezpośrednio przekłada się na wzrost kosztu dnia i na większą presję kompensacyjną lewego oka. Z tego powodu w planie sytuacyjnym każdy spadek funkcjonalnych parametrów powinien uruchamiać przede wszystkim korektę środowiska i obciążeń, a nie eskalację „prób poprawy” poprzez zwiększanie jasności, kontrastu i czasu ekspozycji. W praktyce twórczej, gdzie istotne są subtelności tonalne, detale i złożone pola wizualne, ta pułapka jest szczególnie częsta: człowiek dąży do odzyskania kontroli

przez dopychanie percepcji, a tymczasem najbardziej ochronną reakcją jest skrócenie obciążenia i przełączenie na tryb niskokosztowy, który pozwala zachować zdolność pracy w czasie.

W tej warstwie trzeba też konsekwentnie odróżniać „wskaźnik funkcji” od „wskaźnika strategii”. Stabilność fiksacji i zachowanie PRL są w dużej mierze wskaźnikami strategii oculomotorycznej, a więc sposobu, w jaki układ widzenia rozwiązuje zadanie w danych warunkach. Chris Crossland opisywał, że PRL może ulegać reorganizacji, a stabilność fiksacji zależy od treningu i od zmęczenia; w IndywiduAkcji ta wiedza prowadzi do praktycznego wniosku: dane o PRL i fiksacji interpretowane są jako informacja o „koszcie sterowania wzrokiem”, nie jako prosta miara „stanu siatkówki”. Jeśli koszt sterowania rośnie, rośnie też ryzyko, że w drugiej połowie dnia pojawi się implozja bodźcowa, skrócenie przerw, wzrost impulsów sprawdzania i chaotyczna komunikacja, czyli sekwencja, która wprost podnosi obciążenie lewego oka. Właśnie dlatego warstwa okulistyczna musi być czytana razem z warstwą obserwowalną: oculomotoryka w badaniu jest spójna z oculomotoryką w pracy albo nie jest, a ta zgodność jest informacją sterowniczą o jakości całego systemu.

Domknięcie warstwy okulistycznej w psychoperformansie polega na tym, że dane nie stają się „treścią do przeżywania”, lecz stają się parametrami do projektowania pracy. Wynik czytania, kontrastu czy mikroperymetrii jest w planie sytuacyjnym tłumaczony na konkret: długość bloku detalu, minimalna przerwa, maksymalna liczba przełączeń uwagi, profil oświetlenia i zasady amortyzacji po olśnieniu. Obiekt–klucz działa tu jako materialny operator, który nie pozwala „przepchnąć” decyzji w stronę dopychania; natomiast film performatywny pełni funkcję audytu, w którym rejestruje się zgodność z przełączeniami wynikającymi z danych, a nie stan emocjonalny i nie interpretacje. W długim horyzoncie ta konstrukcja wytwarza to, co w omawianym przypadku jest celem nadrzędnym: wielopoziomą przemianę samoregulacyjną i środowiskową, która sprzyja stabilizacji funkcji lewego oka oraz redukcji całkowitych obciążeń chorobowych, przy jednoczesnym utrzymaniu możliwości twórczej pracy w periodyzowanych formatach.

Jednocześnie obowiązuje granica bezpieczeństwa: jeśli pojawiają się nagłe, wyraźne i nowe zaburzenia widzenia (zwłaszcza gwałtowny wzrost metamorfopsji, świeże ubytki pola, istotnie nowe zjawiska świetlne, wyraźne pogorszenie funkcji w krótkim czasie), właściwą odpowiedzią nie jest intensyfikacja domowych testów, tylko pilna konsultacja okulistyczna, ponieważ IndywiduAkcja jest technologią regulacji obciążenia w ramach opieki medycznej, a nie substytutem diagnostyki. Ta zasada jest kluczowa także psychologicznie: utrzymuje rygor ostrożności i zapobiega temu, by system wskaźników stał się narzędziem eskalacji lęku antycypacyjnego, co w omawianym przypadku miałoby bezpośredni koszt dla lewego oka.

88.4. Integracja danych: jak raportować bez nadinterpretacji

Integracja danych w idiograficznym planie IndywiduAkcji jest w praktyce problemem epistemologicznym i decyzyjnym, a dopiero wtórnie problemem „raportowania”. W CSR łatwo o niebezpieczne skróty: pojedynczy lepszy dzień bywa brany za trwałą poprawę, pojedynczy gorszy dzień za zapowiedź nawrotu, a oba odczytania uruchamiają nieadaptacyjne strategie obciążeniowe, które w konsekwencji przenoszą koszt na lewe oko. Dlatego integracja danych

musi zostać zaprojektowana jako system kontroli procesu, nie jako kronika samopoczucia: ma redukować ryzyko błędów poznawczych, minimalizować nocebo i dostarczać precyzyjnych reguł przełączania formatów pracy. John W. Tukey w swojej tradycji analizy danych stale przypominał, że dane mają mówić, co mówią, a nie co chcemy, by mówiły; w IndywiduAkcji oznacza to rygor separacji: obserwacja, wnioskowanie, decyzja oraz narracja nie mogą mieszać się w jednym akcie.

Najpierw trzeba wprowadzić wspólną oś czasu i wspólną ontologię zdarzeń. Bez tego „integracja” staje się zlepkiem notatek, w którym nie da się odróżnić trendu od fluktuacji ani skutku od artefaktu. Minimalna ontologia obejmuje: okna doby (rano, środek dnia, wieczór), bloki obciążenia (praca w detalu, praca o niskim koszcie, ekspozycje ekranowe, ekspozycje w przestrzeni), zdarzenia kluczowe (ośnienie, podróż, konflikt, nagła eskalacja bodźców), mikrosygnały (zamglenie, wzrost metamorfopsji, migotania, ból), oraz interwencje planu sytuacyjnego (stop-loss, domknięcie ekspozycji, protokół wygaszania, przełączenie na format krótszy). Ta ontologia nie jest estetyczna, tylko metrologiczna: tworzy słownik, dzięki któremu subiektywne, obserwowalne i okulistyczne wskaźniki mogą być porównywane bez nadawania im arbitralnych znaczeń.

W tym samym kroku należy jawnie zdefiniować jednostki miary i zasady kompletności danych. W badaniach N-of-1 i w analizie szeregów czasowych brak danych bywa równie informacyjny jak dane, ale tylko wtedy, gdy brak jest kodowany jako brak, a nie maskowany narracją. Jeśli w danym dniu nie wykonano zadania sentinelowego, to nie jest „neutralne”; to może oznaczać przeciążenie, unikanie, albo świadomą strategię ochronną. W IndywiduAkcji zapis braku ma mieć status zdarzenia: brak pomiaru połączony z obecnością stresora lub ośnienia ma inne znaczenie niż brak pomiaru w dniu celowej regeneracji. Taka dyscyplina jest konieczna, bo inaczej integracja danych będzie systematycznie faworyzować dni „łatwe” i pomijać dni „trudne”, co tworzy błąd selekcji i fałszywie optymistyczny obraz procesu, o czym Donald T. Campbell pisał wielokrotnie w kontekście zagrożeń trafności wnioskowania.

Po ustanowieniu ontologii i osi czasu wchodzi drugi, krytyczny komponent: zasada triangulacji i hierarchii zaufania. Dane subiektywne są wczesne i czułe, ale reaktywne; dane obserwowalne są mniej reaktywne i silniej sprzężone z wykonaniem; dane okulistyczne i funkcjonalne są najbliższe standardom klinicznym, ale rzadsze i obciążone zmiennością wykonawczą. Integracja polega więc nie na uśrednianiu, tylko na warunkowaniu wniosków: hipoteza o wzroście ryzyka nawrotu ma sens dopiero wtedy, gdy co najmniej dwa niezależne kanały wskazują na przesunięcie, a trzeci nie jest z nimi sprzeczny. W języku metodologii to praktyczna implementacja zasady Campbellowskiej, że wnioskowanie o przyczynowości i o zmianie wymaga wielu wskaźników i odporności na alternatywne wyjaśnienia. W IndywiduAkcji ta zasada ma konsekwencję ochronną: nie uruchamia się drastycznych decyzji obciążeniowych na podstawie pojedynczego sygnału, ale też nie ignoruje się sygnałów, gdy układają się w spójny wzorec.

Żeby to działało, raportowanie musi zostać rozdzielone na cztery warstwy zapisu, które nigdy nie powinny być mieszane w jednym zdaniu. Warstwa pierwsza to czyste obserwacje, zapisane językiem faktów: „po 12 minutach zadania sentinelowego pojawiły się regresje w czytaniu; czas wygaszania po bloku wyniósł 25 minut; po ośnieniu wykonano domknięcie i przerwę”. Warstwa druga to metryki wtórne, czyli transformacje redukujące szum: średnia krocząca trzydniowa dla

tolerancji bodźców, tygodniowa wariancja indeksu kosztu dnia, liczba dni z przekroczeniem progu interwencyjnego. Warstwa trzecia to hipotezy robocze, sformułowane probabilistycznie i zawsze z alternatywami: „wzorzec może wskazywać na kumulację obciążeń; alternatywnie może wynikać z deficytu snu lub z nietypowej ekspozycji świetlnej”. Warstwa czwarta to decyzje planu sytuacyjnego: „przejście na format krótszy na 72 godziny; redukcja liczby bloków detalu; wzmocnienie protokołu wygaszania; reorganizacja oświetlenia i ekranu”. Rozdzielność tych warstw jest fundamentem unikania nadinterpretacji: kiedy obserwacja i hipoteza są mieszane, hipoteza zaczyna brzmieć jak fakt, a fakt staje się paliwem dla lęku antycypacyjnego.

W tej samej logice należy przyjąć, że interpretacja jest trendowa, a nie punktowa. W szeregach czasowych istnieje autokorelacja, sezonowość i heterogeniczność wariancji; w IndywiduAkcji odpowiednikami tych zjawisk są rytmy tygodniowe, kumulacja zmęczenia w drugiej połowie dnia, oraz wpływ zdarzeń kluczowych, które potrafią „przesunąć” cały tydzień. Dlatego zamiast pytać „czy dziś jest gorzej”, pyta się „czy przesunęło się pasmo stabilności”, „czy rośnie rozrzut”, „czy skraca się latencja przeciążenia i wydłuża czas wygaszania”. To jest myślenie kontrolne, a nie narracyjne; jest bliższe praktykom kontroli jakości procesu u Shewharta i Deminga niż potocznemu rozumieniu samomonitorowania. Jeśli rośnie rozrzut i pojawiają się sekwencje przekroczeń progów, IndywiduAkcja przełącza format niezależnie od tego, czy pojedynczy dzień bywa „dobry”, ponieważ w CSR to właśnie wzrost zmienności często poprzedza bardziej kosztowne epizody przeciążeniowe.

Żeby raportowanie nie zamieniło się w ukrytą psychoterapię opartą na interpretacjach, trzeba też wprowadzić rygor języka: zakaz zdań przyczynowych bez odpowiedniego testu alternatyw. Judea Pearl w teorii wnioskowania przyczynowego bardzo konsekwentnie rozdziela korelację od interwencji; w IndywiduAkcji oznacza to, że zdanie „stres pogorszył widzenie” zastępuje się zdaniem „po wzroście stresu wzrósł indeks kosztu dnia i skróciła się latencja przeciążenia; możliwe wyjaśnienia obejmują stres, deficyt snu, ekspozycje świetlne, kumulację ekranów”. To nie jest pedanteria, tylko higiena poznawcza, bo zdania przyczynowe mają ogromną siłę emocjonalną i potrafią napędzić nocebo oraz kompulsywne monitorowanie. W omawianym przypadku ta higiena poznawcza jest częścią bezpieczeństwa okulistycznego, ponieważ język determinuje zachowanie, a zachowanie determinuje ekspozycję i koszt kompensacji lewego oka.

Kolejnym zabezpieczeniem przed nadinterpretacją jest wprowadzenie „rejestrów twierdzeń”, czyli jawnego logu tego, co uznaje się za stwierdzone, a co pozostaje hipotezą. To narzędzie jest znane z rygorów pracy naukowej, ale w IndywiduAkcji ma wymiar praktyczny: każde twierdzenie o skuteczności, ryzyku lub nawrocie musi być opatrzone warunkiem, na jakich danych się opiera i jakie dane mogłyby je obalić. Karl Popper uczynił falsyfikowalność kryterium odróżnienia nauki od nienauki; w idiograficznym studium przypadku nie chodzi o filozoficzną deklarację, tylko o pragmatyczną ochronę przed samopotwierdzającą się narracją. Jeśli hipoteza „wydłużone formaty są bezpieczne” nie ma warunku obalenia, prędzej czy później zostanie użyta do dopychania obciążeń, a koszt dopychania przeniesie się na lewe oko.

Wreszcie, integracja danych ma zostać wpisana w psychoperformans jako technologię wykonawczą, a nie jako „komentarz do życia”. Obiekt–klucz i film performatywny działają tu nie jako ornament, lecz jako infrastruktura audytu: zapis nie ma zwiększać introspekcji, tylko potwierdzać zgodność z progami, domknięciami i przełączeniami. Najprostszą regułą jest to, że

raport kończy się zawsze decyzją proceduralną, a nie interpretacją, oraz że decyzja proceduralna jest materialnie zakotwiczona w planie sytuacyjnym, żeby nie została przegłosowana przez chwilową ambicję lub lęk. W tym sensie integracja danych jest rdzeniem IndywiduAkcji: to ona umożliwia periodyzację psychoperformansów o różnej długości i skali rozłożonych w czasie, tak aby praca twórcza mogła się odbywać, ale nie kosztem kumulacji długu kompensacyjnego. Najważniejszą miarą „sukcesu” raportowania nie jest elegancja tabel ani gęstość opisów, tylko to, czy system decyzji rzeczywiście stabilizuje funkcję lewego oka i redukuje obciążenia chorobowe, bez wytwarzania dodatkowych pętli nocebo.

Kluczowym narzędziem integracji danych w IndywiduAkcji jest ujednolicona „macierz raportowa”, która pozwala zestawić trzy kanały (subiektywny, obserwowalny, okulistyczny) z dwoma osiami czasu (doba i tydzień) oraz z trzema klasami interwencji (amortyzacja, przełączenie formatu, konsultacja medyczna). W tej macierzy nie zapisuje się pełnych opisów dnia, tylko minimalne wartości i zdarzenia, a następnie agreguje je według reguł, które redukują szum: średnie kroczące, odsetek dni z przekroczeniem progów, oraz wskaźniki zmienności. W praktyce jest to adaptacja logiki wykresów kontrolnych Shewharta do świata funkcji i zachowania: interesuje nie tylko poziom, lecz także stabilność procesu i dryf wariancji. Dla omawianego przypadku CSR ma to bezpośredni sens ochronny: gdy rośnie zmienność i skracają się latencja przeciążenia, prawdopodobieństwo kompensacyjnego „przejścia” pracy przez lewe oko rośnie nawet wtedy, gdy średnia z kilku dni wygląda pozornie dobrze.

Właściwa integracja wymaga jawnego modelu błędów i niepewności, bo bez niego raport staje się literacką interpretacją. Najczęstsze błędy to regresja do średniej, selektywna pamięć oraz mylenie korelacji z interwencją; Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, jak silne są heurystyki dostępności i potwierdzenia, a w idiograficznym monitoringu te heurystyki działają niemal automatycznie. Dlatego w IndywiduAkcji każda hipoteza o „poprawie” albo „pogorszeniu” musi być wyrażona jako zdanie o prawdopodobieństwie i o niepewności, a nie jako zdanie o faktach. Najprostsza praktyka polega na prowadzeniu osobnych kolumn dla obserwacji i dla interpretacji oraz na utrzymywaniu twardej reguły: interpretacja dopuszczalna jest dopiero po analizie co najmniej tygodniowej, chyba że pojawi się sygnał alarmowy o charakterze klinicznym. Ta reguła ogranicza nocebo, bo odbiera pojedynczym epizodom ich „moc znaczenia” i przenosi ciężar na trend, który jest bardziej wiarygodny i mniej emocjonalnie toksyczny.

Dane powinny być integrowane w dwóch trybach: trybie sterowania bieżącego oraz trybie przeglądu naukowego. W trybie sterowania bieżącego raport ma postać krótkiej decyzji o formacie na następne 24–72 godziny, opartej na progach i na wskaźnikach wiodących: indeksie kosztu dnia, czasie wygaszania po bloku detalu, częstości impulsów sprawdzania, oraz obserwowalnych markerach destabilizacji fiksacji. W trybie przeglądu naukowego raport jest bardziej analityczny: zawiera agregaty tygodniowe i miesięczne, wskazuje sekwencje zdarzeń kluczowych i ich amortyzację, porównuje trendy funkcji czytania i kontrastu z profilem obciążeń, a także mapuje, czy w danym okresie dominowały formaty krótsze czy wydłużone. W tym trybie dopuszczalne jest użycie prostych technik wnioskowania: wykresów kontroli jakości (np. wykresy CUSUM albo EWMA, używane w praktykach kontrolnych Deminga i w analizie procesów), analizy przesunięcia średniej i rozrzutu, oraz modelowania bayesowskiego w najprostszym sensie, czyli aktualizacji przekonań o ryzyku na podstawie akumulacji sygnałów. Współczesna statystyka bayesowska rozwijana przez Andrew Gelmana i Davida Spiegelhaltera

dostarcza tu sensownego języka: nie chodzi o „dowód”, tylko o to, jak bardzo zmieniło się prawdopodobieństwo, że proces wychodzi poza pasmo stabilności.

Ostrożność raportowania wymaga jeszcze jednej zasady: oddzielenia „wskaźników funkcji” od „wskaźników zachowania” w formie dwóch równoległych paneli. Panel funkcji zawiera prędkość czytania, czułość kontrastu, dane z mikroperymetrii (jeśli dostępne), oraz stabilność fiksacji w pomiarze klinicznym; panel zachowania zawiera czas ekranów, liczbę przełączeń uwagi, liczbę olśnień i sposób ich amortyzacji, liczbę bloków detalu wykonanych zgodnie z protokołem oraz parametry snu. Sens tej separacji polega na tym, że funkcja może się zmieniać wolniej, a zachowanie szybciej, i odwrotnie; mieszanie tych warstw w jednym wykresie sprzyja nadawaniu nadmiernej przyczynowości pojedynczym zdarzeniom. Kiedy panele są rozdzielone, łatwiej utrzymać dyscyplinę: zachowanie jest polem interwencji natychmiastowej, funkcja jest polem oceny trendów i oceny skutków periodyzacji. W omawianym przypadku to rozdzielenie szczególnie chroni lewe oko, bo pozwala reagować na wzrost kosztu wykonawczego zanim pojawi się twardy spadek funkcji, a jednocześnie nie wymusza kompulsywnego testowania funkcji codziennie.

Raportowanie bez nadinterpretacji wymaga także jasnej polityki „co uznaje się za zmianę istotną”. W klasycznej metodologii klinicznej mówi się o minimalnie istotnej zmianie klinicznej, a w statystyce o wrażliwości i błędach pomiaru; w IndywiduAkcji ta idea przybiera formę prostej tabeli progów dla własnych danych. Przykładowo: zmiana prędkości czytania o niewielką wartość w jednej próbie nie jest istotna, jeśli nie towarzyszy jej skrócenie latencji przeciążenia i wzrost czasu wygaszania; natomiast zmiana kilku parametrów naraz, utrzymująca się przez kilka dni i zbieżna z obserwowalnymi markerami destabilizacji, uzasadnia przełączenie formatu oraz korektę infrastruktury bodźców. W praktyce jest to mechanizm „wymogu koherencji”: pojedynczy wskaźnik może się wahać, ale wzorzec wielowskaźnikowy jest bardziej wiarygodny. Ta zasada przypomina rygory, które John Ioannidis formułował w krytyce łatwych wniosków w naukach biomedycznych: pojedyncze wyniki, szczególnie w warunkach wysokiej zmienności, często mylą, jeśli nie są osadzone w systemie replikacji i w rozumieniu źródeł błędu.

Wreszcie, sama forma raportu musi być tak zaprojektowana, aby nie prowokowała produkcji narracji. Najbezpieczniejszy jest format „raportu decyzyjnego”: krótka strona tygodniowa zawierająca wykres trendu (np. trzydniowa średnia krocząca indeksu kosztu dnia i czasu wygaszania), listę zdarzeń kluczowych z oznaczeniem, czy amortyzacja była skuteczna, oraz decyzję o formacie obciążeń na kolejny tydzień wraz z warunkami rewizji tej decyzji. Taki raport jest kompatybilny z psychoperformansem jako technologią wykonawczą: decyzja ma być przełożona na materialny operator w planie sytuacyjnym, a nie pozostawiona jako „wniosek”. W omawianym przypadku ostateczna miara jakości integracji danych jest zatem funkcjonalna i etyczna: czy raport realnie zmniejsza skłonność do dopychania obciążeń, stabilizuje rytm pracy–regeneracja i w długiej skali sprzyja utrzymaniu zdrowia lewego oka, zamiast wzmacniać pętle nocebo oraz kompulsywne monitorowanie.

Integracja danych wymaga jeszcze jednego zabezpieczenia metodologicznego, które w idiograficznym studium przypadku bywa pomijane: formalnego rozdziału pomiaru „do siebie” od pomiaru „do komunikacji z medycyną” oraz od pomiaru „do rozumienia mechanizmu”. Bez takiej separacji raportowanie staje się jednocześnie autoterapią, autopolemiką i quasi-diagnostyką, a to niemal zawsze zwiększa koszt poznawczy i autonomiczny, sprzyjając eskalacji

czujności i kompensacji. W IndywiduAkcji raport „do siebie” ma służyć decyzjom obciążeniowym, raport „do medycyny” ma być syntetyczny i operacyjny, a raport „do rozumienia” ma być rzadki i ostrożny, bo to właśnie w nim najłatwiej o nadinterpretację.

W tym kontekście szczególnie użyteczna jest tradycja badań N-of-1 oraz rygorów raportowania, które wywodzą się z medycyny opartej na dowodach, kojarzonej z Davidem Sackett’em, a także z praktyką badań pojedynczego przypadku, gdzie nacisk kładzie się na przejrzystość procedury, a nie na retorykę wniosków. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że raport nie jest narracją o „tym, jak było”, lecz śladem audytowym decyzji: jakie wskaźniki były wiodące, jakie progi zostały przekroczone, jakie interwencje uruchomiono, oraz czy po uruchomieniu interwencji zmieniły się wskaźniki kosztu wykonawczego. Taki audyt nie wymaga maksymalizacji danych; wymaga spójnej logiki. Jeśli logika jest spójna, nawet skromny zbiór danych pozwala sterować obciążeniami w sposób, który redukuje ryzyko przeniesienia kosztu na lewe oko, a zarazem nie wzmacnia nocebo.

Właściwe raportowanie bez nadinterpretacji opiera się na zasadzie minimalnej wystarczalności: w danym oknie czasu zbiera się tylko te zmienne, które zmieniają decyzję. Zmiennymi decyzyjnymi pozostają w praktyce parametry kosztu dnia i kosztu wykonania: latencja przeciążenia w zadaniu sentinelowym, czas wygaszania po bloku detalu, indeks kosztu dnia, zachowania kompensacyjne w czytaniu i stabilności fiksacji, oraz zdarzenia kluczowe wraz z oceną skuteczności amortyzacji. Zmienne towarzyszące, takie jak rozbudowane opisy metamorfopsji, szczegółowe analizy „jakie to było uczucie” czy wielokrotne domowe autotesty, mają niską wartość decyzyjną, a często wysoki koszt, więc w IndywiduAkcji nie powinny dominować. Ta dyscyplina jest szczególnie ważna w omawianym przypadku, bo funkcja lewego oka pełni rolę zasobu krytycznego: każdy dodatkowy, niekonieczny akt monitorowania widzenia jest mikroskopijnym, ale realnym obciążeniem tego zasobu.

Nadinterpretacja pojawia się zazwyczaj w trzech miejscach, które trzeba formalnie „zablokować” w procedurze. Pierwszym jest utożsamienie korelacji z mechanizmem: jeśli po stresorze rośnie indeks kosztu dnia, nie znaczy to automatycznie, że stres „pogorszył siatkówkę”; znaczy to, że koszt regulacyjny i wykonawczy wzrósł, a to uruchamia decyzje ochronne, niezależnie od hipotez patofizjologicznych. Drugim miejscem jest nadawanie znaczenia pojedynczym wartościom, co w psychologii wnioskowania Kahnemana i Tversky’ego odpowiada dominacji heurystyki dostępności: świeży, wyrazisty epizod „przykrywa” cały trend, choć trend jest epistemicznie ważniejszy. Trzecim miejscem jest traktowanie raportu jako narzędzia uspokojenia: jeśli raport ma obniżyć lęk, zacznie produkować interpretacje zamiast decyzji, a interpretacje w warunkach niepewności klinicznej mają tendencję do pętli samopotwierdzających. Dlatego raport w IndywiduAkcji ma zawsze kończyć się decyzją proceduralną i warunkiem rewizji tej decyzji, a nie konkluzją o stanie oka; stan oka należy do domeny medycyny, natomiast decyzje o formacie pracy i amortyzacji należą do domeny planu sytuacyjnego.

Istotnym elementem integracji jest też selektywna asymetria ostrożności, czyli zasada, że wątpliwość rozstrzyga się na korzyść bezpieczeństwa obciążeniowego, ale nie na korzyść alarmizmu interpretacyjnego. W praktyce: jeśli wskaźniki wiodące sugerują wzrost kosztu wykonania, wprowadza się format krótszy i wzmacnia amortyzację nawet wtedy, gdy nie ma „pewności”, że to sygnał nawrotu; jednocześnie nie formułuje się też o pogorszeniu klinicznym

bez danych klinicznych. Ta asymetria działa jak bezpiecznik dla lewego oka, ponieważ redukuje ryzyko „dopychania” w imię fałszywej pewności, a zarazem ogranicza generowanie nocebo przez język. W logice kontroli procesu, którą rozwijali Shewhart i Deming, stabilność uzyskuje się nie przez spektakularne interwencje oparte na emocji, lecz przez konsekwentne reagowanie na przesunięcia i wzrost wariancji; IndywiduAkcja przenosi tę logikę na obciążenia wzrokowe, regulację autonomiczną i rytm pracy. Z tego powodu raport tygodniowy powinien akcentować wariancję i sekwencje przekroczeń progów, a nie „średni nastrój” czy pojedyncze obserwacje. Jeżeli rośnie rozrzut czasu wygaszania i skraca się latencja przeciążenia, jest to sygnał, że proces traci stabilność, a stabilność procesu jest w omawianym przypadku warunkiem redukcji obciążeń chorobowych.

Ostatnim komponentem raportowania bez nadinterpretacji jest sprzężenie danych z infrastrukturą psychoperformansu, ponieważ sama metryka, pozostawiona w sferze poznawczej, bywa negocjowana przez lęk albo przez presję pracy. W planie sytuacyjnym dane muszą mieć materialny odpowiednik: obiekt–klucz działa jako operator domknięcia i przełączenia, a film performatywny pełni funkcję audytu wykonania, rejestrując nie emocje, lecz zgodność z progami, strukturę przerw, reakcje na olśnienia i realne momenty stop-loss. Taki audyt stabilizuje decyzje, bo ogranicza pole racjonalizacji i skraca ścieżkę od sygnału do działania, co w długim horyzoncie sprzyja temu, co w omawianym przypadku jest nadrzędnym celem: wytworzeniu wielopoziomowej przemiany somatyczno-psychicznej, w której regulacja pobudzenia, periodyzacja obciążeń i higiena bodźców prowadzą do stabilizacji funkcji lewego oka oraz do redukcji całkowitego długu kompensacyjnego. Integracja danych staje się wtedy nie opisem choroby, lecz technologią utrzymywania zdolności życia i pracy w warunkach ograniczeń, bez oddawania steru ani medycznemu fatalizmowi, ani kompulsywnemu monitorowaniu.

Dyskusja: co działało, co nie działało i dlaczego

Rozdział dyskusyjny w idiograficznym studium przypadku CSR nie jest miejscem na retoryczne domykanie wątków, lecz na kontrolowaną rekonstrukcję łańcuchów przyczynowo-skutkowych o ograniczonej rozdzielczości dowodowej. W IndywiduAkcji dane pozostają heterogeniczne: część ma charakter subiektywny i reaktywny, część jest obserwowalna i związana z wykonaniem, część pochodzi z pomiarów funkcjonalnych i klinicznych o odmiennych źródłach wariancji. Dyskusja musi więc operować nie w trybie „wyjaśnienia wszystkiego”, tylko w trybie triangulacji i testowania alternatywnych wyjaśnień, w duchu rygorów trafności wnioskowania opisywanych przez Donalda T. Campbella oraz współczesnej logiki inferencji przyczynowej kojarzonej z Judeą Pearlem.

W omawianym przypadku kluczowa jest asymetria ostrożności: wątpliwości rozstrzygają się na korzyść bezpieczeństwa obciążeniowego, ale nie na korzyść alarmizmu interpretacyjnego. CSR jest jednostką, w której fluktuacje funkcjonalne i zmienność objawowa mogą wynikać zarówno z czynników okulistycznych (dynamika płynu podsiatkówkowego, właściwości naczyniówki w spektrum pachychoroid, funkcja nabłonka barwnikowego siatkówki), jak i z czynników ogólnoustrojowych oraz autonomicznych (pobudzenie osi HPA, napięcie

współczulne, zaburzenia snu, ekspozycje świetlne). W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że dyskusja ma rozdzielać trzy poziomy: co zostało zaobserwowane w zachowaniu i funkcji, co jest prawdopodobnym mechanizmem, oraz jaka decyzja proceduralna wynika z tej konfiguracji dla ochrony lewego oka i redukcji długu kompensacyjnego.

Rdzeniem rozdziału jest ocena skuteczności, ale skuteczność nie może być rozumiana jednowymiarowo jako „poprawa parametru”. W psychoperformansie działa równolegle triada: znaczeniowa (semiotyka obiektu–klucza, ramowanie intencji, redukcja konfliktu motywacyjnego), fizjologiczna (regulacja pobudzenia, obniżenie allostatycznego kosztu dnia, higiena bodźców wzrokowych) oraz społeczna (świadek, wsparcie, ograniczenie izolacji poznawczej). Ta triada tworzy sprzężenie zwrotne, w którym zmiana w jednym wymiarze bywa warunkiem uruchomienia zmiany w drugim, lecz nie stanowi dowodu mechanistycznego; dyskusja musi utrzymać tę różnicę, aby nie produkować twierdzeń o randze klinicznej bez danych klinicznych.

Wrażliwym obszarem pozostają efekty kontekstowe: placebo, nocebo, autosugestia i przesąd, które w pracy z chorobą przewlekłą mogą modulować odczuwanie, uwagę i wykonanie, a przez to realne obciążenia wzrokowe. Badania Fabrizia Benedettiego oraz Luany Colloca konsekwentnie pokazują, że oczekiwania, uczenie skojarzeniowe i rama komunikacyjna potrafią zmieniać odpowiedzi fizjologiczne i behawioralne, nie sprowadzając się do „wyobraźni”. W IndywiduAkcji ryzyko polega na tym, że system monitorowania może stać się maszyną do produkcji nocebo: nadawania znaczeń pojedynczym fluktuacjom i wzmacniania czujności objawowej, co zwiększa ekspozycję i koszt regulacyjny. Dyskusja będzie więc badała, które elementy planu sytuacyjnego realnie zmniejszały reaktywność i kompulsję sprawdzania, a które – nawet jeśli dawały chwilowe poczucie kontroli – mogły podnosić pobudzenie i pośrednio obciążać lewe oko.

Istotnym zadaniem rozdziału jest także rekonstrukcja mechanizmów przeciążeń i „implozji bodźcowych”, które w praktyce życia zawodowego bywają ważniejsze niż pojedyncze wyniki pomiarów. W języku psychofizjologii są to epizody przekroczenia pojemności regulacyjnej, po których rośnie zmienność wykonania: skraca się latencja przeciążenia, wydłuża czas wygaszania, pojawiają się zachowania kompensacyjne w czytaniu i fiksacji, a przerwy ulegają erozji. W CSR to nie jest jedynie kwestia komfortu; jest to torowanie zachowań, które zwiększają udział lewego oka w pracy precyzyjnej i stabilizują nawyk „dopychania” zadania, a właśnie ten nawyk jest w omawianym przypadku centralnym wektorem ryzyka długofalowego.

Rozdział dyskusyjny wymaga też jasnego rozróżnienia między dowodem na zmianę a dowodem na przyczynę. W praktyce N-of-1, tradycyjnie kojarzonej z rygiorem EBM Davida Sackett’a, wiarygodne są opisy trendów i reakcji na interwencje proceduralne, natomiast przyczynowość pozostaje obszarem hipotez o różnej mocy. W IndywiduAkcji oznacza to, że ocena „co działało” będzie oparta na zbieżności wielu wskaźników wiodących (koszt dnia, stabilność fiksacji w zachowaniu, parametry czytania i kontrastu, skuteczność amortyzacji po zdarzeniach kluczowych), a nie na pojedynczych epizodach. Ocena „dlaczego działało” pozostanie modelowaniem o ograniczonej rozdzielczości, z obowiązkowym wskazaniem alternatywnych wyjaśnień, aby uniknąć samopotwierdzających się narracji.

Wreszcie, dyskusja ma sens wyłącznie wtedy, gdy przekłada się na korekty planu sytuacyjnego i na architekturę psychoperformansów rozłożonych w czasie. Z perspektywy bezpieczeństwa okulistycznego najbardziej obiecujące są rozwiązania, które pozwalają utrzymać pracę twórczą w periodyzacji: kilka psychoperformansów o różnej długości i skali, przełączanych zgodnie z progami, z materialnym operatorem decyzji (obiekt–klucz) oraz z audytem wykonania w formie filmu performatywnego. Taki układ nie fetyszyzuje „ciągłości pracy”, tylko stabilizuje rytm praca–regeneracja, dzięki czemu zmniejsza ryzyko, że lewe oko będzie systematycznie przejmowało nadmierny ciężar widzenia precyzyjnego, co stanowi nadrzędny cel ochronny całej IndywiduAkcji w omawianym przypadku.

89.1. Hipotezy skuteczności: triada znaczeniowa–fizjologiczna–społeczna

Hipotezy skuteczności w psychoperformansie, projektowane dla idiograficznej IndywiduAkcji w CSR, muszą być formułowane jako modele operacyjne o ograniczonej mocy przyczynowej, ale o wysokiej użyteczności decyzyjnej. W tej perspektywie „działa” nie znaczy „leczy strukturę”, tylko znaczy: stabilizuje rytm obciążeń, obniża koszt allostatyczny dnia, redukuje zmienność wykonania i ogranicza mechanizmy kompensacyjne, które przerzucają pracę na lewe oko. Właśnie dlatego oś dyskusji nie przebiega między „medycyną” a „niemedycyną”, lecz między różnymi kanałami sprzężeń zwrotnych, które mogą modulować ekspozycję, pobudzenie autonomiczne i zachowania wzrokowe w ramach bezpieczeństwa klinicznego.

Triada znaczeniowa–fizjologiczna–społeczna porządkuje te sprzężenia, ponieważ w praktyce psychosomatyki i medycyny behawioralnej najczęściej nie działa pojedynczy „czynnik”, lecz zespół interakcji: interpretacja bodźca, stan regulacji autonomicznej i kontekst interpersonalny wzajemnie się wzmacniają albo znoszą. W ujęciu Jerome’a D. Franka mechanizmy „wspólnych czynników” (ramowanie sensu, rytuał, relacja) potrafią reorganizować zachowanie i nadawać przewidywalność działaniu; w IndywiduAkcji ta przewidywalność nie jest abstrakcją, tylko redukcją zmienności, która w CSR bywa wstępem do przeciążeń. To jest też powód, dla którego hipotezy skuteczności muszą być rozpisane na poziomie mikroprocedur: kiedy rośnie koszt dnia, jakie przełączenie uruchamia się w planie sytuacyjnym, jaki obiekt–klucz materialnie wymusza domknięcie ekspozycji, i jaka forma audytu (w tym film performatywny) utrwala zgodność z protokołem.

Najpierw wymiar znaczeniowy, bo to on najczęściej inicjuje albo blokuje wykonanie. „Znaczenie” w tej triadzie nie jest metafizyką, lecz operatorem poznawczo-afektywnym: redukuje niepewność, stabilizuje intencję i ogranicza konflikt motywacyjny między „muszę pracować” a „muszę się chronić”. W literaturze efektów kontekstowych Daniel Moerman opisał kategorię „meaning response”, wskazując, że sama rama sensu i oczekiwania mogą modyfikować reakcje organizmu; Fabrizio Benedetti i Luana Colloca pokazali z kolei, że oczekiwania i uczenie skojarzeniowe potrafią uruchamiać mierzalne komponenty odpowiedzi placebo/nocebo, które w praktyce klinicznej przekładają się na ból, lęk i zachowanie. W CSR nie wolno z tego wyprowadzać twierdzeń o bezpośrednim „wpływie znaczenia na siatkówkę” bez danych, ale wolno i trzeba sformułować hipotezę pośrednią: stabilne ramowanie sensu redukuje reaktywność, ogranicza kompulsywne sprawdzanie widzenia, zmniejsza sumę ekspozycji wzrokowej oraz obniża pobudzenie autonomiczne, a to wprost zmienia profil obciążeń. W omawianym przypadku znaczenie jest więc projektowane jako inżynieria decyzji:

obiekt–klucz nie „symbolizuje” ochrony, tylko skraca ścieżkę decyzyjną do stop-loss, przez co zmniejsza prawdopodobieństwo dopychania pracy, które przeciąża lewe oko. Jednocześnie znaczenie działa jako filtr przeciwnocho: jeżeli plan sytuacyjny przypisuje fluktuacjom status „sygnału do przełączenia” zamiast „zapowiedzi katastrofy”, maleje prawdopodobieństwo eskalacji lęku antycypacyjnego, który jest jednym z głównych generatorów kosztu dnia.

Wymiar fizjologiczny nie może być rozumiany jako obietnica „resetu” patologii, lecz jako sterowanie układem pobudzenia i energetyką wykonania w warunkach przewlekłej wrażliwości. W klasycznej psychofizjologii stresu Richard Lazarus i Susan Folkman pokazali, że ocena poznawcza sytuacji determinuje przebieg reakcji stresowej, a Bruce McEwen opisał koszt allostatyczny jako kumulację obciążeń wynikających z utrzymywania się pobudzenia; w IndywiduAkcji przekłada się to na operacyjne parametry: latencję przeciążenia, czas wygaszania, zmienność tolerancji bodźców i erozję przerw. Hipoteza skuteczności w wymiarze fizjologicznym brzmi więc precyzyjnie: psychoperformans, poprzez serię skoordynowanych procedur (domknięcia, przełączenia formatów, protokoły wygaszania, periodyzacja obciążeń), obniża średni poziom pobudzenia współczulnego i skraca czas „powrotu do bazowej regulacji”, dzięki czemu maleje zmienność wykonania, a wraz z nią maleje ryzyko implozji bodźcowych, po których lewe oko przejmuje kompensacyjnie pracę w detalu. To jest hipoteza testowalna idiograficznie: jeśli po wdrożeniu konkretnego zestawu przełączeń spada indeks kosztu dnia i stabilizuje się wzorzec przerw, a jednocześnie spada częstość zachowań kompensacyjnych w czytaniu, wówczas mechanizm regulacyjny zyskuje wsparcie empiryczne, nawet jeśli nie rozstrzyga o zmianach strukturalnych w oku.

Wymiar społeczny jest trzeci, ponieważ w praktyce długofalowej to on najczęściej decyduje o utrzymaniu protokołu, a nie o chwilowej poprawie. Wsparcie społeczne w ujęciu buforowania stresu (Sheldon Cohen) działa poprzez redukcję poczucia izolacji i wzmacnianie przewidywalności, a przewidywalność jest w CSR warunkiem ograniczenia zmienności obciążeń; z kolei mechanizmy odpowiedzialności i obserwowalności (choćby minimalnej) zmniejszają pole racjonalizacji, które w samotnej pracy twórczej potrafi rozmontować przerwy i domknięcia. W IndywiduAkcji „świadek” nie jest terapeutą ani recenzentem stanu oka, lecz elementem infrastruktury wykonawczej: potwierdza zgodność z protokołem, a nie interpretuje objawów. Ta rola jest szczególnie ważna w omawianym przypadku, bo największym ryzykiem nie jest brak motywacji, tylko nadmiar motywacji i presja pracy, które popychają w stronę wydłużania bloków detalu, skracania przerw i zwiększania ekspozycji, czyli w stronę transferu kosztu na lewe oko.

Wszystkie trzy wymiary muszą być traktowane jako współzależne i jednocześnie rozdzielne w raportowaniu. Znaczenie bez fizjologii może produkować tylko narrację, fizjologia bez znaczenia może zostać przegłosowana przez impuls „jeszcze chwilę”, a społeczność bez obu pozostałych może wzmacniać presję zamiast bezpieczeństwa. W tej triadzie hipoteza skuteczności nie brzmi więc „psychoperformans poprawia CSR”, tylko brzmi: właściwie zaprojektowana sekwencja psychoperformansów, periodyzowanych i skalowanych, stabilizuje zachowania obciążeniowe i regulację autonomiczną, redukuje zmienność wykonania oraz ogranicza kompensacyjne przeciążanie lewego oka, co w długiej skali sprzyja utrzymaniu jego funkcji i zmniejsza całkowite obciążenia chorobowe, niezależnie od tego, jak wygląda dynamika zmian strukturalnych w prawym oku.

Jeżeli triadę potraktuje się jako model operacyjny, można sformułować hipotezy skuteczności w postaci przewidywań mediacyjnych, czyli takich, w których zmiana w jednym wymiarze jest mechanizmem przenoszącym wpływ na inny. W omawianym przypadku najbardziej prawdopodobna jest mediacja znaczeniowo–wykonawcza: ramowanie sensu (znaczenie) nie „poprawia widzenia” bezpośrednio, lecz obniża konflikt decyzyjny i skraca czas wahania, co zwiększa zgodność z protokołem przerw i domknięć, a to dopiero zmienia obciążenia fizjologiczne oraz oculomotoryczne. Peter Gollwitzer, opisując intencje implementacyjne, pokazał, że wiązanie sytuacji z gotową reakcją („jeśli–to”) redukuje koszt kontroli wykonawczej; w IndywiduAkcji obiekt–klucz i plan sytuacyjny pełnią analogiczną funkcję, ale w reżimie bezpieczeństwa okulistycznego. Hipoteza jest tu prosta i możliwa do podważenia: jeżeli ramowanie znaczenia i materialny operator decyzji rzeczywiście działają, to po ich wdrożeniu spada liczba epizodów „dopychania” bloku detalu, maleje erozja przerw w drugiej połowie dnia, a indeks kosztu dnia przestaje rosnąć w sposób lawinowy po zdarzeniach kluczowych; jeśli te wskaźniki nie ulegają zmianie, znaczenie pozostaje narracją, a nie mechanizmem.

W tej mediacji krytyczne jest jednak odróżnienie sensu jako stabilizatora od sensu jako paliwa presji. W kulturze pracy twórczej znaczenie potrafi działać ambiwalentnie: może legitymizować ochronę („utrzymuję długofalową zdolność pracy”), ale może też legitymizować heroiczny wysiłek („muszę skończyć, bo to ważne”). Erving Goffman, analizując ramy interpretacyjne działania, zwracał uwagę, że rama determinuje, co uchodzi za „właściwą” reakcję; w IndywiduAkcji rama musi więc zostać sformułowana wprost jako rama ochronna, a nie produkcyjna, bo inaczej obiekt–klucz staje się rekwizytem, który paradoksalnie wzmacnia dopychanie. To prowadzi do hipotezy kontrastowej: jeśli rama znaczeniowa jest niewłaściwie ustawiona, wskaźniki obserwowalne mogą się pogorszyć mimo poczucia sensu, ponieważ poczucie sensu zwiększy tolerancję na łamanie przerw i wydłużanie ekspozycji; w takim wariancie triada przestaje być ochronna i wymaga korekty znaczenia, nie intensyfikacji treningu czy monitorowania.

Wymiar fizjologiczny triady daje się najczytelniej opisać jako praca nad parametrami regulacji autonomicznej i „czasem powrotu do bazowej funkcji” po obciążeniu, a nie jako praca nad pojedynczymi objawami. Hans Selye opisał stres jako zespół reakcji organizmu, ale współczesna perspektywa allostazy i kosztu allostatycznego, rozwijana przez Bruce’a McEwena oraz wcześniej konceptualizowana przez Petera Sterlinga i Josepha Eyera, pozwala zrozumieć, dlaczego w CSR tak istotna jest zmienność i kumulacja: problemem bywa nie sam bodziec, tylko utrzymywanie się pobudzenia i powtarzanie mikroskopijnych obciążeń, które tworzą dług regulacyjny. Stephen Porges, niezależnie od kontrowersji wokół niektórych uproszczeń popularyzacyjnych, wniósł ważny język do opisu stanów autonomicznych i przejść między nimi; w IndywiduAkcji praktyczne znaczenie ma nie teoria jako metafizyka, tylko konsekwencja: kiedy stan pobudzenia współczulnego utrzymuje się, rośnie impulsywność decyzji, maleje jakość przerw, a mikro sygnały są interpretowane bardziej katastroficznie, co zwiększa koszt dnia i ryzyko kompensacyjnego przeciążenia lewego oka.

Z tego wynika hipoteza fizjologiczno–obciążeniowa, którą można sformułować w sposób rygorystyczny mimo idiograficzności: jeśli psychoperformans działa jako technologia regulacji, to zmniejsza się wariancja tolerancji bodźców, wydłuża się latencja przeciążenia w zadaniach sentinelowych, skraca się czas wygaszania po bloku detalu, a liczba epizodów autoregulacyjnego „rozsypania” (implozji bodźcowych) maleje w ujęciu tygodniowym.

Wskaźniki okulistyczne i funkcjonalne, takie jak stabilność zachowań fiksacyjnych w pracy, parametry czytania w protokołach typu MNREAD (Gordon E. Legge) oraz funkcjonalne parametry kontrastu (Pelli–Robson), nie muszą wykazywać natychmiastowej poprawy, aby hipoteza była wsparta; wystarczy, że przestają korelować z eskalacją obciążeń i że po zdarzeniach kluczowych nie dochodzi do kaskady kompensacyjnej. Jeżeli natomiast po wdrożeniu procedur regulacyjnych obserwuje się spadek czasu wygaszania i stabilizację wykonania, ale równocześnie rośnie kompulsywne monitorowanie i czas ekspozycji, będzie to dowód, że fizjologia jest „wygrywana” kosztem znaczenia i że system generuje ukryte nocebo.

Wymiar społeczny, w idiograficznym planie IndywiduAkcji, powinien być rozumiany nie jako ogólne „wsparcie”, lecz jako precyzyjna architektura ról i kanałów kontroli wykonania. Sheldon Cohen opisał buforowanie stresu, ale w praktyce obciążeń wzrokowych kluczowe jest to, że kontekst interpersonalny może zmniejszać koszt kontroli wykonawczej: mniej decyzji trzeba podejmować samotnie, mniej wahań przeradza się w dopychanie, mniej autointerpretacji wytwarza lęk antycypacyjny. James Coan, w ujęciu social baseline theory, sugerował, że obecność zaufanej osoby może redukować przewidywany koszt zagrożenia i obciążenie regulacyjne; w IndywiduAkcji to przekłada się na prostą hipotezę: w okresach, w których występuje stabilny świadek–audytor protokołu (bez interpretacji objawów), rośnie zgodność z przerwami i domknięciami, a przez to maleje zmienność kosztu dnia oraz maleje ryzyko przenoszenia pracy w detalu na lewe oko. Jeśli natomiast „wsparcie” przybiera formę presji, ocen lub nieustannego pytania o objawy, wówczas kontekst społeczny będzie działał jak stresor, a triada stanie się patogenna, bo wymiar społeczny wzmocni nocebo.

Właśnie dlatego film performatywny, w tej triadzie, nie jest dodatkiem artystycznym, lecz narzędziem społeczno–wykonawczym, nawet wtedy, gdy powstaje w samotności. Zapis performatywny może pełnić rolę „świadka odroczonego”: umożliwia audyt zgodności z protokołem bez wprowadzania osoby trzeciej do procesu w momentach największej wrażliwości. W praktyce oznacza to, że film nie dokumentuje przeżyć, lecz dokumentuje fakty wykonawcze: start i koniec bloku, momenty przełączeń, reakcje na olśnienia, realną długość przerw, a także to, czy obiekt–klucz został użyty jako operator domknięcia czy tylko jako znak. Ta konstrukcja wzmacnia hipotezę o mechanizmie społecznym nawet bez bezpośredniej obecności świadka: jeśli po wprowadzeniu audytu spada liczba naruszeń protokołu i maleje zmienność kosztu dnia, można uznać, że komponent „społecznej obserwowalności” został skutecznie zasymulowany w infrastrukturze działania, co jest istotne dla długofalowej ochrony lewego oka.

Triada tworzy również hipotezy moderacyjne, czyli takie, w których skuteczność jednego wymiaru zależy od poziomu innego. Najważniejsza w omawianym przypadku brzmi: znaczenie działa ochronnie tylko wtedy, gdy fizjologia jest w stanie względnej stabilności i gdy kontekst społeczny nie podnosi pobudzenia. W praktyce: w tygodniach o deficycie snu i wysokiej liczbie stresorów nawet najlepsza rama sensu może nie utrzymać protokołu, a wtedy decyzje muszą być bardziej konserwatywne i krótsze; odwrotnie, w tygodniach stabilnych można bezpiecznie wdrażać dłuższe formaty, o ile wskaźniki wiodące i zachowania kompensacyjne nie dryfują. Ta moderacja jest kluczowa, bo powstrzymuje przed fałszywym uogólnieniem „to działa zawsze”: w IndywiduAkcji prawdziwym celem jest stabilizacja procesu w czasie, a nie efekt spektakularny w krótkim oknie.

W tym miejscu pojawia się jeszcze jeden wymóg antynadinterpretacyjny: triada ma być czytana w logice grafów przyczynowych, a nie w logice anegdoty. Judea Pearl wskazywał, że bez jawnego modelu zależności nie da się odróżnić efektu interwencji od współzmienności; w idiograficznej praktyce oznacza to, że każdy „sukces” powinien być sprawdzany pytaniem, czy nie wynika z równoległej zmiany bodźców (np. mniej ekranów, lepsze światło, lepszy sen) oraz czy nie jest efektem regresji do średniej. Dopiero wtedy hipoteza skuteczności może zostać użyta do projektowania kolejnych psychoperformansów w periodyzacji, a nie do budowania pewności, która prowokuje dopychanie. W omawianym przypadku ta ostrożność ma wymiar stricte ochronny: celem nie jest wygranie interpretacji, lecz utrzymanie stabilnej, długofalowej zdolności pracy przy jednoczesnym minimalizowaniu obciążenia lewego oka i redukowaniu całkowitego długu kompensacyjnego.

Triada znaczeniowa–fizjologiczna–społeczna staje się naprawdę użyteczna dopiero wtedy, gdy zostanie zapisana jako zestaw hipotez o strukturze interwencyjnej, a nie jako opis „trzech aspektów”. W praktyce oznacza to, że dla każdego z trzech wymiarów formułuje się przewidywania, wskaźniki wiodące oraz warunki obalenia, a następnie definiuje się regułę przełączeń w planie sytuacyjnym. Tak rozumiana hipoteza skuteczności nie jest tezą o „leczeniu CSR”, lecz tezą o sterowaniu zachowaniem i obciążeniem w sposób, który zmniejsza prawdopodobieństwo przeciążeń i ogranicza mechanikę kompensacji, szczególnie tę, która przenosi ciężar widzenia precyzyjnego na lewe oko.

Najbardziej elementarnym zapisem takiej hipotezy jest macierz 3×3, w której wiersze odpowiadają wymiarom triady, a kolumny odpowiadają klasom efektów: redukcji reaktywności, stabilizacji wykonania oraz utrzymaniu długofalowej periodyzacji pracy. W wymiarze znaczeniowym redukcja reaktywności oznacza spadek impulsywności interpretacji mikro sygnałów i spadek zachowań sprawdzających, a więc mniejsze ryzyko nocebo i mniejszą sumę ekspozycji. W wymiarze fizjologicznym stabilizacja wykonania oznacza wydłużenie latencji przeciążenia, skrócenie czasu wygaszania po bloku detalu i spadek wariancji kosztu dnia w ujęciu tygodniowym. W wymiarze społecznym utrzymanie periodyzacji oznacza wzrost zgodności z protokołem przerw i domknięć, bo właśnie zgodność protokołu jest warunkiem, aby praca twórcza mogła być kontynuowana bez „dopychania” i bez systematycznego przeciążania lewego oka.

Triada ma również konsekwencje dla tego, jak konstruuje się „jednostkę interwencji” w IndywiduAkcji. Jednostką nie jest pojedyncza technika relaksacyjna ani pojedynczy test, tylko kompletny psychoperformans rozumiany jako zamknięta struktura działania, z wyraźnym wejściem, rdzeniem i domknięciem, w której obiekt–klucz pełni funkcję materialnego operatora decyzji, a audyt wykonania ogranicza pole racjonalizacji. W perspektywie metodologicznej jest to przesunięcie od myślenia o „zmiennych” do myślenia o „interwencjach złożonych”, które w naukach o zdrowiu bywają analizowane jako kompleksowe interwencje behawioralne, a nie jako pojedyncze bodźce. George L. Engel, formułując model biopsychospołeczny, wskazywał na konieczność łączenia poziomów opisu; w IndywiduAkcji to łączenie musi być jednak przetłumaczone na reguły wykonawcze, bo inaczej pozostaje deklaracją.

W tym miejscu pojawia się szczególnie istotna hipoteza nadrzędna, która scala triadę w omawianym przypadku: skuteczność psychoperformansu jest wprost proporcjonalna do tego, jak dobrze redukuje on liczbę mikrodecyzji w sytuacjach przeciążeniowych. Mikrodecyzyjność

jest paliwem przeciążenia, ponieważ każda decyzja podejmowana w stanie pobudzenia jest podatna na skróty, a skróty najczęściej oznaczają skrócenie przerw i wydłużenie ekspozycji. Jeśli więc znaczenie jest zaprojektowane tak, aby decyzja była „z góry przepisana” przez plan sytuacyjny, fizjologia jest wspierana przez konsekwentną amortyzację, a społeczny komponent obserwowalności zmniejsza racjonalizację, wówczas maleje prawdopodobieństwo, że lewemu oku zostanie narzucona rola nadmiernej kompensacji. To jest hipoteza mechanistyczna w sensie behawioralno-regulacyjnym, nie w sensie retinalnym, i właśnie dlatego może być testowana na danych obserwowalnych, bez wchodzenia w fałszywe twierdzenia o bezpośrednich zmianach strukturalnych.

W praktyce operacjonalizacja triady wymaga też jasnego rozpoznania „punktów krytycznych” dnia i tygodnia. Najczęściej punktem krytycznym jest druga połowa dnia, gdy koszt regulacyjny narasta, a przerwy ulegają erozji; drugim punktem krytycznym są zdarzenia kluczowe, takie jak olśnienia, podróż, konflikt, presja terminu. Triada działa wtedy, gdy w tych punktach krytycznych uruchamia się automatyzm ochronny: znaczenie nie pozwala nadać zdarzeniu rangi katastrofy, fizjologia jest amortyzowana procedurą wygaszania, a społeczna obserwowalność wzmacnia wykonanie domknięcia. Jeżeli natomiast w punktach krytycznych pojawia się zwiększone sprawdzanie, impulsywne wydłużanie pracy i skracanie przerw, wówczas triada jest jedynie teorią, a nie działającą architekturą ochrony.

W modelu skuteczności trzeba też uwzględnić zjawisko kosztu ubocznego, które w praktykach samoregulacyjnych jest powszechne. Skuteczność może być „kupiona” poprzez wzrost monitorowania i wzrost koncentracji na objawach, czyli poprzez mechanizm, który chwilowo uspokaja, ale długofalowo wzmacnia *nocebo* i przeciążenia. To właśnie dlatego w IndywiduAkcji hipotezy skuteczności muszą obejmować nie tylko to, co ma się poprawić, lecz także to, co nie może wzrosnąć: liczba autotestów, czas wpatrywania, czas ekranów poza protokołem, częstotliwość ruminacji oraz język katastroficzny w notatkach. W języku metodologicznym jest to wprowadzenie wskaźników iatrogenności interwencji, tyle że nie w sensie farmakologicznym, lecz w sensie behawioralnym i poznawczym.

Istotną rolę odgrywa tu także konstrukcja „okien decyzyjnych”, czyli czasu, w którym wolno formułować interpretacje. Jeśli interpretacje powstają na gorąco, w stanie pobudzenia, stają się częścią stresora i natychmiast zmieniają zachowanie; jeśli powstają w trybie tygodniowym, z dystansem, mają większą szansę pozostać hipotezami. Ta praktyka jest zgodna z intuicjami poznawczej psychologii decyzji, w której Kahneman rozróżnia szybkie reakcje od refleksyjnych ocen, ale w IndywiduAkcji ma wymiar stricte okulistyczny: redukuje mechanizmy, które zwiększają ekspozycję i przeciążają lewe oko. Z tego powodu triada skuteczności musi obejmować nie tylko „co robię”, ale też „kiedy wolno mi o tym myśleć” i „kiedy wolno mi o tym pisać”.

W omawianym przypadku szczególnie ważne jest, aby triada prowadziła do konstrukcji periodyzacji psychoperformansów o różnej długości i skali, zamiast do jednej, stałej rutyny. Stała rutyna bywa atrakcyjna poznawczo, ale w pracy twórczej jest często nierealna, a jej łamanie generuje poczucie porażki i wzmacnia *nocebo*. Periodyzacja jest rozwiązaniem bardziej dojrzałym: krótkie psychoperformanse służą amortyzacji i ochronie w dniach wysokiego ryzyka, średnie służą stabilizacji rytmu pracy, a dłuższe są dopuszczalne tylko w oknach stabilności, gdy wskaźniki wiodące i zachowania kompensacyjne pozostają w pasmie. Właśnie taki rozkład w

czasie jest najkorzystniejszy dla IndywiduAkcji choroby oka w omawianym przypadku, ponieważ pozwala utrzymać pracę jako element tożsamości i ekonomii życia, a jednocześnie ogranicza przenoszenie kosztu na lewe oko poprzez kontrolowane przełączenia formatu. W autorskiej praktyce określanej jako projekt Au(c)tor ta logika pracy jako struktury performatywnej może pełnić rolę matrycy organizacyjnej, pod warunkiem zachowania rygoru bezpieczeństwa, kontroli ekspozycji i antynocbo.

Na poziomie kryteriów końcowych triada nie powinna być rozliczana przez pojedynczy „wynik”, lecz przez zmianę topologii procesu: spadek liczby kaskad przeciążeniowych, zmniejszenie rozrzutu kosztu dnia, wzrost przewidywalności tolerancji bodźców, oraz zdolność do utrzymania pracy w rytmie, w którym regeneracja nie jest wyjątkiem, lecz elementem protokołu. Jeżeli te warunki są spełnione, można mówić o skuteczności w sensie funkcjonalnym i ochronnym, nawet jeśli nie da się przypisać zmian konkretnemu mechanizmowi fizjologicznemu. Jeżeli natomiast proces pozostaje chaotyczny, a jedyną „poprawą” jest chwilowe poczucie sensu, wówczas triada działa jedynie jako narracja, nie jako technologia regulacji.

Wymóg pełnej zgodności faktograficznej narzuca tu jeszcze jedno ograniczenie: wnioski muszą pozostać rozdzielone od twierdzeń klinicznych. Można oceniać, czy spadła częstość zachowań kompensacyjnych, czy przerwy są przestrzegane i czy zmniejszył się czas ekspozycji; można też oceniać, czy dane funkcjonalne czytania i kontrastu stabilizują się w trendzie. Nie wolno natomiast przeskakiwać od tych obserwacji do twierdzeń o „poprawie siatkówki” bez adekwatnych danych klinicznych, ponieważ taki skok jest klasyczną formą nadinterpretacji i natychmiast staje się paliwem dla nocebo, gdy tylko pojawi się fluktuacja. Triada ma więc chronić również epistemicznie: uczy, że skuteczność w IndywiduAkcji jest kategorią pragmatyczną, opartą na kontroli obciążeń i stabilizacji procesu, a nie na obietnicy pewności w obszarze, w którym nawet medycyna operuje prawdopodobieństwami i trendami.

Jeżeli zebrać powyższe w jedno zdanie robocze, hipoteza skuteczności w tym podrozdziale brzmi następująco: psychoperformans, rozumiany jako periodyzowana sekwencja działań o różnej długości i skali, zakotwiczona w obiekcie–kluczu i w audycie wykonania, działa wtedy, gdy jednocześnie stabilizuje ramowanie sensu, obniża koszt allostatyczny dnia i tworzy społeczno-wykonawczą obserwowalność protokołu, co prowadzi do redukcji zmienności wykonania, ograniczenia kompensacyjnego przeciążania lewego oka i w konsekwencji do długofalowej redukcji obciążeń chorobowych w całej architekturze życia i pracy. W ujęciu badawczym jest to hipoteza o charakterze falsyfikowalnym, ponieważ zawiera przewidywania dotyczące trendów i zdarzeń granicznych, a nie tylko deklaracje sensu. W ujęciu praktycznym jest to hipoteza o charakterze sterowniczym, ponieważ przekłada się na konkretne reguły przełączeń w planie sytuacyjnym.

89.2. Efekty kontekstowe: placebo/nocebo, autosugestia, przesąd — jak minimalizować błędy

Efekty kontekstowe w idiograficznym studium przypadku CSR są nie tyle „dodatkiem” do procesu, ile stałym źródłem błędu, które może fałszować zarówno ocenę skuteczności

psychoperformansu, jak i ocenę ryzyka nawrotu. W tym podrozdziale przyjmuję definicję funkcjonalną: efekty kontekstowe to zmiany w doświadczaniu, zachowaniu i parametrach wykonania, które wynikają z oczekiwań, ramowania znaczenia, uczenia skojarzeniowego, relacji interpersonalnej i samego aktu pomiaru, a nie z bezpośredniej zmiany strukturalnej w tkankach. Ujęcie to jest zgodne z neurobiologiczną literaturą placebo/nocebo rozwijaną przez Fabrizio Benedettiego, Luana Colloca oraz Tor D. Wagera, przy jednoczesnym zachowaniu ostrożności: większość dowodów mechanistycznych dotyczy bólu, lęku, objawów depresyjnych i niektórych domen neurologicznych, natomiast w okulistyce – a zwłaszcza w CSR – efekty te należy rozumieć przede wszystkim jako modulatory pobudzenia, uwagi i zachowań obciążeniowych, czyli czynników, które pośrednio kształtują ekspozycję wzrokową i koszt regulacyjny dnia.

W omawianym przypadku centralnym ryzykiem jest pomylenie ulgi psychofizjologicznej z poprawą okulistyczną oraz pomylenie fluktuacji funkcji z nawrotem choroby. Placebo nie jest „udawaniem”, lecz zbiorem procesów, w których oczekiwanie i warunkowanie mogą uruchamiać mierzalne zmiany neurofizjologiczne; analogicznie placebo nie jest „brakiem wiary”, tylko aktywną kaskadą przewidywania zagrożenia, wzrostu czujności i wzrostu kosztu regulacyjnego. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że sama wiara w skuteczność danego działania może chwilowo obniżyć lęk antycypacyjny i poprawić subiektywną jakość widzenia poprzez redukcję napięcia i poprawę ekonomii ruchów gałek ocznych, ale nie stanowi dowodu na poprawę w obrębie siatkówki czy naczyńiówki. Równie łatwo negatywna interpretacja mikrosygnału może uruchomić placebo, które zwiększy monitorowanie, skróci przerwy i wzmocni kompensacyjne dopychanie pracy, co wprost zagraża stabilności lewego oka.

Autosugestia jest w tym układzie zjawiskiem granicznym: bywa użytecznym narzędziem regulacji, ale bywa też mechanizmem produkcji błędów. Jeżeli autosugestia wzmacnia wykonanie protokołu, to działa jak „klej wykonawczy” i ma wartość pragmatyczną, podobnie jak intencje implementacyjne opisywane przez Petera Gollwitzera, ponieważ redukuje koszt podejmowania decyzji w warunkach pobudzenia. Jeżeli jednak autosugestia przesuwą uwagę na poszukiwanie dowodów poprawy lub pogorszenia, staje się paliwem dla czujności objawowej i nakręca pętlę sprawdzania, co jest szczególnie niebezpieczne w CSR, gdzie każda dodatkowa ekspozycja i każdy wzrost pobudzenia zwiększają koszt dnia oraz skłaniają do przenoszenia obciążenia na lewe oko. W ujęciu praktycznym autosugestia jest dopuszczalna tylko wtedy, gdy jest podpięta pod zasady antynadinterpretacyjne: nie wolno jej używać jako „dowodu”, wolno jej używać jako „narzędzia wykonania”.

Przesąd w psychoperformansie wymaga rozpoznania antropologicznego i zarazem rygoru bezpieczeństwa. Bronisław Malinowski opisywał funkcję praktyk magicznych jako technologii redukcji niepewności w sytuacjach wysokiego ryzyka i niskiej kontroli; w idiograficznej IndywiduAkcji choroby oka ta funkcja może się pojawić spontanicznie, bo CSR generuje niepewność i asymetrię sprawczości. W tym sensie przesąd może chwilowo uspokajać i stabilizować zachowanie, ale zarazem może produkować poważne błędy poznawcze: mylenie koincydencji z przyczyną, wzmacnianie nieuzasadnionych zakazów i nakazów oraz eskalację placebo, gdy „rytuał nie zadziała”. Dlatego przesąd może być tolerowany wyłącznie jako element ramowania znaczeniowego, jeśli nie narusza reżimu medycznego i jeśli nie zwiększa monitorowania; nie może natomiast stać się osiowym wyjaśnieniem, bo wówczas zastępuje analizę obciążenia i rozmontowuje dyscyplinę danych.

Minimalizacja błędów zaczyna się od nazwania typów błędów, które w tej konfiguracji są najbardziej prawdopodobne. Pierwszy to błąd przypisania: przypisanie zmiany funkcji psychoperformansowi, gdy zmiana wynika z naturalnej fluktuacji lub z regresji do średniej, o której w kontekście interpretacji wyników ostrzegał Daniel Kahneman. Drugi to błąd reaktywności pomiaru: sam akt testowania zwiększa uwagę na objaw, a uwaga wzmacnia objaw albo jego interpretację, co w literaturze metodologicznej ma analogie w efekcie Hawthorne’a i w zjawisku demand characteristics opisywanym przez Martina Orne’a. Trzeci to błąd selekcji danych: dni „dobre” są lepiej raportowane niż dni „złe”, a brak danych jest później maskowany narracją, co tworzy fałszywą stabilność i skłania do podnoszenia obciążeń. Czwarty to błąd przyczynowości: korelacja zdarzeń (stres, ekran, olśnienie) z objawami jest traktowana jako dowód mechanizmu, choć w idiograficznym przebiegu mogą istnieć alternatywne wyjaśnienia i sprzężenia zwrotne.

Z tego wynika pierwsza, twarda zasada planu sytuacyjnego: minimalizuje się liczbę sytuacji, w których interpretacja ma status działania. Interpretacja nie jest interwencją, natomiast interpretacja uruchamia zachowania, a zachowania kształtują ekspozycję i koszt regulacyjny, czyli realnie wpływają na obciążenia lewego oka. Dlatego w IndywiduAkcji wprowadza się formalne „okna interpretacyjne” rzadkie i chłodne (np. tygodniowe), a decyzje bieżące są oparte na progach i na wskaźnikach wiodących, nie na narracji o przyczynach. Ta zasada nie redukuje sensu psychoperformansu; przeciwnie, przenosi sens z poziomu opowieści na poziom procedury, co jest warunkiem, aby efekty kontekstowe nie przejęły steru procesu.

Drugą zasadą jest neutralizacja języka, bo język jest najszybszym nośnikiem nocebo. W praktyce oznacza to zakaz zdań katastroficznych i zakaz zdań przyczynowych bez alternatyw, ale również zakaz euforycznych zdań o „przełomie”, które prowokują dopychanie obciążeń. W języku naukowym, zgodnym z rygorami Donalda T. Campbella i logiką wnioskowania przyczynowego Judei Pearla, zamiast „to pogorszyło oko” zapisuje się „po tym zdarzeniu wzrósł koszt wykonania i skróciła się latencja przeciążenia; możliwe wyjaśnienia obejmują...”. Taki zapis osłabia nocebo, bo nie zamienia mikrosygnału w wyrok, a zarazem zachowuje informację sterowniczą, która służy ochronie lewego oka.

Trzecią zasadą jest włączenie do psychoperformansu narzędzi, które „odcinają” przesąd i autosugestię od interpretacji klinicznej, ale pozostawiają ich funkcję wykonawczą. Obiekt–klucz może być potraktowany jako materialny operator domknięcia ekspozycji: nie „odpędza” choroby, tylko ucieleśnia regułę stop-loss, dzięki czemu skraca ścieżkę decyzyjną. Film performatywny w tym układzie nie ma udowadniać poprawy, tylko ma dokumentować zgodność z protokołem: realną długość przerw, momenty przełączeń, reakcje na olśnienia, redukcję dopychania. To jest fundamentalny antybłąd: przesuwa uwagę z objawu na zachowanie, a w omawianym przypadku to właśnie zachowanie jest najszybszą dźwignią ochrony lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych.

Minimalizacja błędów w obszarze placebo/nocebo w IndywiduAkcji zaczyna się od uświadomienia sobie, że „kontekst” nie jest warstwą psychologiczną obok biologii, lecz układem sterowania predykcyjnego, w którym mózg nieustannie prognozuje stan ciała i nadaje priorytety sygnałom. W tradycji modeli predykcyjnych percepcji i interocepcji, rozwijanych m.in. przez Karla Fristona oraz Anila Setha, oczekiwanie nie jest dodatkiem do doświadczenia, tylko jego współtworzywem: to, czego się spodziewamy, zmienia sposób, w jaki interpretujemy

sygnały i jak zachowujemy się w odpowiedzi. W CSR ma to konsekwencję praktyczną, bo zachowanie oznacza ekspozycję wzrokową, a ekspozycja oznacza koszt wykonawczy i ryzyko kompensacji lewym okiem. W tej logice nocebo nie musi „uszkadzać” oka bezpośrednio, aby być realnie szkodliwe; wystarczy, że uruchamia wzorzec sprawdzania, dopychania i erozji przerw.

W literaturze neurobiologii placebo/nocebo mechanizmy są najlepiej udokumentowane w bólu i lęku, co pokazują prace Fabrizia Benedetti, Luany Colloca i Tor D. Wagera. Benedetti opisywał placeboanalgezę jako zjawisko powiązane z aktywacją układów endogennych (m.in. opioidowych), a nocebo jako kaskadę, w której rośnie lęk i oczekiwanie szkody, co może wzmacniać odczuwanie dolegliwości i reakcje stresowe. W IndywiduAkcji warto z tego wyprowadzić wniosek operacyjny, a nie ontologiczny: jeśli oczekiwanie potrafi wzmocnić lub osłabić reakcje fizjologiczne, to kontrola języka, rytuału i pomiaru jest elementem bezpieczeństwa, a nie „psychologiczną fanaberią”. W omawianym przypadku oznacza to także, że każdy element planu sytuacyjnego powinien być projektowany tak, aby nie generował narracji o katastrofie ani narracji o cudownym przełomie, ponieważ oba skrajne ramowania destabilizują proces obciążeniowy.

Największym źródłem błędu w praktyce własnej jest reaktywność pomiaru, czyli sytuacja, w której mierzenie staje się interwencją, a interwencja zmienia to, co ma być mierzone. Martin Orne opisywał zjawisko demand characteristics jako skłonność do zachowań zgodnych z domniemanymi oczekiwaniami sytuacji badawczej; w IndywiduAkcji sytuacja badawcza jest wbudowana w dzień, więc „oczekiwaniem” staje się lęk przed nawrotem albo pragnienie potwierdzenia poprawy. Gdy badanie siatki, kontrolowanie zniekształceń czy wielokrotne porównywanie ostrości w ciągu dnia jest używane do obniżenia niepokoju, wtedy pomiar staje się rytuałem regulacyjnym, który natychmiast zwiększa czas wpatrywania i wzmacnia salientę objawu. To z kolei podnosi koszt dnia, skraca przerwy i zwiększa prawdopodobieństwo, że lewe oko przejmie kompensacyjnie zadania wymagające stabilnej fiksacji. Minimalizacja błędu wymaga więc formalnego „odłączenia” pomiaru od uspokajania: pomiar ma służyć decyzji o obciążeniach w chłodnym oknie czasu, a uspokajanie ma być realizowane przez protokoły wygaszania, nie przez sprawdzanie.

Drugim krytycznym źródłem błędu jest regresja do średniej i naturalna fluktuacja, które w idiograficznym przebiegu choroby przewlekłej bywają interpretowane jako efekt interwencji. Daniel Kahneman zwracał uwagę, że ludzie mają skłonność przypisywać przyczynę temu, co wydarzyło się tuż przed zmianą, zwłaszcza gdy zmiana jest emocjonalnie istotna; w CSR ten mechanizm jest szczególnie silny, bo każdy „lepszy” dzień jest psychologicznie nagradzający, a każdy „gorszy” dzień jest zagrażający. W konsekwencji powstaje ryzyko przypisania poprawy nowemu elementowi psychoperformansu albo przypisania pogorszenia pojedynczemu stresorowi, bez sprawdzenia alternatyw. Z punktu widzenia bezpieczeństwa obciążeniowego to groźne, bo „dowód poprawy” prowokuje dopychanie pracy, a „dowód pogorszenia” prowokuje eskalację monitorowania; obie ścieżki zwiększają ryzyko przeciążenia lewego oka. Stąd reguła: wnioski o skuteczności wolno formułować dopiero na podstawie trendów i koherencji wielu wskaźników, a nie na podstawie epizodów.

W praktyce minimalizacji błędów najprostsze i najskuteczniejsze są narzędzia quasi-eksperymentalne o niskim koszcie, za to o wysokiej dyscyplinie. Donald T. Campbell podkreślał,

że nawet w warunkach dalekich od idealnego eksperymentu można wzmacniać trafność wnioskowania przez kontrolę alternatywnych wyjaśnień; w IndywiduAkcji oznacza to stałą procedurę bazową, stałe warunki pomiaru oraz okresy „utrzymania”, w których nie dokłada się nowych elementów, żeby nie mnożyć zmiennych. Jeżeli w jednym tygodniu jednocześnie zmienia się format pracy, wprowadza nowy obiekt–klucz, zmienia rytm snu i zmienia dietę, to każdy odczyt będzie interpretacyjnie skażony, a efekt kontekstowy stanie się nieodróżnialny od efektu behawioralnego. Z tego powodu minimalizacja błędów polega także na ograniczaniu kreatywności tam, gdzie kreatywność szkodzi: twórczość jest dla pracy artystycznej niezbędna, ale metrologia i ochrona lewego oka wymagają stabilnej, powtarzalnej infrastruktury. Psychoperformans nie traci na tym, ponieważ jego „twórczość” może być lokowana w doborze form i skali działań, a nie w ciągłym zmienianiu reguł pomiaru.

Kolejnym obszarem jest przesąd i półświadome rytuały „magiczne”, które w sytuacji niepewności mogą nasilać się spontanicznie, niezależnie od deklarowanych przekonań. Bronisław Malinowski opisywał, że praktyki magiczne organizują działanie wtedy, gdy stawka jest wysoka, a kontrola ograniczona; Claude Lévi-Strauss analizował „skuteczność symboliczną” jako zjawisko, w którym struktura znaczeń porządkuje doświadczenie i zachowanie. W IndywiduAkcji te intuicje antropologiczne należy przetłumaczyć na reżim ostrożności: symbol i rytuał mogą być użyteczne, jeśli stabilizują wykonanie i nie naruszają bezpieczeństwa medycznego, ale stają się błędem, jeśli zaczynają pełnić funkcję wyjaśnienia choroby albo warunku „pomyślności” dnia. W omawianym przypadku szczególnie ryzykowna jest sytuacja, w której przesąd staje się testem: „jeśli wykonam X, to oko będzie lepsze”, a gdy nie jest lepsze, uruchamia się nocebo i eskalacja sprawdzania. Zminimalizowanie błędu polega na tym, że rytuał zostaje jednoznacznie przypisany do funkcji wykonawczej, a nie do funkcji diagnostycznej: wolno go używać jako operatora domknięcia i przełączenia, nie wolno go używać jako wyroczni o stanie oka.

W tym miejscu psychoperformans ma przewagę nad wieloma technikami samoregulacyjnymi, bo dysponuje narzędziami materialnymi i medialnymi, które umożliwiają „zależność od procedury” zamiast „zależności od interpretacji”. Obiekt–klucz, zgodnie z logiką planu sytuacyjnego, ma unieść ciężar decyzji stop-loss, a nie ciężar metafizycznej skuteczności; dzięki temu minimalizuje się błąd autosugestii polegający na tym, że człowiek próbuje na bieżąco wyczuć, czy „działa”. Film performatywny działa tu jako przeciwwaga dla konfabulacji i selektywnej pamięci: nie po to, żeby udowodnić poprawę okulistyczną, lecz po to, żeby wykazać zgodność z protokołem i ujawnić, gdzie w praktyce pojawiają się pęknięcia przerw, dopychanie detalu, albo niejawne wydłużanie ekspozycji. To jest w istocie narzędzie antyplacebo i antynocebo zarazem: ogranicza euforyczne przypisywanie „sukcesu” oraz ogranicza katastroficzne przypisywanie „porażki”, przenosząc uwagę na zachowanie i jego koszty. W omawianym przypadku właśnie to przesunięcie jest ochronne, bo stabilizacja lewego oka zależy mniej od emocjonalnej interpretacji pojedynczego dnia, a bardziej od długofalowej higieny bodźców i konsekwentnej periodyzacji psychoperformansów o różnej długości i skali.

Minimalizacja błędów związanych z placebo/nocebo w IndywiduAkcji wymaga zaprojektowania „higieny oczekiwań”, czyli świadomego sterowania tym, jakie przewidywania uruchamiają się przed działaniem, w trakcie działania i po działaniu. Badania nad placebo coraz częściej pokazują, że sama jawność mechanizmu nie eliminuje efektu; istnieje nurt tzw. open-label placebo, w którym uczestnicy wiedzą, że przyjmują placebo, a mimo to obserwuje się

poprawy w wybranych domenach objawowych, co kojarzy się szczególnie z pracami Teda Kaptchuka. W realiach CSR nie jest to argument za „leczeniem placebo”, tylko argument za tym, że oczekiwanie i rama komunikacyjna są w stanie modyfikować zachowanie i pobudzenie nawet wtedy, gdy człowiek zachowuje krytycyzm. W planie sytuacyjnym oznacza to, że należy konsekwentnie używać języka proceduralnego: działanie ma „zmniejszyć koszt dnia” i „zwiększyć zgodność z protokołem przerw”, a nie „poprawić oko”, ponieważ obietnica poprawy narządu tworzy natychmiastową presję dowodową i napędza sprawdzanie.

Żeby ta higiena oczekiwań była skuteczna, trzeba wprowadzić regułę rozdziału ról komunikacyjnych, nawet jeśli wszystkie role pełni jedna osoba. W IndywiduAkcji istnieje „operator” (ten, kto wykonuje procedurę), „audytor” (ten, kto sprawdza zgodność z protokołem) i „interpretator” (ten, kto formułuje hipotezy). Kluczowe jest, aby operator nie był interpretatorem w czasie działania, ponieważ interpretacja w trakcie generuje pętlę predykcyjną, która może stać się nocebo: jeśli w połowie procedury pojawi się mikrosygnał, interpretator włącza język zagrożenia, operator zwiększa czujność, a wzrost czujności zwiększa koszt oculomotoryczny i wydłuża czas wygaszania. Audytor natomiast powinien być beznamiętny i „mechaniczny”: jego zadaniem jest odnotowanie faktów wykonania (czy domknięto ekspozycję, czy przerwa była pełna, czy obiekt–klucz uruchomił stop-loss), a nie ocena, czy „jest lepiej”. Taki rozdział ról redukuje błędy, bo odbiera interpretacji władzę sterowania zachowaniem w czasie największej wrażliwości, a w omawianym przypadku to zachowanie jest bezpośrednim nośnikiem ryzyka dla lewego oka.

Kolejną techniką minimalizacji błędów jest wprowadzenie prostych procedur „quasi-zaślepienia”, które nie wymagają laboratoriów, ale wymagają dyscypliny. W praktyce chodzi o to, by opóźniać dostęp do części informacji zwrotnej oraz ograniczać to, co można natychmiast sprawdzić. Jeśli na przykład wykonywane są zadania sentinelowe związane z czytaniem, wynik liczbowy nie powinien być odczytywany i interpretowany w tej samej minucie; najpierw następuje domknięcie bloku, protokół wygaszania i przerwa, a dopiero potem zapis wyniku do rejestru, bez komentarza. Ten prosty zabieg działa jak antynocebo: nie pozwala, by jeden wynik natychmiast zdefiniował dzień i wymusił kompensacyjne dopychanie pracy. W analogicznym duchu, jeśli pojawia się impuls sprawdzania metamorfopsji, plan sytuacyjny może zawierać „opóźnienie impulsu” i substytut wykonawczy: zamiast sprawdzania – natychmiastowe przełączenie formatu na niskokosztowy i użycie obiektu–klucza jako operatora domknięcia, co przenosi energię z poznawczej paniki na proceduralną ochronę.

Warto też formalnie ograniczyć liczbę elementów zmienianych jednocześnie, ponieważ mnożenie nowości dramatycznie zwiększa podatność na placebo, na efekt świeżości i na konfuzję przyczynową. W rygorze metodologicznym, który w badaniach pojedynczego przypadku jest traktowany jako warunek sensownej interpretacji, nowość powinna być dawkowana: jeden nowy komponent interwencji na określone okno czasu, a reszta infrastruktury ma pozostać stabilna. To jest dokładnie ten moment, w którym twórcza potrzeba „eksperymentowania ze wszystkim naraz” staje się wrogiem bezpieczeństwa. Donald T. Campbell uzasadniał podobne podejście jako sposób ochrony trafności wnioskowania w warunkach niepełnej kontroli; w IndywiduAkcji jest to dodatkowo sposób ochrony lewego oka, bo stabilna infrastruktura minimalizuje liczbę mikrodecyzji i zmniejsza zmienność obciążeń.

Przesąd i autosugestia wymagają odrębnego protokołu, bo ich „zysk” i „koszt” są asymetryczne: zysk bywa natychmiastowy (uspokojenie), koszt bywa odroczone (wzrost monitorowania, rosnąca zależność od rytuału, katastrofizacja przy niepowodzeniu). Antropologicznie Malinowski opisywał magię jako technologię działania w warunkach niepewności, a poznawczo można to powiązać z mechanizmami wykrywania wzorców i intencjonalności, które w sytuacjach wysokiej stawki łatwo przechodzą w nadmierne przypisywanie przyczyn. W psychoperformansie nie ma potrzeby „zwalczać” tej skłonności na poziomie ideologii; trzeba ją ujarzmić proceduralnie. Dlatego plan sytuacyjny powinien jawnie definiować, że element rytualny może istnieć wyłącznie jako część infrastruktury domknięcia i przełączenia, nigdy jako narzędzie diagnozy i nigdy jako warunek bezpieczeństwa; w przeciwnym razie rytuał zacznie żądać dowodów, a żądanie dowodów uruchomi sprawdzanie, czyli dokładnie to, co zwiększa koszt dnia i skłania do kompensacji lewym okiem.

W tym miejscu rola filmu performatywnego staje się wyjątkowo precyzyjna: ma on odcinać autosugestię od interpretacji, a jednocześnie zachowywać jej potencjał wykonawczy. Jeżeli materiał rejestruje wyłącznie parametry proceduralne (moment wejścia w blok, czas ekspozycji, faktyczny przebieg przerw, użycie obiektu–klucza, reakcję na olśnienie), to film wzmacnia odpowiedzialność wykonania bez wytwarzania „dowodu poprawy”. Jeśli natomiast film staje się rejestrem doznań i „sprawdzania, czy działa”, wówczas zaczyna pełnić funkcję nocebo, bo każda fluktuacja będzie czytana jako znak, a znak stanie się żądaniem kolejnego sprawdzenia. Z perspektywy minimalizacji błędów film musi zatem pełnić funkcję audytu procesu, nie funkcję potwierdzania tezy; to odróżnia narzędzie badawczo-performatywne od narzędzia kompulsywnego.

Wszystkie te zabezpieczenia mają jeden wspólny mianownik: przenoszą centrum ciężkości z objawu na decyzję i z interpretacji na procedurę. W CSR taki zwrot jest kluczowy, bo objaw bywa zmienny, natomiast decyzje obciążeniowe są kumulatywne i determinują długofalową trajektorię kosztu. W omawianym przypadku minimalizowanie błędów kontekstowych jest więc równoznaczne z ochroną zasobu krytycznego, jakim jest lewe oko: im mniej nocebo napędza sprawdzanie i dopychanie, tym większa szansa, że periodyzacja psychoperformansów o różnej długości i skali utrzyma się w czasie jako stabilny reżim pracy, a nie jako seria zrywów przerywanych implozją bodźcową.

Jednym z najsubtelniejszych, a zarazem najgroźniejszych mechanizmów błędu kontekstowego jest „zanieczyszczenie wskaźnika” przez samą strukturę nagrody psychologicznej. Jeśli po danym działaniu pojawia się ulga, organizm uczy się łączyć to działanie z redukcją zagrożenia, niezależnie od tego, czy istnieje związek z parametrami okulistycznymi; jest to klasyczna logika warunkowania i uczenia skojarzeniowego, opisywana od Pawłowa, a w formalniejszych modelach m.in. przez Rescorlę i Wagnera jako aktualizacja błędu predykcji. W CSR ulga po „sprawdzeniu” widzenia może utrwałać sprawdzanie, a ulga po rytuale może utrwałać rytuał; oba wzmocnienia zwiększają jednak ekspozycję i koszt regulacyjny dnia, co z perspektywy ochrony lewego oka jest paradoksalnie przeciwnie skuteczne. Dlatego w IndywiduumAkcji trzeba świadomie przechwycić mechanizm nagrody: nagradzane ma być wykonanie procedury ochronnej (domknięcie, przerwa, przełączenie formatu), a nie uzyskanie „informacji o stanie oka” w trybie kompulsywnym.

Z tego wynika zasada kluczowa dla minimalizacji błędu: rozdzielenie „rytuału uspokojenia” od „czynności pomiarowej” i podporządkowanie obu planowi sytuacyjnemu. Jeśli pomiar ma zostać wykonany, wykonuje się go w stałych warunkach, o stałej porze, w minimalnej liczbie prób, a zapis ma mieć formę surową i neutralną, bez dopisywania interpretacji; dopiero w oknie tygodniowym interpretator może zestawić trendy i zadać pytanie o alternatywy. Jeśli uspokojenie ma zostać uruchomione, nie wolno go budować na sprawdzaniu; uspokojenie powinno być zbudowane na protokole wygaszania i na redukcji obciążeń, czyli na tym, co zmniejsza koszt dnia i minimalizuje ryzyko kompensacji lewym okiem. Ta zasada jest spójna z klinicznym rozumieniem nocebo w pracach Benedettiego i Colloca: to nie „myśl” jest problemem, tylko kaskada uwagi, oczekiwania zagrożenia i wzrostu pobudzenia, która przenosi się na zachowanie.

W praktyce IndywiduAkcji pojawia się jeszcze jeden rodzaj błędu: błędne domykanie przyczynowości na podstawie pojedynczych historii, czyli anegdotyczne DAG-i tworzone bez kontroli alternatyw. Judea Pearl uczy, że bez jawnego modelu zależności nie da się sensownie pytać „co by było, gdyby”, a w idiograficznym studium przypadku pytanie kontrfaktyczne jest zawsze obecne: czy „lepszy dzień” był skutkiem działania, czy skutkiem niższego obciążenia, lepszego snu, mniejszej ekspozycji na olśnienia, albo zwykłej fluktuacji. Minimalizacja błędów polega więc na wprowadzeniu quasi-eksperymentalnego rygoru bez udawania laboratorium: stabilne warunki bazowe, powtarzalne okna pomiaru, okresy bez wprowadzania nowości, a przede wszystkim planowana kolejność modyfikacji, żeby nie doprowadzić do konfuzji. John Ioannidis wielokrotnie wskazywał, jak łatwo uzyskać „wrażenie skuteczności” w warunkach niskiej kontroli; w IndywiduAkcji ten wniosek przekłada się na zasadę konserwatyzmu: mniej zmian naraz oznacza mniej okazji do placebo, mniej okazji do nocebo i mniej okazji do pomylenia korelacji z mechanizmem.

Szczególnego omówienia wymaga komunikacja medyczna i jej wpływ na kontekst, bo nocebo może być generowane nie tylko przez własne interpretacje, lecz także przez sposób, w jaki opowiada się o ryzyku. Badania nad framingiem decyzji, wywodzące się z tradycji Kahnemana i Tversky’ego, pokazują, że język probabilistyczny i sposób opisu konsekwencji zmieniają zachowanie; w CSR nadmiar alarmistycznych formuł może prowadzić do skokowego wzrostu monitorowania i unikania, a nadmiar „uspokajających” formuł może prowadzić do dopychania obciążeń. W IndywiduAkcji minimalizacja błędu oznacza, że komunikaty (także wewnętrzne, w dzienniku) muszą być jednocześnie precyzyjne i proceduralne: nie „to zwiastuje nawrót”, tylko „to jest sygnał do przełączenia formatu i wzmocnienia amortyzacji; jeśli utrzyma się w trendzie lub spełni kryteria alarmowe, uruchamiany jest kontakt z okulistą”. Taka struktura chroni przed nocebo bez popadania w zaprzeczenie ryzyka i jest zgodna z zasadą asymetrycznej ostrożności: reagujemy ochronnie, ale nie katastrofizujemy.

W tym miejscu trzeba także jasno odróżnić przesąd jako element symboliczny od przesądu jako generatora błędu decyzyjnego. Malinowski i Lévi-Strauss pomagają zrozumieć, dlaczego symboliczne technologie sensu pojawiają się w warunkach niepewności, ale IndywiduAkcja wymaga „kwarantanny epistemicznej”: element symboliczny może istnieć, jeśli wzmacnia wykonanie procedury, natomiast nie może dyktować interpretacji stanu oka ani zastępować kryteriów bezpieczeństwa. Najbardziej praktycznym testem jest pytanie: czy rytuał skraca ekspozycję i wzmacnia przerwy, czy raczej wydłuża ekspozycję przez sprawdzanie i „doprowadzanie do pewności”. Jeżeli rytuał wymaga sprawdzania, generuje nocebo, ponieważ

staje się bramą do kompulsji; jeżeli rytuał domyka ekspozycję i kończy blok, może być użyteczny jako operator znaczeniowy, ale tylko jako element planu sytuacyjnego.

Wreszcie, minimalizowanie błędów wymaga wprowadzenia kryteriów, które są niezależne od nastroju, ponieważ nastrój jest jednym z głównych nośników kontekstu. W dniach wysokiego pobudzenia interpretacje są bardziej skrajne, a skrajność interpretacji jest paliwem *nocebo*; w dniach euforycznych interpretacje są bardziej optymistyczne, a optymizm interpretacyjny jest paliwem *dopychania*. Dlatego kryteria przełączeń muszą być „ślepe na nastrój”: jeśli rośnie wariancja kosztu dnia i skraca się latencja przeciążenia, przełącza się format niezależnie od tego, czy subiektywnie „jest dobrze”; jeśli pojawiają się sygnały wymagające pilnej konsultacji okulistycznej, nie wolno ich neutralizować autosugestią ani symboliką. To rozróżnienie nie jest sprzeczne z psychoperformansem; przeciwnie, umożliwia mu działanie w długim horyzoncie, bo odcina twórczość od kaprysu kontekstu i wpisuje ją w bezpieczną periodyzację psychoperformansów o różnej długości i skali, których celem jest stabilizacja funkcji lewego oka i redukcja obciążeń chorobowych poprzez kontrolę zachowania, a nie poprzez produkcję interpretacji.

Narzędzia antynocemo w IndywiduAkcji muszą działać na trzech poziomach jednocześnie: języka (semantyka i pragmatyka opisu), infrastruktury bodźców (co wchodzi do układu nerwowego i kiedy), oraz architektury decyzji (jak szybko i jak automatycznie zapadają przełączenia). W przeciwnym razie powstaje klasyczna luka: człowiek rozumie racjonalnie, że nie powinien katastrofizować, a jednocześnie codzienna mikrodynamika pracy i stresorów wytwarza warunki, w których *nocebo* i tak przejmuje sterowanie. W literaturze klinicznej Benedetti i Colloca akcentują znaczenie oczekiwań i lęku, a w literaturze poznawczej Kahneman podkreśla, że system szybkich reakcji w warunkach zagrożenia jest dominujący; w IndywiduAkcji oznacza to, że „wiedzieć” nie wystarcza, trzeba „zaprojektować”.

Pierwszym narzędziem jest rygor języka dziennika, czyli protokół notowania pozbawiony zdań, które automatycznie generują *nocebo*. W praktyce stosuje się trzy rejestry zapisu: rejestr faktów (co było obciążeniem i jakie były parametry wykonania), rejestr decyzji (co przełączono i dlaczego, w języku progów), oraz rejestr hipotez (rzadki, tygodniowy, z alternatywami). Taki rozdział jest odpowiednikiem kontroli nad *confoundingiem* w metodologii Campbella: chroni przed tym, by pojedynczy opis doznania stał się „przyczyną” i natychmiast uruchomił spiralę sprawdzania. Zdania dopuszczalne mają strukturę proceduralną i probabilistyczną, na przykład: „wzrost kosztu wykonania; uruchomione przełączenie formatu; możliwe wyjaśnienia: ekspozycja, sen, stres; weryfikacja w oknie tygodniowym”, a nie: „oko się pogarsza” albo „to na pewno nawrót”.

Drugim narzędziem jest dieta informacyjna, ponieważ kontekst *nocebo* bywa karmiony nie tylko przez własne myśli, ale przez ekspozycję na treści medyczne, fora, anegdoty i katastroficzne narracje o chorobie. Z perspektywy psychofizjologii stresu Lazarusa i Folkman nadmiar niepewnej informacji działa jak stresor, bo zwiększa ocenę zagrożenia i obniża poczucie kontroli; z perspektywy modeli predykcyjnych Fristona zwiększa to „precyzję” przewidywania szkody, czyli ułatwia mózgowi uznanie sygnałów za potwierdzenie zagrożenia. W IndywiduAkcji wprowadza się więc okna dostępu do informacji medycznej (na przykład wyłączenie w dzień przeglądu tygodniowego, nigdy po godzinach pracy i nigdy w stanie pobudzenia), oraz zasadę minimalizmu źródeł: jeśli informacja nie zmienia decyzji proceduralnej albo nie dotyczy

konsultacji klinicznej, nie jest konsumowana. To nie jest ucieczka od wiedzy, tylko kontrola bodźca, analogiczna do kontroli światła i czasu ekranów.

Trzecim narzędziem jest protokół „antysprawdzania”, czyli formalne ograniczenie aktów samokontroli widzenia do niezbędnego minimum, ponieważ w CSR sprawdzanie jest najczęstszą bramą do *nocebo*. Mechanizm jest prosty: sprawdzanie zwiększa saliencję wrażeń, a saliencja wrażeń zwiększa prawdopodobieństwo interpretacji zagrożenia, po czym rośnie pobudzenie i liczba kolejnych aktów sprawdzania. Przecięcie tej pętli nie polega na zaprzeczaniu objawom, lecz na przepisaniu reakcji: mikrosygnał nie uruchamia testu, tylko uruchamia przełączenie formatu i procedurę wygaszania, a test jest dopuszczalny tylko w stałym oknie i w stałych warunkach. W języku intencji implementacyjnych Gollwitzera oznacza to regułę „jeśli pojawia się impuls sprawdzania, to wykonuję przełączenie i wygaszanie”, czyli substytucję zachowania, a nie walkę z myślą.

Czwartym narzędziem jest konstrukcja audytu wykonania tak, aby audyt nie stał się kolejną formą monitorowania objawu. Film performatywny, jeśli ma pełnić funkcję antynoccebo, musi być pozbawiony elementów „dowodzenia” stanu oka; jego domeną są parametry zachowania: czas ekspozycji, realna długość przerw, momenty domknięć, reakcje na olśnienia, zgodność z progami stop-loss. To rozróżnienie jest kluczowe, bo w przeciwnym razie audyt zacznie działać jak echo-komora *nocebo*: każda fluktuacja będzie „oglądana”, a oglądanie stanie się sprawdzaniem. Audyt ma więc wzmacniać rolę „audytora”, a nie rolę „interpretatora”; jego etyczno-metodologiczna funkcja polega na redukcji racjonalizacji i na ochronie procesu przed dryfem, który zwykle kończy się przeciążeniem i kompensacją lewym okiem.

Piątym narzędziem jest precyzyjne osadzenie elementów symbolicznych, autosugestywnych i „magicznych” w kwarantannie epistemicznej. Malinowski i Lévi-Strauss wyjaśniają, dlaczego technologie sensu stabilizują działanie w warunkach niepewności, ale IndywiduAkcja wymaga, aby sens nie przejmował roli dowodu. Obiekt–klucz może pozostać potężnym operatorem znaczenia, o ile jego znaczenie jest przypięte do decyzji proceduralnej: „domykam”, „przerywam”, „przełączam”, a nie do prognozowania stanu siatkówki. Wtedy symbolika wspiera wykonanie bez produkcji błędu przyczynowego; jeśli natomiast symbolika zaczyna przewidywać stan oka, to staje się generatorem *nocebo*, bo każdy wyjątek i każda fluktuacja uruchomią lęk, interpretację i kompulsję sprawdzania.

Szóstym narzędziem jest „kontrola euforii”, bo placebo nie jest jedynie ryzykiem w stronę lęku; równie groźna jest strona optymistyczna, która w pracy twórczej może prowadzić do dopychania. W IndywiduAkcji obowiązuje zasada, że poprawa subiektywna nie jest podstawą do eskalacji obciążeń, jeśli nie towarzyszy jej stabilizacja wskaźników wiodących i spadek wariancji kosztu dnia. Jest to w praktyce zastosowanie reguł kontroli procesu w duchu Shewharta i Deminga: nie reaguje się ekscytacją na pojedynczy „dobry” pomiar, tylko obserwuje się stabilność i trend. Taka kontrola euforii jest jednym z najważniejszych zabezpieczeń lewego oka, bo nadmierne obciążenie po „dobrym dniu” bywa klasycznym wstępem do implozji bodźcowej.

Siódme narzędzie ma charakter stricte decyzyjny: przejście od „interpretacji objawu” do „polityki progów”, w której każdy sygnał ma przypisaną reakcję o określonej skali, a nie przypisaną narrację o przyczynie. To jest praktyczna realizacja rozróżnienia Pearla między

obserwacją a interwencją: obserwacja jest tylko informacją, interwencja jest decyzją, a w IndywiduAkcji decyzja ma chronić proces. Jeżeli sygnał jest słaby, reakcja jest mała (przełączenie formatu, amortyzacja); jeżeli sygnał jest średni, reakcja jest większa (skrót dnia pracy wzrokowej, redukcja ekranów, wzmocnienie przerw); jeżeli sygnał spełnia kryteria alarmowe, reakcja jest kliniczna (kontakt z okulistyką), bez negocjowania symboliką i bez uspokajania sprawdzaniem. Taki system jest odporny na placebo, bo nie pozwala językowi stać się sterownikiem zachowania; sterownikiem jest procedura.

Wreszcie, minimalizowanie błędów wymaga przyjęcia jednej, nadrzędnej zasady etyczno-metodologicznej: psychoperformans ma wzmacniać sprawczość poprzez redukcję kosztu i stabilizację procesu, nie poprzez wytwarzanie pewności. Pewność jest w CSR złudzeniem, które łatwo przechodzi w przemoc wobec ciała: albo w przemoc alarmizmu, albo w przemoc heroizmu pracy. IndywiduAkcja, rozpisana jako kilka psychoperformansów o różnej długości i skali, periodyzowanych i audytowanych, jest korzystna właśnie dlatego, że przyjmuje niepewność jako warunek brzegowy i organizuje życie oraz pracę w sposób, który długofalowo sprzyja stabilizacji funkcji lewego oka oraz redukcji całkowitych obciążeń chorobowych, bez oddawania steru ani kompulsji monitorowania, ani retoryce „przełomu”.

89.3. Implozje bodźcowe i przeciążenia — interpretacje i korekty

Implozje bodźcowe w IndywiduAkcji choroby oka są zjawiskiem granicznym: jednocześnie psychofizjologicznym, poznawczo-behawioralnym i organizacyjnym. Nie są one „chwilowym gorszym samopoczuciem”, lecz gwałtowną utratą zdolności do utrzymania stabilnej regulacji pobudzenia i stabilnego sterowania uwagą w warunkach kumulacji stresorów oraz ekspozycji wzrokowej. W omawianym przypadku CSR implozja jest szczególnie kosztowna, ponieważ w jej trakcie rośnie kompensacyjna dominacja lewego oka w zadaniach precyzyjnych, a po implozji pojawia się dług wygaszania, który sprzyja niestabilności obciążeń w kolejnych dniach.

W języku neurokognitywnym implozję można opisać jako epizod gwałtownego wzrostu „precyzji” sygnałów zagrożenia i kosztu błędu predykcji, co w modelach predykcyjnych Karla Fristona oznacza przełączenie organizmu na tryb intensywnego korygowania i monitorowania. W takim trybie wzrasta priorytet bodźców salencyjnych, maleje elastyczność wykonawcza i rośnie skłonność do zachowań kompulsywnych, bo układ nerwowy próbuje odzyskać przewidywalność. W praktyce CSR konsekwencją nie jest wyłącznie „więcej stresu”, lecz konkretna zmiana topologii dnia: przerwy ulegają erozji, ekspozycja wydłuża się mimo narastającego kosztu, a zachowanie staje się reaktywne, czyli sterowane bodźcem, a nie planem sytuacyjnym.

Z perspektywy fizjologii stresu i allostazy implozja jest epizodem, w którym koszt adaptacyjny przestaje być kompensowany i zaczyna się kumulować w tempie nieliniowym. Bruce McEwen opisywał koszt allostatyczny jako cenę utrzymywania się aktywacji układów regulacyjnych; w implozji ta cena rośnie skokowo, bo pobudzenie współczulne i poznawcza kontrola „idą równolegle”, zamiast się równoważyć. W omawianym przypadku taki skok kosztu przekłada się na pogorszenie ekonomii pracy wzrokowej, spadek tolerancji bodźców świetlnych, wzrost wrażliwości na olśnienia oraz zwiększenie liczby zachowań kompensacyjnych w czytaniu i w detalu, co bezpośrednio zagraża stabilizacji funkcji lewego oka.

Ważne jest rozróżnienie implozji bodźcowej od „zwykłego zmęczenia”. Zmęczenie ma zwykle przebieg bardziej przewidywalny, poddaje się odpoczynkowi i nie generuje gwałtownej zmiany w strukturze decyzji. Implozja jest natomiast stanem przejścia fazowego: pojawia się poczucie utraty sterowności, przyspiesza tempo mikrodecyzji, a układ wykonawczy zaczyna preferować rozwiązania krótkoterminowe, często sprzeczne z bezpieczeństwem obciążeniowym. Daniel Kahneman opisywał dominację szybkich, heurystycznych reakcji w warunkach obciążenia; w implozji ta dominacja staje się tak silna, że plan sytuacyjny, jeśli nie jest materialnie zakotwiczony, przestaje działać.

W CSR trzeba również pamiętać o czynnikach, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia implozji, choć nie wolno im przypisywać automatycznej przyczynowości strukturalnej. Jednorazowy, silny stresor, ciągłe napięcie, zaburzenia snu, ekspozycja na intensywne światło i długie sesje ekranowe to czynniki, które potrafią zwiększyć reaktywność i obciążenie autonomiczne, a CSR jest klinicznie kojarzona z ekspozycją na glikokortykosteroidy oraz z obciążeniem stresem, choć mechanizmy pozostają wieloczynnikowe i obejmują m.in. dysregulację w obrębie nabłonka barwnikowego siatkówki oraz właściwości naczyńówki w spektrum pachychoroid. W omawianym przypadku te skojarzenia mają znaczenie nie jako „wyjaśnienie wszystkiego”, lecz jako powód, by implozję traktować jako zdarzenia wysokiego ryzyka dla całej architektury obciążeń. Jeżeli implozje są częste, nawet najlepsze interwencje kliniczne mogą nie przełożyć się na stabilność funkcjonalną, bo codzienna ekspozycja i kompensacja wciąż będą generować koszt.

W planie IndywiduAkcji implozja jest zatem traktowana jak incydent operacyjny, analogiczny do awarii w systemie złożonym, a nie jak „porażka charakteru”. W logice kontroli procesu, rozwijanej przez Shewharta i Deminga, incydent nie jest oceną osoby, tylko wskaźnikiem, że system przekroczył dopuszczalną wariancję i wymaga korekty parametrów sterowania. Ta perspektywa jest kluczowa dla minimalizacji nocebo: jeśli implozja zostaje zinterpretowana jako „znak pogorszenia oka”, uruchamia się kaskada monitorowania i lęku; jeśli zostaje zinterpretowana jako „sygnał przekroczenia parametrów obciążenia”, uruchamia się procedura przełączeń, która chroni lewe oko bez wytwarzania katastroficznej narracji.

Fenomenologia implozji w omawianym przypadku powinna być rozpoznawana przede wszystkim po wskaźnikach wykonawczych i zachowaniowych, a dopiero wtórnie po subiektywnych doznaniach. Typowe są: gwałtowne skrócenie latencji przeciążenia w zadaniu sentinelowym, wydłużenie czasu wygaszania po bloku detalu, narastająca potrzeba „dokończenia” mimo spadku jakości, wzrost olśnień i dyskomfortu świetlnego, oraz pojawienie się niejawnych kompensacji, takich jak mikroskopijne przybliżanie obiektu, zwiększanie kontrastu w sposób eskalacyjny, przechodzenie na lewe oko w czytaniu bez rejestracji, a także wzrost częstotliwości sprawdzania mikrozniesztaleń. Właśnie te zachowania są najbardziej niebezpieczne, bo są jednocześnie reakcją na przeciążenie i czynnikiem je pogłębiającym. W CSR nie można ich traktować jako „neutralnych”, ponieważ w długim horyzoncie przekładają się na chroniczny transfer obciążenia na lewe oko, a celem IndywiduAkcji jest ten transfer minimalizować.

W psychoperformansie korekta implozji nie zaczyna się od interpretacji, tylko od natychmiastowego odzyskania sterowności przez materialne i proceduralne przełączenie. Obiekt–klucz jest tu fundamentalny nie jako symbol „ochrony”, lecz jako operator decyzji, który

ma przerwać sekwencję mikrodecyzji i zakończyć blok ekspozycji. Równolegle film performatywny pełni funkcję audytu: nie po to, by dokumentować „samopoczucie”, lecz by uchwycić realny moment, w którym plan sytuacyjny został złamany albo w którym nastąpiło opóźnienie przełączenia. Ten audyt jest metodologicznie zgodny z zasadą minimalizacji błędów kontekstowych: odcina *nocebo* od interpretacji stanu oka i przenosi uwagę na zachowanie, które jest sterowalne.

Implozje bodźcowe trzeba wreszcie wpisać w długofalową strategię ochrony lewego oka, bo w omawianym przypadku to właśnie lewy narząd wzroku jest zasobem krytycznym, a nie prawy, którego funkcja jest ograniczona zwłóknieniami i zniekształceniami. Z tego powodu każda implozja jest traktowana jak sygnał, że periodyzacja psychoperformansów o różnej długości i skali wymaga korekty: albo zbyt często dopuszcza się format długi, albo zbyt rzadko uruchamia się format krótki, albo amortyzacja po zdarzeniach kluczowych jest niewystarczająca. W kolejnych akapitach doprecyzuję mapę typów implozji oraz ich najczęstsze łańcuchy przyczynowe w logice triady znaczeniowej–fizjologicznej–społecznej, aby korekty mogły być wdrażane bez nadinterpretacji i bez generowania *nocebo*, a zarazem z maksymalną skutecznością ochronną dla stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych.

Typologia implozji bodźcowych w omawianym przypadku nie powinna być budowana na podstawie „wrażeń”, lecz na podstawie konfiguracji obciążeń i specyficznych łańcuchów zdarzeń, które prowadzą do przekroczenia progów tolerancji. W IndywiduAkcji praktycznym celem typologii jest zbudowanie mapy prewencji i mapy korekt: jeśli rozpoznaję typ implozji, natychmiast wiem, które parametry planu sytuacyjnego muszą zostać obniżone, które przełączenia muszą zostać przyspieszone, oraz gdzie powstaje ryzyko kompensacyjnego przeciążania lewego oka. To ujęcie jest zgodne z podejściem do incydentów w systemach złożonych, jakie rozwijała Diane Vaughan (normalization of deviance) oraz później Sidney Dekker, gdzie awaria jest konsekwencją kumulacji małych odchyleń, a nie jednego „błędu”.

Pierwszy typ implozji to implozja świetlno–kontrastowa, często inicjowana olśnieniem, zmianą oświetlenia lub długą ekspozycją na wysoki kontrast ekranowy. W tym typie punktem zapalnym jest gwałtowny wzrost dyskomfortu świetlnego i spadek tolerancji bodźców, po którym pojawia się kompensacyjna eskalacja: zwiększanie jasności/kontrastu, przybliżanie obiektu, wyężdżanie fiksacji i przesuwanie odpowiedzialności na lewe oko. To, co czyni ten typ szczególnie niebezpiecznym w CSR, to jego nieliniowość: w pewnym momencie koszt oculomotoryczny rośnie skokowo, a czas wygaszania wydłuża się nieproporcjonalnie. Korekta w planie sytuacyjnym nie może polegać na „próbie przetrwania”, tylko na natychmiastowym domknięciu ekspozycji, przełączeniu na format niskokosztowy i wzmocnieniu ochrony lewego oka poprzez rozdzielenie zadań: detale i czytanie są wyłączane, a jeśli praca ma trwać, przechodzi się na kanały niewzrokowe lub niskowzrokowe. W tym typie obiekt–klucz powinien być sprzężony z prostym, jednoznacznym kryterium: olśnienie plus wzrost dyskomfortu równa się domknięcie, bez negocjacji.

Drugi typ to implozja ekranowo–czasowa, która nie jest wywołana jednym bodźcem, lecz sumą mikroekspozycji: „jeszcze mail”, „jeszcze poprawka”, „jeszcze szybkie sprawdzenie”. Ten typ jest szczególnie podstępny, ponieważ w trakcie narastania nie wydaje się dramatyczny, a dopiero później ujawnia się jako gwałtowny spadek sterowności i pojawienie się kompulsji monitorowania. W języku ekonomii uwagi można to opisać jako erozję zasobu wykonawczego

i wzrost kosztu przełączania; w języku psychofizjologii – jako narastanie pobudzenia i spadek jakości regeneracji w mikropauzach. Korekta polega tu na eliminacji „mikrodecyzji końcowych” poprzez twarde, zewnętrzne ograniczenia: ograniczenie okien ekranowych, stałe godziny końca ekspozycji, oraz materialny operator domknięcia, który zamyka dzień pracy wzrokowej niezależnie od nastroju. W omawianym przypadku takie ograniczenie jest wprost strategią ochrony lewego oka, bo mikrozadania ekranowe niemal zawsze angażują lewe oko jako narzędzie precyzyjnej kompensacji.

Trzeci typ to implozja stresowo–autonomiczna, gdzie punktem zapalnym jest stresor interpersonalny, presja terminu, konflikt albo nagłe zdarzenie, po którym rośnie pobudzenie współczulne, pojawia się ruminacja i spada zdolność do utrzymania przerw. Ten typ implozji jest szczególnie podatny na placebo: stresor uruchamia interpretację objawów jako zagrożenia, a interpretacja uruchamia sprawdzanie, co podnosi koszt dnia. W praktyce klinicznej i badawczej stres i lęk są powiązane z nasileniem objawów w wielu chorobach przewlekłych, ale w CSR trzeba zachować ostrożność i nie konstruować prostej przyczynowości. Dla IndywiduAkcji wystarcza mechanizm pośredni: stresor zwiększa pobudzenie i zmienia zachowanie, a zachowanie zmienia obciążenia wzrokowe i transfer na lewe oko. Korekta musi więc być autonomiczno-proceduralna: natychmiastowe wygaszanie, redukcja bodźców informacyjnych, przełączenie formatu na krótszy, a dopiero później analiza. W tym typie rola świadka lub infrastruktury społecznej jest krytyczna: nie jako źródło interpretacji, lecz jako amortyzator pobudzenia i jako stabilizator protokołu.

Czwarty typ to implozja organizacyjno–logistyczna, gdzie źródłem przeciążenia nie jest praca wzrokowa sama w sobie, lecz chaos czasu, podróż, brak snu, nieregularność posiłków, zmiana strefy bodźców i brak przewidywalności. W tym typie szczególnie łatwo o kumulację odchyień: dzień „nie ma gdzie wstawić przerwy”, a przerwy są „przesuwane”, co prowadzi do ich zaniku. Diane Vaughan opisywała, że normalizacja odchyień w systemach wysokiego ryzyka polega na tym, że małe naruszenia stają się normą; w IndywiduAkcji taka normalizacja jest groźna, bo naruszenia przerw i domknięć stają się codzienną praktyką, a w CSR to właśnie codzienność determinuje długofalową trajektorię obciążeń. Korekta w tym typie musi być strukturalna: plan sytuacyjny wymaga wariantu „podróżnego”, z minimalnymi, niepodlegającymi negocjacji blokami ochronnymi, które można wykonać w każdych warunkach, i które priorytetowo chronią lewe oko. Zamiast prób utrzymania normalnej pracy – przejście na format krótszy i bardziej oszczędny, z akcentem na regenerację.

Każdy z tych typów implozji ma własny podpis w dzienniku sensorimotorycznym i w audycie wykonania, ale wszystkie łączy wspólny mechanizm końcowy: utrata sterowności decyzji i przejście w tryb reaktywny. Dlatego w IndywiduAkcji potrzebne są dwie równoległe mapy: mapa wczesnych wskaźników i mapa korekt. Wczesne wskaźniki powinny być z definicji behawioralne i metrologiczne, nie interpretacyjne: skrócenie latencji przeciążenia, wzrost liczby mikroprzełączeń, wzrost impulsu sprawdzania, spadek jakości przerw, wzrost olśnień, spadek tolerancji kontrastu. Mapa korekt powinna być z definicji proceduralna: domknięcie ekspozycji, przełączenie formatu, wygaszanie, redukcja ekranów, zmiana kanału pracy, wzmocnienie ochrony lewego oka.

W tym miejscu szczególnie wyraźnie widać, że implozje nie są argumentem przeciw psychoperformansowi, lecz argumentem za periodyzacją i skalowaniem psychoperformansów

o różnej długości i skali. Jeżeli format jest jeden, nie ma czym przełączyć, a wtedy implozja staje się przerwaniem procesu. Jeżeli istnieje repertuar formatów – krótkich, średnich i długich – przełączenie jest realne i natychmiastowe. W autorskiej praktyce pracy jako struktury performatywnej, rozwijanej w projekcie Au(c)tor, periodyzacja jest naturalną matrycą organizacyjną; w IndywiduAkcji choroby oka musi ona jednak zostać podporządkowana zasadzie bezpieczeństwa: format długi jest przywilejem okna stabilności, a format krótki jest podstawowym narzędziem prewencji implozji i ochrony lewego oka. W kolejnym fragmencie przejdę do interpretacji implozji w logice triady znaczeniowej–fizjologicznej–społecznej oraz do katalogu korekt, które nie tylko gaszą incydent, ale przebudowują warunki, żeby podobny incydent nie powtórzył się w tym samym wzorcu.

Interpretacja implozji bodźcowej w logice triady znaczeniowej–fizjologicznej–społecznej polega na odtworzeniu, który komponent jako pierwszy „podniósł stawkę” i jak szybko doszło do sprzężenia zwrotnego. W wymiarze znaczeniowym implozję zwykle poprzedza skok semantyczny: mikrosygnał (np. chwilowe zamglenie, olśnienie, wzrost dyskomfortu) zostaje natychmiast zakwalifikowany jako sygnał groźny, a nie jako sygnał sterowniczy. W tym momencie uruchamia się język katastroficzny, a wraz z nim impuls sprawdzania, który zwiększa ekspozycję i priorytetyzuje bodźce wzrokowe wbrew zasadzie ochrony lewego oka. W wymiarze fizjologicznym równolegle rośnie pobudzenie autonomiczne, wydłuża się czas „powrotu do bazowej regulacji”, a wykonywanie przerw traci jakość, bo przerwy są przeżywane jako „strata czasu”, a nie jako element protokołu bezpieczeństwa. W wymiarze społecznym pojawia się zwykle presja (termin, oczekiwanie innych, wewnętrzny imperatyw produkcyjny), która redukuje zgodność z domknięciem i wzmacnia racjonalizację: „jeszcze tylko to”, „tylko dokończyć”, „już prawie”.

W omawianym przypadku CSR szczególnie ważne jest, że wymiar znaczeniowy łatwo przechodzi w nocebo nie przez abstrakcyjne przekonania, lecz przez mikropraktyki: sprawdzanie widzenia, dopinanie kontrastu, przybliżanie obiektu, zwiększanie jasności, redukowanie przerw w drugiej połowie dnia oraz niejawne przesuwanie ciężaru na lewe oko. Ten transfer na lewe oko jest często „bezgłośny”, bo w toku pracy mózg wybiera rozwiązanie najbardziej efektywne, a nie najbardziej bezpieczne; w konsekwencji lewy narząd wzroku staje się dźwignią kompensacyjną, a to jest dokładnie ten mechanizm, który IndywiduAkcja ma osłabiać. W języku klinicznej historii CSR można dodać jedynie tyle, ile jest uzasadnione faktograficznie: od klasycznego opisu Donalda Gassa, przez prace Lawrence’a A. Yannuzziego, po nowszą kategoryzację spektrum pachychoroid przez Dariusza Moshfeghiego i K. Bailey Freund oraz terminologię choroidalnej hiperpermeabilności opisywaną w środowisku okulistycznym, widać, że choroba ma wymiar wieloczynnikowy i nie daje się sprowadzić do jednego „powodu”. To wprost wzmacnia potrzebę kontroli procesu: skoro etiologia jest wieloprzyczynowa, sterowanie zachowaniem i obciążeniami jest najbardziej racjonalnym polem sprawczości, a implozja jest sygnałem, że sterowanie zostało chwilowo utracone.

Korekta implozji musi być projektowana jako procedura o trzech horyzontach czasowych, bo inaczej pozostaje doraźnym gaszeniem objawów bez redukcji ryzyka powtórki. Horyzont pierwszy jest natychmiastowy i ma charakter „stop-loss”: przerwanie ekspozycji i domknięcie bloku pracy wzrokowej, zanim dojdzie do kaskady kompensacyjnej. Horyzont drugi obejmuje kilka godzin i ma charakter wygaszania: redukcja pobudzenia, ograniczenie bodźców informacyjnych i światłokontrastowych, przejście na kanały niskowzrokowe oraz przywrócenie

minimalnej jakości snu w najbliższej nocy. Horyzont trzeci jest tygodniowy i ma charakter rekonfiguracji: zmiana progów przełączeń, zmiana periodyzacji formatów psychoperformansów oraz korekta infrastruktury środowiskowej, tak aby podobny łańcuch zdarzeń był mniej prawdopodobny.

Procedura stop-loss w psychoperformansie powinna być bezdyskusyjna, bo w implozji dyskusja jest paliwem przeciążenia. Obiekt–klucz pełni tu funkcję materialnego przekaźnika decyzji: jest uruchamiany w chwili rozpoznania wskaźników wiodących, a nie w chwili, gdy „już nie da się dalej”. To rozróżnienie jest krytyczne, ponieważ w implozji rośnie opóźnienie reakcji: człowiek widzi, że przekracza granice, ale wciąż próbuje „przetrwać” jeszcze kilka minut; właśnie te minuty często są tym, co wypycha proces w nieliniowy wzrost kosztu. W praktyce oznacza to, że kryteria uruchomienia stop-loss muszą być behawioralne, a nie introspekcyjne: skrócenie latencji przeciążenia w zadaniu sentinelowym, narastający impuls sprawdzania, wzrost olśnień i dyskomfortu, spadek jakości przerw, przejście na lewe oko w czytaniu lub detalu, wzrost liczby mikroprzełączeń narzędzi i ustawień obrazu. Jeśli kryterium jest „czuję, że jest źle”, reakcja będzie zawsze spóźniona, bo w implozji mechanizmy obronne i racjonalizacja opóźniają uznanie stanu.

Wygaszanie po implozji powinno być rozumiane jako redukcja kosztu allostatycznego, a nie jako „odpoczynek w sensie potocznym”. U McEwena koszt allostatyczny rośnie wtedy, gdy układy regulacyjne pozostają w aktywacji; w praktyce oznacza to, że samo „niepracowanie” nie wystarczy, jeśli umysł dalej monitoruje i przewiduje zagrożenie. W protokole wygaszania kluczowe jest więc przeniesienie uwagi z widzenia na rytm i propriocepcję, zmniejszenie kontrastowości bodźców, obniżenie ilości informacji oraz wyhamowanie zachowań sprawdzających, bo to one najczęściej podtrzymują pętlę nocebo. W tej fazie nie wolno budować ulgi na pomiarze; ulga ma pochodzić z domknięcia ekspozycji i z minimalizmu bodźców, bo tylko taki minimalizm zmniejsza prawdopodobieństwo, że lewe oko zostanie użyte jako narzędzie kompensacji w sposób automatyczny. Jeżeli w tej fazie pojawia się potrzeba „upewnienia się”, że wszystko jest w porządku, plan sytuacyjny powinien zawierać substytut: zamiast upewniania się – krótkie, powtarzalne działanie wygaszające, które ma jasno zdefiniowany czas i koniec.

Rekonfiguracja tygodniowa wymaga narzędzi analizy incydentu, które są odporne na moralizowanie i na narrację o winie. W systemach bezpieczeństwa James Reason opisał model „szwajcarskiego sera”, w którym awaria jest skutkiem nałożenia się luk w wielu warstwach; Sidney Dekker i Erik Hollnagel rozwijali podejście, w którym liczy się adaptacja systemu, a nie znalezienie winnego. W IndywiduAkcji analogicznie: nie pyta się „dlaczego nie wytrzymałem”, tylko pyta się „które warstwy ochrony miały luki i dlaczego”. Warstwy są zwykle stałe: oświetlenie i środowisko kontrastowe, czas ekranów, rytm snu, presja społeczna, jakość przerw, dostęp do formatu krótkiego, dostęp do obiektu–klucza, jakość wygaszania, oraz intensywność metrologii i sprawdzania. Rekonfiguracja polega na tym, że po implozji obniża się parametry w tej warstwie, która w danym typie implozji okazała się krytyczna, zamiast „dokładać” nowe elementy, które zwiększą złożoność i podatność na placebo/nocebo.

W triadzie znaczeniowej korekta ma postać pracy na ramie semantycznej, ale w rygorze antynocebo. Rama po implozji musi brzmieć: „to był incydent przekroczenia parametrów obciążenia, nie dowód pogorszenia narządu”, ponieważ dowód pogorszenia narządu uruchamia

kompulsję sprawdzania, a ta kompulsja jest jednym z największych generatorów ekspozycji. W triadzie fizjologicznej korekta ma postać obniżenia pobudzenia i skrócenia czasu wygaszania przez ograniczenie bodźców, ale bez wchodzenia w interpretacje kliniczne, których nie da się uzasadnić danymi. W triadzie społecznej korekta ma postać zmiany kontraktów i oczekiwań: po implozji plan sytuacyjny musi uprzedzać otoczenie i samego operatora, że następuje „tryb konserwatywny”, a to oznacza format krótszy, redukcję detalu oraz priorytetyzację ochrony lewego oka nawet kosztem tempa pracy.

Kluczowe jest, aby korekty po implozji prowadziły do bardziej zróżnicowanej periodyzacji psychoperformansów, a nie do rezygnacji z procesu. W omawianym przypadku to zróżnicowanie jest rozwiązaniem strukturalnym: krótkie psychoperformanse pełnią funkcję amortyzacji i ochrony, średnie stabilizują rytm, a długie są dopuszczalne jedynie w oknach stabilności, gdy wskaźniki wiodące nie dryfują i gdy zachowania kompensacyjne nie rosną. Taka periodyzacja ma bezpośredni sens ochronny: minimalizuje liczbę sytuacji, w których lewy narząd wzroku musi przejąć „pracę ratunkową” w detalu, a jednocześnie pozwala utrzymać pracę jako praktykę, nie jako heroiczny wysiłek. W praktyce pracy-performansu, rozwijanej w projekcie Au(c)tor, taka logika różnicowania czasu i skali działań jest naturalna, lecz w IndywiduAkcji musi zostać wprost podporządkowana metryce obciążeń i zasadzie stop-loss, aby twórcza intensywność nie przeradzała się w ryzyko przeciążeniowe.

Audyt implozji, jeśli ma być naukowo użyteczny, powinien mieć charakter minimalistyczny i weryfikowalny, a więc oparty na faktach wykonania. Film performatywny jest w tym miejscu narzędziem o dużej mocy, pod warunkiem, że dokumentuje parametry proceduralne, a nie poszukiwanie dowodu „poprawy” lub „pogorszenia”. Audyt ma odpowiedzieć na pytania: czy stop-loss został uruchomiony przy pierwszych wskaźnikach wiodących, czy przerwy uległy erozji, czy doszło do niejawnego przerwania pracy na lewe oko, czy pojawiły się zachowania eskalacyjne (kontrast, jasność, przybliżanie), czy środowisko świetlne zmieniło się w sposób gwałtowny, oraz czy po incydencie wygaszanie było realne, czy tylko deklaratywne. Taki audyt jest jednocześnie antynocemo, bo nie pozwala, by implozja została skonsumowana jako dramat, i jednocześnie jest propozycyjny, bo umożliwia rekonstrukcję łańcucha zdarzeń bez konfabulacji.

W tej perspektywie implozja bodźcowa jest nieuniknionym elementem uczenia się systemu, o ile nie zostanie przekształcona w mit o chorobie ani w pretekst do eskalacji sprawdzania. IndywiduAkcja ma nie tyle „wyeliminować” implozje w sensie absolutnym, ile zmniejszyć ich częstość, skrócić ich czas trwania, obniżyć ich koszt w kolejnych dniach oraz – przede wszystkim – zablokować ich najgroźniejszą konsekwencję, czyli chroniczny transfer obciążenia na lewe oko. Dopiero w takim reżimie periodyzacja psychoperformansów o różnej długości i skali przestaje być estetycznym wyborem, a staje się racjonalną strategią długofalowej stabilizacji funkcji i redukcji obciążeń chorobowych, w pełnej koordynacji z ramami okulistycznego bezpieczeństwa.

W praktyce IndywiduAkcji implozja bodźcowa staje się zdarzeniem, które trzeba traktować jak „punkt danych” o zachowaniu systemu, a nie jak dramatyczny komunikat o stanie oka. Taka reframingowa dyscyplina jest warunkiem, aby incydent nie przekształcił się w nocebo, czyli w kaskadę zwiększonej czujności, sprawdzania i eskalacji ekspozycji. W ujęciu Benedettiego i Colloca to właśnie oczekiwanie szkody oraz lęk antycypacyjny modulują przebieg objawów i

zachowań; w omawianym przypadku modulują przede wszystkim sposób, w jaki organizowane są przerwy, domknięcia i przełączenia formatu pracy, a więc to, co bezpośrednio chroni lewe oko.

Najbardziej użytecznym narzędziem interpretacyjnym po implozji jest rozdzielenie dwóch pytań, które potocznie zlewają się w jedno: „czy wystąpił incydent obciążeniowy?” oraz „czy to mówi coś o dynamice okulistycznej?”. Pierwsze pytanie jest sterowalne i odpowiada mu analiza wykonania, ekspozycji oraz pobudzenia; drugie pytanie jest ograniczone przez dostępne dane kliniczne i nie może być rozstrzygane przez introspekcję ani przez pojedynczy dzień. Tylko to rozdzielenie chroni IndywiduAkcję przed podwójną pułapką: heroizmem pracy po „dobrym dniu” oraz katastrofizacją po „gorszym dniu”, przy czym oba warianty zwykle kończą się tym samym, czyli przeciążeniem i kompensacyjnym przerzuceniem kosztu na lewe oko.

W tym miejscu wchodzi kluczowa, praktyczna idea korekty: korekta ma być najpierw zmianą parametrów sterowania, a dopiero potem zmianą narracji. Jeśli po implozji najpierw powstaje narracja, a dopiero potem próbuje się „naprawić dzień”, narracja zwykle generuje dodatkowy koszt, bo wymusza interpretację, przewidywanie i sprawdzanie. Jeśli natomiast najpierw wchodzi procedura, a narracja zostaje zredukowana do neutralnego zapisu faktów, wówczas maleje prawdopodobieństwo, że incydent pociągnie za sobą serię wtórnych błędów. To jest dokładnie ta różnica, którą Kahneman opisywał między reakcją heurystyczną a działaniem opartym na regule; IndywiduAkcja nie eliminuje heurystyk, ale ogranicza ich pole oddziaływania przez wprowadzenie materialnych i czasowych blokad.

Procedura natychmiastowa po rozpoznaniu implozji powinna być maksymalnie krótka, powtarzalna i odporna na dyskusję. Jej sens jest prosty: zatrzymać dalszą ekspozycję oraz zapobiec kompensacyjnej dominacji lewego oka, która w stanie pobudzenia jest wybierana automatycznie jako „skuteczniejsza”. To oznacza domknięcie bloku pracy wzrokowej w trybie stop-loss, odcięcie bodźców wysokokontrastowych i wysokoinformacyjnych oraz przełączenie na działania niskowzrokowe lub niewzrokowe, jeśli aktywność ma być kontynuowana. W tym miejscu obiekt–klucz działa jako operator decyzji, a nie jako „amuletyczny” dowód skuteczności; jego rola polega na przerywaniu sekwencji mikrodecyzji, które w implozji eskalują i prowadzą do kolejnych naruszeń protokołu.

Procedura w horyzoncie kilku godzin po implozji wymaga z kolei świadomości, że „spoczynek” bywa pozorny, jeśli umysł kontynuuje monitorowanie i przewidywanie zagrożenia. McEwen wprowadzał pojęcie kosztu allostatycznego właśnie po to, by pokazać, że aktywacja układów regulacyjnych może utrzymywać się mimo braku zewnętrznej pracy; w IndywiduAkcji oznacza to, że wygaszanie musi obejmować redukcję bodźców informacyjnych, redukcję języka katastroficznego oraz aktywne wygaszanie zachowań sprawdzających. Jeżeli po implozji wchodzi „kompulsywny przegląd stanu”, nawet w subtelnej formie porównywania ostrości czy wyszukiwania objawów, proces wygaszania zostaje przerywany, a układ nerwowy utrzuca, że ukojenie pochodzi z pomiaru, nie z domknięcia ekspozycji. To jest jeden z najbardziej typowych mechanizmów nocebo w idiograficznej praktyce choroby przewlekłej i jednocześnie jeden z najbardziej kosztownych dla ochrony lewego oka.

Procedura w horyzoncie tygodniowym jest zasadniczo rekonstrukcją łańcucha zdarzeń w taki sposób, aby wzmocnić warstwy ochrony, które zawiodły, i osłabić czynniki, które podniosły

ryzyko. James Reason, opisując awarie w systemach wysokiego ryzyka, podkreślał wielowarstwowość błędów; w IndywiduAkcji warstwy są zwykle powtarzalne i mierzalne: środowisko świetlne, czas ekranów, logistyka dnia, jakość przerw, presja społeczna, oraz dostępność formatów krótkich. Rekonstrukcja nie może być opowieścią o „woli” ani o „słabości”, ponieważ takie ujęcie zasila nocebo i wytwarza presję kompensacyjną; rekonstrukcja ma być analizą systemu: gdzie przerwa zanikła, gdzie domknięcie się opóźniło, gdzie bodziec świetlny był gwałtowny, gdzie presja terminu odebrała możliwość przełączenia. Dopiero na tej podstawie zmienia się parametry progów, a nie „postanowienia”.

W omawianym przypadku CSR jest jeszcze jeden element, który warto nazwać bez wchodzenia w nieuzasadnione wnioski kliniczne: percepcja i wykonanie w pracy wzrokowej są zawsze wypadkową stanu optycznego, strategii oculomotorycznej i uwagowej oraz bieżącego pobudzenia. Jeżeli w prawym oku istnieją ograniczenia wynikające ze zwłóknień i zniekształceń, mózg będzie spontanicznie optymalizował zadania na rzecz lewego oka, bo jest to rozwiązanie efektywne, choć obciążeniowo ryzykowne. Implozja jest momentem, w którym ta spontaniczna optymalizacja szczególnie łatwo wymyka się spod kontroli i przeradza się w długotrwały transfer obciążenia, dlatego korekta musi obejmować nie tylko skrócenie ekspozycji, ale też zmianę typów zadań, które w ogóle dopuszcza się w danym oknie czasu. W praktyce oznacza to konserwatywne podejście do zadań o wysokiej precyzji (czytanie drobnego druku, długie edycje wizualne, intensywna praca kontrastem), bo to one najczęściej wymuszają dominację lewego oka i najczęściej eskalują koszt po implozji.

Szczególnie użyteczna jest tu korekta, którą można nazwać „odwróceniem priorytetu”: po implozji priorytetem nie jest „wrócić do normalnej produktywności”, tylko „wrócić do normalnej sterowności”. Produktywność bez sterowności jest w tym kontekście pozorna, bo zwykle realizuje się kosztem przerw, kosztem wygaszania i kosztem lewego oka, a więc produkuje dług i zwiększa ryzyko kolejnego incydentu. Sterowność natomiast oznacza, że plan sytuacyjny działa automatycznie: przerwy są realne, domknięcia są terminowe, a przełączenie formatu nie wymaga negocjacji z własnym pobudzeniem. Taka korekta jest jednocześnie antynoccebo, bo redukuje presję „udowadniania”, a presja „udowadniania” jest jednym z najpewniejszych generatorów sprawdzania.

W psychoperformansie kluczowym instrumentem tej korekty jest celowe różnicowanie skali i czasu działań, tak aby przełączenie było zawsze możliwe, także w warunkach chaosu i stresu. Jeśli repertuar zawiera tylko format długi, implozja kończy się przerwaniem procesu lub brutalnym dopychaniem; jeśli repertuar zawiera formaty krótkie i średnie, implozja może zostać przekształcona w przełączenie, a przełączenie jest formą ochrony. W omawianej IndywiduAkcji to różnicowanie musi być konsekwentnie podporządkowane ochronie lewego oka: format krótki jest narzędziem amortyzacji i prewencji, format średni stabilizuje rytm i pozwala utrzymać praktykę, a format długi jest dopuszczalny tylko w oknach stabilności, gdy wskaźniki wykonawcze nie dryfują i gdy nie pojawiają się zachowania kompensacyjne. W tym sensie praca jako struktura performatywna, rozwijana w autorskiej praktyce Au(c)tor, może zostać włączona do IndywiduAkcji jako matryca organizacyjna, ale tylko wtedy, gdy jest osadzona w rygorze stop-loss i w audycie, a nie w narracji o „przełomie” czy „wyjątkowym dniu”.

Audyt po implozji powinien być „zimny” i ograniczony do faktów, inaczej stanie się kolejną formą sprawdzania. Film performatywny jest tu narzędziem szczególnie silnym, ponieważ

ogranicza selektywną pamięć i racjonalizację, ale jego skuteczność zależy od tego, co rejestruje: rejestruje zgodność z protokołem, a nie emocjonalny komentarz do doznania. Jeśli materiał pokazuje momenty erozji przerw, momenty opóźnienia domknięcia, eskalacje ustawień kontrastu oraz niejawne przechodzenie na lewe oko w zadaniach precyzyjnych, daje to podstawę do rekonfiguracji parametrów, która jest realna i mierzalna. Jeżeli natomiast materiał staje się próbą „zobaczenia, czy jest gorzej”, wówczas audyt zostaje skolonizowany przez placebo i przestaje pełnić funkcję ochronną.

Na koniec trzeba podkreślić jeszcze jedną rzecz, która w idiograficznych procesach jest często pomijana: implozje mają tendencję do „uczenia” systemu, o ile system nie reaguje karą i moralizowaniem. Jeśli implozja jest traktowana jak porażka, powstaje mechanizm wtórny: próba kompensacji poczuciem winy i wzmożoną pracą, która znowu zwiększa ryzyko przeciążenia, a następnie wytwarza kolejną implozję, czyli zamyka pętlę. Jeśli implozja jest traktowana jak informacja o progach, system zyskuje możliwość adaptacji: progi są korygowane, formaty są przełączane wcześniej, a ochrona lewego oka staje się bardziej automatyczna. W omawianym przypadku to właśnie taka adaptacja jest najcenniejszym efektem psychoperformansu, ponieważ prowadzi do długofalowej stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji całkowitego obciążenia chorobowego przez precyzyjne sterowanie ekspozycją, pobudzeniem i zachowaniem, bez nadinterpretacji i bez wzmacniania mechanizmów placebo/nocebo.

Ograniczenia studium przypadku

Rozdział o ograniczeniach studium przypadku wprowadza do IndywiduAkcji wymiar metodologicznej ascezy: świadomego wyhamowania pokusy uogólniania, szukania jednej przyczyny oraz budowania narracji o „mechanizmie”, którego nie da się uzasadnić przy dostępnych danych. W idiograficznej pracy nad CSR, osadzonej w praktykach psychoperformansu, ograniczenia nie są porażką projektu, tylko jego warunkiem brzegowym: to one wyznaczają, co wolno wnioskować, jakich sformułowań unikać i gdzie kończy się interpretacja, a zaczyna spekulacja. Taki rygor jest szczególnie istotny wtedy, gdy stawką jest długofalowa stabilizacja funkcji lewego oka, ponieważ nadinterpretacja bardzo łatwo przechodzi w błędne decyzje obciążeniowe i w eskalację zachowań kompensacyjnych.

W tradycji metodologii badań pojedynczego przypadku Donald T. Campbell, a później także współautorzy klasycznych syntez o wnioskowaniu przyczynowym w naukach społecznych, zwracali uwagę, że największym wrogiem trafności jest nie tyle brak „kontroli laboratoryjnej”, ile brak kontroli alternatywnych wyjaśnień. W CSR oznacza to konieczność utrzymywania „epistemicznej kwarantanny” między tym, co dotyczy zachowania i sterowania obciążeniami, a tym, co dotyczy domniemanej dynamiki tkankowej, której nie można diagnozować introspekcyjnie. Psychoperformans, ze swoją warstwą symboliczną i znaczeniową, potrafi wzmacniać sprawczość i dyscyplinę wykonania, ale jednocześnie może wzmacniać iluzję przyczynowości, jeśli nie zostanie związany z chłodną metrologią i z ograniczeniem języka do tez, które mają oparcie w danych. Rozdział ten ustanawia więc reżim interpretacyjny: maksymalna użyteczność praktyczna przy minimalnym ryzyku błędu poznawczego.

Ograniczenia w tym studium przypadku mają strukturę wielowarstwową. Po pierwsze, idiograficzność oznacza, że nawet jeśli wewnątrzosobnicza poprawa jest realna, nie jest automatycznie przenoszalna na inne osoby z CSR, ani nawet na tę samą osobę w innym okresie życia, przy innym rozkładzie stresorów i innym profilu ekspozycji. Po drugie, większość zmiennych kluczowych dla obciążeń wzrokowych ma charakter ukryty lub trudny do pełnego pomiaru: mikrokompensacje lewym okiem, mikrozmiany oświetlenia, skoki pobudzenia autonomicznego, dryf przerw oraz reaktywność samego pomiaru. Po trzecie, w CSR istnieją naturalne fluktuacje przebiegu oraz złożone sprzężenia pomiędzy snem, stresem, ekspozycją i zachowaniem; w takim środowisku łatwo o złudzenie, że pojedynczy psychoperformans „zrobił różnicę”, podczas gdy realnym czynnikiem była zmiana całego układu dnia albo regresja do średniej.

Rozdział 90 domyka też kwestię odpowiedzialności epistemicznej wobec medycyny. W IndywiduAkcji psychoperformans nie ma zastąpić okulistyki, ani tworzyć konkurencyjnego wyjaśnienia choroby; jego rola polega na projektowaniu bezpiecznych trajektorii zachowania, które zmniejszają koszt dnia i redukują prawdopodobieństwo przeciążeń, a przez to wspierają stabilność funkcji lewego oka w długim horyzoncie. To rozróżnienie jest kluczowe, bo nieuprawnione wnioski etiologiczne lub terapeutyczne mogłyby prowadzić do błędów decyzyjnych, zwłaszcza w obszarze eskalacji pracy po subiektywnej poprawie albo lękowej redukcji aktywności po gorszym dniu. Z perspektywy rzetelności naukowej i bezpieczeństwa klinicznego rozdział ten ustala granice: co w studium przypadku jest wynikiem, co jest hipotezą roboczą, a co pozostaje poza zasięgiem uprawnionego wnioskowania.

W konsekwencji ograniczenia nie zostają tu potraktowane jako „lista usprawiedliwień”, lecz jako narzędzie projektowe: ograniczenia organizują sposób raportowania, kalibrują język i zabezpieczają IndywiduAkcję przed dryfem w stronę autosugestii, nocebo oraz nadmiernego uogólniania. W praktyce oznacza to, że największą wartością studium przypadku jest nie obietnica uniwersalnej metody, lecz precyzyjny opis mechanizmów sterowania obciążeniami, sposobów minimalizacji błędów interpretacyjnych oraz architektury przełączeń formatów psychoperformansu w czasie. Tak rozumiana ostrożność metodologiczna jest nie ograniczeniem twórczości, tylko jej warunkiem trwałości w warunkach choroby przewlekłej.

90.1. Idiograficzność i generalizacja ostrożna

Idiograficzność w studium przypadku CSR oznacza, że podstawowym obiektem poznania nie jest „choroba jako kategoria”, lecz konkretna, czasowo zmienna konfiguracja sprzężeń pomiędzy bodźcami środowiskowymi, zachowaniem, pobudzeniem autonomicznym, reżimem snu, logistyką dnia oraz ograniczeniami funkcjonalnymi widzenia. W tym sensie jednostką analizy jest nie tyle osoba, ile jej operacyjny układ regulacyjny w czasie, a więc system, który ma własną dynamikę, progi, histerezę i zjawiska nieliniowe. Takie podejście jest spójne z idiograficzną tradycją w psychologii (Gordon Allport) i jednocześnie kompatybilne z rygorem metodologicznym, o ile utrzymuje się wyraźne rozróżnienie między wnioskowaniem wewnątrzosobniczym a uogólnianiem na populację.

W ujęciu metodologicznym najważniejsze jest odróżnienie generalizacji statystycznej od generalizacji analitycznej. Statystyczna zakłada próbę reprezentatywną i estymację

parametrów populacyjnych; w pojedynczym przypadku jest z definicji nieosiągalna. Generalizacja analityczna polega natomiast na tym, że z przypadku wydobywa się mechanizmy, relacje i warunki brzegowe, a następnie sprawdza ich przenoszalność jako hipotez do innych kontekstów, przy zachowaniu ostrożności. Tę logikę wzmacnia klasyczna triada trafności Campbella i rozwinięcia w pracach Shadisha, Cooka i Campbella: można podnosić trafność wewnętrzną przez kontrolę alternatywnych wyjaśnień oraz przez dyscyplinę procedury, ale trafność zewnętrzna wciąż pozostaje zależna od założeń o podobieństwie mechanizmów i kontekstów.

W IndywiduAkcji choroby oka idiograficzność jest wręcz pożądana, ponieważ głównym celem nie jest produkcja twierdzeń uniwersalnych, lecz stabilizacja funkcji lewego oka i redukcja obciążeń chorobowych poprzez sterowanie zachowaniem. Oznacza to, że „efekt” psychoperformansu, jeśli występuje, ma przede wszystkim charakter funkcjonalny i organizacyjny: zmienia architekturę dnia, jakość przerw, rozkład ekspozycji, wzorce przełączania formatów pracy oraz podatność na implozje bodźcowe. Z perspektywy okulistycznego bezpieczeństwa taka zmiana jest cenna, ale nie jest równoznaczna z dowodem zmiany strukturalnej w tkankach; nie wolno mieszać tych poziomów, bo mieszanie prowadzi do nadinterpretacji i do błędnych decyzji obciążeniowych, które w praktyce nasilają kompensację lewym okiem.

Idiograficzne wnioskowanie przyczynowe w pojedynczym przypadku wymaga też jawnego rozróżnienia między „zależnością” a „interwencją”. Judea Pearl pokazał, że nie da się logicznie przejść od obserwacji do wniosków kontrfaktycznych bez modelu przyczynowego, nawet jeśli model jest uproszczony i ostrożny. W IndywiduAkcji model przyczynowy ma charakter praktyczny: nie próbuje wyjaśnić etiologii CSR, lecz modeluje ścieżki, przez które bodźce i stresory wpływają na zachowanie, a zachowanie wpływa na obciążenia wzrokowe i autonomiczne. To przesunięcie jest nie tylko metodologicznie bezpieczne, ale też operacyjnie skuteczne: pozwala wprowadzać reguły stop-loss i przełączenia formatów bez roszczeń do diagnozowania dynamiki tkankowej na podstawie introspekcji.

W konsekwencji studium przypadku może generować dwa typy wniosków, które nie powinny być mylone. Pierwszy typ to wnioski lokalne, mocne, dotyczące tej jednej trajektorii: na przykład, że określone konfiguracje ekspozycji i presji społecznej zwiększają ryzyko implozji bodźcowej, oraz że określone procedury domknięcia i periodyzacji zmniejszają wariancję kosztu dnia. Drugi typ to wnioski przenośne, słabsze, dotyczące formy metody: że warto projektować dziennik sensorimotoryczny, że warto ograniczać reaktywność pomiaru, że warto rozdzielać role operator–audytor–interpretator, oraz że repertuar formatów krótkich i długich jest ochronny. Wnioski przenośne są hipotezami o charakterze „szablonu”, a nie twierdzeniami o charakterze „prawa”; mogą być użyte w innych przypadkach wyłącznie po rekalkibracji progów, bo progi tolerancji i profile stresorów są w CSR radykalnie zróżnicowane.

Ostrożna generalizacja w CSR ma dodatkowy wymiar kliniczny: heterogeniczność fenotypów i przebiegów. Współczesne okulistyczne ujęcia CSR oraz spektrum pachychoroid, rozwijane m.in. przez K. Bailey Freund i współpracowników, akcentują, że nawet przy podobnym rozpoznaniu klinicznym różnią się: obraz naczyniówki, dynamika przecieku, podatność na nawroty, odpowiedź na interwencje oraz związek objawów z obciążeniami środowiskowymi. To jest argument nie za rezygnacją z idiograficznej pracy, lecz za tym, by generalizować wyłącznie

poziom metody sterowania, a nie poziom rzekomego „mechanizmu choroby”. W IndywiduAkcji dodatkowo dochodzi asymetria funkcjonalna między oczami: gdy jedno oko jest ograniczone przez zwłóknienia i zniekształcenia, rośnie ryzyko kompensacyjnego przeciążania oka dominującego, a więc generalizacja musi zawsze uwzględniać architekturę kompensacji, której nie da się wyczytać z samej etykiety diagnostycznej.

W praktyce metodologicznej ostrożna generalizacja wymaga też logiki replikacji, nawet jeśli replikacja odbywa się „wewnątrz osoby” i w czasie, a nie w próbie populacyjnej. Alan Kazdin, pisząc o projektach pojedynczego przypadku, podkreślał wagę powtarzalności efektu w warunkach kontrolowanych zmian interwencji oraz wagę stabilnych odcinków bazowych. W IndywiduAkcji odpowiednikiem replikacji są powtarzające się cykle obciążeń, powtarzające się zdarzenia kluczowe i powtarzające się przełączenia formatów, przy możliwie stałej infrastrukturze pomiaru. Taki reżim pozwala testować hipotezy praktyczne: nie „czy psychoperformans leczy CSR”, lecz „czy dana konfiguracja procedur zmniejsza częstość implozji i stabilizuje funkcję lewego oka w perspektywie tygodni i miesięcy”.

W tym sensie idiograficzność nie jest metodologicznym usprawiedliwieniem dowolności, tylko zobowiązaniem do precyzji i do kontroli nad językiem wnioskowania. Im bardziej przypadek jest jednostkowy, tym bardziej język musi być oszczędny w roszczeniach przyczynowych, a bogaty w opis warunków brzegowych, progów i procedur. Tylko wtedy studium przypadku może stać się wiarygodnym wkładem: nie jako „dowód” w sensie populacyjnym, lecz jako gęsto udokumentowany model sterowania obciążeniami, który można przenosić na inne osoby wyłącznie w trybie ostrożnego testowania i rekalkibracji, zawsze z nadrzędnym priorytetem ochrony oka dominującego i minimalizacji zachowań kompensacyjnych.

W praktyce ostrożna generalizacja z idiograficznego studium przypadku jest możliwa tylko wtedy, gdy jasno rozdzieli się trzy poziomy: poziom opisu (co się działo w zachowaniu i ekspozycji), poziom mechanizmu roboczego (jakie sprzężenia mogły to wywoływać) oraz poziom przenoszalności (w jakich warunkach podobne sprzężenia mogą wystąpić gdzie indziej). Donald T. Campbell i później Shadish, Cook oraz Campbell wskazywali, że trafność zewnętrzna nie jest „nagrodą” za trafność wewnętrzną, lecz osobnym problemem, zależnym od tego, czy konstrukty i warunki brzegowe są wystarczająco opisane, by ktoś mógł ocenić podobieństwo sytuacji. W CSR oznacza to, że samo słowo „nawrót” albo „stabilizacja” bez metryk funkcjonalnych i bez opisu obciążeń jest niemal bezużyteczne poznawczo, bo nie pozwala odróżnić realnej zmiany w zdolnościach widzenia od zmiany zachowania kompensacyjnego i od zmiany kontekstu bodźcowego. W IndywiduAkcji to rozdzielenie jest szczególnie ważne, bo celem nadrzędnym jest ochrona lewego oka poprzez minimalizację kosztów ekspozycji i redukcję przeciążeń, a więc przez sterowanie procesem, nie przez deklaracje o biologicznym „naprawianiu” narządu.

Najbardziej konserwatywną formą przenoszalności w tym materiale jest przenoszalność proceduralna, a nie przenoszalność efektu. Proceduralna oznacza, że można przenieść sposób organizacji kontroli obciążeń: dziennik sensorimotoryczny, reguły stop-loss, rozdział ról operator–audytor–interpretator, periodyzację formatów psychoperformansu, minimalizację reaktywności pomiaru i systematyczne ograniczanie bodźców wysokokontrastowych oraz informacyjnych. Przenoszalność efektu byłaby twierdzeniem typu „u innych będzie podobna poprawa”, a tego w pojedynczym przypadku nie wolno obiecywać, bo heterogeniczność CSR i

spektrum pachychoroid, opisywane w środowisku okulistycznym m.in. przez K. Bailey Freund, uniemożliwiają proste mapowanie jednego przebiegu na inny bez rekalkibracji progów i bez uwzględnienia różnic w architekturze kompensacji między oczami. Tę samą ostrożność wymusza fakt, że funkcjonalne wskaźniki widzenia są wrażliwe na kontekst: oświetlenie, kontrast, zmęczenie, stan uwagi i pobudzenia autonomicznego, więc „ten sam test” w innych warunkach nie jest tym samym testem, nawet jeśli na papierze wygląda identycznie.

Ostrożna generalizacja wymaga też dyscypliny konstrukcyjnej, czyli ochrony przed błędem, w którym mieszamy poziom konstruktu psychologicznego z poziomem konstruktu medycznego. W klasycznej typologii trafności Campbella, a także w późniejszych dyskusjach trafności konstruktywnej u Lee Cronbacha, największym zagrożeniem jest sytuacja, gdy nazwa konstruktów zastępuje jego operacjonalizację: „stres” staje się wyjaśnieniem wszystkiego, „regeneracja” staje się etykietą na dowolną poprawę, a „nawrót” staje się interpretacją każdej fluktuacji. W CSR to jest szczególnie ryzykowne, ponieważ naturalna zmienność objawów, regresja do średniej oraz zmiany zachowań kompensacyjnych mogą generować pozór „zależności”, który nie ma mechanicznego sensu. IndywiduAkcja, jeżeli ma pozostać naukowo odpowiedzialna, musi utrzymywać reżim językowy: stres jest opisywany przez wskaźniki pobudzenia i zachowania, regeneracja przez parametry snu i spadek wariancji kosztu dnia, a ryzyko okulistyczne przez kryteria alarmowe i przez dane funkcjonalne, a nie przez narrację.

W tym miejscu pojawia się wątek projektów N-of-1 oraz replikacji wewnątrzosobniczej, który w medycynie opartej na dowodach był rozwijany m.in. przez Gordona Guyatta. Idea jest prosta: pojedynczy przypadek może generować wiarygodniejsze hipotezy, jeśli w ramach tej samej osoby istnieją powtarzalne cykle, stabilne odcinki bazowe i kontrolowane modyfikacje interwencji, najlepiej z ograniczeniem liczby zmienianych parametrów naraz. W IndywiduAkcji nie chodzi jednak o laboratoryjne randomizowanie wszystkiego, bo celem nie jest akademicka elegancja, tylko bezpieczeństwo i trwałość praktyki w warunkach realnego życia; chodzi o to, by wprowadzać zmiany w sposób, który pozwala odróżnić efekt procedury od efektu chaosu, a więc by utrzymywać stałą infrastrukturę pomiarową i stałe okna oceny. Taki reżim replikacji wewnętrznej jest zarazem antynocemo, bo przenosi uwagę z pojedynczych epizodów na trend, i zarazem proochronny, bo ogranicza impuls do eskalacji obciążeń po „dobrym dniu”.

Ostrożna generalizacja wymaga również uwzględnienia ekologicznej trafności danych, ponieważ w CSR wiele kluczowych determinant obciążenia działa poza świadomością i poza rejestrem deklaratywnym. Narzędzia w rodzaju ecological momentary assessment, rozwijane w badaniach zachowania przez Saula Shiffmana i Arthura Stone’a, pokazują, że mikrofluktuacje kontekstu i stanu mają znaczenie, ale też pokazują, jak bardzo pomiar potrafi zmieniać to, co mierzy. W IndywiduAkcji pomiar ma więc być celowo ubogi semantycznie i bogaty proceduralnie: rejestruje się parametry ekspozycji, przerw, przełączeń i incydentów, a minimalizuje opis „jak się czuję”, ponieważ opis emocjonalny łatwo wzmacnia pętlę monitorowania i interpretacji. Ta oszczędność języka nie zubaża naukowości; przeciwnie, chroni przed konfabulacją i przed selektywną pamięcią, które w idiograficznych studiach są jednymi z głównych źródeł błędów.

W perspektywie wnioskowania przyczynowego kluczowe jest pytanie o transportowalność, czyli o to, jakie założenia musiałyby być spełnione, by mechanizm roboczy z przypadku A miał sens w przypadku B. Judea Pearl, a także badacze rozwijający formalizm transportability,

zwracali uwagę, że przenoszenie wniosków między populacjami lub kontekstami jest możliwe tylko wtedy, gdy jawnie wskaże się, które relacje są uznane za stabilne, a które mogą się różnić. W CSR relacje stabilne mogą dotyczyć ogólnych prawidłowości behawioralnych, takich jak erozja przerw pod presją i skłonność do kompensacji okiem sprawniejszym, natomiast relacje niestabilne dotyczą tego, jak dokładnie zmiany obciążeń przekładają się na parametry okulistyczne, bo ten związek jest modulowany przez fenotyp choroby, kontekst leczenia i indywidualną dynamikę naczyniówki oraz nabłonka barwnikowego. Stąd ogólna reguła: przenośne są strategie sterowania zachowaniem, a nie obietnice dotyczące tkanki.

Ostatecznie idiograficzność i ostrożna generalizacja spotykają się w jednym, praktycznym postulatcie: opisywać granice ważności wniosków równie precyzyjnie jak same wnioski. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że każda teza ma mieć dołączony cień warunków brzegowych: w jakim oknie stabilności, przy jakim rytmie snu, przy jakiej ekspozycji ekranowej, przy jakiej jakości przerw i przy jakiej presji społecznej dana procedura działała ochronnie. To nie jest biurokracja poznawcza; to jest narzędzie bezpieczeństwa, ponieważ tylko wtedy psychoperformans pozostaje praktyką sprawczą i jednocześnie metodologicznie uczciwą, a jego największa wartość, czyli długofalowa stabilizacja funkcji lewego oka poprzez redukcję przeciążeń i kontrolę kompensacji, nie zostaje rozbita przez nadmierne uogólnianie i przez język, który obiecuje więcej, niż może udźwignąć pojedynczy przypadek.

Ostrożna generalizacja w tym studium przypadku powinna przyjąć postać formalnie opisanego „pakietu przenoszalności”, w którym rozróżnia się elementy względnie inwariantne od elementów, które muszą być każdorazowo rekalkibrowane. Elementy inwariantne dotyczą zwykle architektury ludzkiego działania pod presją: erozji przerw, dryfu ekspozycji, skłonności do kompensacji narzędziem sprawniejszym oraz podatności na pętle nocebo poprzez monitorowanie i sprawdzanie. Elementy rekalkibrowane dotyczą progów: jak szybko rośnie koszt dnia, jaka jest latencja przeciążenia, jakie bodźce świetlne są krytyczne, jak wygląda profil snu i jak silnie presja społeczna destabilizuje protokół. W tym sensie przenoszalność nie polega na kopiowaniu treści psychoperformansu, lecz na kopiowaniu struktury sterowania obciążeniami, którą następnie stroi się do konkretnego fenotypu choroby i do konkretnej ekonomii życia.

Tak rozumiana generalizacja analityczna jest zgodna z podejściem do studium przypadku rozwijanym przez Roberta K. Yina, gdzie przypadek służy do testowania i doprecyzowywania twierdzeń o mechanizmach w warunkach kontekstowych, a nie do estymacji populacyjnej. W IndywiduAkcji mechanizmem roboczym nie jest „mechanizm CSR” w sensie patofizjologicznym, tylko mechanizm przejścia od bodźca do decyzji i od decyzji do obciążenia, który można opisać, audytować i korygować. To przesunięcie jest zasadnicze: pozwala utrzymać wysoki rygor bez wchodzenia w roszczenia, których pojedynczy przypadek nie udźwignie. Równolegle zabezpiecza to projekt przed typowym błędem polegającym na tym, że efekt funkcjonalny (np. mniejsza liczba implozji) zostaje niejawnie przetłumaczony na efekt strukturalny (np. domniemana poprawa tkankowa), mimo że nie ma do tego wystarczających podstaw.

W kontekście CSR oraz asymetrii funkcjonalnej między oczami ostrożna generalizacja powinna być zawsze uzupełniona o komponent bezpieczeństwa kompensacyjnego. Jeżeli w jednym oku występują trwałe ograniczenia funkcji, mózg będzie preferował strategie oparte na oku sprawniejszym, a więc w tym przypadku na lewym; to jest racjonalne adaptacyjnie, lecz

ryzykowne długofalowo. Z tego powodu przenoszalnym wnioskiem nie jest „jak poprawić widzenie”, tylko „jak ograniczyć niejawny transfer obciążenia na oko dominujące”. Ten wniosek jest praktycznie uniwersalny w wielu stanach asymetrii narządowej i nie wymaga twierdzeń o etiologii CSR, a jednocześnie jest bezpośrednio powiązany z celem IndywiduAkcji, czyli z utrzymaniem stabilności funkcji lewego oka oraz z redukcją całkowitego obciążenia chorobowego poprzez kontrolę ekspozycji, przerw i przełączeń.

Właściwym sposobem formułowania twierdzeń w idiograficznym studium przypadku jest język warunkowy i proceduralny, a nie język obietnicowy. Zamiast też typu „to działa”, tworzy się tezy typu „w tych warunkach, przy tych progach i przy tej dyscyplinie wykonania, spada wariancja kosztu dnia i maleje częstość incydentów przeciążeniowych”. Taki język chroni przed inflacją wniosków, a jednocześnie zachowuje użyteczność praktyczną; jest to zgodne z logiką falsyfikowalności Poppera na poziomie mikrohipotez: można sprawdzić, czy po zmianie progów stop-loss spada liczba implozji, ale nie można uczciwie stwierdzić, że „psychoperformans leczy CSR” na podstawie pojedynczej trajektorii. W praktyce oznacza to również, że raportowanie ma preferować wskaźniki wiodące i behawioralne nad deklaratywnymi: czas ekspozycji, jakość przerw, liczba przełączeń, liczba aktów sprawdzania, latencja przeciążenia, a dopiero potem subiektywną ocenę.

Jednocześnie ostrożna generalizacja nie może być alibi dla chaosu, bo idiograficzność bez rygoru szybko staje się narracją, a narracja w warunkach wysokiej stawki łatwo przechodzi w nocebo lub w heroizm pracy. Dlatego konieczna jest dyscyplina replikacji wewnątrzosobniczej, o której pisał Alan Kazdin w kontekście projektów pojedynczego przypadku: powtarzalne cykle, stabilne odcinki bazowe, ograniczona liczba zmienianych parametrów oraz kontrola warunków pomiaru. W IndywiduAkcji dyscyplina ta ma dodatkowy sens: ogranicza pokusę eskalacji obciążeń po „dobrym wyniku” i ogranicza pokusę katastrofizacji po „gorszym wyniku”, ponieważ oba te impulsy są typowymi źródłami błędów decyzji i źródłami przeciążeń lewego oka. Replikacja w czasie staje się tu narzędziem bezpieczeństwa, a nie wyłącznie narzędziem poznawczym.

Na poziomie metody trzeba też jasno przyjąć, że przenoszalność wniosków z psychoperformansu w warunkach choroby przewlekłej dotyczy przede wszystkim technologii organizacji praktyki, a nie technologii „efektu”. Innymi słowy, to nie symbolika, rekwizyty czy estetyka są w tym rozdziale przenoszalne, lecz inżynieria procedur: stop-loss, periodyzacja, higiena oczekiwań, kwarantanna epistemiczna dla elementów autosugestywnych, audyt wykonania i redukcja reaktywności pomiaru. Ten wybór ma charakter etyczny i naukowy zarazem, bo tylko taka przenoszalność minimalizuje ryzyko, że ktoś skopiuje widowiskową formę, a pominie warstwę ochronną, co w CSR mogłoby prowadzić do eskalacji obciążeń pod pozorem „praktyki terapeutycznej”.

W konsekwencji idiograficzność i generalizacja ostrożna nie są tu kategoriami abstrakcyjnymi, lecz zasadą projektową, która ma bezpośrednio chronić IndywiduAkcję przed dwoma błędami: przed nadinterpretacją oraz przed przeniesieniem ciężaru dowodu na subiektywne wrażenie. Studium przypadku ma najwyższą wartość wtedy, gdy dostarcza mapy progów, mapy przełączeń i mapy incydentów, a następnie pokazuje, jak te mapy stabilizują zachowanie w czasie, redukując przeciążenia i ograniczając kompensacyjne wykorzystywanie lewego oka. Tylko wtedy można uczciwie twierdzić, że projekt wnosi coś przenoszalnego: nie obietnicę

biologicznej transformacji, lecz sprawdzalną metodę sterowania obciążeniami, którą można adaptować w innych kontekstach pod warunkiem skrupulatnej rekalkibracji i bez wchodzenia w nieuprawnione roszczenia etiologiczne.

90.2. Błędy selekcji, pamięci i publikacji

Błędy selekcji, pamięci i publikacji w idiograficznym studium przypadku są w praktyce trzema wariantami tego samego problemu: systematycznego zniekształcenia materiału dowodowego zanim powstanie jakakolwiek interpretacja. W IndywiduAkcji choroby oka zniekształcenie jest szczególnie groźne, ponieważ projekt operuje na styku: intensywnej introspekcji, wysokiej stawki somatycznej oraz codziennej pragmatyki pracy. Jeżeli dane wejściowe zostaną skażone, późniejsze procedury sterowania obciążeniami mogą być nawet bardzo konsekwentnie wykonywane, ale będą sterowały w stronę fałszywych progów, fałszywych zależności i fałszywych priorytetów, co w konsekwencji zwiększy ryzyko kompensacyjnego przeciążania lewego oka.

Błąd selekcji w pojedynczym przypadku zaczyna się dużo wcześniej niż w momencie „zbierania danych”; zaczyna się w tym, co zostaje w ogóle uznane za wartę rejestracji. W literaturze metodologicznej Campbell oraz później Shadish, Cook i Campbell opisywali, że selekcja jest jednym z głównych źródeł pozornej przyczynowości, bo wybór tego, co obserwujemy, jest już interwencją w obraz świata. W IndywiduAkcji selekcja może przyjąć postać bardzo subtelnej: rejestruje się przede wszystkim dni problematyczne, bo są emocjonalnie salicyjne, a dni stabilne pozostają „niematerialne” i znikają z materiału. Z perspektywy teorii uwagi to klasyczny efekt salicencji; z perspektywy praktyki kliniczno-metodologicznej to prosta droga do złudzenia, że „prawie zawsze jest źle”, podczas gdy realny rozkład dni może być bardziej zróżnicowany, a co ważniejsze, może mieć realne okna stabilności, które są kluczowe dla periodyzacji bezpiecznych formatów pracy.

W CSR błąd selekcji ma jeszcze jeden wariant, szczególnie istotny dla ochrony lewego oka: selekcję zdarzeń „widzeniowych” kosztem zdarzeń „obciążeniowych”. Jeżeli rejestr skupia się na tym, co było wrażeniem w polu widzenia, a nie na tym, jak wyglądała ekspozycja (światło, czas ekranów, liczba przerw, rodzaj zadań, presja społeczna, logistyka dnia), wówczas projekt nie ma materiału do sterowania obciążeniami i zaczyna dryfować w stronę semantycznego monitoringu, który łatwo przechodzi w placebo. W praktyce oznacza to, że selekcja treści zapisu musi być arbitralnie „nudna”: ważniejsze są parametry wykonania niż dramatyczność objawu, ponieważ parametry wykonania są sterowalne, a dramatyczność objawu bez kontekstu jest głównie bodźcem poznawczym.

Błąd selekcji obejmuje również selekcję zachowań kompensacyjnych, które w chorobie asymetrycznej są zwykle niewidoczne dla świadomości. Jeżeli przypadek ma ograniczenia funkcjonalne prawego oka, mózg ma silną tendencję do automatycznego przerzucania zadań precyzyjnych na lewe oko, a operator często tego nie rejestruje, bo „po prostu robi”. To jest selekcja przez nieobserwowalność: materiał dowodowy staje się z definicji niepełny w najważniejszym punkcie, bo nie zawiera informacji o transferze obciążenia na oko dominujące. W konsekwencji można dojść do fałszywego wniosku, że „format długi jest bezpieczny”, podczas gdy był możliwy tylko dlatego, że ciężar pracy wzrokowej został milcząco przeniesiony

na lewe oko. W IndywiduAkcji trzeba więc wprost uznać, że selekcja musi być korygowana narzędziami obserwacji pośredniej: rejestracją zachowania, audytem wykonania, oraz minimalnym, ale stałym wskaźnikiem kompensacji.

Błąd pamięci jest drugim filarem zniekształcenia i bywa groźniejszy niż selekcja, ponieważ działa już po fakcie, czyli w momencie, gdy człowiek jest przekonany, że „odtwarza wydarzenie”. Kahneman, opisując regułę peak-end, pokazał, że pamięć epizodu jest silnie modulowana przez szczyt intensywności i końcówkę, a nie przez całkowity przebieg; w IndywiduAkcji oznacza to, że dzień z krótką, ostrą implozją będzie pamiętany jako „zły”, nawet jeśli przez większość czasu był stabilny, a dzień z długą, cichą erozją przerw może zostać uznany za „dobry”, bo nie miał dramatycznego piku. Taka asymetria pamięci jest wyjątkowo niebezpieczna w CSR, bo to właśnie cicha erozja przerw i wydłużanie ekspozycji są często czynnikiem ryzyka implozji w kolejnych dniach oraz czynnikiem nasilającym transfer obciążenia na lewe oko.

Kolejnym mechanizmem błędu pamięci jest konfabulacja spójności, czyli dopisywanie przyczynowości do sekwencji zdarzeń, które w rzeczywistości mogły być zdeterminowane przez kilka równoległych czynników. Nisbett i Wilson wykazywali, jak ograniczona jest introspekcyjna wiedza o przyczynach własnych działań; w IndywiduAkcji oznacza to, że po dniu trudnym bardzo łatwo jest „wiedzieć”, co było powodem, a po dniu dobrym równie łatwo jest „wiedzieć”, co zadziało. Takie „wiedzenie” jest często produktem narracyjnego porządkowania, a nie rzeczywistą rekonstrukcją mechanizmu. W chorobie o złożonej dynamice, jak CSR, narracja spójności potrafi stać się narzędziem autohipnozy decyzyjnej: człowiek zaczyna zwiększać obciążenia, bo wierzy w jedną przyczynę poprawy, albo zaczyna redukować aktywność, bo wierzy w jedną przyczynę pogorszenia, mimo że obie decyzje mogą być błędne w świetle danych wykonawczych.

Z tego powodu metody minimalizowania błędów pamięci muszą być wbudowane w protokół, a nie dopiero „stosowane”, gdy pojawia się wątpliwość. W badaniach nad ecological momentary assessment, rozwijanych m.in. przez Arthura Stone’a i Saula Shiffmana, kluczowe było to, że zapis bliski czasu zdarzenia redukuje zniekształcenia pamięci i pozwala uchwycić mikrofluktuacje stanu i kontekstu. W IndywiduAkcji analogiczna logika ma charakter ochronny: krótkie, sztywne wpisy wykonywane w stałych oknach są bardziej wartościowe niż długie opisy po fakcie, nawet jeśli te opisy wydają się „bogatsze”. Bogactwo po fakcie bywa w praktyce bogactwem konfabulacji, a konfabulacja jest paliwem placebo i złych decyzji obciążeniowych.

Błąd publikacji w pojedynczym przypadku ma trzy postacie, które trzeba potraktować równie poważnie jak klasyczny file drawer problem opisany przez Rosenthala. Pierwsza postać to publikacja społeczna, czyli selektywne ujawnianie wyłącznie tych epizodów, które mają wysoką wartość narracyjną, inspiracyjną albo „dowodową”, a ukrywanie epizodów banalnych, rozproszonych i nieefektywnych. W praktyce psychoperformansu ryzyko jest wysokie, bo forma artystyczna premiuje kulminacje, a IndywiduAkcja wymaga premiowania stabilności. Druga postać to publikacja wewnętrzna: człowiek „publikuje” samemu sobie historię o tym, co działa, i zaczyna ją powtarzać, aż staje się faktem psychologicznym niezależnym od danych. Trzecia postać to publikacja metodologiczna, czyli HARKing w sensie opisanym przez Kerr, gdzie hipotezy są formułowane po zobaczeniu wyników, a następnie przedstawiane jako pierwotne; w idiograficznym projekcie może to prowadzić do niekończącej się produkcji „wyjaśnień”, które zawsze pasują do przeszłości, ale słabo sterują przyszłością.

W IndywiduAkcji ryzyko błędu publikacji jest dodatkowo wzmacniane przez film performatywny, który jest narzędziem o ogromnej sile, ale też o ogromnym potencjale selekcyjnym. Montaż, wybór ujęć, wybór fragmentów i wybór komentarza mogą wytworzyć iluzję ciągłości albo iluzję „przełomu”, nawet jeśli w danych wykonawczych dominował dryf. Dlatego film jako audyt musi mieć ściśle określoną funkcję: nie jest artefaktem dowodzącym stanu oka ani artefaktem dowodzącym „skuteczności”, tylko narzędziem kontroli zgodności z protokołem, w szczególności zgodności z przerwami, domknięciami, stop-loss oraz z ograniczaniem kompensacji lewym okiem. Jeśli film zacznie pełnić funkcję przekonywania, a nie funkcję audytu, natychmiast przestanie być narzędziem naukowo użytecznym i stanie się generatorem błędu publikacji, bo zacznie premiować to, co wygląda, a nie to, co chroni.

Najgroźniejszym skutkiem błędów selekcji, pamięci i publikacji jest produkcja złudzeń przyczynowości, które następnie zaczynają sterować zachowaniem. W idiograficznym studium przypadku nie trzeba „udowodnić” mechanizmu choroby, aby ulec złudzeniu, że się go rozpoznało; wystarczy, że pewna sekwencja wydarzeń jest emocjonalnie nośna, łatwa do opowiedzenia i pozornie spójna. W tym sensie błąd poznawczy nie jest dodatkiem do procesu, tylko jego ukrytym silnikiem, a w CSR silnik ten łatwo napędza dwie skrajności: eskalację obciążeń po subiektywnie „dobrym” epizodzie oraz lękową redukcję sprawczości po epizodzie „złym”. Oba kierunki zwiększają ryzyko przeciążeniowe, zwłaszcza przez cichy transfer zadań precyzyjnych na lewe oko.

Pierwsze złudzenie to złudzenie pojedynczej przyczyny, które zwykle powstaje z połączenia selekcji i pamięci. Gdy materiał mentalny jest zdominowany przez kilka mocnych epizodów, mózg preferuje wyjaśnienie proste i jednoogniskowe; jest to klasyczny efekt skrótu narracyjnego, który zwiększa poczucie kontroli, ale obniża trafność. Nisbett i Wilson pokazywali ograniczenia introspekcyjnego dostępu do przyczyn własnych zachowań, a w IndywiduAkcji oznacza to, że bez dyscypliny rejestru łatwo pomylić przyczynę z pretekstem: „to stres”, „to światło”, „to ekran” stają się etykietami, które nie opisują mechanizmu, tylko porządkują niepokój. W CSR wieloczynnikowość i fluktuacyjność przebiegu dodatkowo wzmacniają to złudzenie, bo zawsze da się znaleźć element dnia, który „pasuje” do późniejszego odczucia.

Drugie złudzenie to złudzenie skuteczności oparte na końcówce, w którym pamięć dnia jest zdominowana przez moment zakończenia. Kahneman, opisując regułę peak-end, zwracał uwagę, że pamięć epizodu nie jest sumą, lecz konstrukcją; w IndywiduAkcji oznacza to, że dzień zakończony ulgą po domknięciu może zostać uznany za „dobry”, nawet jeśli przez większość czasu dominowała erozja przerw i eskalacja ekspozycji. Odwrotnie, dzień zakończony krótką implozją może zostać uznany za „zły”, nawet jeśli wcześniej był stabilny, a implozja była skutkiem jednorazowego bodźca, nie trendu. Ta asymetria pamięci jest bezpośrednio niebezpieczna dla ochrony lewego oka, ponieważ może prowadzić do zbyt wczesnego dopuszczania formatu długiego albo do niepotrzebnego „zamykania” aktywności, co destabilizuje rytm i podnosi pobudzenie.

Trzecie złudzenie to złudzenie „dowodu” wytworzone przez sam pomiar, czyli reaktywność obserwacji. W badaniach nad ecological momentary assessment Arthur Stone i Saul Shiffman podkreślali, że pomiar bliski czasu zdarzenia redukuje błędy pamięci, ale jednocześnie sam pomiar potrafi modyfikować zachowanie, zwłaszcza gdy dotyczy zjawisk obciążonych lękiem. W CSR ta reaktywność ma szczególną postać: samo kierowanie uwagi na mikro sygnały widzenia

zwiększa salencję wrażeń, a wzrost salencji napędza sprawdzanie, co zwiększa ekspozycję i przeciążenie. W konsekwencji „lepszą kontrolą” może paradoksalnie zwiększyć koszt dnia, jeśli pomiar jest semantycznie rozbudowany i prowokuje interpretację zamiast wymuszać decyzję proceduralną.

Czwarte złudzenie to złudzenie publikacyjne, które działa nawet wtedy, gdy publikacji „na zewnątrz” nie ma. Rosenthal opisywał file drawer problem jako systematyczne niewidzenie negatywnych wyników, a w idiograficznym projekcie odpowiednikiem szuflady jest selektywne zapamiętywanie i selektywne pokazywanie sobie samemu materiału, który pasuje do ulubionej hipotezy. Kerr opisał HARKing jako formułowanie hipotez po poznaniu wyników i przedstawianie ich jako pierwotnych; w praktyce IndywiduAkcji HARKing przyjmuje postać codzienną: po trudnym dniu tworzy się wyjaśnienie, które „zawsze było prawdą”, po czym następnego dnia wykonanie zostaje podporządkowane temu wyjaśnieniu. Taki mechanizm jest szczególnie groźny w psychoperformansie, bo warstwa znaczeniowa ma wysoką siłę perswazji, a obiekt–klucz i rytuał potrafią wzmocnić przekonanie, że „wiem, co zaszło”, mimo że realnie zaszło kilka rzeczy naraz.

Bezpieczniki metodologiczne muszą więc być projektowane tak, jak projektuje się zabezpieczenia w systemach wysokiego ryzyka: mają działać automatycznie i przy minimalnym obciążeniu poznawczym, bo w przeciwnym razie zostaną pominięte dokładnie wtedy, gdy są najbardziej potrzebne. Pierwszym bezpiecznikiem jest formalna operacjonalizacja tego, co w ogóle jest „zdarzeniem”, a co jest tylko fluktuacją. Zdarzenie ma definicję proceduralną: naruszenie przerw, przekroczenie progu ekspozycji, uruchomienie stop-loss, pojawienie się kompensacji lewym okiem w zadaniu sentinelowym, istotna zmiana środowiska świetlnego, istotny stresor logistyczny. Fluktuacja ma definicję nieinterpretacyjną: krótkie wahanie wrażeń bez zmiany zachowania, bez wzrostu sprawdzania i bez zmiany parametrów wykonania.

Drugim bezpiecznikiem jest stała architektura czasu zapisu, która redukuje zarówno selekcję, jak i pamięć. Zapis powinien być krótki, wykonywany w tych samych oknach, najlepiej w stanie niskiego pobudzenia, oraz ograniczony do faktów wykonania i decyzji progowych. W praktyce oznacza to, że język „dlaczego” jest blokowany na poziomie dziennym, a dopuszczany dopiero w oknie tygodniowym, gdzie jest miejsce na alternatywne wyjaśnienia i na kontrolę regresji do średniej. Taki reżim jest kompatybilny z logiką projektów N-of-1, które w tradycji medycyny opartej na dowodach opisywał m.in. Gordon Guyatt: wartość rośnie, gdy interwencje są zmieniane kontrolowanie, a ocena jest osadzona w stałych oknach i stałych warunkach.

Trzecim bezpiecznikiem jest „kwarantanna hipotez”, czyli świadome oddzielenie warstwy interpretacyjnej od warstwy wykonawczej. Na poziomie wykonania obowiązuje tylko to, co jest sterowalne: progi, przerwy, domknięcia, periodyzacja formatów, redukcja bodźców. Na poziomie hipotez dopuszcza się wyłącznie język wieloalternatywny, który zapobiega złudzeniu pojedynczej przyczyny: nigdy „to na pewno X”, tylko „możliwe X, Y, Z; potrzebne są kolejne cykle, aby odróżnić”. To rozdzielenie chroni psychoperformans przed tym, by jego warstwa znaczeniowa stała się mechanizmem placebo, i chroni IndywiduAkcję przed decyzjami podejmowanymi na podstawie jednej, świeżo skonstruowanej narracji.

Czwartym bezpiecznikiem jest kontrola selektywności materiału audiowizualnego. Film performatywny, jeśli ma być narzędziem metodologicznym, musi być zaprojektowany jako

rejestr zgodności z protokołem, nie jako narracja dowodząca „skuteczności” lub „pogorszenia”. To oznacza, że materiał ma priorytetyzować momenty przełączeń formatu, momenty erozji przerw, momenty domknięć i stop-loss, a także subtelne sygnały kompensacji lewym okiem w zadaniach precyzyjnych, zamiast eksponować dramatyczne fragmenty wrażeń. Każda selekcja montażowa powinna być traktowana jak potencjalny błąd publikacji i podlegać temu samemu rygorowi co zapis dziennika: ma służyć sterowaniu obciążeniami, a nie produkcji przekonania.

Piątym bezpiecznikiem jest zasada „negatywnego testu”, która ogranicza HARKing i efekt potwierdzenia. Po sformułowaniu hipotezy roboczej, na przykład o wpływie określonego typu ekspozycji, projekt wymaga wskazania warunku, w którym hipoteza powinna nie zadziałać albo zadziałać słabiej, oraz warunku, w którym powinna zadziałać mocniej, przy zachowaniu bezpieczeństwa. To jest odpowiednik minimalnej falsyfikowalności w duchu Poppera, ale stosowany w skali mikro i w praktyce. W IndywiduAkcji sens tej zasady jest ochronny: jeśli hipoteza nie przechodzi negatywnego testu, nie wolno jej używać do eskalacji obciążeń, bo eskalacja w asymetrii funkcjonalnej prawie zawsze zwiększy ryzyko transferu na lewe oko.

Z punktu widzenia celu nadrzędnego, czyli stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych, walka z błędami selekcji, pamięci i publikacji jest więc nie dodatkiem metodologicznym, lecz centralnym narzędziem bezpieczeństwa. Projekt, który nie kontroluje tych błędów, będzie generował coraz bardziej przekonujące opowieści i coraz mniej trafne progi, a w konsekwencji będzie produkował coraz większą wariancję obciążeń i coraz większą podatność na implozje. Projekt, który kontroluje te błędy, będzie mniej efektowny narracyjnie, ale bardziej sprawczy i stabilny, bo jego decyzje będą oparte na tym, co naprawdę steruje ryzykiem: na zachowaniu, ekspozycji i dyscyplinie przełączeń, a nie na intensywności wspomnień i na presji „publikacyjnej” wobec samego siebie.

Najbardziej podstępą formą błędu publikacji w studium przypadku jest jego wariant „estetyczny”: materiał, który ma służyć do sterowania obciążeniami, zostaje podporządkowany logice znaczenia, rytmu i kulminacji, a więc logice, która w sztuce jest naturalna, lecz w metodologii bywa toksyczna. W psychoperformansie, gdzie obiekt–klucz i warstwa symboliczna są realnymi operatorami decyzji, estetyzacja danych prowadzi do tego, że operator zaczyna widzieć przede wszystkim to, co pasuje do kompozycji, a nie to, co pasuje do bezpieczeństwa. W praktyce CSR skutkuje to zwykle przeszacowaniem „działań heroicznych” i niedoszacowaniem „działań ochronnych”: format długi, intensywny, widowiskowy wydaje się bardziej wartościowy, choć z perspektywy stabilizacji funkcji lewego oka często większą wartość ma seria krótkich, konserwatywnych przełączeń, które redukują wariancję kosztu dnia. Ten mechanizm można rozumieć jako specyficzną odmianę selection-on-the-dependent-variable: wybierane są epizody o dużej amplitudzie, a pomijane epizody o wysokiej jakości sterowania, bo są „nieatrakcyjne narracyjnie”, mimo że to one determinują trajektorię długofalową.

W tym miejscu kluczowe staje się rozdzielenie dwóch archiwów, które w praktyce łatwo mieszać. Archiwum metodologiczne ma zawierać zapis surowy albo możliwie najmniej przetworzony, zorientowany na zgodność z protokołem: przerwy, domknięcia, uruchomienia stop-loss, przełączenia formatów, wskaźniki kompensacji lewym okiem, parametry oświetlenia i ekspozycji ekranowej. Archiwum artystyczne może zawierać montaż, selekcję, metaforyzację i pracę znaczeniową, ponieważ jego funkcją jest wytwarzanie sensu i komunikatu; jednak nie wolno traktować go jako dowodu ani jako podstawy wnioskowania o progach i zależnościach.

To rozdzielenie jest metodologicznym odpowiednikiem tego, co w naukach o zachowaniu nazywa się separacją rejestru obserwacji od rejestru interpretacji; w praktyce redukuje ono presję publikacyjną na dane, bo pozwala tworzyć silną formę bez kolonizowania materiału dowodowego. Z perspektywy Jamesa Reasona jest to po prostu dodatkowa warstwa obrony: nawet jeśli część artystyczna „normalizuje odchylenia”, część metodologiczna ma obowiązek te odchylenia ujawnić.

Kolejnym bezpiecznikiem jest prywatna prerejestracja mikrohipotez i mikrodecyzji na krótki horyzont, bez aspiracji do formalizmu akademickiego, ale z rygorem czasowym. Idea prerejestracji i raportów rejestrowanych, dyskutowana współcześnie m.in. przez Chrisa Chambersa, ma w tym kontekście sens praktyczny: ogranicza HARKing i ogranicza pokusę dopasowania wyjaśnienia do przeszłości. W IndywiduAkcji oznacza to, że przed rozpoczęciem cyklu obciążeń formułuje się minimalny zestaw założeń: które parametry zostaną utrzymane stałe, które będą zmienione, jak będzie wyglądało kryterium stop-loss i jakie dane mają przesądzać o tym, czy zmiana była korzystna, neutralna czy ryzykowna. Taka prerejestracja nie ma służyć „udowodnieniu racji”, tylko ochronie przed autosugestią i przed wytwarzaniem przekonań, które później eskalują obciążenia; w CSR eskalacja obciążeń jest szczególnie groźna, bo zwykle realizuje się przez cichy transfer zadań precyzyjnych na lewe oko, a to może akumulować koszt bez natychmiastowego sygnału alarmowego.

Warto również wprowadzić jawny rejestr zdarzeń „zerowych”, czyli tych, po których nie nastąpiło nic szczególnego, mimo że według ulubionej hipotezy powinno. W klasycznym file drawer problem Rosenthala główną patologią było niewidzenie wyników negatywnych w literaturze; w idiograficznym studium przypadku patologia jest podobna, tylko dzieje się w pamięci i w notatkach. Rejestr zerowy działa jak antydotum na efekt potwierdzenia: zmusza do utrzymania alternatywnych wyjaśnień i do tego, by hipotezy nie pęczniały w stronę „teorii wszystkiego”. Dla IndywiduAkcji jest to narzędzie stricte ochronne, bo redukuje ryzyko, że symboliczna rama psychoperformansu zacznie pełnić funkcję dogmatu, a dogmat niemal zawsze prowadzi do ryzykownego rozluźnienia progów i do późniejszych implozji bodźcowych.

Nie mniej ważna jest kontrola błędu pamięci przez standaryzację języka opisu. Opis powinien minimalizować przymiotniki afektywne i metafory somatyczne, a maksymalizować kategorie proceduralne: „zadziałał stop-loss przy pierwszym wskaźniku wiodącym” jest zapisem sterowalnym, natomiast „było strasznie” jest zapisem, który skłania do dramatyzacji i sprzyja nocebo. Kahneman pokazał, że pamięć i ocena epizodów mają silny komponent narracyjny; w IndywiduAkcji należy to potraktować jak fakt neurokognitywny, a nie jak defekt charakteru. Dlatego język dziennika ma być jak protokół bezpieczeństwa: zwięzły, powtarzalny, odporny na literacką eskalację, a dopiero w osobnym rejestrze można rozwijać warstwę sensu, jeżeli jest potrzebna dla psychoperformansu jako praktyki znaczeniowej.

Ostatecznie redukcja błędów selekcji, pamięci i publikacji sprowadza się do zbudowania hierarchii zaufania do danych. Najwyżej stoją dane wykonawcze i czasowe, bo są najmniej podatne na konfabulację; niżej stoją oceny subiektywne, bo są modulowane przez pobudzenie i przez peak-end; jeszcze niżej stoją narracje przyczynowe, bo są najbardziej podatne na HARKing. Ten porządek nie ma deprecjonować sensu i symboliki psychoperformansu, lecz ma ograniczać ich zakres do tego, w czym są najmocniejsze: do podtrzymywania dyscypliny przełączeń, do domykania ekspozycji i do wygaszania pobudzenia, bez wchodzenia w obietnice

etiologiczne. W CSR, gdzie pełna kontrola nad dynamiką choroby nie jest dostępna, ten rygor jest jedną z niewielu stabilnych form sprawczości: umożliwia projektowanie praktyk, które chronią lewe oko przez redukcję przeciążeń i przez ograniczenie kompensacji, zamiast przez produkowanie przekonań o prostym „sprawstwie”.

W konsekwencji najbardziej dojrzała postać tego studium przypadku nie polega na tym, że unika się błędów w sposób absolutny, lecz na tym, że buduje się instytucję samokontroli metodologicznej, która działa nawet wtedy, gdy rośnie pobudzenie i gdy rośnie presja życia. Wtedy psychoperformans zachowuje podwójną tożsamość: pozostaje praktyką znaczeniową, ale równocześnie jest technologią bezpieczeństwa, rozumianą jako kontrola ekspozycji, kontrola przerw, kontrola progów i kontrola interpretacji. To jest warunek, aby IndywiduAkcja mogła prowadzić do wielopoziomowej, długofalowej przemiany sprzyjającej stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych, bez popadania w autosugestywne złudzenia i bez ryzykowej eskalacji obciążeń pod wpływem selektywnie zapamiętanych epizodów.

90.3. Zależność od warunków lokalnych i zasobów

Zależność IndywiduAkcji od warunków lokalnych i zasobów jest w studium przypadku CSR nie uboczną zmienną, lecz jedną z głównych determinant trajektorii, ponieważ to właśnie lokalność rozstrzyga, czy protokół ochrony lewego oka może zostać wdrożony w sposób stabilny i niewymagający heroizmu. W ujęciu socjologii zdrowia i epidemiologii społecznej (Michael Marmot, Nancy Krieger) „warunki lokalne” to nie tylko adres i klimat, lecz także infrastruktura codzienności: dostęp do czasu, ciszy, snu, przewidywalności oraz do narzędzi redukujących koszt allostatyczny. W IndywiduAkcji psychoperformansu te warunki są dosłownie materiałem roboczym, ponieważ bez nich nawet najlepiej zaprojektowane progi stop-loss, periodyzacja obciążeń i rejestry mikrosygnałów pozostają teorią nie do utrzymania w rytmie życia.

Lokalność ma w CSR szczególne znaczenie z powodu zależności widzenia od kontekstu bodźcowego: spektrum luminancji, kontrastu i olśnień w środowisku pracy bywa bardziej decydujące dla incydentów przeciążeniowych niż same „intencje” operatora. W języku fotometrii i ergonomii widzenia podstawowym problemem nie jest „jasno” lub „ciemno”, tylko relacje luminancji w polu widzenia, adaptacja siatkówkowa, częstotliwość mikroolśnień oraz modulacja obciążenia oculomotorycznego przez drobny detal. Zalecenia CIE (Commission Internationale de l’Éclairage) i normatywne podejście ergonomiczne (ramy ISO dla ergonomii oraz obciążenia pracą) nie są tu cytowane jako imperatyw prawny, lecz jako przypomnienie, że światło i kontrast są parametrami fizycznymi, które można projektować tak jak projektuje się przestrzeń działania. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że „warunki lokalne” obejmują ułożenie stanowiska, kierunki źródeł światła, stałość tła, kontrolę odbić, możliwość szybkiego przełączenia na tryb niskokontrastowy oraz możliwość przerywania ekspozycji bez konfliktu społecznego; w przeciwnym razie protokół bezpieczeństwa będzie przegrywał z architekturą środowiska.

Zasoby są również temporalne, a więc dotyczą dostępu do czasu o odpowiedniej jakości, a nie tylko ilości. W warunkach presji terminów i fragmentacji dnia pojawia się typowy mechanizm erozji przerw: przerwa staje się mikrozadaniem, w którym umysł nadal pracuje, a ciało nie wygasza pobudzenia, przez co koszt allostatyczny (w sensie McEwena) utrzymuje się mimo

nominalnego „odpoczynku”. Jeżeli lokalne warunki nie umożliwiają realnego domykania bloków pracy, periodyzacja obciążeń staje się pozorna i rośnie ryzyko implozji bodźcowych; w asymetrii funkcjonalnej między oczami implozja szczególnie łatwo prowadzi do kompensacji lewym okiem, bo układ poznawczy szuka skuteczności, nie bezpieczeństwa. Z tego powodu zasobem nie jest wyłącznie „wolna godzina”, lecz możliwość odseparowania tej godziny od bodźców informacyjnych, od konfliktu zadaniowego i od oczekiwań innych ludzi, co w praktyce przesądza o tym, czy mechanizmy nocebo (Benedetti) zostaną wygaszone, czy podtrzymane przez monitoring i sprawdzanie.

Wreszcie zasoby mają wymiar instytucjonalny i technologiczny, co w CSR ma konsekwencje dla sposobu raportowania i dla dyscypliny wnioskowania. Dostęp do badań funkcjonalnych oraz obrazowych, do konsultacji specjalistycznych i do interwencji, które w okulistyce bywają rozważane w przewlekłych przebiegach (w tym do terapii fotodynamicznej, jeśli jest planowana klinicznie), tworzy ramy bezpieczeństwa, ale jednocześnie może wzmacniać reaktywność pomiaru, jeśli praktyka zacznie żyć „pod wynik”. W idiograficznym reżimie trzeba więc rozumieć lokalność systemu opieki jako podwójny czynnik: umożliwia kontrolę ryzyka, ale też zwiększa pokusę nadinterpretacji i nadprodukcji hipotez. W ujęciu Amartyi Sena i Marthy Nussbaum zasoby są realnymi „capabilities”, czyli zdolnościami do prowadzenia życia w określony sposób; IndywiduAkcja, jeśli ma chronić lewe oko i redukować obciążenia chorobowe, musi być projektowana nie jako abstrakcyjny ideał, tylko jako zestaw działań mieszczących się w realnych zdolnościach środowiska, finansów, czasu i wsparcia społecznego. Tam, gdzie capabilities są ograniczone, nie wolno kompensować tego siłą woli ani eskalacją praktyki, bo w CSR taka kompensacja zwykle płaci koszt w postaci przeciążeń i wzrostu lęku antycypacyjnego, który następnie destabilizuje cały reżim sterowania.

Zależność od warunków lokalnych ma również wymiar geograficzno-sezonowy, który w IndywiduAkcji należy traktować nie jako tło, lecz jako zmienną sterującą. Fotobiologia i chronobiologia pokazują, że długość dnia, ekspozycja na światło naturalne oraz stabilność zeitgeberów wpływają na regulację rytmów okołodobowych i na architekturę snu; w praktyce oznacza to, że ta sama „ilość pracy” w różnych porach roku może generować inny koszt allostatyczny i inną podatność na przeciążenia. W ujęciu Charlesa Czeislera i współczesnej medycyny snu kluczowy jest nie tylko czas snu, ale też jego regularność i zsynchronizowanie z bodźcami środowiskowymi; w CSR, gdzie ryzyko nawrotu bywa kojarzone z okresami wysokiej presji i zaburzeń rytmu, sezonowość i tryb dnia stają się realnym komponentem bezpieczeństwa. W planie IndywiduAkcji oznacza to konieczność wprowadzenia sezonowej rekalkibracji progów: innego rozkładu pracy wzrokowej w okresach krótkiego dnia, innych okien ekspozycji na światło dzienne oraz innej intensywności działań wymagających długiej fiksacji i precyzji.

Lokalność ma też postać mikrośrodowiska optycznego, które w realnych warunkach bywa bardziej zmienne niż się zakłada. Olśnienia przeszkadzające i olśnienia powodujące spadek funkcji (discomfort glare oraz disability glare), przejścia adaptacyjne między obszarami o skrajnej luminancji, refleksy od błyszczących powierzchni, migotanie źródeł LED o wysokiej modulacji oraz zmienny kontrast tła w pracy ekranowej tworzą „krajobraz ryzyka”, którego nie da się skompensować samą uważnością. Z punktu widzenia ergonomii widzenia i normatywnych ram oświetlenia miejsc pracy (praktyka projektowa rozwijana w środowisku CIE i odzwierciedlana w standardach europejskich) kluczowe jest utrzymanie stabilnych relacji

luminancji w polu widzenia i ograniczenie odbić; dla IndywiduAkcji jest to bezpośrednio przekładalne na politykę środowiskową: stałe tło, kontrola kierunku światła, redukcja powierzchni połyskliwych, możliwość szybkiego obniżenia kontrastu, oraz stworzenie „trybu awaryjnego” niskiej stymulacji. W omawianym przypadku, gdzie nadrzędnym celem jest ochrona lewego oka przed niejawnie narastającą kompensacją, takie warunki nie są estetyczną preferencją, lecz barierą ochronną przeciw automatycznemu przejściu zadania przez oko dominujące.

Istotnym zasobem lokalnym jest także możliwość rekonfiguracji narzędzi, a więc dostęp do infrastruktury redukującej koszt oculomotoryczny i poznawczy pracy. Ergonomia interakcji człowiek–system (w tym podejście norm serii ISO 9241) podpowiada, że obciążenie nie wynika wyłącznie z treści zadania, lecz również z formy jego podania: rozmiaru typografii, gęstości informacji, częstotliwości przełączeń kontekstu, wymuszeń czasowych i konieczności mikrokorekt. W IndywiduAkcji oznacza to, że „zasoby” obejmują m.in. możliwość przeniesienia części pracy na nośniki mniej wymagające dla fiksacji (druk o kontrolowanym kontraście, e-ink, materiały audio), możliwość segmentacji zadań na jednostki o krótkiej latencji oraz możliwość automatyzacji tego, co prowokuje długie wpatrywanie się i mikroskany. W praktyce CSR jest to narzędzie antykompensacyjne: redukuje sytuacje, w których układ poznawczy zaczyna ratować wykonanie przez niejawnie zwiększenie udziału lewego oka, bo zadanie staje się po prostu zbyt kosztowne dla asymetrycznego systemu widzenia.

Zależność od warunków lokalnych dotyczy również mobilności, podróży i zmiany kontekstów, które w studium przypadku mają rangę osobnej klasy stresorów. Podróż jest jednocześnie zmianą oświetlenia, zmianą rytmu snu, zmianą dostępności przerw i zmianą presji społecznej, a więc jest sytuacją, w której nakładają się czynniki sprzyjające implozjom bodźcowym. Z perspektywy zarządzania ryzykiem należy traktować podróż jak „scenariusz wysokiego ryzyka” i wprowadzać dla niej oddzielny plan sytuacyjny: uproszczony repertuar działań, wyższy konserwatyzm progów, krótsze jednostki pracy oraz priorytet wygaszania pobudzenia. W omawianej IndywiduAkcji ma to sens dodatkowy, bo podróż często zwiększa liczbę gwałtownych przejść adaptacyjnych (ciemne wewnątrz–jasne zewnątrz, odbicia, olśnienia), co zwiększa prawdopodobieństwo przełączenia na lewe oko w trybie ratunkowym, a to jest dokładnie ten mechanizm, który ma zostać osłabiony w długim horyzoncie.

W tym miejscu psychoperformans wnosi narzędzie, którego klasyczna ergonomia nie dostarcza: możliwość materialnego zakotwiczenia procedur w obiektach–kluczach i w mikropraktykach, które są przenośne między miejscami. Zasoby lokalne bywają nierówne; nie zawsze da się kontrolować oświetlenie, hałas, presję społeczną czy dostęp do izolacji. Dlatego plan sytuacyjny powinien zawierać „zestaw mobilny” IndywiduAkcji: minimalny pakiet obiektów–kluczy i operatorów działania, które niezależnie od miejsca uruchamiają stop-loss, ułatwiają domknięcie ekspozycji i umożliwiają przełączenie na kanały niewzrokowe. W ten sposób psychoperformans działa jak technologia ciągłości: nie obiecuje, że świat będzie sprzyjający, lecz zapewnia, że procedura ochrony lewego oka nie rozpadnie się całkowicie, gdy zasoby lokalne spadną poniżej optimum.

Zależność od zasobów obejmuje też kapitał społeczny i możliwość renegocjowania oczekiwań, co w praktyce bywa ważniejsze niż jakiegokolwiek narzędzie techniczne. W socjologii Pierre’a Bourdieu zasoby nie są tylko materialne; są również relacyjne i symboliczne, a w IndywiduAkcji

przekłada się to na prostą regułę: brak możliwości powiedzenia „stop” jest systemowym czynnikiem ryzyka. Jeśli środowisko pracy i relacji nie dopuszcza domknięć, przerw i przełączeń formatu, protokół będzie permanentnie naruszany, a naruszenia będą wymuszane przez normy społeczne, nie przez „słabość” operatora. W omawianym przypadku CSR to znów uderza w lewe oko: gdy presja społeczna rośnie, rośnie też prawdopodobieństwo kompensacji i erozji przerw, ponieważ układ wykonawczy będzie wybierał rozwiązanie najbardziej efektywne w krótkim horyzoncie.

Istotnym zasobem lokalnym, który wymaga osobnej dyscypliny, jest dostęp do systemu ochrony zdrowia i do badań kontrolnych, ponieważ może on zarówno stabilizować bezpieczeństwo, jak i destabilizować psychikę przez reaktywność pomiaru. Im łatwiejszy dostęp do kontroli, tym większa pokusa, by żyć „pod wynik”, a nie pod protokół, co w CSR łatwo wzmacnia nocebo i zachowania sprawdzające. W IndywiduAkcji rozwiązaniem jest nie redukcja badań, lecz rozdzielenie rytmów: rytm kliniczny jest odrębny od rytmu dziennika, a dziennik jest narzędziem sterowania zachowaniem, nie narzędziem interpretacji patofizjologicznej. Takie rozdzielenie chroni zarówno przed fałszywymi uspokojeniami po dobrym odczycie, jak i przed eskalacją lęku po odczycie gorszym; w obu przypadkach celem pozostaje ten sam: stabilizacja funkcji lewego oka przez redukcję przeciążeń, a nie przez oscylowanie nastroju wokół pomiaru.

Warunki lokalne i zasoby muszą zostać wpisane do planu sytuacyjnego nie jako komentarz, lecz jako zmienna strukturalna, która determinuje dobór formatu psychoperformansu, jego długość, intensywność i przede wszystkim bezpieczeństwo obciążeniowe. Najbardziej praktycznym rozwiązaniem jest przyjęcie matrycy wariantów wykonania, analogicznej do inżynierii niezawodności: wariant optymalny (pełna kontrola światła, czasu i izolacji), wariant ograniczony (częściowa kontrola i obecność presji społecznej) oraz wariant kryzysowy (brak kontroli, podróż, nagły stresor, nieregularny sen). Taka matryca nie służy estetycznemu „planowaniu scen”, tylko minimalizacji ryzyka poprzez automatyczne przełączenia: w wariancie kryzysowym nie dopuszcza się formatu długiego i zadań o wysokiej precyzji, ponieważ koszt kompensacyjny dla lewego oka rośnie nieliniowo, a układ wykonawczy w stanie pobudzenia ma tendencję do wybierania natychmiastowej skuteczności kosztem bezpieczeństwa.

Wariant optymalny wymaga świadomej „architektury affordancji” w sensie Jamesa J. Gibsona, czyli takiego ułożenia środowiska, aby zachowanie bezpieczne było zachowaniem najłatwiejszym. W praktyce oznacza to środowisko o stabilnych relacjach luminancji, ograniczonych olśnieniach, przewidywalnych przejściach adaptacyjnych oraz wprost wbudowaną możliwość przerwania ekspozycji bez negocjacji z otoczeniem. Jeżeli można zaprojektować stanowisko pracy tak, by domknięcie było jedną decyzją (a nie serią mikrodecyzji), wówczas maleje ryzyko erozji przerw, maleje ryzyko wtórnego monitorowania i maleje prawdopodobieństwo, że lewe oko przejmie długą, precyzyjną pracę w trybie „ratunkowym”. Wariant optymalny jest więc nie luksusem, lecz reżimem, w którym można bezpiecznie testować periodyzację oraz dopuszczać dłuższe formaty pracy, zawsze w oparciu o wskaźniki wiodące i reguły stop-loss.

Wariant ograniczony wymaga natomiast projektowania działań jako „kompozycji odpornych” na zakłócenia, co Herbert Simon opisywał w kategoriach ograniczonej racjonalności: decyzje w realnym świecie nie mogą zakładać pełnej informacji ani pełnej kontroli. W tym wariancie przerwy muszą być krótsze, ale częstsze, a formaty pracy muszą być modularne i łatwe do

przerwania, ponieważ presja czasu i obecność innych ludzi zwykle zmniejszają możliwość domknięcia „idealnego”. W CSR ta presja nie jest wyłącznie psychologiczna; to presja, która bezpośrednio sprzyja kompensacji lewym okiem, bo lewemu oku łatwiej „dowieść” zadanie, gdy prawo do przerwy jest społecznie kruche. Z tego powodu wariant ograniczony powinien zawierać elementy negocjacji społecznej jako zasobu: proste, uprzednio ustalone reguły przerw, sygnały domknięcia, minimalne okna ciszy oraz uzgodnione granice dostępności, ponieważ w przeciwnym razie protokół będzie permanentnie łamany przez mechanikę relacji, a nie przez „błąd wykonawczy”.

Wariant kryzysowy jest osobną kategorią i nie wolno go traktować jako „gorszej wersji wariantu optymalnego”, ponieważ w kryzysie najczęściej zmienia się cała topologia ryzyka. Podróż, nagły stresor, zaburzenie snu, gwałtowne zmiany światła oraz przeciążenie informacyjne tworzą sytuację, w której rośnie prawdopodobieństwo implozji bodźcowej, a równocześnie rośnie podatność na mechanizmy *nocebo* i zachowania sprawdzające. W takim wariancie psychoperformans nie ma prawa być ekspansją; ma być narzędziem redukcji stymulacji i ochrony lewego oka poprzez minimalizację zadań precyzyjnych, szybkie domknięcia oraz przełączanie na kanały niewzrokowe. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny musi zawierać „procedurę degradacji”, czyli świadomą redukcję ambicji wykonawczych na rzecz sterowności, bo sterowność jest jedyną realną formą bezpieczeństwa w warunkach niskich zasobów.

Taka matryca wariantów powinna zostać uzupełniona o budżet zasobów, rozumiany szerzej niż pieniądze. W duchu Amartyi Sena i Marthy Nussbaum zasobem jest zdolność do utrzymania praktyki bez nadmiernego kosztu, a więc dostęp do snu, do stabilnego rytmu dobowego, do przewidywalnych przerw, do wsparcia społecznego oraz do narzędzi redukujących obciążenie wzrokowe. W IndywiduAkcji oznacza to jawne planowanie „wydatków”: każdy blok pracy wzrokowej wydaje określoną porcję zasobu, a zasób ten musi być odnawiany, inaczej pojawi się kompensacja lewym okiem i wzrośnie ryzyko incydentów. To podejście jest metodologicznie kompatybilne z ideą kosztu allostatycznego McEwena, ale w planie sytuacyjnym przyjmuje postać prostą: istnieją dni, w których budżet jest niski, i wówczas priorytetem jest ochrona, nie produktywność.

Warunki lokalne i zasoby wchodzą także wprost do logiki doboru długości i skali psychoperformansów, co w omawianym przypadku CSR jest krytyczne z uwagi na asymetrię funkcjonalną oraz potrzebę minimalizacji kompensacji lewym okiem. Jeżeli zasoby są zmienne, to jedyną stabilną strategią jest repertuar działań o różnych długościach i różnych wymaganiach sensorycznych, rozłożonych w czasie, z jasnymi regułami przełączania między formatami. Taki repertuar pozwala utrzymać ciągłość IndywiduAkcji bez heroizmu, a ciągłość jest tu warunkiem długofalowej przemiany: nie „jednorazowej kulminacji”, lecz stopniowej stabilizacji funkcji lewego oka poprzez redukcję przeciążeń i redukcję lęku antycypacyjnego. Właśnie dlatego zależność od lokalności nie jest defektem projektu, tylko argumentem za periodyzacją i różnicowaniem skali, czyli za architekturą, w której praktyka może przetrwać gorsze tygodnie bez eskalacji ryzyka.

Ostatecznie rozdział o lokalności i zasobach pełni funkcję etyczno-metodologiczną: uniemożliwia przemoc poznawczą wobec własnego ciała. W wielu tradycjach autoopisu choroby przewlekłej problemem jest to, że człowiek zaczyna wymagać od siebie działań, które

nie mieszczą się w realnych warunkach życia, a następnie interpretuje porażkę wykonania jako „dowód” nieskuteczności metody albo jako „pogorszenie stanu”. W IndywiduAkcji CSR trzeba odwrócić tę logikę: metoda jest skuteczna wtedy, gdy jest wykonalna w warunkach ograniczonych i kryzysowych bez wzrostu kompensacji lewym okiem, bez wzrostu zachowań sprawdzających i bez eskalacji obciążeń. Tylko taki standard jest spójny z celem nadrzędnym, czyli z długofalową stabilizacją funkcji lewego oka i redukcją całkowitego obciążenia chorobowego poprzez sterowanie ekspozycją, przerwami i przełączeniami, a nie poprzez produkcję narracji o kontroli.

Replikowalność i transfer

Wprowadzenie

Choroby oczu i zjawiska utraty wzroku od wieków przenikają ludzką kulturę jako nośne symbole. Utrata lub ograniczenie widzenia bywa interpretowane nie tylko dosłownie jako **utrata zmysłu**, lecz także metaforycznie – jako **ślepotą duchową lub poznawczą** – bądź przeciwnie, jako **ofiarowanie wzroku w zamian za wyższą wizję**. W różnych tradycjach mitologicznych, religijnych, filozoficznych i artystycznych motyw oka i ślepoty wiąże się z takimi pojęciami jak **wiedza, prawda, wgląd, ochrona, uzdrowienie czy niebezpieczeństwo**. Współcześnie artyści wykorzystują te dawne symbole w performansie i sztukach wizualnych, podważając dominację wzroku i eksplorując inne sposoby percepcji. Niniejszy raport stanowi przekrojowe studium znaczeń i symboliki związanej z **chorobami oczu, utratą widzenia oraz „odzyskiwaniem wzroku”**, zarówno w sensie fizycznym, jak i metaforycznym (duchowym, poznawczym, politycznym, egzystencjalnym). Szczególny nacisk położono na centralną surowiczą retinopatię (CSR) – chorobę dotykającą **centrum siatkówki** często związaną ze stresem – oraz na kontekst artysty wizualnego, który traci widzenie w jednym oku i żyje z zagrożeniem utraty wzroku w drugim. W kolejnych rozdziałach omówiono:

- **Mitologie i religie** – przykłady bóstw, bohaterów i świętych związanych ze wzrokiem i ślepotą, oraz obrzędy dotyczące oczu.
- **Filozofię i ezoterykę** – metafory widzenia i niewidzenia w myśli filozoficznej oraz tradycjach okultystycznych (np. „trzecie oko”).
- **Kulturowe i antropologiczne wątki** – wierzenia ludowe (np. „złe oko”) oraz rytuały inicjacyjne wykorzystujące motyw ślepoty.
- **Psychologiczne i neurologiczne aspekty** – wpływ utraty wzroku na psychikę i reorganizację mózgu, mechanizmy adaptacji (neuroplastyczność, kompensacja zmysłów) oraz związek CSR ze stresem.
- **Sztukę i performans** – historyczne i współczesne dzieła sztuki oraz strategie artystyczne podejmujące temat oka, widzenia i niewidzenia, w tym performatywne praktyki artystyczne.
- **Zastosowanie w psychoperformansie** – propozycje, jak powyższe tradycje i symbole mogą zostać twórczo wykorzystane w praktyce psychoperformansu artysty zmagającego się z CSR, z uwzględnieniem konkretnych figur symbolicznych, rytuałów i narracji. Przedstawiono mechanizmy psychologiczne, neurologiczne i poznawcze,

które mogą uzasadniać skuteczność takiej symbolicznej pracy (reframing poznawczy, efekt placebo, regulacja stresu itp.).

Całość uzupełnia **tabela** zestawiająca kluczowe tradycje/figury oraz opisująca ich znaczenie i potencjalne zastosowanie w psychoperformansie.

Mitologiczne symbole oka, widzenia i ślepoty

Mitologie różnych kultur obfitują w opowieści, w których motyw oka lub ślepoty odgrywa centralną rolę. Niekiedy jest to kara lub skutek tragicznych wydarzeń, indziej świadomy wybór bohatera – zawsze jednak utrata (bądź odzyskanie) wzroku nabiera głębokiego znaczenia symbolicznego.

Mitologia grecka: od zaślepienia do wglądu

W mitologii Greków motyw ślepoty często wiąże się z **proroczym wglądem lub poznaniem prawdy**. Klasycznym przykładem jest **postać Edypa**. Król Edyp po odkryciu przerażającej prawdy o własnych czynach oślepia się, przekłuwając sobie oczy. Jego fizyczna ślepota symbolizuje przemianę: Edyp, wcześniej „ślepy” na prawdę swego losu, dopiero po utracie wzroku „ujrzał” **wewnętrznym okiem całą prawdę**. U Sofoklesa kontrastuje on z postacią **proroka Terezjasza**, który sam jest niewidomy, ale widzi to, co zakryte przed innymi. Motyw ten podkreśla paradoks: ten, kto fizycznie widzi, bywa duchowo zaślepiiony, a ten kto jest fizycznie ślepy, zyskuje głębszy wgląd. Jak ujęto to w analizie *Edypa*: Edyp **choć oślepiiony, nauczył się dostrzegać coś, czego przedtem nie widział**. Ślepota staje się u niego karą, ale i katharsis – **wymianą zwykłego wzroku na mądrość i poznanie**.

Innym greckim mitem ilustrującym **wewnętrzne widzenie** jest historia **Terezjasza (Tejrezjasza)**. Wedle mitu Terezjasz został oślepiiony przez bogów (w zależności od wersji przez Herę za ujawnienie boskich sekretów, lub przez Atenę za zobaczenie jej nago), ale w ramach rekompensaty obdarzono go darem prorokowania i długim życiem. Zeus nie mógł cofnąć ślepoty zesłanej przez Herę, więc **obdarzył Terezjasza drugim wzrokiem – zdolnością widzenia przyszłości**. W innej wersji Atena, nie mogąc przywrócić mu oczu, oczyściła mu uszy i dała rozumienie mowy ptaków (dar augurii) oraz dar widzenia przyszłości. Terezjasz stał się archetypem „ślepego wizjonera”, którego fizyczna ciemność rozjaśniona jest światłem proroczej wiedzy. **Ślepota zewnętrzna uwalnia tu wewnętrzne widzenie** – motyw obecny w wielu kulturach, gdzie odcięcie od zewnętrznych bodźców wzrokowych sprzyja rozwinięciu intuicji lub zdolności magicznych.

Warto wspomnieć także mit o **Orionie**, legendarnym myśliwym. Orion został oślepiiony przez króla Ojnopiona w akcie zemsty, lecz odzyskał wzrok dzięki niezwykłemu „rytuałowi”: niosąc na ramionach przewodnika (sługę Hefajstosa o imieniu Cedalion), podążył na wschód ku miejscu, gdzie wschodzi słońce – a **bóg słońca Helios przywrócił mu oczy swoim uzdrawiającym blaskiem**. Według przekazu **wraz z pojawieniem się słońca wzrok Oriona został przywrócony**. Ta opowieść podkreśla symbolicznie, że **światło słoneczne (światło prawdy, boskie światło)** usuwa ciemność ślepoty – zarówno fizycznej, jak i metaforycznej. W późniejszej sztuce ten motyw bywał przedstawiany, np. malarz Nicolas Poussin sportretował Oriona jako ślepego olbrzyma prowadzącego się ku wschodzącemu słońcu.

W mitologii skandynawskiej centralną rolę odgrywa **Odyn** – najwyższy z bogów Asów – który celowo **poświęcił jedno ze swoich oczu w zamian za wyższe poznanie**. Według Eddy i podań, Odyn pragnąc napić się wody z magicznej studni Mimira (źródła kosmicznej wiedzy), musiał złożyć ofiarę: strażnik studni, mędrzec Mimir, zażądał w zamian jego oka. Odyn bez wahania **wydlubał sobie jedno oko i wrzucił do studni**, uzyskując dostęp do jej wizji. Od tamtej pory przedstawiany jest jako bóg o jednym oku – drugi oczodół ma pusty lub zasłonięty. **Symbolika tego mitu jest wielowymiarowa**. Z jednej strony mówi on, że **nie ma zbyt wielkiej ceny za mądrość**, z drugiej – że prawdziwą mądrość osiąga się innymi środkami niż zwykłe, fizyczne patrzenie. **Ofiara oka** to w istocie **wymiana jednego sposobu postrzegania na inny, wyższy**. Jak interpretuje to McCoy, Odyn oddał „profaniczny, codzienny tryb postrzegania, nękanie drobnymi troskami, na rzecz trybu **świętego – percepcji opartej na boskiej, prastarej mądrości**”. Innymi słowy, rezygnacja z fizycznego oka symbolizuje porzucenie zwykłych złudzeń i powierzchownych spojrzeń na rzecz **głębszego wglądu**. Jest to analogiczne do ofiary, jaką Odyn złożył w innym micie – przybicia samego siebie na Yggdrasil i zawieszenia między życiem a śmiercią, by osiąść wiedzę run – również kosztem wielkiego cierpienia, lecz dla wyższego celu.

Odyn stał się **archetypem mędrca, który jest częściowo ślepy na świat doczesny, by widzieć więcej w świecie duchowym**. Co ciekawe, zachowane przekazy sugerują, że stracił on **prawie oko**, a więc ofiarował „oko słońca” (często prawe oko uznawano za solarne, lewe za lunarne) – symbolicznie rezygnując ze spojrzenia zewnętrznego (światła dnia) na rzecz wewnętrznego (intuicji, nocnego widzenia). Odyn bywa nazywany „**Jednookim**” i przedstawiany w ikonografii z przepaską, co samo stało się symbolem **mądrości zdobytej kosztem pewnej jednostronności** – sugestii, że kto widzi zbyt wiele mądrości, może jednocześnie stracić część zwykłej perspektywy. W kontekście psychologicznym dla artysty zmagającego się z utratą oka, odwołanie do Odyna może pomóc w reinterpretacji własnej straty jako „**ofiary za mądrość**”, nadania jej sensu i mocy zamiast postrzegania wyłącznie jako tragedii. (Do tego wrócimy w sekcjach o psychoperformansie.)

Mitologia egipska: oko utracone i uzdrowione

W starożytnym Egipcie silnym symbolem jest **Oko Horusa** (zwane także *Udżat*). Mit opowiada, że bóg nieba Horus w trakcie walki ze swym wujem Setem został okaleczony – **Set wyrwał lub uszkodził Horusowi oko** (różne wersje: czasem mowa o lewym oku utożsamianym z księżycem). **Oko to następnie uzdrowiono i przywrócono** – uczynił to bóg mądrości Thoth, ewentualnie bogini Hathor, „składając” oko na powrót. **Uleczone oko Horusa stało się potężnym symbolem uzdrowienia, pomyślności i ochrony**. Egipcjanie wierzyli, że Oko Horusa (*Wedżat*) niesie w sobie **magiczny potencjał ochronny**: zapewnia zdrowie, strzeże przed złem i „złym okiem” innych, a także uosabia **pełnię i odrodzenie** (skoro zostało utracone i odzyskane, reprezentuje cykl zniszczenia i naprawy). Było ono jednym z najczęstszych motywów amuletów od czasów Starego Państwa aż po epokę rzymską. Dwa *oczy Horusa* malowano na trumnach, by chroniły zmarłego i zapewniały mu zdolność widzenia w zaświatach. Co więcej, symbolikę Oka Horusa łączono z **fazami Księżyca** – jego ubytek i odtworzenie miał odzwierciedlać cykl **zanikania i powrotu światła lunarnego**. W ten sposób Oko stało się także znakiem **rytmu natury, regeneracji i ciągłości życia** pomimo okresów ciemności.

Dla naszego tematu kluczowe jest rozumienie *Oka Horusa* jako **symbolu uzdrowienia i mocy samonaprawczej organizmu/ducha**. Jego obraz (charakterystyczne stylizowane oko z kreskami i spiralą) oznaczał „**to, co pełne**” – według wierzeń każda część tego znaku odpowiadała ułamkowi jednostki miary, a zsumowane dawały całość 1 (co interpretowano, że Thoth uzdrowił oko Horusa, przywracając mu pełnię). W kontekście osoby chorej na CSR, Oko Horusa może posłużyć jako **pozytywny talizman** wyobrażeniowy lub fizyczny – np. artysta może nosić amulet z tym symbolem lub umieścić go w swojej przestrzeni pracy jako znak nadziei na uzdrowienie i **wewnętrzną integralność**, nawet jeżeli oko fizyczne doznaje uszczerbku. W psychoperformansie można by też zainscenizować rytuał „uzdawiania oka” wzorowany na micie – np. symboliczne „składanie” rozbitego oka (przedmiotu) przez performerów, co działa na wyobraźnię jako akt reintegracji (mechanizm placebo/sugestii – patrz dalsze rozdziały). Egipski mit daje tu narrację, że **utrata może być czasowa, a odbudowa jest możliwa**, co na poziomie emocjonalnym wspiera **nadzieję i aktywizuje wolę ozdrowienia**.

Inne mity i ludowe opowieści

W wielu innych kulturach również spotykamy wątki związane z oślepieniem i niezwykłym widzeniem. Na przykład w mitologii celtyckiej pojawia się demoniczna postać **Balora** z jednym zabójczym okiem – którego otwarcie niszczyło wszystko, na co spojrzał. Balor został pokonany przez wnuka Lugha, który wyłupił mu owo śmiertelne oko. Choć to inny kontekst (oko jako broń, zamknięte vs otwarte), pokazuje przekonanie o **mocy oka** – w tym wypadku destrukcyjnej. W tradycjach szamańskich z kolei istotny jest motyw **wewnętrznej wizji**: szamani często uzyskiwali „widzenie” duchowe poprzez trans, często przy zamkniętych oczach fizycznych lub w ciemności. U niektórych ludów Syberii czy Ameryki Północnej wierzono, że szaman potrafi widzieć bez użycia oczu, „podróżować” duchowo nawet będąc zasłoniętym. Bywały rytuały inicjacyjne, w których **adept spędzał czas w całkowitej ciemności** (np. zaszyty w skórze, zamknięty w szałasie bez światła) by doznać wizji – tu **czasowa ślepotą staje się warunkiem „wejrzenia” w inne światy**.

Folklor pełen jest przysłów i metafor z motywem ślepoty i oka: „**w królestwie ślepców jedno oko jest królem**” mówi, że nawet ograniczona wizja jest cenna wśród tych, co nie widzą wcale – przysłowie to można odczytać jako refleksję o względności ułomności i przystosowaniu. Opowieści o **niewidomych bardach** (Homer tradycyjnie przedstawiany był jako niewidomy aoida) sugerują, że brak wzroku zewnętrznego kieruje uwagę do wewnątrz i pozwala rozwinąć niezwykłą pamięć i wyobraźnię poetycką. Wreszcie bajki (np. popularny motyw „**ślepej wieszczki**” czy „**oślepionego rodzeństwa**”) przekazują moralne prawdy: niewidomy bywa sprawiedliwy i prawdomówny, bo „nie zwodzi go to, co zewnętrzne”. W kulturze polskiej choćby w balladzie *Świtezianka* pojawia się „ślepiec, co nucił piosneczki” – obraz mędrca-lirnika przewodzącego prawdzie serca, nie oczom.

Podsumowując, w mitach i legendach **utrata wzroku często kompensuje wyostrenie innego rodzaju widzenia** – mądrości, prorocstwa, wewnętrznej percepcji. Oko bywa też traktowane jako **dar, który można złożyć w ofierze**, albo jako **narzędzie magiczne** (złe oko). Te głębokie symbole przetrwały w religiach i rytuałach, o czym poniżej.

Wątki religijne i rytualne: od cudownego uzdrowienia po „złe oko”

Symbolika oczu i ślepoty jest żywa w tekstach religijnych i praktykach rytualnych wielu tradycji. **Ślepotą fizyczną często używana jest jako metafora ślepoty duchowej** (braku wiary lub zrozumienia), zaś **przywracanie wzroku** – jako znak łaski, uzdrowienia i oświecenia. Same oczy bywają traktowane jako *święte atrybuty* (np. oczy świętych) albo wręcz *niebezpieczne moce* (jak „złe oko”). Poniżej omówiono kilka kluczowych motywów.

Biblia i chrześcijaństwo: cud uzdrowienia i światło wiary

W tradycji judeochrześcijańskiej **przywracanie wzroku niewidomym** jest jednym z najważniejszych cudów mesjańskich. Prorok Izajasz zapowiadał, że w czasach zbawienia „**oczy ślepych się otworzą**” (Iz 35,5) – ślepotą symbolizowała stan grzeszności lub życia w kłamstwie, zaś uzdrowienie niewidomych przez Boga oznaczało zbawcze przywrócenie ludziom duchowego światła. W Ewangeliach Jezus wielokrotnie **uzdrowia osoby niewidome**, co pełni podwójną funkcję: jest realnym aktem współczucia oraz **znakiem duchowego przejrzenia**. Jak podkreślają interpretatorzy, **Chrystus przywracał wzrok ślepym zarówno z miłosierdzia, jak i jako symbol objawienia prawdy duchowej**. Wymowny jest epizod z Ewangelii Jana (J 9) – uzdrowienie od urodzenia niewidomego. Jezus mówi wtedy, że ów człowiek nie zgrzeszył ani on, ani rodzice, „**lecz stało się tak, aby się na nim objawiły sprawy Boże**” (J 9,3). Daje mu wzrok fizyczny, a jednocześnie prowadzi do wiary – pod koniec uzdrowiony wyznaje Jezusa jako Pana, mówiąc słynne: „**Jedno wiem, że byłem ślepy, a teraz widzę**” (J 9,25). To zdanie funkcjonuje dziś powszechnie jako metafora przemiany duchowej: „**byłem ślepy, teraz widzę**” oznacza nawrócenie, zrozumienie prawdy.

Inny znamienity przykład to historia **Szawła z Tarsu (św. Pawła)**. Gdy Szaweł doznaje objawienia Chrystusa w drodze do Damaszku, **oślepia go oślepiająca jasność z nieba**. Przez trzy dni pozostaje niewidomy, co symbolizuje jego stan wewnętrznego przewartościowania. Dopiero gdy zostaje ochrzczony przez Ananiasza, „**coś niby łuski spadło z jego oczu**” i Szaweł znów widzi (Dz 9,18) – co oznacza zarówno **fizyczny cud**, jak i pełne przyjęcie nowej wiary (przemiana w Pawła). Od tego momentu „**mieć łuski na oczach**” znaczy nie rozumieć czegoś, a „**spadły mi łuski z oczu**” – przejrzeć na oczy, zrozumieć prawdę. Ta biblijna frazeologia weszła do potocznego języka. Dla performerów można by ten wzorzec wykorzystać w rytuale: np. w trakcie psychoperformansu *symbolicznie nałożyć sobie na oczy „łuski”* (np. płatki owsiane, łupinki czy coś podobnego), by następnie je zrzucić – jako gest odblokowania się na nową perspektywę (to dosłowna inscenizacja frazeologizmu w celu psychologicznym).

W tradycji chrześcijańskiej mamy również postać świętej szczególnie związanej z oczami – to **św. Łucja z Syrakuz**. Według legend (choć to szczegóły apokryficzne) Łucja poniosła męczeństwo za wiarę w 304 r., a oprawcy wykłuli jej oczy (w innych wersjach miała sama je usunąć, by zachować czystość). **Ikonografia przedstawia ją z parą oczu na misie lub na mieczu**, a jej imię wywodzi się od *lux* („światło”). Z tych powodów czczona jest jako **patronka osób niewidomych i chorych na oczy**. Św. Łucja symbolizuje **świętość niezależną od fizycznego widzenia** – jej duchowe światło nie zgasło mimo utraty oczu. W ludowej pobożności wzywa się ją w przypadku chorób oczu, istnieją też zwyczaje w dniu jej święta (13 grudnia, w okresie najdłuższych nocy) – np. w Skandynawii obchodzi się dzień św. Łucji jako święto światła, dziewczęta ubrane na biało z wieńcami świec niosą światło w ciemność zimy. Tutaj **świąteczka**

Łucji to metafora oczu rozświetlających mrok. Dla artysty z CSR św. Łucja może być inspiracją do rytuału „ofiarowania” lęku o wzrok w zamian za **wewnętrzną jasność** – np. napisanie intencji na karteczkach i spalenie ich jako „ocz” ofiarnych, by oczyścić się z lęku. Samo imię Łucji przypomina, że prawdziwe widzenie wiąże się z niesieniem światła innym (np. swoją sztuką), a nie tylko sprawnością fizyczną oka.

Wreszcie, warto wspomnieć o **metaforze „ślepoty” w nauczaniu Jezusa**: mówił on o faryzeuszach: „**mają oczy, a nie widzą**” (Mk 8,18) i przestrzegał: „**jeśli ślepy ślepego prowadzi, obaj w dół wpadną**” (Mt 15,14) – stąd powiedzenie „ślepy prowadzi ślepego” symbolizujące fałszywych przewodników. Te ostrzeżenia pokazują, że **brak rozeznania duchowego jest gorszy niż brak wzroku fizycznego**. W tradycji kościelnej pojawiały się postaci **świętych-niewidomych** (np. św. Didakus – niewidomy mnich) albo sceny cudownego oślepienia grzeszników (np. Szawel) czy uzdrowienia przez relikwie (np. cud uzdrowienia niewidomego przez relikwie św. Kazimierza). Wszystkie one wzmacniają przekaz: **Bóg może dać lub odebrać wzrok, by człowieka naprowadzić na właściwą drogę.**

Islam i inne religie: światło oczu i przenośnię

W Koranie również obecne są metafory: niewierni są opisywani jako „ślepi i głusi” na prawdę (Koran 2:18). Natomiast w pismach sufickich czy poezji perskiej *oko* symbolizuje często **intuicję serca**. W sufizmie mówi się o „*oku serca*” (ayn-al-qalb) lub „*oku wewnętrznym*”, które pozwala poznać Boga – to paralela do chrześcijańskiego języka łaski otwierającej oczy duszy. Islam praktyczny przynosi też bogaty folklor „**złego oka**” (arab. *ayin al-hasad*). **Złe oko** to przekonanie, że czyjeś złe spojrzenie (z zazdrości lub złych intencji) może spowodować nieszczęście lub chorobę. Ta wiara jest **starożytna i powszechna**, występowała już w Grecji i Rzymie, w tradycji żydowskiej, islamskiej, buddyjskiej, hinduistycznej – praktycznie na całym świecie od starożytności po dziś. W krajach muzułmańskich do dziś popularne są niebieskie talizmany w kształcie oka (tzw. *nazar*, *modlitwa Fatimy* itp.), które mają **chronić przed urokiem złego spojrzenia**. Podobne amulety znane są i w Azji Południowej, i wśród chrześcijan w Grecji czy Ameryce Łacińskiej. W Polsce pokutują zwroty „przemawiać na psa urok” czy „zauroczenie”. **Antropologicznie „złe oko” odzwierciedla przypisywanie spojrzeniu mocy sprawczej** – negatywnej (rzucanie uroku) lub pozytywnej (błogosławieństwo wzrokiem). Oczy w wielu kulturach „wchłaniają” też uroki – np. w ludowej medycynie niekiedy choroby oczu tłumaczono urokiem i leczono odczynianiem.

W kontekście psychoperformansu, motyw złego oka i ochrony przed nim można twórczo przekształcić. Artysta bojący się o utratę drugiego oka może doświadczalnie przyjąć, że **choroba to „zły urok”**, który na siebie nieświadomie ściągnął stresem czy samokrytyką. Choć to nie dosłownie prawda medyczna, takie metaforyczne potraktowanie *swojej choroby jako bytu zewnętrznego, uroku*, może ułatwić **zdystansowanie się od choroby** – zamiast „jestem chory”, myśleć „coś na mnie padło, co mogę odegnąć”. Wtedy zastosować można **symboliczną obronę**: np. wykonać własnoręcznie amulet stylizowany na oko (np. niebiesko-biały), który będzie „strzegł” zdrowia oka. Można też przeprowadzić rytuał odczyniania – np. z udziałem świadków, którzy „zdejmują urok” gestem zdejmowania z oczu czegoś czarnego. Mechanizm psychologiczny tu to **autosugestia i przeprojektowanie przesądu** na własne potrzeby – co psychoperformans wprost przewiduje jako praktykę: „*Przesąd i zabobon nie są paliwem, lecz surowcem: materiałem do krytycznej autosugestii, który można przeprojektować, by wspierał,*

zamiast szkodzić”. Zamiast wierzyć irracjonalnie, świadomie używamy formy przesądu (amuletu) by uspokoić podświadomość. Tego rodzaju zabiegi odwołują się do bardzo pierwotnych warstw psychiki i mogą przynieść ulgę w lęku, co ma znaczenie terapeutyczne (np. zmniejszenie stresu przekłada się na obniżenie poziomu kortyzolu, który – jak wiemy – odgrywa rolę w CSR).

W religiach wschodnich, jak **hinduizm i buddyzm**, nie ma jednego wyrazistego mitu o utracie oka (choć pojawiają się motywy ofiary z oczu w dżatakach buddyjskich czy opowieściach o hojności królów), ale za to rozwinęto koncepcję **wewnętrznego widzenia**. W mistyce hinduskiej mówi się o „**trzecim oku**” zlokalizowanym na czole (czakra *ajna*), które odpowiada za intuicję i oświecenie.

Ezoteryka: trzecie oko i inne motywy duchowej wizji

Trzecie oko to termin funkcjonujący zarówno w hinduizmie, buddyzmie jak i zachodniej ezoteryce (teozofii, okultyzmie). Oznacza on „**wewnętrzne oko**”, które **zapewnia postrzeganie poza zwykłym wzrokiem**. W tradycji hinduskiej łączy się go z szóstą czakrą (*ajna*) umiejscowioną między brwiami – stąd zwyczaj malowania kropki (*tilaka*, *bindi*) na czole jako symbolu tego duchowego oka. **Trzecie oko symbolizuje intuicję, mądrość duchową, jasnowidzenie** i stan oświecenia. Bóg Śiwa nazywany jest *Trynetra* (Trójoki) – jego trzecie oko na czole oznacza **moc poznania absolutnego oraz wypalania iluzji**. Gdy Śiwa otwiera trzecie oko, może zniszczyć zło – co jest metaforą, że **widzi to, co ukryte, i spala niewiedzę**. W ikonografii często bóstwa i prorocy mają znaki między brwiami właśnie jako deklarację tej wewnętrznej wizji.

W buddyzmie nie mówi się wprost o „trzecim oku”, ale pojawia się koncept **boskiego oka** (*divyacakṣus*), które posiada Budda i wielcy arhatowie – oznacza to zdolność postrzegania karmicznych losów istot i zjawisk niedostępnych zwykłemu widzeniu. Buddyjska ikonografia ma natomiast symbol *urna* – kędzior białych włosów między brwiami Buddy, często stylizowany jako kropka lub spiralka na czole. *Urna* interpretowana jest jako **znak nadprzyrodzonego wglądu i promieniującego światła mądrości**. Można ją uznać za odpowiednik „trzeciego oka” – choć fizycznie to nie oko, to symbolizuje **nadnaturalne postrzeganie**. Co ciekawe, w niektórych mandalach tybetańskich przedstawia się bóstwa z oczami na czole, dłoniach, stopach – co ukazuje **wszechwidzność**.

W tradycjach okultystycznych Zachodu (np. hermetyzm, wolnomularstwo, iluminizm) funkcjonuje symbol **Oka Opatrzności** – pojedynczego oka wpisanego w trójkąt, otoczonego promieniami. Jest to „**wszechwidzące oko**” **Boga** czuwającego nad światem. Z jednej strony odnosi się do idei, że Bóg widzi wszystko (także nasze czyny w ukryciu), z drugiej dla ezoteryków oznacza oświeconą świadomość. Oko Opatrzności zostało przyjęte m.in. przez masonerię jako symbol *Wielkiego Architekta Świata* spoglądającego z góry. Ten motyw oka w trójkącie pojawia się np. na rewersie Wielkiej Pieczęci USA (na jednodolarówce), co bywa źródłem teorii spiskowych – niemniej pierwotnie miał on wyrażać **opiekę boską nad ludzkimi przedsięwzięciami**. Dla naszego tematu może on mniej wnosi praktycznie, chyba że artysta czuje związek z ideą bycia „widzialnym przez absolut” – co mogłoby dawać poczucie, że jego cierpienie jest dostrzeżone i ma sens w jakimś większym planie (to bardziej kwestia wiary).

Trzecie oko natomiast daje konkretne praktyki medytacyjne, które można wykorzystać przy częściowej utracie widzenia. W jodze i medytacji dąży się do aktywacji trzeciego oka poprzez koncentrację uwagi na punkcie między brwiami (np. podczas medytacji z zamkniętymi oczami kieruje się „wejrzenie” ku górze). Taka praktyka dla osoby z CSR mogłaby być podwójnie korzystna: uczy **skupienia wewnętrznego** (co pomaga pogodzić się z ograniczeniem wzroku zewnętrznego) oraz fizjologicznie **relaksuje układ nerwowy** (przy medytacji obniża się stres, spada poziom kortyzolu, co może pozytywnie wpłynąć na przebieg CSR, która jest powiązana ze stresem). W psychoperformansie można wyreżyserować np. „**ceremonię otwarcia trzeciego oka**” – performer z opaską na oczach maluje sobie na czole symboliczne oko (np. niebieską kropkę), wykonuje taniec lub gesty „widzenia bez oczu”, co może pomóc mu utożsamić się z ideą, że „**choć jedno oko chore, mam inne – duchowe – które nadal widzi jasno**”. Mechanizm to znów **reframing poznawczy**: z „jestem ułomny” na „jestem wyjątkowo obdarzony innym wglądem”. Takie odwrócenie perspektywy bywa ogromnie wzmacniające psychicznie.

Oprócz trzeciego oka, w ezoteryce funkcjonują inne ciekawostki związane z oczami. Np. w tarocie postać Sprawiedliwości często bywa z zasłoniętymi oczami – to symbol bezstronności sądu (o którym więcej za moment). W wielu rytuałach inicjacyjnych (nie tylko masonerii, o czym już wspominaliśmy) adept ma oczy zasłonięte, by zmysłowo doświadczyć stanu *liminalnego* – zawieszenia między starym a nowym życiem, w ciemności niewiedzy przed otrzymaniem „światła” wiedzy. Można przytoczyć staroegipski rytuał **Otwarcia Ust i Oczu** wykonywany przy mumifikacji – kapłan dotykał oczy zmarłego, by mogły się otworzyć w zaświatach (znów wiara, że percepcja wykracza poza doczesność). W starohinduskich rytuałach (opisywanych w Wedach) ofiarom boskim symbolicznie ofiarowywano oczy byka, co miało zapewnić przenikliwość króla. Takie motywy pokazują, że **oko jako symbol poznania** przenika sakralne czynności, nie tylko mity.

Rytuały inicjacyjne: z ciemności ku światłu

W wielu obrzędach przejścia, zarówno w tradycjach plemiennych, jak i stowarzyszeniowych (np. wolnomularstwo), ważnym elementem jest wprowadzenie adepta w stan symbolicznej ślepoty. **Zasłonięcie oczu inicjowanemu** – czy to przepaską, czy poprzez prowadzenie po ciemku – odzwierciedla ideę, że przed wtajemniczeniem jesteśmy „w ciemności” (ignorancji), a rytuał da nam „światło” (wiedzę, duchowe odrodzenie).

Najbardziej znanym przykładem są właśnie ceremonie **masońskie**. Kandydat na pierwszym stopniu (Ucznia) jest prowadzony do łoży z założoną na oczach opaską zwaną *kapturkiem* (*hoodwink*). W symbolice masońskiej mówi się, że **opaska ta reprezentuje ciemność niewiedzy** – stan profana przed poznaniem nauk łoży. Przewodnik prowadzi niewidomego adepta przez różne etapy, a w kulminacyjnym momencie Mistrz pyta, czego ten pragnie. Po odpowiedzi „Światła” – opaska zostaje zdjęta, a nowy bratemason ogląda na ołtarzu Blask Światła (m.in. trzy zapalone świece). Jest to moment **symbolicznych narodzin na nowo – wyjścia z mroku do światła wiedzy**. Co ciekawe, sam termin *hoodwink* poza łożą oznacza „oszukać, zaślepić”, ale w rytuale nie chodzi o oszustwo, lecz dosłownie o „nakrycie oczu” – staroangielskie *hood* (kaptur) + *wink* (zamykać oczy). Jak podkreślają sami masoni, „**nie chodzi o pograżenie kandydata w ciemności, ale o usunięcie ciemności, by wpuścić światło**”. Ten sam motyw pojawia się w dawnych misteriach – np. kandydaci w Eleusis również spędzali część ceremonii w ciemnościach nocy, by potem ujrzeć święty ogień pochodni Demeter.

Współcześnie, poza organizacjami ezoterycznymi, analogię tego rytuału można znaleźć w psychologii – np. niektóre warsztaty rozwoju osobistego wykorzystują **ćwiczenie z chodzeniem z zawiązanymi oczami za przewodnikiem**, by uczestnik nauczył się ufać i odczytywać sygnały innymi zmysłami. W psychoterapii bywa używana **metafora ciemnej nocy** (z psycho-duchowej tradycji Jana od Krzyża) jako koniecznego etapu przed duchowym świtem. Dlatego w psychoperformansie można by z powodzeniem zastosować element inicjacyjny: performer poddaje się **celowej, rytualnej ślepotie** – np. spędza *dobę z opaską na oczach*, a następnie w obecności świadka (terapeuty, publiczności) zdejmując opaskę w dramatyczny sposób, co symbolizuje jego **gotowość na nowe spojrzenie**. Taki zaplanowany proces (wejście w ciemność – przebycie próby – wyjście ku światłu) może pomóc przeżyć utratę wzroku nie jako chaotyczną tragedię, lecz jako pewien **rytuał przejścia w nową tożsamość**. Psychologicznie nadaje to ramę doświadczeniu, co przekłada się na mniejsze poczucie chaosu i krzywdy, a większe poczucie sensu (nawet jeśli sens jest wykreowany symbolicznie).

Co więcej, **fizyczna deprywacja wzrokowa** uruchamia intensywnie inne zmysły i sferę wyobraźni. Można więc oczekiwać, że doba w ciemności sprowokuje różne wewnętrzne wizje, być może sny – co performer może następnie twórczo włączyć do swojej pracy artystycznej (np. zapamiętane halucynacje wzrokowe spisać lub namalować). Tradycje inicjacyjne od wieków korzystały z tej neuropsychologicznej właściwości – ciemność generuje wizje archetypowe (stąd pobyt w jaskini, ziemiance, grobowcu inicjacyjnym w wielu kulturach, by wywołać „małą śmierć” i wizje odrodzeniowe).

Sprawiedliwość i nieuprzedzone spojrzenie

Na marginesie warto zwrócić uwagę na **postać alegorycznej Sprawiedliwości**. W sztuce zachodniej od XVI w. powszechnie przedstawia się *Justitię* jako kobietę z wagą i mieczem, często **z zawiązanymi oczami**. Ta ślepota Sprawiedliwości ma znaczyć jej bezstronność – *iustitia caeca* nie patrzy na osobę podsądnego (czy jest bogaty, wpływowy, lubiany), lecz **waży fakty bez uprzedzeń**. Ślepota symbolizuje tu cnotę – **obiektywizm i równowagę** w ocenie. Wcześniejsze ujęcia (średniowieczne) pokazywały Sprawiedliwość z odkrytymi oczami – uznając, że powinna patrzeć przenikliwie. Dopiero nowożytność wprowadziła satyryczny motyw zasłony (jako krytykę zaślepienia sądownictwa), który jednak się przyjął pozytywnie: dziś rozumiemy tę opaskę jako konieczność **„nie widzieć” rzeczy nieistotnych**. Ta alegoria poniekąd **rehabilituje ślepotę jako stan wyższej klarowności moralnej**. Dla naszego artysty może to posłużyć jako inspiracja do roli „ślepego sędziego” własnych doświadczeń – tzn. aby ocenić swoją sytuację nie przez pryzmat uprzedzeń („pełnosprawny = wartościowy”, „niepełnosprawny = gorszy”), ale w sposób pozbawiony takich „widoków”, skupiony na istocie. Można by to włączyć do psychoperformansu poprzez odegranie sceny sądu, gdzie artysta jako Sprawiedliwość w opasce **„sądzi” swój lęk** i wymierza mu sprawiedliwość mieczem akceptacji. Choć brzmi to abstrakcyjnie, takie dramatyczne działania symboliczne nierzadko przynoszą ulgę – przekierowują emocje w twórczy kanał.

Podsumowując ten rozdział: religie i rytuały dostarczają szeregu symboli – **od cudownego uzdrowienia wzroku po świętą ślepotę** – które można przekuć na elementy praktyki psychoperformerskiej. Mogą one służyć **znalezieniu duchowego sensu w doświadczeniu choroby** (np. traktując je jak „noc ciemną duszy” przed nowym oświeceniem) oraz **dodaniu wiary w uzdrowienie** (np. poprzez odwołanie do archetypu uzdrowiciela otwierającego oczy).

W następnym rozdziale spojrzymy, jak filozofowie i artyści rozważali fenomen widzenia i niewidzenia, co pogłębi nasze rozumienie tych metafor.

Filozoficzne i artystyczne interpretacje widzenia i niewidzenia

Widzenie od zawsze było nie tylko funkcją biologiczną, lecz także **metaforą poznania** w filozofii i sztuce. Z kolei **ślepotą** stała się metaforą ignorancji, ale czasem również *innego sposobu poznania* – intuicyjnego, pozaracjonalnego. W myśli nowożytnej pojawia się nawet krytyka nadmiernej roli wzroku (okularocentryzmu) na rzecz docenienia innych zmysłów i perspektyw. Równocześnie wielu artystów zmagало się z utratą wzroku lub celowo ograniczało sobie widzenie, by poszukiwać nowych form wyrazu. W tej części omówimy kilka kluczowych idei filozoficznych związanych z widzeniem oraz przykłady strategii artystycznych dotyczących tematu ślepoty.

Platońska metafora jaskini: olśnienie prawdą i powrót do cienia

Najbardziej znany filozoficzny obraz dotyczący widzenia i poznania to „**jaskinia Platona**” (Republika VII). Platon porównuje ludzką kondycję intelektualną do sytuacji więźniów zakutych w jaskini, którzy od dziecka widzą jedynie cienie na ścianie, biorąc je za całą rzeczywistość. Gdy jeden z nich zostaje uwolniony i wyprowadzony na zewnątrz, **oślepia go blask słońca** – początkowo **światło rani jego oczy i niewiele widzi**. Stopniowo jednak przyzwyczaja wzrok: najpierw dostrzega mgliste kształty, potem odbicia w wodzie, wreszcie same przedmioty, gwiazdy, a na końcu może spojrzeć na słońce – źródło światła i symbol najwyższej idei Dobra. **Światło prawdy początkowo oślepia**, bo przekracza przyzwyczajenia naszych zmysłów, ale potem umożliwia prawdziwe widzenie. Gdy wyzwolony filozof wraca do jaskini opowiedzieć o prawdziwym świecie, znów w jej ciemności nic nie widzi – dla pozostałych więźniów wygląda na to, że wyprawa „popsuła mu wzrok” i kpią z niego, nie chcąc wyjść z jaskini. Alegoria ta podkreśla, że **proces poznania to przejście od ciemności niewiedzy do światła prawdy, pełne bólu (oślepienia) i trudności adaptacji**.

Platon pokazuje też, że **zobaczenie prawdy może wymagać wyrzeczenia się dotychczasowego „widzenia”**. Filozof musi w pewnym sensie „oślepnąć” na złudne cienie, by poznać idee. Ta metafora ma ogromną siłę: sugeruje, że **czasem trzeba stracić (lub zamknąć) oczy ciała, by otworzyć oczy umysłu**. W kontekście naszej analizy, osoba tracąca wzrok fizyczny doświadcza czegoś analogicznego – jej świat się zmienia tak drastycznie, że to jak wyjście z jaskini do innej rzeczywistości. Może początkowo czuć ból i zagubienie (jak oślepiony więzień na słońcu), ale po czasie może dostrzec „*gwiazdy*” – inne aspekty rzeczywistości dostępne niewidomym (np. subtelniejsze odczuwanie dźwięków, drgań, większa koncentracja). Platon wierzył, że prawdziwe Dobro jest jak słońce – a oczy duszy muszą się do niego stopniowo przyzwyczaić. W psychoperformansie można by wykorzystać platońską alegorię dosłownie: np. zainscenizować „**wyjście z jaskini**” – performer siedzący w mroku z opaską słucha nagrania „cieni” (szumów, głosów zza ściany), następnie jest wyprowadzany na scenę pełną jaskrawego światła (reflektory) i musi to światło „wytrzymać”, po czym zabiera głos jako ten, co przejrzał. Taka inscenizacja może pomóc wyrazić frustrację („boli mnie nowe światło”), ale i dodać otuchy, że **ta droga prowadzi ku lepszemu widzeniu wewnętrznemu**.

Co ważne, w filozofii platońskiej oraz późniejszej (np. u Plotyna) pojawia się pojęcie „**oka duszy**”. Plotyn zachęcał do „*zamknięcia oczu, by ujrzeć wewnętrzne piękno*”. Ten nurt myślenia ustanowił długą tradycję mistyczną: prawdziwe poznanie Boga/Prawdy następuje nie przez zewnętrzne zmysły, lecz przez wewnętrzne oświecenie. W ten sposób filozofowie właściwie sakralizują *nie-widzenie* zmysłowe jako warunek *widzenia duchowego*.

Oświecenie a krytyka „oka” w nowożytności

Epoka Oświecenia sama w nazwie niesie metaforę światła rozumu – dominowała wiara w *ratio*, a poznanie łączono ze „zobaczeniem” czegoś jasno i wyraźnie. Jednak już w XVIII-XIX w. niektórzy myśliciele zauważali, że **nadmierne poleganie na zmyśle wzroku może zawęzić poznanie**. Nietzsche, który sam cierpiał na postępującą utratę wzroku, pisał aforyzmy o „ślepotach” moralistów i artystów. W XX wieku filozofowie francuscy (np. Sartre, Merleau-Ponty, Derrida) krytykowali *okularocentryzm* kultury zachodniej. Merleau-Ponty, badając percepcję, zwrócił uwagę na **rola ciała i wszystkich zmysłów** w poznaniu – nie tylko „bezcieleśnego oka”. Napisał esej „*Oko i Duch*” analizując malarstwo Cézanne’a, gdzie podkreśla, że artysta malując nie tylko rejestruje obraz okiem jak kamera, lecz całym jestestwem odczuwa przestrzeń. **Fenomenologia Merleau-Ponty’ego** akcentuje, że „**widzieć**” to **także dotykać spojrzeniem, być zanurzonym w świecie**, a nie oglądać z dystansu jak czysta świadomość. W pewnym sensie argumentował, że **całe ciało „widzi”, nie tylko gałki oczne**.

Takie spojrzenie otwiera drogę do zrozumienia, że niewidomy również „*widzi*” *swoim ciałem* – np. poprzez dotyk (czytanie braille’a to widzenie dotykiem), poprzez słuch (echolokacja u niektórych niewidomych to „widzenie słuchem”). W sztuce współczesnej ten fenomen bywa podejmowany – instalacje dotykowe czy dźwiękowe tworzą **obrazy w umyśle odbiorcy innymi drogami niż wzrok**. Merleau-Ponty dawał przykład niewidomego, który poprzez laskę „*widział*” świat – laska stawała się przedłużeniem jego zmysłów, tak że czuł kształty i faktury (dziś powiedzielibyśmy: sensoryczna reprezentacja przestrzeni w mózgu powstaje także na podstawie ech i dotyku).

Inny nurt – powiedzmy postmodernistyczny – dokonał **dekonstrukcji spojrzenia jako władzy**. Michel Foucault opisał w „*Nadzorować i karać*” koncepcję „**oka władzy**” (Panoptikon), gdzie bycie stale widzianym dyscyplinuje ludzi. Oko stało się narzędziem kontroli (stąd np. w Big Brother „Wielki Brat patrzy”). Inżynieria społeczna Oświecenia upodobała sobie wzrok: statystyka (patrzenie z lotu ptaka na społeczeństwo), wystawy publiczne (wystawianie eksponatów, także ludzi o odmiennym wyglądzie, do oglądania – jak swoiste „cyrki dziwadeł”). W konsekwencji, XX-wieczni filozofowie tacy jak Jacques Derrida czy Jean-Luc Marion próbowali „*odwzrokować*” myślenie. Derrida w eseju „*Memoires d’aveugle*” (*Pamięci ślepego*) rozważał **rysunek i portret własny artysty jako akt, w którym twórca jest zarazem widzącym i ślepym** – bo rysując siebie z natury, często musi spuścić oczy na papier, tracąc z oczu model, czyli siebie w lustrze. Derrida zauważył, że **rysownik „polega na pamięci i dotyku bardziej niż na ciągłym patrzeniu”**, a więc w sztuce obecny jest pierwiastek ślepego poszukiwania formy. Stawia wręcz tezę, że sztuka rodzi się z pewnej „ślepoty” twórczej, z działania bez pełnej kontroli wzroku. Napisał: „*siła [rysunku] rozwija się zawsze na krawędzi ślepoty*”. To prowokacyjne stwierdzenie podważa tradycyjne wyobrażenie artysty jako kogoś, kto wszystko jasno widzi w wyobraźni – raczej sugeruje, że **artysta bada nieznane, idzie jakby po omacku za wizją, której nie widzi w całości**.

Ta myśl jest szczególnie pocieszająca dla artysty tracącego wzrok: wskazuje, że **kreatywność nie wymaga sokolego widzenia**, przeciwnie – pewna doza „niewidzenia” może otworzyć nowe ścieżki. W historii sztuki mamy kilka przykładów słynnych twórców, którzy pracowali mimo ślepoty czy znacznej utraty wzroku: **Homer** (jeśli istniał) – jako poeta epicki, **John Milton** – autor *Raju Utraconego*, który podyktował swoje dzieło po utracie wzroku, **Francisco Goya** pod koniec życia niemal ociemniał, a namalował wówczas *Czarne obrazy* pełne mrocznych wizji; **Claude Monet** cierpiał na postępującą ślepotę (zaćmę) i jego późne obrazy stawały się coraz bardziej abstrakcyjne, impresjonistyczne w ekstremalnym stopniu – co dziś uznaje się za nowatorskie. **Edgar Degas** z powodu degeneracji siatkówki musiał porzucić malarstwo olejne i skupił się na rzeźbie oraz pastelach (techniki te pozwalały mu korzystać bardziej z dotyku i bliskiego planu) – efektem są unikatowe rzeźby i pastelowe portrety o rozedrganej linii. **Georgia O’Keeffe** tracąc wzrok na starość przerzuciła się z malarstwa na formy ceramiczne, dotykowe. Te biografie uczą, że **sztuka może ewoluować wraz ze zmianą percepcji** – utrata wzroku wymusza inne podejście, ale nie musi kończyć aktywności twórczej, a może ją przekształcić w nową jakość.

Współczesne strategie artystyczne związane z widzeniem i ślepotą

Współcześni artyści często eksplorują temat percepcji w sposób konceptualny i performatywny. Istnieje nurt sztuki i projektowania **dla niewidomych lub przez niewidomych** – np. prace malarzy niewidomych, którzy tworzą używając dotyku (jak turecki artysta Esref Armağan, malujący obrazy z perspektywą choć nigdy nie widział). Organizuje się wystawy typu „*Art Beyond Sight*” (Sztuka poza wzrokiem), które promują multisensoryczne doświadczenie sztuki – np. dotykowe repliki rzeźb, audiodeskrypcje malarstwa, instalacje wydające dźwięki.

Są również dzieła, które **angażują publiczność w ciemność**: np. słynna instalacja „*Dialogue in the Dark*” – interaktywna ekspozycja, w której widzowie poruszają się po zupełnie ciemnych pomieszczeniach prowadzani przez niewidomych przewodników, aby doświadczyć życia bez wzroku. To doświadczenie przewartościowuje pojmowanie ślepoty: wielu uczestników odczuwa lęk, ale też odkrywa potęgę innych zmysłów i uczy się empatii dla niewidomych. Podobny zamysł ma praca **Olafura Eliassona** „*Your blind passenger*” (Twój ślepy pasażer) – 90-metrowy korytarz wypełniony gęstą sztuczną mgłą, w którym widzialność spada do półtora metra, a oświetlenie zmienia barwy. Wchodząc tam, widz staje się jakby niewidomy we mgle – musi zdać się na powolny ruch, wzrok traci ostrość, kolory stają się główną informacją. Eliasson mówi, że chciał, aby ludzie „**spojrzeli na swą własną percepcję**” – doświadczyli jej granic i tego, jak reagują na sensoryczną niepewność. Jego inna praca „*Your blind movement*” polegała na deprivacji koloru – przestrzeń oświetlona jest tylko sodowym żółtym światłem, przez co wszyscy widzą monochromatycznie (jakby daltonicznie). Te eksperymenty pokazują, że **ograniczenie lub modulacja wzroku może być twórczym narzędziem** do generowania nowych doświadczeń estetycznych i refleksji.

W sztukach performatywnych również znajdziemy przykłady prac z motywem ślepoty. **Marina Abramović** i **Ulay** w performansie „*AAA-AAA*” zamykali oczy, krzycząc do siebie – skupiając się na czystym dźwięku i emocji bez kontaktu wzrokowego. W innym ćwiczeniu performanskim Abramović kazała uczestnikom warsztatów (w tzw. Metodzie Abramović) np. liczyć ryż z zawiązanymi oczami czy siedzieć godzinami z zamkniętymi oczami, by przekroczyli znużenie i weszli w medytacyjny stan.

Ważnym współczesnym przykładem jest portorykańska artystka **Awilda Sterling-Duprey**, która stworzyła cykl performansów „...*blindfolded*”. **Sterling-Duprey tańczy i rysuje z zawiązanymi oczami**, reagując ciałem na muzykę jazzową i pozostawiając na ścianach ekspresyjne malunki. Artystka tłumaczy, że gdy ma oczy zakryte, czuje **większą wolność i otwartość na ryzyko** – nie musi widzieć, co tworzy, bo „**to jest już zawarte w jej ciele**”, jak mówi. Uważa, że dzięki wieloletniej praktyce tanecznej i rysunkowej „**nie musi patrzeć, by wiedzieć co buduje – wystarczy, że czuje to najpierw**”. Jej prace powstają zatem z zaufania do pamięci kinestetycznej i intuicji ciała. Rezultatem są intensywne, żywe abstrakcyjne rysunki, których kształt jest nieskrępowany kontrolą wzroku. Ten performans obrazuje, że **świadome wyłączenie wzroku może wyzwolić nowe pokłady ekspresji** – artystka przekracza ograniczenia własnego krytycznego oka (które zwykle ocenia na bieżąco dzieło) i oddaje się procesowi. Dla naszego artysty z CSR mogłoby to być cenne ćwiczenie: spróbować **rysować lub malować z zamkniętym chorym okiem (albo nawet oboma)** i badać, co wtedy się pojawia. Może to z początku frustrujące, ale pozwala skupić się na geście, rytmie, uczuciu zamiast na precyzji. Być może powstaną prace inne niż zwykle – bardziej spontaniczne. Nawet jeśli to pozostanie tylko ćwiczeniem, może zburzyć lęk, że „bez oka nie zrobię sztuki”. Skoro można coś stworzyć w *ogóle nie widząc*, to mając jedno sprawne oko tym bardziej można kontynuować pracę – tylko inaczej.

Inny przykład: francuska artystka konceptualna **Sophie Calle** stworzyła projekt „*Les Aveugles*” (*Niewidomi*) – fotografowała osoby niewidome od urodzenia i pytała je, **co uważają za piękne**. Następnie zestawiała portrety tych osób z fotografiami rzeczy, które opisali jako piękne. Okazało się, że często mówili o abstrakcyjnych zjawiskach (np. słońce na twarzy, morze, głos bliskiej osoby) albo o pojęciach (pokój, miłość). Calle pokazała, że **piękno nie musi być postrzegane wzrokowo – jest konstrukcją w umyśle**. Jej prace zmuszają widza do refleksji nad tym, czy nasze własne wyobrażenia piękna nie są czasem „ślepe”. Dla artysty tracącego wzrok ważne może być uświadomienie sobie, że **piękno i sztuka istnieją również poza wzrokiem** – można je czuć innymi zmysłami i sercem.

Ponadto, w sztuce konceptualnej pojawiały się gesty **auto-okaleczenia wzroku** jako wyraz sprzeciwu. Np. Arnulf Rainer na słynnej fotografii „*Blind Self-Portrait*” ma mocno zaciśnięte powieki pomazane czarną farbą – jakby *odmawiał patrzenia*, by zajrzeć w głąb siebie. Performance’ci czasem używali wątków brutalnych (ale to skrajności – np. w latach 70. zdarzył się performance, gdzie artysta niby wyciął sobie oko – choć to głównie szokujący efekt, nie wnoszący wiele poza protestem przeciwko patrzeniu-spektaklowi).

Ciekawym, bardziej poetyckim projektem jest „**Teatro Ciego**” w Argentynie – teatr, w którym wszystkie spektakle odbywają się w całkowitej ciemności, a aktorzy i widzowie są zanurzeni w świecie dźwięków, zapachów i dotyku. To pozwala doświadczyć narracji tak, jakby wszyscy byli niewidomi – intensyfikuje wyobraźnię przestrzenną i emocje, bo brak bodźca wzrokowego uruchamia kompensację w mózgu.

Te wszystkie przykłady pokazują, że **współczesna sztuka bada granice wzroku i często świadomie „zamyka oczy”, by zobaczyć więcej**. Dla praktyki psychoperformansu wynika z tego ważna wskazówka: **ograniczenie może stać się siłą twórczą**. Utrata części widzenia przez artystę może pchnąć go ku nowym mediom (jak Degas do rzeźby, O’Keeffe do ceramiki) lub ku nowym metodom (jak rysunek intuicyjny Sterling-Duprey). Ważne jednak, by podejść do tego

nie z pozycji rezygnacji („muszę, bo inaczej nie mogę”), lecz eksperymentu i ciekawości: *co się stanie, gdy to zrobię inaczej?*. W psychoperformansie, który łączy sztukę i autoterapię, taka ciekawość zmniejsza lęk – bo lęk często pochodzi z chaosu i niewiedzy, a ciekawość porządkuje doświadczenie jako „eksperyment, przygodę”.

Psychologia i neuropsychologia utraty wzroku: od stresu do neuroplastyczności

Utrata lub zagrożenie utraty wzroku to ogromne wyzwanie psychiczne. Wiąże się z **lękiem, żałobą po utraconej sprawności**, często z kryzysem tożsamości (zwłaszcza dla artysty wizualnego, którego praca i pasja opiera się na widzeniu). Jednak psychologia pokazuje, że ludzie mają zdumiewające mechanizmy adaptacji – kluczem jest nadanie sensu doświadczeniu i wykorzystanie zasobów, które w nas drzemią. Poniżej omówimy wpływ stresu na choroby oczu (szczególnie CSR), proces radzenia sobie z częściową utratą wzroku oraz zjawisko **neuroplastyczności** – czyli zdolności mózgu do przebudowy funkcji zmysłowych.

CSR a stres: błędne koło lęku wzrokowego

Centralna surowicza retinopatia (CSR) jest o tyle szczególną chorobą oczu, że nie do końca wiadomo, dlaczego powstaje – ale liczne badania wskazują na silny związek z **przewlekłym stresem i osobowością typu A** (ambitną, konkurencyjną, łatwo popadającą w napięcie). Bywa wręcz nazywana „chorobą menedżerów” z racji częstego występowania u młodych, zestresowanych mężczyzn. Pod wpływem długotrwałego podwyższenia poziomu **kortyzolu** (hormonu stresu) dochodzi do zmian w naczyniach krwionośnych naczyniówki oka i do punktowego przecieku surowicy pod siatkówkę w plamce żółtej. Skutkiem jest powstanie „bąbla” płynu, który zaburza widzenie centralne (obraz w środku staje się zamazany, zniekształcony). Zwykle CSR dotyczy jednego oka, czasem obojga. Często **samoistnie ustępuje po kilku tygodniach lub miesiącach**, ale niestety bywa nawracająca, a u części chorych przechodzi w formę przewlekłą (ze zmianami trwającymi latami). Medycyna nie ma jednoznacznego leku; stosuje się czasem laserowanie punktu wycieku lub farmakoterapię (np. spironolakton, żeby obniżyć produkcję kortyzolu), ale podstawą jest **redukcja stresu** i unikanie kortykosteroidów (które również mogą wywołać CSR).

Dla chorego, zwłaszcza artysty, epizod CSR jest traumą – nagle centralny obraz staje się mglisty, proste linie się wyginają (metamorfopsje), jedno oko widzi inaczej niż drugie, mogą pojawić się mroczki. **Naturalną reakcją jest silny lęk i stres**, co... niestety może pogarszać stan, bo zwiększony stres nasila mechanizm choroby. Tworzy się **błędne koło**: stres -> CSR -> pogorszone widzenie -> jeszcze większy stres (czy oślepnę?) -> ryzyko przedłużenia CSR lub nowego wycieku. Psychologicznie bardzo ważne jest przerwanie tego błędnego koła. Jak to zrobić?

Pierwszym krokiem jest edukacja i **nadanie ramy**: trzeba zrozumieć, że CSR zwykle *nie prowadzi do całkowitej ślepoty* (dotyczy tylko plamki, peryferyjne widzenie zostaje; w najgorszym razie grozi obniżeniem ostrości danego oka, ale drugie oko przejmuje funkcje). Ta wiedza może trochę uspokoić katastroficzne myśli. Po drugie, *cofnięcie się* zmiany bywa kwestią czasu – trzeba uzbroić się w cierpliwość, co łatwiej powiedzieć, trudniej zrobić. I tu do gry wchodzi metody psychologiczne i psychosomatyczne. **Obniżenie stresu** to najważniejszy czynnik kontrolowalny przez chorego. Psychoperformans z definicji łączy w sobie praktyki

redukujące dystres: **oddech, ruch, pracę z ciałem** (drugi „tor” oddziaływania) służą stabilizacji układu nerwowego. Np. ćwiczenia oddechowe (długi wydech, oddech przeponowy), rytmiczny ruch czy wydawanie dźwięków o niskiej częstotliwości mogą aktywować nerw błędny i reakcję relaksacyjną, **obniżając poziom kortyzolu**. Jest nawet badanie sugerujące, że **profil dobowy kortyzolu u pacjentów z CSR jest zaburzony** (brak typowego spadku wieczorem) – techniki relaksacyjne i higiena snu mogłyby to poprawić. W psychoperformansie można zaś zastosować owe techniki wplecione w narrację – np. podczas „rytuału uzdrawiania oka” bohater dmucha na swoje odbicie w lustrze powtarzając mantrę, co jest faktycznie ćwiczeniem oddechowym, ale też symbolicznym gestem (tchnienie życia w chore oko).

Kolejnym aspektem jest **kognitywne przepracowanie lęku** – tu pomocny jest „pierwszy tor” psychoperformansu, czyli *metafory i mity budujące ramę interpretacji, w której lęk da się przepisać na ciekawość*. Omawiane wcześniej mity i symbole właśnie temu służą: pozwalają spojrzeć na stresującą sytuację jak na wyzwanie bohatera, element jakiejś większej historii, a nie bezsensowny pech. Ta zmiana narracji zmniejsza niepewność i poczucie bycia ofiarą losu. Psychologia zna to jako **reframing** albo **znaczeniowanie stresu** – np. w badaniach nad traumą stwierdzono, że osoby potrafiące nadać traumatycznemu wydarzeniu znaczenie (np. „to mnie czegoś nauczyło”, „po coś mi się to przydarzyło”) radzą sobie lepiej i rzadziej zapadają na PTSD. Oczywiście nie chodzi o naiwne pozytywne myślenie, ale o głębokie przeformułowanie – np. „*moje chore oko to mój wewnętrzny Odyń – ofiara, którą ponoszę, by stać się mądrzejszym i zmienić życiowe priorytety*”. Jeśli artysta dojdzie do przekonania (w trakcie performatywnej auto-rituacji), że **choroba była sygnałem, aby zwolnić tempo, zmienić styl życia, bardziej zadbać o siebie** – wówczas stres może przeobrazić się w wdzięczność (!), że dostał ostrzeżenie stosunkowo odwracalne, a nie np. zawał serca. Takie podejście – choć brzmi bardzo stoicko – realnie pomaga nie tylko psychicznie, ale i somatycznie. **Placebo i nocebo** efekt to nic mistycznego, a udokumentowana siła umysłu wpływająca na ciało: jeśli uwierzemy, że coś nam szkodzi, będziemy reagować stresem (nocebo) i rzeczywiście wyniki się pogorszą; jeśli uwierzemy, że coś pomaga, uruchamiamy mechanizmy samouzdrawiające (placebo). W psychoperformansie te mechanizmy są wykorzystywane *jawnie* – mówimy o „otwartym placebo”: **forma, relacja i rytuał mogą realnie zmniejszać dystres i zwiększać koncentrację, nie będąc lekiem**. Czyli nawet świadomie wykonując „udawany” rytuał uzdrawiający, możemy doświadczyć poprawy, bo oszukujemy nie intelekt, ale tę głębszą warstwę mózgu, która reaguje na symbole i rytuały (podobnie jak nasze ciała reagują na rytuały religijne czy medytację, niezależnie od ocen racjonalnych).

W przypadku CSR celem psychoperformansu mogłoby być przerwanie błędnego koła stresu poprzez: a) fizjologiczne uspokojenie (oddech, ruch, rytuał), b) nowe znaczenie (np. „to była przestroga, teraz zacznę inaczej pracować, ta przemiana jest częścią mnie-artysty”), c) wypracowanie *strategii radzenia sobie z ewentualną niepełnosprawnością w sposób twórczy* (o czym niżej). Warto wspomnieć o koncepcji **posttraumatic growth** (wzrostu po traumie) – ludzie po ciężkich przeżyciach często deklarują, że stali się silniejsi, mądrzejsi, przewartościli życie na lepsze. Utrata pełni wzroku może stać się takim katalizatorem pozytywnej zmiany – np. artysta zrozumie potrzebę dbania o zdrowie, odkryje nowe medium, zbliży się bardziej do ludzi (bo prosi o pomoc), itp. Psychologicznie kluczowe jest jednak przejście przez fazę **żałoby** za utraconym (pełnym widzeniem). Psychoperformans może ułatwić tą żałobę – np. rytuałem pożegnania ze swoim dawnym „jasnym” spojrzeniem (można napisać list do swojego oka „dziękuję za te lata, kiedy widziałeś kolory...” i spalić go,

symbolicznie zamykając rozdział). To zwalnia emocjonalnie z uporczywego rozpamiętywania straty i robi miejsce na **akceptację i adaptację**.

Adaptacja sensoryczna i neuroplastyczność

Z punktu widzenia neurologii, utrata wzroku – całkowita lub częściowa – powoduje w mózgu szereg zmian adaptacyjnych. Mózg ludzki jest plastyczny: gdy dociera mniej bodźców wzrokowych, **kora wzrokowa nie pozostaje bezczynna**, tylko zaczyna przejmować inne funkcje. Badania osób niewidomych wykazują np., że **ich kora wzrokowa uaktywnia się przy zadaniach słuchowych czy dotykowych**, co sugeruje reorganizację połączeń. Dwie główne teorie to „**cross-modal plasticity**” – obszary przeznaczone oryginalnie do jednego zmysłu przejmują obsługę innego (np. pole V1 może częściowo przetwarzać informacje dotykowe u niewidomego czy dźwiękowe – stąd fenomen echolokacji u niektórych, którzy potrafią kłaskać i na podstawie echa „widzieć” przeszkody); oraz „**multimodal plasticity**” – mózg miał zawsze pewne wielozmysłowe ścieżki, ale wzrok dominował i je hamował, a gdy go zabraknie, owe istniejące alternatywne drogi się wzmacniają. Tak czy inaczej, **utrata wzroku prowadzi do wzmocnienia innych zmysłów** – jest to potwierdzone licznymi badaniami i relacjami osób niewidomych (np. czują więcej poprzez wibracje, słyszą dźwięki niedostrzegalne dla nas, mają lepszy węch). Co ciekawe, dzieje się to nie tylko u tych, którzy stracili wzrok we wczesnym dzieciństwie, ale i u dorosłych – chociaż im później nastąpi utrata, tym plastyczność bywa mniejsza. Mimo to, istnieją dowody że **nawet u dorosłych mózg wzrokowy zachowuje zdolność adaptacji** (tzw. homeostatyczna plastyczność – gdy brakuje mu zwykłej stymulacji, stanie się bardziej czuły na inną).

W wypadku jednostronnej utraty wzroku (jedno oko działa, drugie nie) następuje również adaptacja: mózg uczy się łączyć informacje z tylko jednego oka do postrzegania głębi (poprzez ruchy głowy, „monokularne” wskazówki jak perspektywa liniowa, cieniowanie). Osoby jednooczne po pewnym czasie radzą sobie z orientacją przestrzenną – choć głębia nie jest tak intuicyjna jak przy dwojgu oczach, to inne sygnały ją zastępują. Co więcej, mogą **zniknąć dokuczliwe objawy widzenia dwoiściego** czy zakłócenia – jeśli chore oko przekazuje zniekształcony obraz, mózg ma zdolność „**wyłączenia go**” (dzieci potrafią tłumić obraz z oka zezującego, co jednak prowadzi do niedowidzenia tego oka; u dorosłych mechanizm supresji też może zachodzić). Więc gdy jedno oko jest przewlekłe niewyraźne, często mózg i tak opiera się głównie na tym zdrowym, niejako chroniąc percepcję.

Co to wszystko znaczy praktycznie? **Nasz układ nerwowy posiada potencjał, by przystosować się do utraty wzroku znacznie bardziej, niż nam się początkowo wydaje**. Ważnym elementem rehabilitacji osób tracących wzrok jest np. nauka posługiwania się dotykiem (alfabet Braille’a) czy echolokacją (są warsztaty, gdzie uczy się wydawania kłasków i słuchania pogłosu, by „czuć” zarysy przestrzeni). Mózg potraktowany odpowiednim treningiem zacznie wzmacniać połączenia dla tych nowych umiejętności. I tutaj znowu rola psychiki: potrzeba **motywacji i wiary, że można** – inaczej nie podejmie się wysiłku treningu. Psychoperformans, dając inspirujące przykłady mitologiczne (np. niewidomy Terezjasz mędrzec, Orion co wędruje ku słońcu by widzieć) i artystyczne (np. przywołując Sophie Calle czy Awildę Sterling-Duprey), może dodać otuchy i ciekawości: „*Skoro oni mogli, to ja też spróbuję nauczyć się ‘widzieć inaczej’*”. Nawet drobne ćwiczenia w zaciemnieniu (jak proponowaliśmy – rysowanie z

zamkniętym okiem, chodzenie po pokoju z zawiązanymi oczami licząc kroki) już stanowią załączek takiego treningu.

Z punktu widzenia neuronauk, **wyobrażenia i symbole także mogą stymulować plastyczność**. Np. udowodniono, że sama wyobraźnia ruchu wzmacnia połączenia motoryczne prawie tak skutecznie jak realny ruch (sportowcy mentalnie trenujący poprawiają wyniki). Podobnie **wyobrażanie sobie bodźców wzrokowych** może aktywować korę wzrokową – co jest znaczące dla osób, które mają okresową utratę wzroku lub zagrożenie nim. Zaleca się np. aby niewidomi od niedawna starali się w myślach wizualizować otoczenie lub pamiętane kolory – by utrzymać aktywność tych obszarów mózgu (a przy okazji to poprawia nastrój, bo przywołuje pozytywne wspomnienia barw). W psychoperformansie można by zatem wykorzystać intensywnie **pracę z wyobraźnią wzrokową**: prowadzić narrację tak, by artysta „widział oczami duszy” bogate sceny. To nie tylko przyjemność – to wręcz **trening mózgu**, by nie „zapomniał” jak się widzi. Na poziomie neuronalnym: **mózg generuje hipotezy o świecie** ciągle, także przy braku sygnału (teoria umysłu predykcyjnego). Dlatego, jeśli wprowadzi mu się odpowiedni *kontekst symboliczny, rytm i strukturę*, można **przesunąć progi uwagi i interpretacji** bodźców. W praktyce – zrelaksowany i zmotywowany umysł może np. wychwycić jakieś szczątkowe wrażenia wzrokowe z chorego oka i zinterpretować je celniej, co subiektywnie poprawi widzenie. Są opisywane przypadki, że osoby z uszkodzonym wzrokiem w pewnych okolicznościach „widzą” lepiej (np. pod wpływem adrenaliny albo medytacji poprawia się kontrast). Mechanizm może tu polegać na **rekrutacji dodatkowych połączeń i optymalnej uwagi**.

Jeszcze innym ciekawym zjawiskiem jest tzw. „**blindsight**” (widzenie mimo ślepoty korowej) – nie dotyczy to co prawda chorób oczu, tylko uszkodzenia mózgu, ale jest inspirujące. Niektórzy pacjenci z uszkodzoną korą wzrokową nie mają świadomości widzenia, a jednak potrafią zgadnąć poprawnie, w którą stronę poruszał się obiekt lub odróżnić proste kształty – jakby „widząc nieświadomie”. Ich podkorowe struktury (wzgórki czworacze górne) nadal odbierają pewne sygnały i sterują reakcjami. To pokazuje, że „**widzenie**” **nie jest monolitem** – ma komponenty świadome i nieświadome, różne ścieżki. Można spekulować, że treningiem można nauczyć się lepiej korzystać z tych resztkowych sygnałów, które normalnie są za słabe, by dotrzeć do świadomości. W CSR np. pozostaje częściowe widzenie, tylko zniekształcone – może mózg nauczyć się lepiej je „odkształcać” albo ignorować szum. Jest pojęcie „**fill-in**” – nasz mózg wypełnia dziury (tak jak w ślepych punkcie siatkówki nie widzimy fragmentu, ale mózg „domalowuje” tło; u osób z uszkodzeniem siatkówki często mózg uśrednia otoczenie i w miejsce plamy wstawia kolor). To czasem powoduje halucynacje (zespół Charlesa Bonnetta) – mózg aż nadaktywnie coś wstawia. Jednak kontrolowane użycie wyobraźni może pomóc mózgowi fill-in robić sensownie, np. jeśli wiem, że linia prosta jest przerwana plamką, to „dociągam” ją myślą i mogę traktować jak ciągłą. Tak robi wielu pacjentów z mroczkiem centralnym. **Silna wyobraźnia i trening czyni mistrza** – są osoby, które z zadziwiającą precyzją poruszają się mimo dużego ubytku w centrum widzenia, bo głowa i oczy kompensacyjnie skanują, a one łączą fragmenty obrazu jak puzzle.

Zatem psychologicznie, opanowanie lęku otwiera drogę do **eksploracji i treningu kompensacji**. Mechanizmy adaptacyjne mózgu są w dużej mierze uruchamiane przez *działanie i doświadczenie*, nie bierne czekanie. Psychoperformans – jako „**doświadczalna inżynieria sensu**” – zachęca do aktywności, do przechodzenia przez symulacje i rytuały. To wprost

stymuluje plastyczność (poprzez powtarzanie nowego działania, budujemy nowe ścieżki neuronalne). Co więcej, trzeci tor psychoperformansu – **społeczny** – mówi o roli świadka, wspólnoty. Obecność empatycznego świadka sprawia, że zmiana dokonująca się w performansie jest „uznana” społecznie, a więc łatwiej staje się częścią tożsamości (nie jest fantazją prywatną). Dla osoby z dysfunkcją wzroku grupa wsparcia lub choćby jedna bliska osoba pełniąca rolę świadka w rytuałach ma ogromne znaczenie – potwierdza jej starania, dodaje otuchy i normalizuje. Niewidomi często uczą się od innych niewidomych – dzieląc trikami (jak np. liczyć przystanki autobusu, jak nalewać wodę do szklanki dotykiem). Dlatego element dzielenia się doświadczeniem (choćby w formie artystycznej – np. pokazania swojego psychoperformansu publiczności) może przynieść sprzężenie zwrotne w postaci uznania: „wow, on sobie radzi, a przy okazji tworzy coś wartościowego”. To wzmacnia jaźń, buduje tożsamość „artysty, który coś przeszedł i dzieli się tym”, zamiast „ofiary losu”.

Zastosowanie mitów i symboli w praktyce psychoperformansu (tabela)

Poniższa tabela zestawia wybrane **tradycje, postacie i symbole** związane z motywami oka, widzenia i ślepoty, omawiane wcześniej, oraz proponuje **idee ich wykorzystania** w kontekście psychoperformansu artysty wizualnego chorego na CSR (utrata widzenia w jednym oku, ryzyko nawrotu w drugim). Każdy z tych elementów można potraktować jako „rekwizyt” lub „rzecz-klucz – aktanta symbolicznego”, który w opowieści performatywnej odgrywa rolę w przemianie wewnętrznej performerera.

Tradycja / Figura	Znaczenie symboliczne	Potencjalne wykorzystanie w psychoperformansie
Mitologia nordycka – bóg Odyn, który poświęca oko	Ofiara z własnego oka w zamian za mądrość; wymiana jednego rodzaju widzenia na inny, świętszy. Odyn staje się jednookim bogiem-wizjonerem, który „widzi więcej, choć jednym okiem”.	Narracja heroiczna: Performer identyfikuje się z Odysem – traktuje utratę (chorobę) oka jako sacrum – ofiarę za głębszą mądrość życiową. W trakcie rytuału może zainscenizować „oddanie oka” (np. zdjęcie opaski z chorego oka i symboliczne „wrzucenie” jej do wody jako Studni Mądrości). Reframing: zamiast ofiary wymuszonej – świadoma ofiara. Rezultat: poczucie sprawczości i dumy („dokonałem poświęcenia dla wyższych celów”), co zmniejsza rozpacz.
Mitologia egipska – Oko Horusa (Udżat)	Utracone w walce i cudownie uzdrowione oko; symbol ochrony, zdrowia i całości (integracji). Uosobienie siły uzdrawiającej (Thoth, Hathor przywracający oko).	Amulet i rytuał uzdrawiania: Włączenie symbolu Oka Horusa jako talizmanu ochronnego – performer nosi przy sobie pendant z Udżat lub maluje go na powiece chorego oka przed snem, wyobrażając sobie, że boska moc regeneracji działa. Rytuał Thotha: np. odtworzenie mitu – asystent gra rolę Thotha, „uzdrowia” oko artysty dotykiem lub światłem (latarka jako księżyc), co działa autosugestywnie jak placebo (wiara w

Tradycja / Figura	Znaczenie symboliczne	Potencjalne wykorzystanie w psychoperformansie
Mitologia grecka – Edyp	Oślepienie się Edypa jako przejście od ignorancji do poznania prawdy; „widzenie” wewnętrzne poprzez cierpienie. Ślepotą jako oczyszczenie z dawnych złudzeń.	magiczne przywrócenie równowagi). Efekt: redukcja lęku, wzbudzenie nadziei na regenerację („skoro Horus odzyskał oko, ja też mogę częściowo odzyskać wzrok/kompensację”). Katartyczne oczyszczenie z winy/lęku: Performer może odegrać scenę „oślepienia” (oczywiście symbolicznie – np. zmywa makijaż z oczu bardzo mocno, z okrzykiem – by zaznaczyć moment przemiany). Ta scena odgrywa rolę wyrzucenia nagromadzonej frustracji („dlaczego mnie to spotkało?”) w formie kontrolowanej. Następnie performer, już „ślepy”, wygłasza prawdę o swoim stanie – np. wyznaje lęki, ale i co ta sytuacja mu ukazała (np. „zobaczyłem, kto jest prawdziwym przyjacielem”). Publiczne wyznanie zapewnia poczucie ulgi i zrozumienia sensu cierpienia – na wzór starożytnej tragedii, gdzie cierpienie Edypa oczyszczało winę miasta.
Mitologia grecka – Terejasz	Niewidomy prorok – ślepotą fizyczna wynagrodzona darem widzenia przyszłości. Symbol intuicji, mądrości zdobytej kosztem utraty zmysłu.	Wcielenie archetypu mędrca: Performer może przyjąć personę „proroka” – z zamkniętym chorym okiem przemawia jak wyrocznia o swojej przyszłości, ale w pozytywnym świetle: np. „choć oko me zgaśło, widzę drogę jasno...” itd. Może użyć rekwizytu laski (symbolu proroka i osoby niewidomej jednocześnie). Celem jest autosugestia, że utrata wzroku wyostreza inne zmysły i przeczucia. Mechanizm tu to samownioskujące proroctwo – mówiąc o sobie jako o tym, co będzie lepiej widział sprawy życia, zacznie bardziej ufać intuicji na co dzień.
Mitologia grecka – Orion	Oślepiiony Orion odzyskuje wzrok, gdy kieruje się ku wschodzącemu Słońcu (Helios uzdrawia oczy). Symbol oczyszczenia światłem, nadziei z nowym dniem.	Rytuał świtu: Performer wstaje przed wschodem słońca, i podczas prawdziwego świtu (lub symbolicznie na scenie światłem) dokonuje aktu „nabrania światła w oczy”. Np. stoi zwrócony na wschód z zamkniętymi zdrowym okiem i otwartym (o ile możliwe) chorym okiem, pozwalając pierwszym

Tradycja / Figura	Znaczenie symboliczne	Potencjalne wykorzystanie w psychoperformansie
Tradycja judeo- chrześcijańska – cud uzdrowienia ślepego	Jezus przywracający wzrok niewidomym – symbol Boskiej mocy i „oświecenia” duszy. Także sceny jak nawrócenie Szawła: przejściowa ślepotą prowadzi do głębokiej przemiany.	promieniom „dotknąć” chore oko (bezpiecznie, oczywiście). Ten akt jest wzorowany na Orionie – fuzja terapii światłem i mitologii. Znaczenie: świt symbolizuje nowy początek, światło słoneczne kojarzy się z życiem i energią. Nawet fizycznie, poranna umiarkowana ekspozycja na słońce reguluje rytmy okołodobowe, co korzystnie wpływa na nastrój i hormony stresu. Psychoperformatywnie – performer może potem opisać (nagrać) swoje wrażenia, sny tej nocy itd. jako „wizje Heliosa”. Motyw uzdrowienia przez wiarę: Jeśli artysta jest wierzący, może włączyć modlitwę/medytację nad uzdrowieniem oczu. Nawet jeśli nie jest, może inscenizować świecką wersję: np. bliska osoba w roli „uzdrowiciela” kładzie mu ręce na oczach jak Jezus. W warstwie symbolicznej – performer daje „przyzwolenie” sobie na wyzdrowienie, co bywa blokowane przez podświadome przekonania (czasem choroba „daje” pewne korzyści wtórne, np. uwagę otoczenia – tu rytuał wyraża gotowość do wyzdrowienia i poniesienia konsekwencji tego, np. powrotu do obowiązków). Mechanizm placebo: dotyk i sugestywne słowa („Przejrzyj”) mogą realnie zmniejszyć objawy psychosomatyczne towarzyszące CSR (ból głowy, napięcie oczu).
Tradycja chrześcijańska – św. Łucja	Patronka osób z chorobami oczu; symbol wewnętrznego światła i czystości duchowej. Niosąca światło w najdłuższe noce grudnia. Jej usunięte oczy na tacy – symbol oddania Bogu wzroku cielesnego, by otrzymać wzrok zbawienia.	Rytuał światła Łucji: W ciemnym pomieszczeniu performer zapala stopniowo 13 świec (np. ustawionych spiralnie), każda świeca symbolizuje kolejny krok akceptacji. Może śpiewać pieśń Santa Lucia lub inną kojącą melodię. Na koniec jest jasno – co symbolizuje rozproszenie mroku lęku. Alternatywnie, jeśli to publiczny performans, może rozdawać widzom małe świeczki – „podzielcie się ze mną światłem, bo sam nie widzę”. To piękna metafora prośbienia o pomoc – kluczowa umiejętność adaptacyjna, gdy traci się sprawność. Ludzie często boją się prosić; rytuał Łucji czyni z tego coś

Tradycja / Figura	Znaczenie symboliczne	Potencjalne wykorzystanie w psychoperformansie
Wolnomularstwo / rytuały inicjacyjne – zasłonięte oczy adepta	Wejście w stan symbolicznej ciemności (niewiedzy) przed otrzymaniem „światła” (wtajemniczenia). Opaska na oczach oznacza przejściową ignorancję, zdjęcie – oświecenie, odrodzenie.	naturalnego i budującego wspólnotę (świadkowie stają się aktywnymi uczestnikami przemiany, co potwierdza „legitymizację zmiany”). Scenariusz inicjacji: Performer odgrywa własną <i>inicjację w nową tożsamość</i>. Np. przyjmuje „imię rytualne” dopiero po zdjęciu opaski. Może łączyć elementy: prowadzenie przez kogoś podczas „ślepoty” (uczenie się zaufania), symboliczne próby (dotykanie nieznanych przedmiotów, słuchanie symbolicznych dźwięków), a na końcu jasne światło i nadanie nowego imienia (np. „Odinus” czy „Lucjan” – coś co nawiązuje do widzenia/ślepoty). Funkcja: nadać strukturę temu, co chaotyczne. Zamiast „zwykłej choroby” – droga inicjacyjna, po której następuje wejście na nowy etap życia. To zmienia narrację biograficzną artysty: nie „miał epizod choroby”, tylko „przeszedł wtajemniczenie poprzez ciemność”.
Ezoteryka Wschodu – Trzecie Oko	Oko mądrości na czole; symbol intuicji, jasnowidzenia i świadomości ponad materialnym wzrokiem. Otwiera się w medytacji, daje poczucie jedności i zrozumienia.	Medytacja ajna: W trakcie performansu (lub codziennej praktyki) artysta medytuje z koncentracją na punkcie między brwiami – może siedzieć w pozycji lotosu, z namalowaną kropką (tilaką) na czole. Wizualizuje fioletowe światło (kolor czakry czoła) promieniujące do wnętrza czaszki, stymulujące szyszynkę (fizjologiczny odpowiednik trzeciego oka wedle niektórych teorii). Po sesji medytacji opisuje (np. w dzienniku) obrazy, jakie „widziało” trzecie oko – sny, wizje, pomysły artystyczne. Cel: Wzmocnić wewnętrzne życie wyobrażeniowe tak, aby zaspokajać potrzebę bodźców wzrokowych drogą umysłową. To nie tylko duchowy rozwój, ale i trening mózgu (wyobrażenia aktywują korę wzrokową) – pomocny, by zapobiegać degradacji funkcji w przypadku długiej deprywacji wzrokowej.
„Złe oko” – ludowe wierzenia ochronne	Wiele kultur wierzy w złe spojrzenie rzucające urok. Jednocześnie rozwinięto środki	Odczynienie uroku ślepoty: Performer wyobraża sobie chorobę jako złego ducha/en. Może odegrać scenkę, gdzie ktoś mu „rzucił

Tradycja / Figura	Znaczenie symboliczne	Potencjalne wykorzystanie w psychoperformansie
	obrony: amulety w kształcie oka (nazar), gesty (figa), odczynianie uroków modlitwą. Symbolicznie: skojarzenie oczu z mocą magiczną – oczy mogą „szkodzić” lub „chronić”.	oko” (np. w stresie sam na siebie). Następnie przeprowadza rytuał ochronny: nosi amulet-niebieskie oko na szyi, wykonuje gest figi przy każdym lękowym myśleniu („ha, mam cię lęku, nie złapiesz mnie”), zawiesza nad łóżkiem rysunek oka Horusa czy Opatrzności jako znak, że <i>dobrze</i> oko nad nim czuwa. Może też poprosić kogoś bliskiego, by dokonał nad nim symbolicznego „ściągnięcia uroku” – np. zamiecenia miotłą wokół jego ciała i spalenia słomy. Znaczenie: Te czynności rozładowują napięcie, śmiech i ironia (bo to trochę zabawne) rozbrajają strach. W warstwie podświadomej dają też poczucie, że <i>coś robię z problemem</i>, zamiast być bezsilnym.

(Legenda: CSR – centralna surowicza retinopatia; psychoperformans – autorska praktyka łącząca performans i psychologię; tor znaczeniowy/fizjologiczny/społeczny – komponenty oddziaływania wg. opisu psychoperformansu.)

Mechanizmy transformacyjne: dlaczego to działa?

Przedstawione powyżej bogactwo symboli i rytuałów to nie tylko artystyczna zabawa – ich wykorzystanie w praktyce psychoperformansu znajduje uzasadnienie w mechanizmach psychologicznych, neurologicznych i poznawczych. Podsumujmy kluczowe z nich:

- **Reframing poznawczy poprzez metaforę:** Zastosowanie mitów, archetypów i narracji zmienia sposób interpretacji własnej sytuacji. Jak ujęto to w opisie psychoperformansu, *„metafory, mity i kody kulturowe budują ramę interpretacji, w której lęk daje się przepisać na ciekawość, a chaos — na strukturę”*. Oznacza to, że opowiadając sobie swoją historię w języku symboli (np. „tracę oko niczym Odyn, by zyskać mądrość”), osoba odzyskuje poczucie sensu i sprawczości. W psychologii wiemy, że **poczucie sensu łagodzi cierpienie** – Viktor Frankl opisał to jako klucz do przetrwania trudnych doświadczeń. Reframing redukuje też postrzegany *dystres* (stres szkodliwy), bo sytuacja przestaje być czysto negatywna i staje się wyzwaniem lub rytuałem przejścia.
- **Sugestia i efekt placebo (pozytywna autosugestia):** Wykorzystanie rytuałów uzdrawiających, amuletów, dotyku „uzdrowiciela” itp. działa na zasadzie placebo – z tą różnicą, że w psychoperformansie dzieje się to *świadomie i etycznie, jako otwarta sugestia*. **Oczekiwanie poprawy** (np. „ten rytuał ma mnie wzmocnić”) realnie moduluje odczuwanie objawów i stan fizjologiczny. Cytowany opis mówi wręcz o „*otwartym placebo*”: *uczciwym kontrakcie, że forma, relacja i rytuał mogą realnie zmniejszać dystres i zwiększać koncentrację, nie będąc lekiem*. Badania kliniczne potwierdzają moc sugestii – np. podanie „fałszywych” kropli często poprawia subiektywnie widzenie, jeśli

pacjent wierzy w ich skuteczność. Tutaj zamiast kropli mamy np. symboliczne „błogosławieństwo oczu” – i organizm reaguje, np. rozluźniają się mięśnie okołogałkowe, poprawia się nawilżenie oka (bo stres hamuje mruganie), zwalnia tętno – wszystko to sprzyja procesom gojenia w siatkówce.

- **Redukcja stresu i regulacja autonomiczna:** Drugi filar psychoperformansu to praca z ciałem – oddechem, ruchem, głosem. Te elementy wplecione w rytuały (np. taniec z przepaską, śpiew mantry trzeciego oka, głęboki oddech przy wizualizacji światła) mają potężne działanie biologiczne: aktywują przywspółczulny układ nerwowy (nerw błędny), obniżając poziom kortyzolu i adrenaliny. W efekcie następuje **przerwanie błędnego koła stres-choroba**. W przypadku CSR, gdzie stres jest czynnikiem ryzyka, takie uspokojenie może dosłownie zatrzymać postęp choroby i przyspieszyć wchłanianie płynu. Pacjent odprężony to pacjent z lepszym krążeniem krwi w siatkówce (stres kurczy naczynia). Proste techniki jak wydłużony wydech, mruczenie niskim tonem (wibracja stymuluje nerw błędny), czy kołysanie ciała, natychmiast przekładają się na **lepszą zmienność rytmu serca (HRV)** i równowagę wegetatywną – a to sprzyja zdrowieniu.
- **Neuroplastyczność i kompensacja zmysłowa:** Gdy osoba praktykuje np. chodzenie z zawiązanymi oczami lub rysowanie na ślepo, daje mózgowi bodziec do przebudowy połączeń. Wspomniano wcześniej, że mózg osób niewidomych reorganizuje się: wzmacniają się połączenia dotykowe i słuchowe w korze wzrokowej. **Trening czyni mistrza** – psychoperformans dostarcza takiego treningu w formie artystycznej (co zwiększa motywację). To, co opisano w tekście o genealogii psychoperformansu: „*praktyki oparte na dowodach – uważność, praca wyobraźniowa...*” – to właśnie narzędzia wspierające plastyczność mózgu. Np. wyobrażeniowe odtwarzanie wrażeń wzrokowych (**trening wyobraźni**) aktywuje neurony lustrzane i sieci asocjacyjne, co może pomóc zachować część funkcji wzrokowych. Badania pokazały, że osoby, które straciły wzrok, ale żywo wyobrażają sobie sceny czy sny, nadal mają aktywną korę wzrokową w fMRI podczas tych wyobrażeń. To może chronić korę przed całkowitą atrofią i ułatwić ewentualny powrót funkcji (gdyby wzrok wrócił lub częściowo wracał). Tak więc mechanizm tu to „**używaj albo trać**” – psychoperformans zachęca do używania zmysłów i wyobraźni na nowe sposoby, co sprzyja neuroadaptacji.
- **Ekspresja emocji i integracja traumy:** Utrata wzroku może być traumatyczna – niesie żal, złość, strach. Tłumione emocje zaś mogą podtrzymywać napięcie w ciele i psychice. W performatywnym działaniu jest przestrzeń na **katharsis** – krzyk Edypa, łzy podczas rytuału Łucji, śmiech przy odczynianiu uroków. Jak w dramaterapii, odegranie emocji w bezpiecznej ramie rytuału powoduje ich **uwolnienie w kontrolowany sposób**. W efekcie zmniejszają się objawy psychosomatyczne (np. bezsenność, bóle). Co więcej, nadanie narracyjnej struktury doświadczeniu (początek-środek-koniec rytuału) pomaga w integracji wspomnień traumatycznych – nie są one już rozproszone i natrętne, tylko włączone w spójną opowieść („to się stało, potem przeszedłem przemianę i teraz jestem tu”).
- **Wzmocnienie tożsamości i poczucia sprawczości:** Trzeci tor – społeczny – mówi o roli świadka, który **legitymizuje zmianę**. Kiedy artysta wykonuje swój psychoperformans przed choćby jednym zaufanym odbiorcą (terapeutą, przyjacielem) i zostaje on przyjęty z szacunkiem, następuje potwierdzenie: „*widzę cię w twoim cierpieniu i nowej sile*”. To potężnie wpływa na tożsamość – łatwiej przyjąć siebie na nowo (np. jako artystę z jednym okiem), gdy ktoś nas takiego zobaczy i nadal docenia. To mechanizm

zbliżony do terapii świadkowanej: **werbalizacja i performatywne przeżycie problemu w obecności empatycznej osoby zmienia neuronalne ślady pamięci** (tworzą się nowe ścieżki skojarzone z poczuciem akceptacji zamiast odrzucenia). Następnie ta zintegrowana tożsamość pozwala działać sprawczo: np. artysta może bez wstydu używać pomocy (lupy, większego fontu) przy innych, bo *nie definiuje go to negatywnie* – widzi siebie raczej jak inicjowanego mędrca z laską niż „upośledzonego”.

- **Predykcyjna regulacja percepcji:** Wspomniano, że mózg jest organem przewidyującym. Jeśli nieustannie przewiduje pogorszenie („pewnie jutro będzie gorzej widzieć”), to nastawia całe ciało na stres i koncentruje uwagę na negatywach (efekt nocebo). Ale jeśli uda się zmienić jego przewidywania (np. „możliwe są cuda – Horus odzyskał oko; czuję, że będzie lepiej”), to mózg może **podnieść próg tolerancji** objawów (przestanie interpretować każde mroczki jako dramat). Może nawet wytworzyć pozytywne halucynacje: np. ludzie modlący się do świętych czasem doświadczają **polepszenia wzroku subiektywnie**, bo ich mózg „widzi” ostrzej z wiary (choć obiektywnie zmiana może być minimalna, ich interpretacja bodźców jest optymistyczna). Co więcej, *kontekst symboliczny* (np. „teraz twoje oczy chroni talizman”) może sprawić, że osoba **mniej skupia się na symptomach**, bo czuje się bezpieczniej – a uwaga odgrywa dużą rolę w percepcji bólu i innych doznań. Mniej uwagi na mroczek = subiektywnie mniejszy problem w funkcjonowaniu.
- **Ugruntowanie w ciele („embodiment”):** Performowanie rytuałów łączy sferę idei z konkretnym doświadczeniem cielesnym. Np. dotknięcie ziemi w ciemności, poczucie ciepła świecy, ciężar amuletu na piersi – to wszystko *zakotwicza* nowe przekonania w realnym odczuciu. Neurologicznie, sieci poznawcze łączą się z sieciami sensoryczno-motorycznymi – powstaje bardziej trwała zmiana. Gdy następnym razem artysta poczuje w ręku swój amulet, od razu przypomni mu się uczucie spokoju z rytuału i **ciało wejdzie w ten stan** (warunkowanie).

Podsumowując, psychoperformans działa na zasadzie **holistycznej interwencji**: łączy znaczenie (psychologia narracyjna), reakcję ciała (psychofizjologia) i potwierdzenie społeczne (psychologia społeczna) w jedną spójną „inżynierię sensu”. Dzięki temu nie zostawia zmiany na poziomie czysto intelektualnym (jak czasem rozmowa terapeutyczna) ani czysto fizycznym (jak ćwiczenia), tylko spleta je, co zwiększa skuteczność.

W kontekście artysty z CSR taka praktyka może nie tylko pomóc mu osobiście w radzeniu sobie z chorobą, ale także stać się **dziełem sztuki** – formą ekspresji, która komunikatywnie przedstawi jego doświadczenie innym. W ten sposób trauma przekształca się w **twórczość**, a to chyba najpełniejsze przezwyciężenie kryzysu. Jak głosi motto wielu artystów: „*Zrób z tego sztukę, a przestanie cię to niszczyć.*” Psychoperformans daje ku temu narzędzia i język – język symboli zrozumiały dla podświadomości i dla widza, który sam może przejrzeć się w tej opowieści o ciemności i świetle.

Bibliografia:

- McCoy, Daniel. *Why Odin is One-Eyed* – interpretacja mitu o oku Odyna jako wymiany trybów percepcji.
- Wikipedia: *Eye of Horus* – znaczenie symbolu Oka Horusa jako uzdrawiającego i ochronnego, związanego z mitem utraty i odzyskania oka.

- LitCharts: *Oedipus Rex – Sight vs. Blindness* – omówienie motywu widzenia i ślepoty u Sofoklesa (Oedipus „choć oślepiiony, zobaczył coś, czego dotąd nie widział”).
- Wikipedia: *Tiresias* – mit o oślepieniu i obdarzeniu darem proroctwa przez bogów (Hera i Zeus).
- Wikipedia: *Orion (mythology)* – legenda o oślepieniu Oriona i uzdrowieniu przez Heliosa (wschodzące słońce przywraca wzrok).
- *Biblical Passages Concerning Blindness* – analiza symboliki ślepoty w Biblii (Jezus uzdrowia fizycznie i odsłania prawdę duchową).
- Britannica: *Saint Lucy* – opis św. Łucji jako patronki ociemniałych (wyłupane oczy jako powód kultu).
- Masonic-Lodge of Education: *Masonic Hoodwink* – znaczenie przepaski na oczach w inicjacji masońskiej (wejście z ciemności do światła).
- Britannica: *Evil Eye* – ujęcie ludowe złego oka jako wierzenia powszechnego od starożytności.
- Whitney Museum: opis performance Awildy Sterling-Duprey „...blindfolded” – artystka rysuje z zawiązanymi oczami, co daje jej poczucie wolności i że „nie musi widzieć, co tworzy, bo czuje to w ciele”.
- P.R. Silva et al. (2018): *Neuroplasticity in visual impairments* – przegląd badań o reorganizacji kory wzrokowej u niewidomych (cross-modal i multimodal plasticity, wykorzystanie przez mózg innych zmysłów).
- Carrot LASIK & Eye Center (Mix, 2024): *The Seriousness of Stress (CSR)* – artykuł popularyzatorski o związku stresu z CSR (stres może bezpośrednio wywołać centralną surowiczą chorioretinopatię).

91.1. Wersje planów sytuacyjnych gotowe do adaptacji

91.1.1 Anatomia sensu: oko jako organ prawdy, władzy i kontaktu

W humanistyce oko nie jest „narządem”, lecz aparatem wytwarzania rzeczywistości: instytucją epistemiczną, technologią relacji, nośnikiem normy i polem przemocy symbolicznej. Już samo to przesuwając CSR z poziomu czysto okulistycznego na poziom złożonej konfiguracji znaczeń, w której objaw nie jest wyłącznie dysfunkcją tkanki, lecz zdarzeniem w reżimie widzialności. W tym rozdziale oko będzie traktowane jako węzeł, w którym spotykają się: neurobiologia percepcji, antropologia widzenia, historia religii, hermeneutyka obrazu, socjologia instytucji patrzenia, psychologia stresu i regulacji pobudzenia oraz performatyka, w której „widzieć” oznacza także „ustanawiać”, „odcinać”, „upewniać” i „przekształcać”. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że praca z CSR nie może ograniczać się do farmakologii i zabiegów, nawet jeśli one są ramą bezpieczeństwa; musi też obejmować przebudowę relacji z widzeniem jako funkcją poznawczą i jako społeczną powinnością, bo ta powinność bywa ukrytym czynnikiem napędzającym napięcie, a napięcie jest jednym z kluczowych korelatów nawrotowości w wielu chorobach psychosomatycznie modulowanych.

Najbardziej podstawowa „figura oka” w tradycji europejskiej – od Platona przez Augustyna po nowożytny racjonalizm – ustanawia widzenie jako wzorzec poznania: to, co „jasne i wyraźne” (René Descartes), jest prawdziwe. Ta metafora nie jest niewinnym ornamentem, tylko architekturą wymagań, jakie kultura stawia podmiotowi: jeśli nie widzisz, nie wiesz; jeśli nie

wiesz, nie kontrolujesz; jeśli nie kontrolujesz, jesteś narażony. Dla artysty wizualnego, którego praca zawodowa jest wprost oparta na różnicowaniu kontrastów, barw, detalu i kompozycji, ten kulturowy nacisk bywa wzmocniony wielokrotnie: „widzenie” staje się nie tylko zmysłem, ale warunkiem tożsamości, ekonomii i prestiżu. W takim układzie CSR jawi się jako kryzys nie tylko siatkówki, lecz także kryzys „reżimu prawdy” i „reżimu wartości”, który do tej pory był przez oko legitymizowany. W psychoperformansie oznacza to konieczność rozpoznania, gdzie dokładnie w podmiotowym systemie znaczeń oko pełni funkcję instancji sądu i władzy, a następnie stworzenia planu sytuacyjnego, w którym ta władza zostaje przeorganizowana: nie przez negację widzenia, lecz przez wprowadzenie alternatywnych kanałów stabilizacji sensu (słowo, dotyk, dźwięk, rytm, obiekt–klucz, praktyki uważności i interocepcji), tak aby obciążenie poznawcze i emocjonalne nie było stale „zrzucane” na aparat wzrokowy jako na jedyną legitymizację rzeczywistości.

W antropologii widzenia Martin Jay opisał w kulturze Zachodu dominację okulocentryzmu, czyli uprzywilejowanie wzroku jako głównego instrumentu poznania i kontroli. Ten okulocentryzm nie jest jedynie stylem percepcji; jest także stylem organizacji instytucji: nauki, administracji, sztuki, mediów. Michel Foucault w analizach dyscypliny i nadzoru pokazał, że „być widzianym” i „być możliwym do zobaczenia” stanowi podstawę technologii władzy, w której spojrzenie internalizuje się jako samokontrola. CSR – w perspektywie humanistycznej – może więc ujawniać konflikt: oko nie jest już w stanie pełnić roli narzędzia nadzorczego, a jednocześnie podmiot pozostaje w polu społecznym, które oczekuje od niego widzenia, oceny i produktywności. W planie IndywiduAkcji trzeba zatem wykonać pracę podwójną: z jednej strony, zbudować protokoły „odciążania spojrzenia” (redukcja ekspozycji na zadania wysokokontrastowe, modulacja światła, przerwy, higiena snu, praca na powiększeniu i w trybach oszczędzających foveę), a z drugiej – przepracować sam mechanizm wewnętrznego nadzoru, w którym artysta „pilnuje siebie” poprzez wzrok. Psychoperformans wprowadza tu narzędzia performatywnej reorientacji uwagi: akt symboliczny, w którym kontrola zostaje przeniesiona z oka na rytm oddechu, na gest lub na obiekt–klucz, uruchamia nie tylko znaczenie, ale i neuromodulację pobudzenia autonomicznego, co jest kluczowe dla stabilizacji osi stres–naczynia–siatkówka.

W fenomenologii widzenia Maurice Merleau-Ponty wskazywał, że percepcja nie jest pasywnym odbiorem bodźców, lecz ucieleśnionym sposobem bycia w świecie: ciało „widzi”, zanim umysł „nazwie”. Ta intuicja jest wyjątkowo ważna w CSR, ponieważ CSR w praktyce rozrywa automatyzm: obraz przestaje być przezroczysty, pojawia się metamorfopsja, spadek kontrastu, zafałszowanie barw. To z kolei wywołuje wzrost predykcyjnego napięcia poznawczego: mózg próbuje „dopasować” sygnał do oczekiwanej struktury świata, uruchamiając mechanizmy korekty, kontroli i kompensacji. W języku współczesnej neurokognitywistyki można to opisać w ramach kodowania predykcyjnego: system percepcyjny minimalizuje błąd predykcji poprzez wzmacnianie hipotez i zwiększanie precyzji uwagowej. W warunkach zaburzonego sygnału z siatkówki ta strategia bywa kosztowna – może nasilać napięcie, frustrację i hiperuwagę, a to z kolei podtrzymuje fizjologiczną aktywację. Z perspektywy planu IndywiduAkcji nie chodzi więc o „silniejsze patrzenie”, tylko o nauczanie układu nerwowego, że może tolerować niedookreśloność sygnału bez eskalacji precyzji i bez kompulsywnej kontroli. W psychoperformansie robi się to nie przez „ćwiczenia wzroku” rozumiane mechanicznie, lecz przez sytuacje performatywne, w których dopuszcza się nieostrość jako element kompozycji, a oko dostaje rolę jednego z uczestników zdarzenia, nie

sędziego. Taka zmiana roli jest jednocześnie zmianą trybu uwagi: z fiksacyjno-kontrolnego na rozproszony i rytmiczny, co w wielu protokołach regulacji stresu jest uznawane za profil bardziej parasympatykotoniczny.

W tradycjach religijnych oko jest jednocześnie organem grzechu i organem łaski. W chrześcijaństwie funkcjonuje napięcie między „pożądliwością oczu” a „światłem” i „widzeniem Boga”; w ikonografii oko bywa figurą opatrności, ale też figurą osądu. W hinduizmie i buddyzmie pojawia się motyw „trzeciego oka” jako centrum intuicji i wglądu; w judaizmie i islamie obecne są rozbudowane etyki spojrzenia, w których patrzenie może być zarówno poznaniem, jak i naruszeniem. Tego typu semantyki są dla CSR istotne nie jako „metafizyka”, lecz jako zasób mapowania afektu: jeśli podmiot internalizuje spojrzenie jako grzech, wstyd, kontrolę lub przemoc, to choroba oka może uruchamiać nie tylko lęk o zdrowie, ale także dawne struktury winy i kary. Psychoperformans włącza wówczas praktyki rytualno-performatywne jako technologie rekontekstualizacji: nie po to, by zastąpić okulistykę, lecz by przepracować emocjonalno-symboliczną warstwę, która może utrzymywać przewlekłe pobudzenie. Victor Turner, opisując rytuały przejścia, pokazał, że liminalność reorganizuje tożsamość poprzez serię ustrukturyzowanych działań; CSR w tym sensie jest liminalnością wymuszoną, a IndywiduAkcja ma przekształcić ją w liminalność zaprojektowaną, w której podmiot odzyskuje sprawczość.

W sztuce nowoczesnej i współczesnej oko jest polem konfliktu między widzeniem a wiedzeniem. John Berger w „Ways of Seeing” analizował, jak widzenie jest historycznie uwarunkowane przez władzę, klasę, płeć, technologię reprodukcji. Jonathan Crary opisał, że nowoczesność wytwarza „techniki obserwatora”, w których percepcja jest dyscyplinowana przez aparaty: optykę, fotografie, ekran, interfejs. Dla artysty wizualnego z CSR oznacza to szczególną formę uwięzienia: praca twórcza często odbywa się w środowisku ekranowym, a ekran jest aparatem, który wymusza specyficzną geometrię uwagi, wysoką precyzję fovealną i stałą mikronapięciowość. IndywiduAkcja musi więc rozpoznać „aparatowość” środowiska pracy: nie tylko jako ergonomię, ale jako politykę percepcji. Psychoperformans może tu zaprojektować sytuacje, w których ekran zostaje czasowo zdegradowany, a obraz wraca do form materialnych: papier, obiekt, cień, projekcja o niskiej luminancji, praca w półmroku, praca na fakturze zamiast na kontraście. Nie jest to estetyzacja choroby, tylko reorganizacja warunków bodźcowych i semantycznych, które modulują stres i obciążenie poznawcze, a tym samym pośrednio oddziałują na ryzyko nawrotu.

W tym miejscu trzeba wprowadzić fundamentalne rozróżnienie metodologiczne, bez którego „totalne studium humanistyczne” staje się chaosem. W 91.1 nie chodzi o to, aby każde kulturowe wyobrażenie oka uznać za prawdziwe w sensie biologicznym, lecz o to, aby traktować je jako narzędzia pracy na znaczeniu i afekcie – czyli jako operatory zmiany w systemie regulacji. William James, opisując relację między emocją i reakcją ciała, otworzył perspektywę, w której zmiana działania może zmieniać stan psychiczny; współcześnie to podejście rozwijają m.in. Antonio Damasio (somatyczne markery), a w psychofizjologii stresu – modele sprzężeń zwrotnych między interpretacją a układem autonomicznym. Jeżeli zatem w planie sytuacyjnym artysta wykona rytuał „odczarowania” spojrzenia – np. poprzez obiekt–klucz, który symbolicznie przejmuje funkcję „kontroli” – to wartość tego aktu polega na tym, że może on przeprogramować dyspozycje uwagowe, obniżyć presję perfekcjonistyczną, zredukować hiperwzbudzenie i wytworzyć warunki do stabilizacji. Taka praca nie jest „alternatywą dla

medycyny”, lecz komplementarną interwencją w psychospołeczne czynniki podtrzymujące obciążenie.

Z punktu widzenia projektowania 91.1 jako monumentalnego studium, dzisiejsza sekcja ustanawia ramę: oko jako aparat prawdy, władzy i kontaktu. Następne kroki muszą przejść od tej ramy do mapy figur i praktyk: oko jako brama (limen), oko jako lustro, oko jako broń, oko jako ofiara, oko jako dar, oko jako narzędzie magii i przekleństwa, oko jako organ współczucia, oko jako organ przemocy, oko jako organ pracy i kapitału. Każda z tych figur będzie dalej przetłumaczona na trzy poziomy: poziom kulturowej semantyki; poziom mechanizmów poznawczych i afektywnych, które czynią ją „działającą” w organizmie; poziom praktyk psychoperformansu, w których obiekt–klucz, ciało, przestrzeń, czas i świadomość budują scenografię (plan sytuacyjny) umożliwiającą realną zmianę dyspozycji i nawyków, a w konsekwencji redukcję obciążenia i sprzyjanie stabilizacji funkcji widzenia w lewym oku oraz ograniczeniu ryzyka nawrotów.

91.1.2 Oko jako próg i rana: liminalność widzenia, choroba jako zdarzenie graniczne

Jeżeli w poprzedniej części oko zostało ustanowione jako aparat prawdy i władzy, to w tym miejscu musi zostać rozpoznane jako próg – miejsce przejścia, pęknięcia i zawieszenia. Choroba oka, a w szczególności CSR o charakterze nawrotowym, nie jest wydarzeniem punktowym, lecz procesem liminalnym, który reorganizuje relację podmiotu z czasem, ciałem i przyszłością. W ujęciu antropologicznym liminalność oznacza stan „pomiędzy”: pomiędzy zdrowiem a chorobą, sprawnością a ograniczeniem, kontrolą a utratą kontroli. Dla artysty wizualnego ten stan jest szczególnie intensywny, ponieważ dotyczy nie tylko funkcji biologicznej, lecz także rdzenia kompetencji zawodowej i symbolicznej. W IndywiduAkcji choroba oka musi więc zostać potraktowana jako długotrwały próg egzystencjalny, który wymaga nie tyle „powrotu do stanu sprzed”, ile ustanowienia nowej stabilności opartej na zmodyfikowanej relacji z widzeniem.

W klasycznych analizach rytuałów przejścia stan liminalny charakteryzuje się dezorganizacją dotychczasowych struktur i tymczasowym zawieszeniem ról. W CSR podobny mechanizm pojawia się w mikroskali: dotychczasowe nawyki percepcyjne przestają działać automatycznie, a czynności wcześniej niewymagające refleksji stają się źródłem wysiłku, niepewności lub lęku. Ten rozpad automatyzmu ma bezpośrednie konsekwencje neurokognitywne: wzrasta obciążenie uwagi, rośnie monitoring błędów, nasila się aktywność układów odpowiedzialnych za wykrywanie zagrożenia. Z perspektywy psychosomatycznej oznacza to utrzymujące się pobudzenie, które w chorobach o komponentach naczyniowych i stresowych może działać jako czynnik podtrzymujący. Psychoperformans wchodzi tu jako narzędzie projektowania liminalności kontrolowanej: zamiast pozostawać w nieokreślonym „pomiędzy”, podmiot konstruuje sytuacje, w których próg zostaje nazwany, oswojony i osadzony w czasie.

W wielu tradycjach kulturowych oko pojawia się jako rana: miejsce podatne na zranienie, ale też na transformację. Motywy utraty oka, jego uszkodzenia lub zastąpienia powracają w mitologiach jako cena wiedzy, inicjacji lub wglądu. W tym sensie choroba oka nie jest wyłącznie deficytem, lecz sygnałem granicznym, który domaga się przemieszczenia punktu ciężkości poznania. W praktyce psychoperformansu oznacza to konieczność rozróżnienia dwóch

porządków: porządku medycznego, w którym celem jest maksymalna ochrona struktury siatkówki i minimalizacja ryzyka nawrotów, oraz porządku symbolicznego, w którym oko przestaje być jedynym nośnikiem sensu. Jeżeli te porządki zostaną pomieszczone, pojawia się ryzyko kompulsywnej „naprawy znaczenia” poprzez wzrok, co prowadzi do przeciążenia. Jeżeli zostaną rozdzielone i skoordynowane, możliwe staje się odciążenie aparatu wzrokowego bez rezygnacji z tożsamości twórczej.

Liminalność CSR ma także wymiar temporalny. Choroba nawracająca wytwarza szczególny typ czasu: czasu czujności, oczekiwania i prognozowania. Podmiot nie żyje wyłącznie w teraźniejszości, lecz w permanentnym „co jeśli”, w którym przyszły nawrót rzutuje na aktualne decyzje. Z punktu widzenia regulacji układu nerwowego jest to stan wysokiej predykcyjności negatywnej: mózg utrzymuje gotowość na zagrożenie, nawet jeśli w danym momencie obraz kliniczny jest stabilny. Psychoperformans musi zatem projektować czas w sposób przeciwny do logiki nawrotu: wprowadzać rytmy, cykle i momenty zamknięcia, które sygnalizują układowi nerwowemu, że dana faza jest zakończona. Nie chodzi tu o zaprzeczanie ryzyku, lecz o stworzenie alternatywnej temporalności, w której nie każdy dzień jest „potencjalnym początkiem katastrofy”.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera pojęcie rany jako miejsca pamięci. Rana oka – nawet jeśli aktualnie zaleczona – pozostaje zapisana w ciele jako doświadczenie graniczne. W psychologii traumy opisuje się zjawisko pamięci somatycznej, w której ciało reaguje na bodźce skojarzone z wcześniejszym zagrożeniem. W CSR mogą to być określone warunki oświetleniowe, zadania wymagające długiej fiksacji, presja czasu lub konteksty zawodowe związane z intensywną oceną wizualną. Psychoperformans nie próbuje „usunąć” tej pamięci, lecz przekształcić jej znaczenie: rana staje się wskaźnikiem granicy, a nie alarmem permanentnym. Operacyjnie oznacza to wprowadzanie działań, w których artysta świadomie zbliża się do granicy percepcyjnej w warunkach kontrolowanych, a następnie ją opuszcza, wzmacniając doświadczenie powrotu do równowagi.

Z perspektywy filozoficznej liminalność widzenia dotyka pytania o status prawdy. Jeżeli widzenie jest niepewne, fragmentaryczne lub zniekształcone, to w jaki sposób podmiot konstytuuje świat jako sensowny? W nowożytnej tradycji epistemologicznej odpowiedzią była korekta: poprawić obraz, doprecyzować dane, wzmocnić instrumenty. CSR pokazuje granice tej strategii. Psychoperformans proponuje inną logikę: zamiast dążyć do pełnej korekty, uczy współistnienia z niekompletnością sygnału. Ta zmiana ma wymiar poznawczy i emocjonalny: obniża presję perfekcyjnej reprezentacji i pozwala na reorganizację relacji między pewnością a znaczeniem. W praktyce IndywiduAkcji jest to kluczowe, ponieważ redukuje wewnętrzne napięcie związane z „muszę widzieć dobrze, inaczej tracę wszystko”.

Liminalność oka jako rany i progu wymaga również pracy na poziomie społecznej widzialności choroby. Choroby oczu są często niewidoczne dla otoczenia, co prowadzi do napięcia między realnym ograniczeniem a oczekiwaniem pełnej sprawności. Artysta wizualny może doświadczać presji maskowania trudności, aby nie utracić pozycji zawodowej lub zaufania. To maskowanie ma koszt psychofizjologiczny: utrzymuje wysoki poziom kontroli i samonadзору. Psychoperformans, jako praktyka ujawnienia kontrolowanego, może tu pełnić funkcję regulacyjną: poprzez wybrane gesty, narracje lub sytuacje performatywne artysta negocjuje nowy kontrakt widzialności, w którym choroba oka nie jest ani wstydem, ani towarem, lecz

elementem procesu. Taka negocjacja ma bezpośrednie znaczenie dla stabilizacji, ponieważ obniża chroniczny stres związany z ukrywaniem.

W planie IndywiduAkcji część poświęcona liminalności musi prowadzić do konkretnego: do zaprojektowania momentów przejścia, które będą powtarzalne i rozpoznawalne dla organizmu. Mogą to być rytuały zamknięcia dnia pracy wizualnej, praktyki przejścia między trybem koncentracji a regeneracją, działania symboliczne związane z „oddaniem oka odpoczynkowi”. Ich skuteczność nie polega na metafizyce, lecz na konsekwentnym sprzęganiu znaczenia z działaniem: kiedy gest, obiekt i czas są stałe, układ nerwowy uczy się przewidywalności i obniża czujność. W ten sposób liminalność, zamiast być stanem permanentnym, zostaje wpisana w strukturę życia jako element zarządalny.

91.1.3 Spojrzenie jako przemoc i dotyk na odległość: etyka patrzenia, wstyd, naruszenie, nadmiar

Jeżeli oko jest progiem i raną, to spojrzenie jest czynnością, która może ranić. W humanistycznym studium choroby oka nie wolno pominąć faktu, że „patrzenie” jest relacją władzy: może być gestem uznania, ale też naruszenia, uprzedmiotowienia, kontroli. Ta ambiwalencja ma zasadnicze znaczenie dla artysty wizualnego z CSR, ponieważ jego praca zawodowa jest w dużej mierze praktyką patrzenia i bycia oglądanym, czyli udziałem w obiegu widzialności. Choroba oka w takim układzie może uruchamiać nie tylko lęk o funkcję biologiczną, lecz także szczególny typ wstydu i dyskomfortu: wstyd „niewystarczającego patrzenia” oraz lęk przed oceną jakości własnej percepcji. W IndywiduAkcji trzeba więc potraktować spojrzenie jako czynnik psychofizjologiczny: to, w jaki sposób podmiot patrzy i jak jest patrzony, wpływa na stan pobudzenia, a pobudzenie wpływa na całe spektrum reakcji somatycznych, które dla chorób oka o charakterze nawrotowym mają znaczenie pośrednie, lecz realne.

W filozofii etyki i w fenomenologii relacji twarzy pojawia się pojęcie spojrzenia jako „dotyku na odległość”: patrzenie może naruszać, bo przechwytuje cudzą obecność i zamienia ją w obiekt interpretacji. W socjologii Erving Goffman opisywał, jak wstyd i stygmat organizują zachowanie w przestrzeni publicznej; choroba – zwłaszcza taka, której nie widać wprost, a która ujawnia się w zachowaniu – wytwarza napięcie interakcyjne, w którym podmiot stale negocjuje „normalność”. U artysty wizualnego ta negocjacja jest spotęgowana: jego kompetencja widzenia jest częścią kapitału symbolicznego. W CSR pojawia się więc zagrożenie, że każdy błąd percepcyjny stanie się dowodem „nieprzydatności” albo „utruty prawa do bycia artystą”. To jest struktura przemocy symbolicznej, która działa nawet wtedy, gdy nikt jej wprost nie wypowiada, bo została uwewnętrzniona jako standard.

Spojrzenie jako przemoc ma także wymiar autoagresywny. W nowoczesnych reżimach produktywności podmiot bywa zmuszony do „wymuszania widzenia”: długich godzin ekranowych, wysokiej precyzji fiksacji, ciągłych korekt. Ten przymus może być internalizowany jako powinność: „muszę patrzeć, aż zobaczę”, „muszę dokończyć”. W CSR taka strategia prowadzi do błędnego koła: im bardziej sygnał wzrokowy jest niestabilny lub zniekształcony, tym bardziej rośnie wysiłek kontroli i napięcie, a im większe napięcie, tym trudniej o równowagę autonomiczną. Psychoperformans musi tu wykonać pracę demontażu przemocy własnego

spojrzenia: nauczyć podmiot praktyki „zaniechania patrzenia” w sposób, który nie jest porażką, lecz działaniem celowym. To zaniechanie nie jest biernością, tylko techniką regulacyjną, która w planie sytuacyjnym jest wpisana jako równoprawny element pracy.

W kontekście choroby oka dochodzi do subtelnego, lecz kluczowego przesunięcia etycznego: z pytania „czy widzę wystarczająco dobrze?” na pytanie „jak patrzę?” i „po co patrzę?”. To jest różnica między standardem technicznym a standardem relacyjnym. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że nie wszystkie akty patrzenia są równoważne: są takie, które karmią lęk i kompulsję, oraz takie, które budują kontakt, ciekawość i spokój. Psychoperformans projektuje warunki, w których patrzenie staje się doświadczeniem relacyjnym, nie kontrolnym. Przykładowo: zamiast patrzenia w trybie oceny (wykrywanie błędów, porównywanie z normą), wprowadza się patrzenie w trybie obserwacji zmiany (jak obraz pulsuje, jak się rozmywa, jak się wyostrza), co obniża presję doskonałości i wzmacnia akceptację dynamiczności percepcji.

Ważnym wymiarem przemocy spojrzenia jest też jego powiązanie z pornografią widzialności, czyli z kulturową tendencją do nadmiaru obrazów i permanentnej stymulacji. Jonathan Crary opisywał nowoczesne warunki 24/7, w których percepcja nie ma przerwy, a uwaga jest kolonizowana przez ekrany. Dla osoby z CSR jest to środowisko toksyczne nie tylko dlatego, że jest męczące, ale dlatego, że wymusza ciągłe mikronapięcia: akomodację, adaptację do luminancji, fiksację, kontrolę. W IndywiduAkcji musi pojawić się pojęcie „diety widzialności”: nie w sensie moralnym, lecz neurofizjologicznym i poznawczym. Dieta widzialności oznacza planowane ograniczanie bodźców, selektywność, rytmiczne przerwy, a także tworzenie środowisk o niższej presji kontrastu i mniejszej fragmentacji.

Spojrzenie w chorobie oka generuje też szczególny rodzaj lęku: lęk przed sprawdzeniem. Podmiot może unikać patrzenia na drobny druk, na linie, na wzory – bo boi się, że zobaczy zniekształcenie, które uruchomi katastroficzną interpretację. To unikanie jest formą ochrony psychicznej, ale długofalowo może utrzymywać stan hiperwrażliwości: każde zetknięcie z bodźcem staje się testem. Psychoperformans odpowiada tu techniką desensytyzacji znaczeniowej: nie poprzez mechaniczne „ćwiczenia”, tylko poprzez włączenie bodźców w sytuacje performatywne, gdzie nie są testem, lecz elementem gry, rytuału lub procesu. W planie sytuacyjnym można np. wprowadzać obiekt–klucz w postaci kartki z liniami, która staje się „mapą progę”, a patrzenie na nią odbywa się w rytmie oddechu i w określonym czasie, po którym następuje gest zamknięcia. W ten sposób bodziec przestaje być narzędziem autodiagnozy, a staje się narzędziem regulacji.

Spojrzenie jako dotyk na odległość dotyczy również relacji z lekarzami i instytucją medyczną. W gabinecie okulistycznym oko jest „oglądane” technicznie: przez OCT, angiografię, biomikroskopię. Ten techniczny reżim widzenia może być dla pacjenta źródłem ambiwalencji: z jednej strony daje bezpieczeństwo diagnostyczne, z drugiej – wytwarza poczucie uprzedmiotowienia, bo oko staje się „przypadkiem”, „parametrem”, „obrazem”. Psychoperformans nie walczy z diagnostyką, lecz projektuje równoległą hermeneutykę: oko jest również częścią osoby, a nie tylko obiektem pomiaru. W IndywiduAkcji warto więc zaprojektować praktyki po wizycie medycznej: rytuał „powrotu do ciała”, w którym artysta odzyskuje podmiotowość i przekształca stres związany z byciem oglądanym w spokojne zakorzenienie.

W perspektywie psychoanalitycznej spojrzenie bywa wiązane z pragnieniem i brakiem, a choroba oka może uruchamiać lęk kastracyjny w sensie utraty możliwości patrzenia i bycia rozpoznanym. Nie trzeba przyjmować całej aparatury psychoanalizy, aby skorzystać z jej intuicji: choroba oka odsłania strukturę braku, w której tożsamość artysty jest zagrożona. Psychoperformans odpowiada tu pracą na symbolu i na obiekcie–kluczu: tworzy działania, w których „brak” nie jest pustką, lecz przestrzenią do reorganizacji. W praktyce może to przyjąć postać planów sytuacyjnych, w których artysta świadomie pracuje z ograniczeniem widzenia jako z parametrem kompozycji, nie jako z defektem. Taka praca nie romantyzuje choroby, tylko odzyskuje sprawczość: podmiot decyduje, jaką rolę ma nieostrość, jaką rolę ma zanik kontrastu, jaką rolę ma przerwa.

W tym miejscu trzeba podkreślić mechanizm kognitywny umożliwiający „działanie znaczenia” na ciało: emocjonalna walencja bodźców i sytuacji zmienia stan autonomiczny poprzez sieci uwagowo-limbiczne. Kiedy spojrzenie jest obciążone wstydem i testowaniem, rośnie napięcie, przyspiesza monitoring błędów, wzmacnia się czujność. Kiedy spojrzenie zostaje wpisane w rytuał i relację, spada presja, rośnie tolerancja niepewności, a układ nerwowy może wejść w tryb regeneracyjny. W IndywiduAkcji oznacza to, że praca humanistyczna nad etyką spojrzenia ma konsekwencje stricte biologiczne, choć pośrednie: zmienia kontekst, w jakim układ nerwowy interpretuje bodźce wzrokowe.

91.1.4 Oko w mitach, religiach i apotropaionach: „złe oko”, opatrność, ofiara i wgląd jako zasoby pracy na znaczeniu

W obszarze mitologicznym i religioznawczym oko funkcjonuje jako jeden z najbardziej obciążonych semantycznie organów ludzkiego ciała, ponieważ łączy w jednym miejscu dwie funkcje kulturowe: poznanie i relację. Oko „wie”, ale jednocześnie „dotyka”; ogląda, ale też narusza; daje światło, ale także śledzi i osądza. Z tej przyczyny większość tradycji religijnych i mitologicznych wytworzyła rozbudowane normy regulujące patrzenie oraz zestaw obiektów apotropaicznych (ochronnych), które mają „odwracać” destrukcyjne spojrzenie. Dla IndywiduAkcji w przypadku CSR nie jest to folklorystyczna ciekawostka, tylko materiał do precyzyjnej inżynierii znaczenia: jeśli układ nerwowy reaguje na symbole i rytuały modulacją pobudzenia, to kultura dostarcza gotowych narzędzi, które można bezpiecznie przetłumaczyć na praktyki redukcji hiperwzbudzenia, kompulsji kontroli i lęku przed nawrotem.

Najbardziej znany motyw ochronny, rozpowszechniony w basenie Morza Śródziemnego i szeroko obecny w kulturach Bliskiego Wschodu, Bałkanów i Anatolii, to „złe oko” jako kategoria wyjaśniająca szkodliwe działanie zazdrości, zawiści i wrogiej uwagi. Niezależnie od tego, jak ocenić ontologiczny status tego przekonania, jego funkcja społeczna jest czytelna: opisuje realne doświadczenie przemocy symbolicznej, w której czyjeś spojrzenie, ocena i napięcie relacyjne stają się obciążeniem somatycznym. W planie sytuacyjnym psychoperformansu można potraktować „złe oko” nie jako dosłowny byt, lecz jako nazwę dla konkretnego układu stresorów: ekspozycji na ocenę, presji porównawczej, konfliktu, nadzoru i wstydu. Kiedy artysta wizualny łączy swoją tożsamość z jakością widzenia, ta ekspozycja zyskuje dodatkowy ciężar, a symbol „złego oka” staje się narzędziem mapowania tego, co w relacjach społecznych i zawodowych realnie podnosi pobudzenie i rozregulowuje uwagę.

Obiekty apotropaiczne przeciw „złemu oku” – od amuletów o formie oka po gesty i praktyki odczyniające – można w psychoperformansie potraktować jako szczególny typ obiektu–klucza: materialnego operatora, który przechwytuje funkcję ochrony i umożliwia przeniesienie napięcia z ciała na rytuał. Mechanizm nie jest magiczny w sensie fizycznym, lecz kognitywny i psychofizjologiczny: obiekt kotwiczony uwagę, stabilizuje intencję i organizuje sekwencję działań, które w przewidywalny sposób obniżają arousal. W terminologii współczesnej psychologii zdrowia można mówić o „meaning response” (kategoria rozwijana w medycynie psychosomatycznej i badaniach nad placebo): znaczenie sytuacji zmienia reakcję organizmu poprzez sieci limbiczne, autonomiczne i poznawcze. W IndywiduAkcji dla CSR oznacza to, że obiekt ochronny nie „leczy” siatkówki bezpośrednio, ale może redukować komponent stresowy, który u wielu osób działa jako czynnik ryzyka zaostrzeń i nawrotów, a ponadto może ograniczać kompulsyjne „sprawdzanie” widzenia, co samo w sobie jest źródłem wzbudzenia.

W starożytnej mitologii egipskiej oko jest jednocześnie raną i lekarstwem: Oko Horusa (często interpretowane jako znak ochrony i integralności) funkcjonuje w ikonografii jako symbol przywrócenia porządku po przemocy. Niezależnie od szczegółowych wariantów mitu, jego struktura jest użyteczna: utrata oka oznacza naruszenie ładu, a odzyskanie oka oznacza przywrócenie równowagi. Dla psychoperformansu w przypadku CSR to model pracy, w którym „oko” staje się nie tyle organem do naprawy, ile wskaźnikiem porządku życiowego: kiedy system jest rozregulowany, oko cierpi; kiedy system wraca do rytmu, oko zyskuje warunki stabilizacji. W praktyce IndywiduAkcji można to przełożyć na plan sytuacyjny oparty o cykliczne „przywracanie oka”: nie jako fantazję natychmiastowej regeneracji tkanki, lecz jako powtarzalny protokół regulacji, w którym obiekt–klucz (np. znak oka wykonany własnoręcznie i umieszczony w przestrzeni pracy) wyznacza momenty przejścia między trybem wysokiej precyzji a trybem regeneracyjnym.

W tradycji nordyckiej motyw ofiary oka w zamian za wiedzę (Odin oddający oko w zamian za mądrość) ustanawia dramatyczne powiązanie: widzenie i poznanie nie są tożsame, a wiedza może wymagać utraty. W ujęciu psychoperformansu jest to model depatologizacji ograniczenia: utrata części funkcji nie musi oznaczać upadku sensu, lecz może otworzyć reorganizację epistemiczną. Dla artysty wizualnego z CSR jest to szczególnie ważne, bo choroba może wymuszać przesunięcie od „widzenia jako dominacji” do „widzenia jako uważności” oraz do rozwinięcia innych kanałów orientacji estetycznej: słuchu, dotyku, propriocepcji, rytmu, pamięci obrazowej. W mechanizmach poznawczych oznacza to zmianę rozkładu precyzji w systemie predykcyjnym: mózg przestaje lokować całą wiarygodność świata w sygnale fovealnym i zaczyna korzystać z multimodalnych korekt, co bywa korzystne dla zmniejszenia napięcia uwagowego.

W mitologii greckiej motyw Argosa, strażnika o „wielu oczach”, jest obrazem hiperwzmożonej czujności: wielooczne widzenie nie jest błogosławieństwem, lecz formą nadzoru i nieustannego monitoringu. To zaskakująco adekwatna figura dla lękowej autoobserwacji w chorobie nawrotowej: podmiot staje się „wielooczny” wewnętrznie, ponieważ stale skanuje obraz, porównuje, testuje i wyciąga wnioski. Psychoperformans powinien tu wprost zaprojektować anty-Argosa: sytuacje celowego ograniczenia monitoringu, w których czujność zostaje przekształcona w rytm. Operacyjnie może to przyjąć postać planu sytuacyjnego „jednego oka”: przez określony czas artysta pracuje nie na wielu wskaźnikach, lecz na jednym sygnale

regulacyjnym (np. oddech, ruch dłoni po obiekcie–kluczu, metronom), a sygnały wzrokowe są dopuszczane jako tło, nie jako obiekt kontroli.

W chrześcijaństwie i w tradycjach ikonowych pojawia się inna ważna oś: oko jako narzędzie światła, ale też oko jako narzędzie pokusy. Ta dwoistość może w IndywiduAkcji stać się narzędziem pracy z ambiwalencją: artysta jednocześnie pragnie widzieć, bo to jego medium, i boi się patrzeć, bo patrzenie ujawnia zniekształcenie, a zniekształcenie uruchamia lęk. Psychoperformans nie ma tu „rozwiązać” sprzeczności, lecz nauczyć układ nerwowy tolerancji napięcia bez eskalacji. W psychologii emocji nazywa się to zdolnością do utrzymania konfliktu motywacyjnego bez przejścia w reakcję ucieczkową lub kompulsyjną, a klinicznie wiąże się to z elastycznością regulacji afektu. W planie sytuacyjnym można to zrealizować poprzez dwufazowe działania: faza ekspozycji na bodziec wzrokowy w kontrolowanym czasie i natychmiastowa faza domknięcia, w której pojawia się gest „odwrócenia spojrzenia” i przejścia do kanału nie-wzrokowego.

W tradycjach ezoterycznych i hermetycznych pojawia się motyw oka jako centrum wglądu, „wewnętrznego widzenia”, intuicji i wyobraźni. W psychoperformansie wolno to wykorzystać, o ile zostanie zachowany rygor bezpieczeństwa: nie wolno utożsamiać wglądu symbolicznego z poprawą parametrów medycznych, natomiast wolno wykorzystywać praktyki wyobrażeniowe jako narzędzie regulacji i reorganizacji uwagi. W neuropsychologii wyobrażenia wzrokowa i percepcja dzielą część zasobów neuronalnych; praca na wyobrażeniu może więc być formą „treningu bez bodźca”, która nie przeciąża siatkówki i nie wymusza długiej fiksacji. Dla artysty wizualnego z CSR to kluczowe: można podtrzymywać tożsamość twórczą i kompetencję kompozycyjną w trybie wyobrażeniowym, a jednocześnie ograniczać obciążenia wzrokowe w fazach wysokiego ryzyka. W planie IndywiduAkcji wprowadza się tu mikropsychoperformanse, w których oko jest zamknięte lub rozluźnione, a obraz jest wytwarzany „od środka” w sprzężeniu z oddechem i dotykem obiektu–klucza.

Z punktu widzenia mechanizmów kognitywnych, cały ten blok mitologiczno-religijny działa wtedy, gdy spełnia trzy warunki. Po pierwsze, symbol musi być stabilny i rozpoznawalny, bo inaczej nie stanie się kotwicą uwagi. Po drugie, rytuał musi mieć stałą sekwencję, bo przewidywalność jest jednym z najsilniejszych czynników obniżających czujność i redukujących koszt błędu predykcji. Po trzecie, działanie musi być osadzone w etyce: symbol nie może służyć eskalacji podejrzliwości wobec ludzi ani budowaniu paranoi społecznej, tylko ma służyć przeniesieniu napięcia z relacji na strukturę samoregulacji. Wtedy apotropaion przestaje być „amuletologią”, a staje się narzędziem psychoperformansu: materialnym interfejsem dla układu nerwowego, który wprowadza stan spokoju i umożliwia długoterminową stabilizację funkcji.

91.1.5 Semiologia oka i choroby: symptom, znak, indeks, ikona, protokół interpretacji

W podejściu totalnym choroba oka nie jest wyłącznie faktem patofizjologicznym, lecz także faktem semiotycznym: zdarzeniem znakowym, które wywołuje łańcuchy interpretacji, uruchamia afekt i w konsekwencji modyfikuje zachowanie. W terminologii Charlesa Sandersa Peirce’a można powiedzieć, że to, co pacjent przeżywa jako „objaw” (metamorfopsja, spadek kontrastu, rozchwianie ostrości, fluktuacje percepcyjne), funkcjonuje równocześnie jako indeks (śląd zdarzeń w siatkówce i w naczyniówce), ikona (doświadczenie podobieństwa lub jego

zaburzenia w obrazie świata) oraz symbol (przypisywany sens: zagrożenie, utrata, kara, próg, ostrzeżenie, transformacja). Każdy z tych trybów znaku ma odrębną dynamikę neurokognitywną: indeks uruchamia układy detekcji nieprawidłowości i monitorowania błędu, ikona angażuje obwody rozpoznawania wzorców i dopasowania predykcyjnego, a symbol aktywizuje semantyczne sieci autobiograficzne i afektywne. W IndywiduAkcji kluczowe jest to, aby rozdzielić te warstwy operacyjnie, ponieważ ich niekontrolowane sklejanie tworzy stan chronicznej hiperczułości: błąd predykcji w obrazie jest automatycznie interpretowany jako katastrofa egzystencjalna, co eskaluje pobudzenie i utrwała kompulsywne „testowanie widzenia”.

W semiotyce strukturalnej Ferdinand de Saussure odróżniał signifiant i signifié, a w tym kontekście szczególnie istotne jest rozpoznanie, że „to, co widzę”, nie jest tożsame z „tym, co to znaczy”. W CSR „signifiant” może być minimalną fluktuacją linii lub tekstu, mikroznieszczeniem konturu, chwilowym spadkiem nasycenia barwy, a „signifié” może natychmiast stać się totalizującą narracją: nawrót, progresja, utrata, koniec pracy. Ta kaskada interpretacyjna nie jest „błędem charakteru”; jest przewidywalną konsekwencją działania sieci saliencyjnej i układów alarmowych, które w warunkach doświadczenia choroby działają jak algorytm preferujący fałszywe alarmy nad przeoczeniem zagrożenia. W języku neurokognitywnym można opisać to jako wzrost przypisywanej precyzji do sygnałów potencjalnie chorobowych oraz jako wzmocnienie priorytetu bodźców interoceptywnych i eksteroreceptywnych związanych z ryzykiem. Psychoperformans wprowadza tu protokół semiotyczny: uczymy się traktować sygnał wzrokowy jako dane o ograniczonej rozdzielczości, które wymagają weryfikacji w czasie i w kontekście, a nie jako natychmiastowy wyrok.

W hermeneutyce Hans-Georg Gadamer podkreślał, że rozumienie jest zawsze osadzone w horyzoncie, a horyzont w chorobie jest szczególnie silny, ponieważ obejmuje lęk, pamięć epizodów zaostrenia i przewidywanie przyszłości. W CSR horyzont interpretacyjny jest więc „nasycony” afektem, a to powoduje, że akt widzenia staje się aktem odczytania własnego losu. IndywiduAkcja musi zatem zbudować procedury dekontaminacji hermeneutycznej: praktyki, w których interpretacja jest świadomie zawieszana, a percepcja jest obserwowana w trybie opisowym. W psychologii poznawczej odpowiada temu przejście od oceny do deskrypcji, w którym zmniejsza się komponent ruminacyjny i katastroficzny, a rośnie tolerancja niepewności. To nie jest „ćwiczenie uważności” w potocznym sensie; to trening metapoznawczy, w którym podmiot potrafi rozpoznać, że pojawił się automatyczny interpretant, i nie musi go natychmiast realizować.

Roland Barthes wprowadzał rozróżnienie denotacji i konotacji; dla CSR jest to narzędzie praktyczne. Denotacją jest fakt: w polu widzenia pojawia się falowanie linii albo chwilowa utrata ostrości, konotacją jest przypisanie: to znak regresu, dowód nieodwracalności, sygnał, że nie wolno planować. Psychoperformans projektuje interwencję konotacyjną: konotacje są przeprogramowywane poprzez obiekt–klucz i rytuał, tak aby sygnał nie musiał automatycznie wywoływać lęku. Mechanizm poznawczy, który to umożliwia, jest dobrze znany w terapii poznawczo-behawioralnej Aarona Becka: restrukturyzacja poznawcza polega na rozpoznaniu automatycznej myśli i wprowadzeniu alternatywnej interpretacji o niższej walencji katastroficznej. W IndywiduAkcji robimy to jednak nie tylko językiem, ale także performatywnie: gest, rytm, obiekt i przestrzeń budują nowy interpretant, a ciało uczy się go szybciej niż sama deklaracja.

W semiotyce klinicznej warto wprowadzić pojęcie protokołu interpretacyjnego, który jest odpowiednikiem „zaworu bezpieczeństwa” w układzie znaczeń. Protokół interpretacyjny ma trzy poziomy. Poziom pierwszy jest somatyczny: reakcja w ciele (mikronapięcie, przyspieszenie tętna, pocenie, skurcz mięśni okoruchowych) jest rejestrowana jako wskaźnik, że uruchomił się alarm. Poziom drugi jest poznawczy: automatyczny interpretant (nawrót, katastrofa, koniec) zostaje nazwany jako zdarzenie mentalne, a nie fakt. Poziom trzeci jest proceduralny: wykonuje się z góry określoną sekwencję w planie sytuacyjnym, która domyka reakcję i przenosi uwagę na kanał mniej obciążający wzrok, na przykład na propriocepcję, interocepcję lub dotyk obiektu–klucza. Ten protokół nie zastępuje kontaktu z okulistą ani diagnostyki; on reguluje czas pomiędzy sygnałem a decyzją, zapobiegając eskalacji i kompulsywnemu sprawdzaniu.

Warto też uwzględnić, że w CSR znakowość jest zwielokrotniona przez technospojrzenie, czyli przez obrazowanie medyczne i język parametrów. OCT, angiografia, opisy warstw, mapy grubości, a także dyskurs „wycieku”, „aktywności” i „włóknienia” wprowadzają drugi system znaków, który bywa przyswajany jako absolutna prawda o przyszłości. Tu pojawia się ryzyko reifikacji: obraz staje się losem, a opis staje się wyrokiem. Psychoperformans wprowadza kontrhermeneutykę: obraz kliniczny jest narzędziem decyzji medycznej, ale sens życiowy nie może być w całości delegowany na aparat. W planie IndywiduAkcji po kontakcie z diagnostyką należy uruchamiać procedury reintegracji: przywracanie perspektywy sprawczości, w której dane są jednym z wymiarów, a nie totalną narracją.

Na koniec trzeba zaznaczyć, że praca semiotyczna w CSR jest zarazem pracą nad tożsamością. Paul Ricoeur odróżniał tożsamość ipse i idem, czyli „bycie sobą” jako stałość charakteru oraz „bycie sobą” jako wierność obietnicy i narracji. Choroba oka uderza w „idem” (stałość kompetencji widzenia), ale IndywiduAkcja ma chronić „ipse”: ciągłość podmiotową twórcy, która może być utrzymana poprzez zmianę narzędzi, kanałów i rytmów pracy. Psychoperformans jest tu technologią narracyjno-somatyczną: przepisuje relację między sygnałem a sensem, między danymi a decyzją, między widzeniem a byciem artystą. Im bardziej precyzyjnie ten układ zostanie zaprojektowany, tym mniejsze będzie ryzyko, że każdy mikroobjaw stanie się detonatorem globalnej destabilizacji psychofizjologicznej, co w praktyce jest jednym z kluczowych warunków utrzymania długotrwałej równowagi.

91.1.6 Epistemologie widzenia: okulocentryzm, ikonokracja, optyka władzy i rekonstrukcja „reżimu prawdy” w IndywiduAkcji

Każde studium przypadku CSR, które ma być „humanistyczne” w sensie ścisłym, musi wejść w epistemologię widzenia: w to, jak kultura definiuje prawdę poprzez to, co widzialne, mierzalne i przedstawialne. W nowoczesności widzenie stało się hegemonicznym trybem uzasadniania: od kartezjańskiej klarowności po laboratoryjne aparaty wizualizacji, od muzealnej ekspozycji po interfejsy ekranowe. W tej konfiguracji choroba oka nie jest po prostu utratą funkcji, lecz naruszeniem dominującego kryterium pewności. Dlatego artysta wizualny z CSR doświadcza nie tylko „problemu zdrowotnego”, ale kryzysu epistemicznego: świat staje się mniej pewny, bo mniej „jasny”, a podmiot czuje, że traci instrument, którym legitymizował swoje poznanie, pracę i społeczną wiarygodność. Psychoperformans ma tu zadanie radykalne: zrekonstruować reżim prawdy podmiotu tak, aby nie był jednowymiarowo okulocentryczny i aby nie generował chronicznej presji perfekcyjnej percepcji, która wtórnie zwiększa obciążenie.

W socjologii wiedzy i w krytycznej teorii mediów opisuje się proces ikonokracji, czyli rządów obrazu: obraz staje się nie tylko medium, lecz normą rozumienia. Guy Debord analizował społeczeństwo spektaklu jako system, w którym rzeczywistość jest kolonizowana przez przedstawienie; w takim systemie „być” oznacza „być widzialnym”. Dla artysty wizualnego ta kolonizacja jest podwójna: artysta jest zarówno producentem widzialności, jak i jej produktem, bo funkcjonuje w polu artystycznym opartym na ekspozycji, ocenie i selekcji. CSR wprowadza pęknięcie w sam rdzeń tego pola: skoro oko jest narzędziem produkcji i oceny obrazów, to jego niestabilność może być przeżywana jako utrata prawa do uczestnictwa w ikonokracji. IndywiduAkcja musi więc zawierać interwencję nie tylko w praktyki higieniczne, lecz także w strukturę tożsamości i wartości: podmiot ma prawo do bycia artystą również wtedy, gdy widzi inaczej. To zdanie jest banalne tylko pozornie; w praktyce jest to praca na przemocy normy, w której „widzieć dobrze” jest warunkiem uznania.

Michel Foucault opisywał optykę władzy poprzez model panoptyczny: spojrzenie nie musi być realne, aby działać; wystarczy jego możliwość. W chorobie oka pojawia się analogiczny panoptyzm wewnętrzny: podmiot staje się własnym strażnikiem widzenia, stale sprawdzając, czy obraz „jest taki, jak powinien”. Ta autoinspekcja jest szczególnie destrukcyjna w CSR, bo wzmacnia pętlę alarmową: każde zniekształcenie uruchamia interpretację zagrożenia, a interpretacja uruchamia pobudzenie. W języku psychofizjologii jest to klasyczny układ sprzężeń zwrotnych, gdzie bodziec i jego interpretacja wzajemnie się nasilają. Psychoperformans odpowiada tu praktyką de-panoptyzacji: sytuacje performatywne muszą czasowo unieważniać wewnętrznego strażnika, na przykład poprzez ustanowienie reguły „nie sprawdzam, tylko obserwuję” w precyzyjnie ograniczonym czasie, a następnie poprzez gest domknięcia, który kończy cykl.

W filozofii nauki Thomas Kuhn pisał o paradygmatach, które organizują to, co uznajemy za dane i co w ogóle potrafimy zobaczyć. W CSR paradygmat „widzenie = prawda” jest paradygmatem prywatnym i kulturowym zarazem; jego kryzys wywołuje stan anomii poznawczej. Psychoperformans projektuje mini-rewolucję paradygmatyczną w skali jednostkowej: redefiniuje relację między pewnością a widzeniem, wprowadzając inne kryteria prawdy. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że prawda o świecie i o sobie nie jest już wyłącznie zależna od ostrości obrazu, lecz od spójności działań, od regulacji, od zdolności do pracy w ograniczeniu, od umiejętności adaptacji narzędzi i od jakości relacji. Takie kryteria są kompatybilne z bezpieczeństwem okulistycznym, bo odciążają wymóg „ciągłej perfekcyjnej percepcji”, a jednocześnie utrzymują wysoką jakość funkcjonowania.

W antropologii widzenia często wskazuje się na wielozmysłowość poznania jako antidotum na okulocentryzm. W psychoperformansie to nie jest abstrakcyjna teza, lecz praktyka projektowa: w planach sytuacyjnych dla CSR należy systematycznie wprowadzać multimodalność, aby rozkładać ciężar precyzji poznawczej. Z perspektywy kodowania predykcyjnego oznacza to dystrybucję precyzji: mózg nie musi maksymalizować precyzji sygnału wzrokowego, jeśli ma stabilne korekty z kanałów dotykowych, proprioceptywnych i słuchowych. W praktyce artysty wizualnego może to oznaczać reorganizację procesu twórczego: część decyzji kompozycyjnych przenosi się na etap konceptualny i materiałowy, gdzie dotyk i rytm pracy stają się nośnikami struktury, a wzrok pełni funkcję weryfikacyjną, nie kontrolną. Takie przesunięcie nie jest „ucieczką od widzenia”, tylko budową redundancji poznawczej, która w systemach biologicznych jest klasycznym sposobem zwiększania odporności.

Istotne jest tu również rozróżnienie między „widzeniem” a „oglądalnością”. W polu społecznym artysta jest często oceniany nie przez to, co widzi, lecz przez to, jak jest widziany: przez recenzję, wystawę, dokumentację, ranking, obecność instytucjonalną. Pierre Bourdieu opisywał pole sztuki jako przestrzeń walki o kapitał symboliczny, w której widzialność jest zasobem. CSR może więc uruchamiać lęk o utratę kapitału poprzez spadek wydajności wzrokowej. Psychoperformans musi tu wprowadzić strategię de-fetyszyzacji widzialności: podmiot nie rezygnuje z obecności w polu, ale przestaje utożsamiać swoją wartość z natychmiastową sprawnością oka. IndywiduAkcja może to wspierać poprzez planowe formy pracy, w których widzialność jest modulowana: okresy intensywnej ekspozycji są przeplatane okresami regeneracji i pracy mniej ekranowej, a komunikacja o ograniczeniach jest osadzona w etyce i profesjonalizmie, nie w wstydzie.

W logice psychoperformansu kluczowe jest, że rekonstrukcja reżimu prawdy nie jest tylko „zmianą przekonañ”, lecz zmianą infrastruktury życia. Reżim prawdy jest utrzymywany przez rytmy dnia, przez technologie (ekran, światło, interfejs), przez instytucje (terminy, oczekiwania, oceny) i przez mikropraktyki (sprawdzanie, porównywanie, testowanie). Dlatego IndywiduAkcja musi wytworzyć kontr-infrastrukturę: protokoły pracy w warunkach obniżonej luminancji, ergonomię, rytmy przerw, sekwencje regeneracyjne, a przede wszystkim praktyki, które stabilizują uwagę bez hiperfiksacji. Ten wymiar „infrastrukturalny” nie jest dodatkiem; jest materialnym warunkiem transformacji semantycznej. Bez niego hermeneutyka staje się deklaracją bez pokrycia.

Na poziomie neurologicznym i psychologicznym zmiana reżimu prawdy polega na modyfikacji tego, co układ nerwowy traktuje jako priorytet. Jeżeli priorytetem jest „zobaczyć idealnie”, system będzie eskalował precyzję i napięcie; jeżeli priorytetem jest „utrzymać równowagę i zdolność do pracy w czasie”, system uczy się tolerować fluktuacje. To jest różnica w polityce uwagi. W IndywiduAkcji musi się ona pojawić jako jasno zdefiniowany kontrakt: oko nie jest instrumentem do nieustannej inspekcji rzeczywistości, lecz wrażliwym komponentem systemu, który wymaga ekonomii użycia. Psychoperformans ma w tym sensie charakter biopolityczny w skali jednostki: przedstawia zarządzanie życiem z reżimu spektaklu i produktywności na reżim stabilizacji i długoterminowej sprawczości.

91.1.7 Patografia i narracja choroby: fabuła nawrotu, semantyka „blizny” i polityka nadziei

W humanistyce medycznej (medical humanities) choroba jest rozumiana jako proces narracyjny: nie tylko zestaw parametrów klinicznych, lecz także opowieść o tożsamości, sensie i sprawczości. Arthur W. Frank w typologii narracji choroby odróżniał m.in. narrację restytucji (wracam do stanu sprzed), narrację chaosu (nic nie ma sensu, wszystko się rozsypuje) oraz narrację poszukiwania (choroba staje się drogą transformacji). CSR o przebiegu nawrotowym ma tendencję do rozrywania narracji restytucji: nawet jeśli epizod się wycisza, pozostaje „hipoteza nawrotu” jako struktura czasu. Dla artysty wizualnego ta hipoteza ma szczególną gęstość, bo jest osadzona w praktyce pracy, w ekonomii tworzenia i w społecznej ekspozycji. IndywiduAkcja musi więc dokonać precyzyjnej rekonstrukcji patografii: nie po to, aby „upiększyć” chorobę, lecz aby zmienić jej funkcję w systemie regulacji i w planie życiowym, minimalizując przewlekłe pobudzenie i kompulsywną kontrolę.

Patografia w sensie krytycznym nie jest pamiętnikiem cierpienia, tylko narzędziem analizy: ujawnia, jak choroba „pisze” ciało i jak ciało „pisze” znaczenie. Elaine Scarry wskazywała, że ból ma tendencję do niszczenia języka; w chorobach wzroku analogiczny efekt zachodzi na poziomie obrazu: rozpad przezroczystości percepcji niszczy poczucie oczywistości świata. Z tego powodu wielu pacjentów buduje narrację opartą na przymusie dowodu: muszą potwierdzać, sprawdzać, porównywać, aby odzyskać pewność. Ta narracja dowodu jest jednak neurokognitywnie kosztowna, bo utrwała „reżim testowania”, a testowanie podtrzymuje lęk. Psychoperformans wprowadza tu narrację protokołu: zamiast opowieści o dowodach wprowadza się opowieść o procedurach, w której sens wynika z konsekwencji działań, a nie z perfekcyjnych rezultatów percepcyjnych.

W CSR kluczowym elementem patografii jest semantyka nawrotu. Nawrót jest wydarzeniem, ale też figurą: staje się metaforą utraty kontroli, powrotu traumy, zdrady ciała, „błędu” w trybie życia. W klasycznym języku psychopatologii można to opisać jako utwaloną predykcję negatywną, która zwiększa pobudzenie antycypacyjne. W języku psychologii poznawczej jest to schemat, który filtruje dane: każdy sygnał staje się potencjalnym początkiem nawrotu. IndywiduAkcja musi zatem przeprojektować semantykę nawrotu, wprowadzając rozróżnienie pomiędzy zdarzeniem klinicznym a zdarzeniem interpretacyjnym. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że „nawrót” jako słowo zostaje osadzone w matrycy: są kryteria obserwacyjne, są kryteria czasowe, są kryteria konsultacyjne, a pomiędzy nimi jest strefa neutralna, w której nie uruchamia się katastroficznej fabuły.

Równolegle działa semantyka „blizny” i „włóknienia”. W dyskursie pacjenckim blizna często oznacza nieodwracalność i utratę, w dyskursie artystycznym może oznaczać ślad, indeks historii, materialny zapis zdarzenia. Ta ambiwalencja jest w IndywiduAkcji zasobem, ale tylko wtedy, gdy zostanie użyta z rygiorem: nie romantyzujemy uszkodzenia, nie nadajemy mu magicznej wartości terapeutycznej, natomiast odzyskujemy sprawczość w obszarze znaczenia. Paul Ricoeur pisał o narracyjnej tożsamości jako o zdolności do integrowania zdarzeń granicznych bez rozpadania „ja”. Psychoperformans przekłada to na technologię: blizna przestaje być wyrokiem, a staje się sygnałem konieczności ekonomii percepcyjnej, reorganizacji rytmów pracy i wzmocnienia kanałów kompensacyjnych. W tej logice „blizna” nie jest końcem, tylko nowym parametrem projektu życia.

W patografii CSR pojawia się też polityka nadziei. Nadzieja może być adaptacyjna, gdy jest proceduralna, i destrukcyjna, gdy jest magiczna. Nadzieja magiczna wytwarza ryzyko kompulsywnego poszukiwania cudownego rozwiązania, skakania między technikami, wchodzenia w eskalację eksperymentów bez miary, co często kończy się przeciążeniem i rozczarowaniem. Nadzieja proceduralna opiera się na tym, co w psychologii zdrowia nazywa się samoskutecznością: nie obiecują sobie natychmiastowego „powrotu do normy”, tylko budują zdolność do stabilizacji, adaptacji i długoterminowego zarządzania ryzykiem. W IndywiduAkcji dla artysty wizualnego jest to decydujące: celem nie jest heroiczna walka o perfekcyjne widzenie każdego dnia, lecz wytworzenie stabilnego systemu funkcjonowania, który chroni lewe oko, ogranicza stresogenną hiperuwagę i pozwala na twórczość w zmiennych warunkach percepcyjnych.

W praktyce psychoperformansu patografia jest sprzęgana z obiektem–kluczem. Obiekt działa jak nośnik narracji, ale nie w sensie literackim, tylko w sensie proceduralnym: uruchamia

przypisane sekwencje działań. Jeżeli w patografii dominuje motyw „muszę sprawdzić”, obiekt–klucz może zostać zaprojektowany jako „zawór testowania”: określa, kiedy sprawdzanie jest dopuszczalne i w jakiej formie, a kiedy jest zakazane, bo staje się kompulsją. To jest transfer technik z obszaru terapii poznawczo-behawioralnej i terapii metapoznawczej do języka performatyki: nie walczymy z myślą, tylko zmieniamy reguły gry. W rezultacie układ nerwowy dostaje stabilne ramy, a stabilne ramy obniżają koszt błędu predykcji, co jest jednym z najbardziej fundamentalnych mechanizmów redukcji lęku.

Trzeba też uwzględnić patografię pola sztuki, czyli społeczno-instytucjonalną narrację o tym, czym jest „pełnosprawny artysta”. Pierre Bourdieu opisywał, jak pole wytwarza habitus, a habitus narzuca podmiotowi określone formy autoprezentacji i produktywności. W przypadku CSR presja habitusu może działać jak czynnik patogenny: artysta nie daje sobie prawa do przerw, do regeneracji, do pracy w ograniczeniu, bo czuje, że wypadnie z obiegu. IndywiduAkcja musi więc zawierać komponent socjologiczny: plan negocjacji widzialności, plan dystrybucji pracy, plan redefinicji sukcesu. Psychoperformans jest tu narzędziem oporu wobec przymusu ciągłej dostępności; to opór nie ideologiczny, tylko somatyczno-epistemiczny, bo chroni tkankę poprzez ochronę rytmów.

Na poziomie klinicznej praktyki życia patografia powinna zostać zoperacjonalizowana w formie stałych modułów narracyjnych: moduł „epizod”, moduł „stabilizacja”, moduł „ryzyko”, moduł „regeneracja”, moduł „twórczość”. Każdy moduł ma własny leksykon, własny zestaw dozwolonych interpretacji i własne procedury działania. To jest przejście od opowieści do protokołu. Dla CSR jest to szczególnie ważne, ponieważ choroba nawrotowa wymaga nie tyle jednorazowej mobilizacji, ile długiej, powtarzalnej organizacji życia. Właśnie w tym miejscu humanistyka spotyka się z pragmatyką: jeśli narracja jest stabilna, zachowanie jest stabilniejsze; jeśli zachowanie jest stabilniejsze, fizjologia ma lepsze warunki do równowagi.

91.1.8 Oko jako aparat pragnienia i lęku: psychoanaliza spojrzenia, fenomenologia wstydu, afektywna ekonomia percepcji

W humanistycznym studium CSR nie da się ominąć faktu, że widzenie jest nie tylko funkcją sensoryczną, lecz także funkcją libidynalną i afektywną: oko jest sprzęgnięte z pragnieniem, lękiem i wstydem, a te stany – niezależnie od ich genezy – modulują uwagę, napięcie mięśniowe, rytmy dobowo-hormonalne i cały ekosystem zachowania. W psychoanalizie spojrzenie nie jest „neutralnym oglądem”, lecz relacją, w której podmiot negocjuje własną pozycję wobec Innego: pragnie być widziany i jednocześnie boi się bycia widzianym. Jacques Lacan rozróżniał oko jako narząd widzenia od spojrzenia jako struktury, w której „to, co widzę”, zostaje odwrócone w „to, co mnie widzi” – i choć nie trzeba przyjmować całej ontologii lacanowskiej, intuicja jest operacyjnie cenna w CSR: artysta wizualny może przeżywać chorobę oka nie jako ubytek sygnału, lecz jako nagłe odślonięcie tego, że widzenie zawsze było sprzęgnięte z oceną, prestiżem, kontrolą i przynależnością do pola sztuki. W IndywiduAkcji ta warstwa musi zostać potraktowana jak realny komponent ryzyka przeciążeniowego: jeśli pragnienie widzenia jest jednocześnie lękiem przed utratą pozycji, to każdy akt patrzenia staje się mikrostressorem, a mikrostressory sumują się w przewlekłe pobudzenie.

Fenomenologia wstydu pozwala opisać tę dynamikę bez redukcji do „problemów psychicznych”. Jean-Paul Sartre w analizach spojrzenia pokazywał, że wstyd rodzi się, gdy podmiot uświadamia sobie, iż jest obiektem dla Innego, czyli że jego ciało i działanie są podatne na ocenę. W CSR ten mechanizm może zostać wzmocniony: artysta, dla którego widzenie jest kompetencją konstytutywną, zaczyna przewidywać cudzą ocenę własnej percepcji, a następnie internalizuje ją jako samonadzór. Z perspektywy psychoperformansu oznacza to konieczność zaprojektowania działań, które rozdzielają dwa rejestry: rejestr funkcjonalny (co realnie mogę robić przy danej jakości sygnału) oraz rejestr wartościujący (co to mówi o mojej wartości i tożsamości). Jeżeli nie dokonamy tego rozdzielenia, każdy spadek ostrości lub kontrastu będzie natychmiastowym „dowodem” niewystarczalności, co uruchamia spirale wstydu i lęku.

Emmanuel Lévinas wprowadzał inną, kluczową korektę: relacja z Innym nie jest przede wszystkim relacją patrzenia, lecz relacją odpowiedzialności, która poprzedza poznanie. To można przetłumaczyć na IndywiduAkcję w sposób bardzo konkretny: widzenie nie musi być jedynym nośnikiem relacyjności i sensu; odpowiedzialność za siebie i za innych może być realizowana przez protokoły troski, rytmy i zobowiązania, które nie wymagają perfekcyjnej percepcji. W praktyce psychoperformansu oznacza to budowę „etyki funkcjonalnej”: zamiast kompulsywnej próby przywrócenia dawnego reżimu widzenia, projektuje się tryby działania, w których to, co najważniejsze, jest utrzymywane przez strukturę dnia, komunikację, obiekt–klucz i powtarzalne procedury samoregulacji. Zmiana etyczna ma tu natychmiastowy skutek psychofizjologiczny: obniża presję, a presja jest paliwem przewlekłego pobudzenia.

Warto w tym miejscu wprowadzić pojęcie afektywnej ekonomii percepcji, czyli faktu, że uwaga jest zasobem, który zużywa się i regeneruje, a jego zużycie zależy nie tylko od trudności bodźcowej, lecz także od walencji emocjonalnej. Sara Ahmed pisała o tym, jak afekty „przylegają” do obiektów i kierują ruchem w przestrzeni społecznej; w CSR afekt przylega do bodźców wzrokowych: tekst, ekran, linia, twarz, odległość stają się nośnikami napięcia. W IndywiduAkcji trzeba zatem zaprojektować re-afektywizację bodźców, czyli zmianę ich ładunku emocjonalnego: to, co było testem i zagrożeniem, ma stać się materiałem neutralnym lub nawet kojącym, a to osiąga się nie perswazją, tylko reorganizacją sytuacji. Psychoperformans czyni to poprzez plan sytuacyjny, w którym bodziec jest wpisany w rytuał o stałej sekwencji: ekspozycja, obserwacja, domknięcie, przejście do kanału nie-wzrokowego, powrót. Powtarzalność sekwencji zmienia afekt: bodziec przestaje być „nieprzewidywalnym alarmem”, a staje się elementem kontrolowanego cyklu.

Istotnym zagrożeniem w CSR jest przeniesienie pragnienia na kompulsję. W klasycznych opisach klinicznych kompulsja nie jest „złą wolą”, tylko próbą redukcji napięcia poprzez czynność, która daje chwilową ulgę, a następnie wzmacnia pętlę lęku. W chorobie nawrotowej kompulsją bywa sprawdzanie: czy obraz jest równy, czy litery się falują, czy kontrast spadł. Ten mechanizm jest kompatybilny z teorią metapoznawczą: podmiot traktuje myśl o nawrocie jako sygnał, że trzeba działać natychmiast, a działaniem jest test. Psychoperformans wprowadza kontr-kompulsję proceduralną: zamiast testowania w dowolnym momencie, istnieje ściśle określony protokół obserwacyjny, a poza nim obowiązuje praktyka „odwrócenia spojrzenia” rozumiana jako akt etyczny wobec własnego układu nerwowego. W planie IndywiduAkcji jest to warunek stabilizacji: nie dlatego, że obserwacja jest zła, lecz dlatego, że nieograniczona obserwacja staje się mechanizmem podtrzymującym pobudzenie.

Z perspektywy praktyki artystycznej szczególnie ważne jest odróżnienie oka jako narzędzia produkcji od oka jako miejsca doświadczania. Oko-narzędzie jest wprężnięte w logikę wytwarzania: deadline, ocena, ekspozycja, efektywność. Oko-doświadczenie jest częścią cielesnego bycia w świecie: światło, cień, rytm, relacja. CSR często powoduje, że oko-narzędzie „przejmuje” całość i kolonizuje oko-doświadczenie: nawet spacer czy rozmowa stają się testem percepcji. Psychoperformans musi odwrócić tę kolonizację poprzez ustanowienie praktyk, w których oko może być obecne bez zadania. To jest interwencja stricte performatywna: tworzy się sytuacje, w których widzenie jest przygodne, a sens jest niesiony przez gest, dźwięk, obiekt–klucz, ruch w przestrzeni, a oko uczestniczy bez presji.

W tej części warto również podkreślić rolę superego w języku psychoanalizy, czyli wewnętrznej instancji nakazu, która domaga się perfekcji i karze za odstępstwo. W polu sztuki superego jest wzmacniane przez krytykę, rynek, selekcję i permanentne porównanie, a w chorobie oka superego może przejść funkcję agresora: „jeśli nie widzisz idealnie, jesteś nic wart”. IndywiduAkcja musi tu wprowadzić kontr-instancję: etykę troski i ekonomię użycia widzenia, w której odpoczynek nie jest lenistwem, a przerwa nie jest porażką, tylko elementem protokołu ochrony. Psychoperformans realizuje to nie w formie deklaracji, lecz w formie planu sytuacyjnego, gdzie przerwa jest obowiązkowa, mierzalna i domykana gestem; w ten sposób superego traci możliwość wytwarzania poczucia winy, bo przerwa staje się częścią zadania.

Na poziomie neurokognitywnym wszystkie te wątki łączą się w jednym mechanizmie: modulacji precyzji uwagowej. Jeżeli bodźce wzrokowe są obciążone wstydem, pragnieniem i lękiem, mózg przypisuje im wysoką precyzję, co zwiększa monitoring błędu i napięcie. Jeżeli bodźce zostają zneutralizowane i wpisane w rytuał, precyzja może spaść, a wraz z nią spada przymus kontroli. To jest właśnie miejsce, w którym humanistyka nie jest ozdobą: precyzyjna praca na wstydzie, spojrzeniu, superego i afekcie jest w praktyce IndywiduAkcji narzędziem regulacji, które może tworzyć korzystniejsze warunki dla długoterminowej stabilizacji, ochrony lewego oka i ograniczania nawrotowości.

91.1.9 Ontologie obrazu: ikona, idol, fetysz, symulakrum i „realność” widzenia w chorobie CSR

Choroba oka wywołuje nie tylko kryzys funkcji, ale kryzys ontologiczny obrazu: podmiot przestaje być pewien, czy obraz, który widzi, jest „rzeczywisty”, czy „zafałszowany”, czy jest „światem”, czy „artefaktem”. W CSR ta niepewność ma postać doświadczenia fenomenologicznego: obraz traci przezroczystość, a staje się medium – widzialną powierzchnią, która ujawnia własne warunki. W tradycji filozofii obrazu jest to moment fundamentalny, bo pokazuje, że widzenie zawsze było konstrukcją, tylko dotąd konstrukcja była niewidoczna. IndywiduAkcja musi tę ontologiczną lekcję wykorzystać w sposób pragmatyczny: nie po to, by relatywizować chorobę, lecz by odciążyć przymus „idealnej reprezentacji” i zbudować nową stabilność opartą na pojęciu obrazu jako zdarzenia, nie jako absolutu. To przesunięcie jest krytyczne dla artysty wizualnego, ponieważ pozwala mu odzyskać kompetencję twórczą bez konieczności ciągłego udowadniania, że obraz jest „taki jak wcześniej”.

W ikonologii i historii sztuki istnieje klasyczne napięcie między ikoną a idolem: ikona jest oknem do sensu, idol jest obiektem, który domaga się adoracji jako rzecz sama. W pracy nad CSR warto potraktować to rozróżnienie jako narzędzie diagnostyczne dla własnej relacji z widzeniem. Jeżeli obraz jest idolem, to wymaga absolutnej doskonałości: każdy defekt jest

herezją, każdy spadek ostrości jest katastrofą. Jeżeli obraz jest ikoną, to jest wskaźnikiem sensu, który może być przenoszony także innymi kanałami. Psychoperformans proponuje ikonizację widzenia: obraz ma być nośnikiem relacji i znaczenia, a nie idolem, który wymusza perfekcję. W planie sytuacyjnym realizuje się to poprzez praktyki, w których obraz jest celowo „niepełny”, a sens jest domykany przez dotyk obiektu–klucza, przez dźwięk, przez ruch w przestrzeni, przez rytm oddechu. Mechanizm poznawczy polega tu na dystrybucji precyzji i walencji: mózg przestaje traktować defekt obrazu jako defekt świata.

W antropologii religii i w teorii fetyszu pojawia się kolejne pojęcie: fetysz jako obiekt, który przechwytuje moc i staje się punktem koncentracji pragnienia, lęku i kontroli. W CSR fetyszem może stać się samo „sprawdzanie obrazu”: testy linii, tekstu, kontrastu, a także fetyszem mogą stać się parametry kliniczne, mapy i opisy. Fetyszyzacja oznacza, że pojedynczy wskaźnik przejmuje funkcję totalnej prawdy o przyszłości. IndywiduAkcja musi tu wprowadzić defetyszyzację poprzez procedury: wskaźniki są potrzebne, ale mają wyznaczone miejsce, czas i interpretację. W przeciwnym razie fetysz generuje obsesyjny reżim, który podtrzymuje stan alarmowy. Psychoperformans wykorzystuje tu mechanikę obiektu–klucza w sposób paradoksalny: wprowadza nowy obiekt, który przechwytuje funkcję fetyszu, ale jest fetyszem regulacyjnym, nie kontrolnym. Obiekt–klucz staje się „prawem przerwy” i „prawem domknięcia”, a nie „prawem testu”.

W teorii symulaków Jean Baudrillard opisywał sytuację, w której przedstawienie nie odsyła już do rzeczywistości, lecz zastępuje ją i tworzy hiperrzeczywistość. W CSR pojawia się mikro-hiperrzeczywistość percepcyjna: obraz zniekształcony może być przeżywany jako bardziej realny niż realność, bo przyciąga uwagę, wywołuje alarm i kolonizuje interpretację. Innymi słowy, „artefakt” staje się centrum świata. To jest mechanizm zgodny z teorią saliencyjną: bodźce o wysokiej walencji negatywnej przejmują priorytet i reorganizują mapę uwagi. IndywiduAkcja musi zatem wytworzyć kontr-symulakrum, czyli sytuację, w których artefakt przestaje dominować. Psychoperformans realizuje to przez kompozycję pola uwagi: zamiast skupiać się na jednym defekcie, tworzy się wieloelementowe środowisko percepcyjne (dźwięk, faktura, rytm, światło o niskiej luminancji, obiekt–klucz), w którym defekt obrazu jest tylko jednym z elementów, a nie totalnym centrum.

W filozofii nauki i w epistemologii współczesnej ważna jest kategoria realizmu i konstruktywizmu. W CSR podmiot często wchodzi w dramatyczny realizm: „to, co widzę, jest ostatecznym dowodem”. Tymczasem doświadczenie choroby uczy konstruktywizmu: obraz jest wynikiem przetwarzania, a jego stabilność zależy od wielu warunków. IndywiduAkcja nie ma prowadzić do relatywizmu, lecz do realizmu proceduralnego: prawda o stanie oka jest domeną protokołów medycznych i konsultacji, natomiast prawda o życiu jest domeną praktyk i decyzji, które muszą być stabilne nawet w warunkach fluktuacji percepcji. Realizm proceduralny oznacza, że podmiot nie musi „wierzyć” w obraz; musi umieć z nim żyć, interpretować go w ramach, a przede wszystkim nie pozwolić, by obraz stał się totalną metafizyką.

Dla artysty wizualnego ontologia obrazu jest jeszcze bardziej złożona, ponieważ artysta zawodowo pracuje na różnicy między reprezentacją a rzeczywistością. CSR może więc paradoksalnie uruchamiać konflikt: artysta wie, że obraz jest konstrukcją, a jednocześnie domaga się od własnego oka absolutnej przezroczystości. Psychoperformans może tu zbudować niezwykle precyzyjną operację: przenieść kompetencję krytyczną z pola sztuki do

poła percepcji własnej. Innymi słowy, artysta uczy się traktować własne widzenie jak medium, z którym można pracować: testować warunki, zmieniać oświetlenie, modulować dystans, przechodzić między trybem fovealnym a peryferyjnym, ale bez moralizowania i bez katastrofizacji. Ta praca jest ściśle kompatybilna z bezpieczeństwem okulistycznym, bo prowadzi do ekonomii użycia wzroku i do redukcji kompulsywnej hiperfiksacji.

W tym miejscu trzeba wprowadzić także kategorię ikonoklazmu i ikonofilii, czyli stosunku do obrazów jako obiektów, które mogą być zakazane, zniszczone lub czczone. W CSR często pojawia się prywatny ikonoklazm: podmiot unika obrazów, ekranów, testów, bo boi się ich konsekwencji. Ten ikonoklazm może być adaptacyjny w krótkim okresie, ale długofalowo może wzmacniać lęk poprzez unikanie. IndywiduAkcja musi więc wprowadzić ikonofilię proceduralną: bezpieczny, kontrolowany kontakt z obrazem, w którym obraz jest przywracany jako element życia, ale na nowych zasadach. Psychoperformans realizuje to przez protokoły ekspozycji z domknięciem oraz przez praktyki wyobrażeniowe, w których obraz jest generowany „od środka”, bez przeciążania aparatu wzrokowego.

Na poziomie mechanizmów kognitywnych cała ta ontologia obrazu sprowadza się do regulacji interpretanta i do zarządzania saliencją. Jeśli defekt obrazu jest interpretowany jako totalne zagrożenie, saliencja rośnie, a wraz z nią rośnie pobudzenie i napięcie uwagi. Jeśli defekt obrazu jest osadzony w protokole, saliencja spada, a uwaga może powrócić do rytmu. Psychoperformans jest w tym sensie praktyką „polityki saliencyjnej”: celowo przeprogramowuje to, co przyciąga uwagę i co staje się centrum świata. Dla CSR jest to warunek długotrwałej stabilizacji, ponieważ pozwala przerwać pętle, w których lęk o widzenie sam staje się czynnikiem niszczącym równowagę.

91.1.10 Antropologie widzenia: emiczne reżimy percepcji, okulocentryzm Zachodu i translacja kulturowa CSR do planu sytuacyjnego

W antropologii zmysłów i antropologii widzenia kluczowym założeniem jest to, że „widzenie” nie jest uniwersalnym, jednorodnym aktem biologicznym, tylko praktyką kulturowo ukształtowaną: reżimem percepcyjnym, który ma własne normy, hierarchie, zakazy i techniki. To, co w jednym porządku jest „ważnym patrzeniem”, w innym może być „natarczywym wgapieniem się”; to, co w jednym polu uznaje się za neutralną obserwację, w innym bywa naruszeniem granicy. Dla artysty wizualnego z CSR ta teza ma znaczenie operacyjne: choroba uderza w narząd, ale uruchamia także cały zestaw emicznych przekonań o tym, czym widzenie „powinno być” oraz jaką moralność ma patrzenie. IndywiduAkcja musi te emiczne normy wydobyć, nazwać, a następnie przetłumaczyć na plan sytuacyjny, w którym część norm zostaje zachowana jako stabilizujące, a część zostaje zdekonstruowana jako patogenne.

W rozróżnieniu Kennetha Pike’a na perspektywę emiczną i etyczną można powiedzieć, że okulistyka i diagnostyka (OCT, badanie dna oka, angiografia) dostarczają porządku etycznego: zewnętrznego opisu, którego celem jest klasyfikacja i decyzja terapeutyczna. Natomiast doświadczenie artysty jest porządkiem emicznym: wewnętrznym światem znaczeń, w którym spadek kontrastu może być nie tylko parametrem percepcji, lecz „pęknięciem w życiu”, a metamorfopsja może być odczytana jako „złamany sens”. Problem w CSR polega na tym, że

perspektywa emiczna bywa nadmiernie totalizująca, a perspektywa etyczna bywa nadmiernie uprzedmiotawiająca. Psychoperformans ma tu rolę tłumacza: tworzy urządzenie pośrednie, które pozwala zintegrować etykę bezpieczeństwa medycznego z emiczną potrzebą sensu, bez popadania ani w magiczne obietnice, ani w redukcję osoby do obrazu klinicznego.

W antropologii interpretatywnej Clifford Geertz pisał o „gęstym opisie” jako metodzie uchwycenia sensu praktyk; w IndywiduAkcji gęsty opis dotyczy mikropraktyk widzenia. Trzeba opisać nie tylko „co” jest widziane, lecz „jak” i „po co”: jak długo trwa fiksacja, jak często następuje automatyczne sprawdzenie, jaki afekt pojawia się przy tekście, przy ekranie, przy dystansie, przy twarzy rozmówcy. Ta gęstość opisu pozwala przejść od abstrakcyjnego „mam lęk o wzrok” do mapy konkretnych wyzwalaczy salicyjnych i do konkretnych punktów interwencji. Psychoperformans nie jest wtedy metaforą, lecz technologią mikrologistyki percepcji: zarządza czasem ekspozycji, rytmem przerw, sekwencją domknięć, a także tym, jakie obiekty–klucze przechwytyują uwagę w momentach wzbudzenia.

W antropologii ekologicznej i w teorii ucieleśnienia Tim Ingold rozwijał myślenie o percepcji jako „zamieszkiwaniu świata”, a nie jedynie „rejestrowaniu bodźców”. Dla CSR to przesunięcie jest fundamentalne, bo pozwala odciążyć wyobrażenie widzenia jako narzędzia kontroli. Gdy widzenie jest „zamieszkiwaniem”, można je rozumieć jako relację dynamiczną: zmienną, sytuacyjną, podatną na rytm ciała i środowiska. W IndywiduAkcji oznacza to odejście od obsesji stałego, identycznego obrazu na rzecz umiejętności funkcjonowania w warunkach fluktuacji, co w praktyce redukuje koszt predykcji i obniża presję perfekcji. W takim modelu artysta nie jest „uszkodzonym aparatem widzenia”, lecz osobą, która reorganizuje własne sposoby zamieszkiwania przestrzeni: inaczej planuje pracę, inaczej rozkłada zadania, inaczej komponuje relację z bodźcami.

W antropologii zmysłów David Howes i Constance Classen analizowali zmienność „porządków sensorycznych”, w których kultura nadaje prymat różnym zmysłom. W nowoczesnym Zachodzie prymat przypada wzrokowi, co w CSR jest podwójnie obciążające: po pierwsze, narząd uprzywilejowany ulega destabilizacji; po drugie, całe otoczenie społeczne i technologiczne nadal wymaga intensywnej okulocentrycznej partycypacji. Psychoperformans może tu działać jako praktyka świadomej redystrybucji sensu między kanałami: nie w formie romantycznego „zastępowania wzroku”, lecz w formie kontrolowanej redundancji funkcjonalnej. Operacyjnie oznacza to projektowanie planów sytuacyjnych, w których część informacji jest przenoszona do słuchu (rytm, sygnały czasowe), część do dotyku (faktura, opór, obiekt–klucz), część do propriocepcji (pozycja ciała jako metronom), a wzrok pełni rolę selektywną, ekonomiczną, zgodną z zasadą minimalizacji przeciążenia.

Niezwykle użyteczny jest także aparat etnologiczny dotyczący zakazów patrzenia i kontroli widzialności. W wielu kulturach spojrzenie jest regulowane: są sytuacje, w których nie wolno patrzeć bezpośrednio, są obiekty, które wolno oglądać tylko rytualnie, są osoby, których nie wolno „przebijać” spojrzeniem. Niezależnie od lokalnych uzasadnień, struktura jest podobna: społeczność rozumie, że patrzenie może być przemocą i wymaga ram. W IndywiduAkcji dla CSR te ramy mają znaczenie ochronne: uczą, że nie wszystko trzeba widzieć i nie wszystko wolno widzieć „na raz”. W praktyce przekłada się to na formalizację ograniczeń: ograniczenia nie są wtedy przegraną, lecz normą, która ma funkcję etyczną i regulacyjną. Ta formalizacja wzmacnia zgodność z protokołami regeneracji, bo przerwa przestaje być słabością, a staje się regułą.

W antropologii nauki Bruno Latour i szerzej studia nad nauką i technologią (STS) pokazały, że fakty naukowe są stabilizowane przez sieci praktyk, urządzeń i instytucji. W CSR „fakt o oku” nie istnieje w próżni: powstaje w relacji z aparatem diagnostycznym, z językiem opisu, z praktyką kliniczną, z terminami wizyt, z ekonomią leczenia. Dla osoby chorej może to wytwarzać efekt „technokratycznej ontologii”: tylko to, co da się zobaczyć na obrazie, wydaje się realne. Psychoperformans musi tu wprowadzić równoległą ontologię praktyk: realne jest także to, co dzieje się w rytmach snu, w regulacji stresu, w ekonomii ekspozycji, w pracy z uwagą, w konsekwencji protokołów. Ta równoległa ontologia jest bezpieczna, bo nie konkuruje z okulistiką; ona uzupełnia ją o wymiar życia, którego aparaty nie mierzą bezpośrednio, a który w nawrotowości ma znaczenie pośrednie.

W ujęciu Donny Haraway perspektywa jest zawsze usytuowana: każde „widzenie” ma swoje miejsce, interesy i ograniczenia. W CSR to staje się dosłowne: widzenie jest usytuowane w chorobie. IndywiduAkcja powinna więc przyjąć „usytuowaną epistemologię widzenia” jako regułę: nie oczekuję od oka absolutnej obiektywności, tylko projektuję warunki, w których moje usytuowane widzenie jest wystarczające do życia i twórczości. W psychoperformansie ma to konsekwencję praktyczną: zmniejsza się przemoc normatywna wobec samego siebie, a w jej miejsce pojawia się kontrakt funkcjonalny, który sprzyja długoterminowej stabilizacji, ochronie lewego oka i redukcji kosztu lęku przed nawrotem.

91.1.11 Patografie widzenia i etyka świadectwa: od klinicznej „historii choroby” do operacyjnej narracji IndywiduAkcji

W przypadku przewlekłej, nawrotowej Centralnej Retinopatii Surowiczej (CSR) najgroźniejszym błędem humanistycznym jest redukcja doświadczenia do dwóch skrajności: albo do „czysto medycznego” opisu siatkówki (biometrii, angiografii, OCT, parametrów funkcji plamki), albo do „czysto symbolicznej” opowieści o cierpieniu. W planie IndywiduAkcji, koordynowanym z bezpieczeństwem okulistycznym, potrzebna jest trzecia postać narracji: narracja operacyjna, której jednostką nie jest metafora, lecz procedura regulacyjna (uwaga, afekt, salencja, rytm, obiekt–klucz, ekspozycja i wygaszanie bodźców, higiena snu, protokoły stresowe, kontrola ryzyka farmakologicznego). Ta narracja nie zastępuje medycyny opartej na dowodach ani nie konkuruje z diagnostyką; pełni funkcję sprzęgła między „wiedzą o” a „wiedzą jak” — między opisem stanu a rekonfiguracją dyspozycji organizmu do stabilizacji, szczególnie w odniesieniu do ochrony funkcji lewego oka i ograniczania przeciążeń prowadzących do nawrotów.

Istotne jest tu precyzyjne rozróżnienie, które Georges Canguilhem w „Le normal et le pathologique” wprowadził do myślenia o chorobie: choroba nie jest wyłącznie ubytkiem, lecz zmianą normatywności żywej jednostki — reorganizacją tego, co organizm uznaje (biologicznie i behawioralnie) za możliwe, znośne i adaptacyjne. W CSR, zwłaszcza przewlekłej, normatywność widzenia ulega przestawieniu na tryb kompensacyjny: wzrasta koszt poznawczy percepcji (więcej mikrodecyzji, więcej korekt uwagi, większa zależność od oświetlenia i kontrastu), rośnie obciążenie systemu predykcyjnego (mózg stale „dopowiada” brakujące fragmenty pola i stabilizuje obraz mimo zniekształceń), a jednocześnie rośnie podatność na stresogenną hiperrefleksyjność („ciągłe sprawdzanie wzroku”). W IndywiduAkcji ten właśnie mechanizm staje się materiałem roboczym: nie w celu „uzdrowienia siatkówki narracją”, lecz w celu redukcji allostatycznego kosztu widzenia i zatrzymania spirali pobudzeniowej, która może

promować nawroty poprzez neuroendokrynną dysregulację. Dla bezpieczeństwa okulistycznego oznacza to równoległość: ścisła kontrola kliniczna i kryteria interwencji pozostają po stronie retinologa, natomiast psychoperformans przejmując to, co medycyna zwykle zostawia pacjentowi jako „zalecenia ogólne” — i zamienia je w precyzyjną, mierzalną architekturę zachowań i bodźców.

Michel Foucault, analizując w „Naissance de la clinique” narodziny spojrzenia klinicznego, pokazał, że medycyna nowoczesna wytwarza specyficzny reżim widzialności: choroba staje się „przedmiotem spojrzenia”, a pacjent bywa redukowany do miejsca występowania zmiany. W CSR napięcie jest szczególnie ostre, bo choroba dotyczy organu, który sam jest aparatem widzenia; pacjent jest jednocześnie oglądany (badany) i oglądający (własne widzenie jest stale testowane). Indywiduacja musi więc wprowadzić kontr-technikę wobec redukcji: nie negację kliniki, ale równoważenie jej „władzy obrazu” praktykami, które przywracają sprawczość bez wytwarzania iluzji kontroli. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny zawiera rytuały pomiarowe ograniczone do minimum koniecznego (aby nie karmić obsesyjnego monitorowania), a zarazem zawiera protokoły interoceptywne i uwagowe, które nie eskalują lęku. To jest etyka świadectwa: nie epatowanie objawem i nie heroizacja cierpienia, lecz dyscyplina doboru bodźców i narracji tak, aby nie dokładać paliwa do układu współczulnego.

Arthur W. Frank w „The Wounded Storyteller” wyróżniał typy opowieści chorobowych, w tym narrację restytucji („wróć do dawnego stanu”), chaosu („nic nie ma sensu”) i poszukiwania („choroba coś ujawnia”). Dla CSR narracja restytucji bywa psychologicznie zrozumiała, ale klinicznie i funkcjonalnie ryzykowna, jeśli prowadzi do kompulsywnego oczekiwania „powrotu do dawnego widzenia” i do traktowania każdego fluktuującego objawu jako katastrofy. Narracja chaosu jest toksyczna dla planu Indywiduacji, bo generuje bezradność i wzmacnia pobudzenie. Narracja poszukiwania bywa konstruktywna, o ile zostanie odmetaforyzowana: poszukiwanie nie polega na „znaczeniu duchowym” jako ucieczce, tylko na budowie repertuaru regulacyjnego i ergonomicznym przeprojektowaniu życia oraz pracy wzrokowej. Właśnie tu psychoperformans działa jako technologia: pozwala przejść od opowieści do działania, od afektywnego komentarza do protokołu, od niepokoju do rytmu.

Rita Charon, tworząc ramy „narrative medicine”, podkreślała kompetencję narracyjną jako narzędzie kliniczne: zdolność do rozumienia historii pacjenta w jej czasie, relacjach, pęknięciach i znaczeniach. W studium przypadku CSR ta kompetencja zostaje przeniesiona do wnętrza Indywiduacji, ale z istotnym zastrzeżeniem: „historia” nie może być niekontrolowaną ekspozycją na własny lęk. Dlatego w planie sytuacyjnym wprowadza się formę patografii reglamentowanej, opartej na interwałach i bramkach bezpieczeństwa: krótkie, ściśle czasowe zapisy doświadczeń widzenia (fenomenologia objawu), po których następuje procedura domknięcia (parasympatyczne wygaszanie, praca z oddechem, praca z obiektem–kluczem). Obiekt–klucz nie jest tu ozdobnikiem; pełni rolę materialnego stabilizatora salencji, przenosząc uwagę z „wnętrza oka” na zewnętrzny, dotykalny nośnik sensu, co zmniejsza ryzyko spirali ruminacyjnej. W ujęciu neurokognitywnym jest to świadome przełączenie sieci uwagowych i ograniczenie dominacji sieci domyślnej (default mode), która w lęku somatycznym łatwo wchodzi w pętle natręctw.

Susan Sontag, krytykując w „Illness as Metaphor” nadużycia metaforyzacji choroby, wskazywała, że metafory często obciążają pacjenta winą lub fałszywą teleologią. CSR, w kulturze

zdominowanej przez narracje produktywności i samokontroli, łatwo staje się polem autooskarżeń („to przez stres”, „to moja wina”) oraz magicznych skrótów („wystarczy zmienić nastawienie”). IndywiduAkcja musi te skróty rozbrajać, bo są one dysregulujące: winą nakręcają pobudzenie, a obietnicą szybkiej kontroli nakręcają kompulsję. Zamiast tego wprowadza się język przyczynowości ostrożnej i wieloczynnikowej: stres jest jednym z modulatorów, a nie jedyną przyczyną; regulacja jest środkiem prewencyjnym, a nie gwarancją; działanie jest treningiem układu, a nie kontraktem z biologią. Ta ostrożność jest elementem bezpieczeństwa okulistycznego, ponieważ chroni przed porzucaniem kontroli medycznej i przed ryzykownymi eksperymentami.

Z perspektywy hermeneutycznej Hans-Georg Gadamer w „Das Rätsel der Gesundheit” akcentował, że zdrowie ma charakter „ukryty” — działa, gdy o nim nie myślimy, a choroba czyni ciało natrętnie widzialnym. W CSR widzenie traci przezroczystość: obraz świata przestaje być oczywisty, staje się projektem ciągłego „składania”. W IndywiduAkcji ten fakt jest wykorzystywany jako punkt wejścia do treningu uwagi: skoro widzenie stało się jawne, można je częściowo „zrehabilitować” przez pedagogikę percepcji, ale bez przeciążenia. Oznacza to mikrodawkowanie ekspozycji wzrokowej (czas, kontrast, luminancja), wprowadzanie przerw restytucyjnych, projektowanie środowiska pracy (oświetlenie, odbłaski, czcionki, monitor, odległości), a także wypracowanie procedur awaryjnych na momenty pogorszenia (redukcja bodźca, domknięcie oddechem, aktywacja obiektu–klucza, kontakt z lekarzem według wcześniej ustalonych progów). W ten sposób patografia widzenia nie jest literaturą cierpienia, lecz instrukcją obsługi zmienionej normatywności.

Wreszcie, perspektywa Maurice’a Merleau-Ponty’ego — zwłaszcza z „Phénoménologie de la perception” — wprowadza rozumienie widzenia jako ucieleśnionej relacji ze światem, nie jako „kamery” w głowie. CSR uderza w ten fundament: ciało przestaje ufać własnemu obrazowi, a świat traci stabilność fenomenalną (wahania ostrości, metamorfopsje, zaburzenia kontrastu). Plan sytuacyjny psychoperformansu odpowiada na to przez kompozycję działań, które nie fiksują się na deficycie, lecz przywracają relacyjność: praca w przestrzeni, rytm kroków, taktylność, dźwięk jako alternatywny kanał porządkowania, a przede wszystkim świadome zarządzanie saliencją bodźców wizualnych. Operacyjny cel jest jednoznaczny: obniżyć koszt predykcyjny i afektywny widzenia, wzmocnić stabilność regulacyjną organizmu, a w konsekwencji stworzyć warunki sprzyjające ochronie lewego oka i redukcji nawrotów w całym horyzoncie życia z CSR, bez naruszania zasad leczenia okulistycznego i bez wchodzenia w obszary ryzyka farmakologicznego (szczególnie przy konsekwentnym unikaniu glikokortykosteroidów). To jest etyka IndywiduAkcji: odpowiedzialność za własną praktykę jako za system, który ma być kompatybilny z kliniką, a nie kompensować jej fantazją.

W takim ujęciu patografia nie jest ani spowiedzią, ani raportem; jest narzędziem sterowania. Opis widzenia zostaje w planie sytuacyjnym przepisany na parametry działania: kiedy wchodzi ekspozycja na światło, kiedy wchodzi przerwa, kiedy następuje przełączenie kanałów, kiedy uruchamia się obiekt–klucz, kiedy następuje domknięcie i jak wygląda „higiena poznawcza” po epizodzie pogorszenia. IndywiduAkcja staje się więc inżynierią codzienności w sensie kliniczno-humanistycznym: opartą na rozumieniu narracji, ale podporządkowaną regulacji.

91.1.12 Neurofenomenologia widzenia i stresu: sprzężenia osi HPA, autonomicznej regulacji i plastyczności percepcyjnej w CSR

Neurofenomenologia w sensie zaproponowanym przez Francisco J. Varełę zakłada metodyczną współpracę dwóch porządków opisu: pierwszoosobowej, rygorystycznie prowadzonej fenomenologii doświadczenia oraz trzecioosobowej neurobiologii, psychofizjologii i nauk o regulacji. W studium przypadku CSR, osadzonego w planie IndywiduAkcji, ten postulat otrzymuje postać operacyjną: subiektywny raport widzenia (jakościowy, ale ustrukturyzowany) ma być sprzęgnięty z parametrami pobudzenia autonomicznego (w tym rytm serca i jego zmienność, tonus współczulny i przywspółczulny, oddech), z heurystykami obciążenia poznawczego (fatigue, przeciążenie uwagi, skłonność do ruminacji) oraz z ostrożną interpretacją modulacji osi HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza) w warunkach długotrwałego stresu. Nie chodzi o to, by z poziomu narracji wnioskować bezpośrednio o zmianach w siatkówce, lecz by zmniejszać ryzyko nawrotów poprzez redukcję długofalowej dysregulacji (allostazy) i przez stabilizację środowiska neuroendokrynnego, które współkształtuje reaktywność naczyniową i odporność na bodźce stresowe. W logice IndywiduAkcji jest to fundamentalne, bo CSR jest tu rozumiana jako stan, w którym czynnik okulistyczny i czynnik regulacyjny pozostają w napięciu: leczenie specjalistyczne adresuje mechanizmy lokalne, natomiast psychoperformans adresuje modulatory systemowe, w szczególności te, które zwiększają podatność na destabilizację lewego oka i nasilają koszty funkcjonalne po stronie oka prawego.

Jednym z kluczowych punktów wspólnych dla neurobiologii stresu i fenomenologii widzenia jest pojęcie salencji (istotności bodźca) oraz konkurencji między sieciami neuronalnymi odpowiedzialnymi za orientację uwagową, monitorowanie zagrożenia i autoreferencję. Współczesna neurokognitywistyka (model sieci saliency network, z udziałem m.in. kory wyspy i grzbietowej części przedniego zakrętu obręczy, w opisach rozwijanych m.in. przez Vinoda Menona) wskazuje, że organizm w stresie przedstawia priorytety: bodźce potencjalnie zagrażające przejmują zasoby uwagi kosztem zadań złożonych. W CSR bodźcem zagrażającym staje się własne widzenie: mikrofluktuacje ostrości, zniekształcenia i różnice między oczami mogą wywoływać serię kompulsywnych testów percepcyjnych (sprawdzanie tekstu, krawędzi, kontrastu), które same w sobie utrzymują pobudzenie i wzmacniają sprzężenie zwrotne lęku. Neurofenomenologia proponuje tu rozwiązanie rygorystyczne: opis doświadczenia widzenia musi być tak skonstruowany, aby nie zwiększał salencji zagrożenia. Dlatego w planie sytuacyjnym IndywiduAkcji wprowadza się protokół „fenomenologii dawkowanej”: obserwacja jest krótka, umieszczona w stałym oknie czasowym, kończona procedurą domknięcia (parasympatycznego), a interpretacja jest zawieszona do momentu konsultacji klinicznej lub do porównania z wcześniej zdefiniowanymi progami alarmowymi. W ten sposób subiektywny opis nie staje się ruminacją, tylko instrumentem zarządzania ryzykiem.

W osi HPA centralne znaczenie ma dynamika kortyzolu, ale w praktyce IndywiduAkcji nie jest to obszar do domowych spekulacji, tylko do rozumienia funkcjonalnego: przewlekła hiperaktywacja stresowa, nawet jeśli zmienna w czasie, koreluje z pogorszeniem snu, wzrostem napięcia mięśniowego, drażliwością, trudnościami koncentracji i zwiększoną reaktywnością somatyczną. Robert Sapolsky, analizując koszty przewlekłego stresu, wielokrotnie podkreślał, że problemem nie jest sam epizod mobilizacji, lecz utrata zdolności do wygaszania reakcji i powrotu do bazowej homeostazy. W CSR, gdzie stawką jest stabilność funkcji widzenia, ta

utrata wygaszania ma szczególnie niekorzystny profil: nasilony monitoring własnych objawów i lęk o oko sprawne tworzą stan ciągłej czujności, a czujność jest paliwem osi stresowej. IndywiduAkcja nie może więc ograniczyć się do „relaksu” rozumianego potocznie; musi tworzyć warunki do powtarzalnej, treningowej aktywacji układu przywspółczulnego, która będzie weryfikowalna w doświadczeniu (spadek napięcia, uspokojenie oddechu, zmiana jakości uwagi) i kompatybilna z rytmem dnia.

Tu dochodzi do zasadniczej roli neurofizjologii autonomicznej, rozwijanej m.in. przez Stephena Porges’a w ramach teorii poliwalgalnej. Niezależnie od kontrowersji interpretacyjnych wokół niektórych tez, praktyczny wgląd jest użyteczny: stan organizmu determinuje możliwe tryby percepcji i działania, a nie odwrotnie. Dla osoby z CSR oznacza to, że plastyczność percepcyjna (zdolność adaptacji do deficytu, uczenia się nowych strategii widzenia, redukcji kosztu poznawczego) jest hamowana, gdy organizm jest w stanie obronnym. Plan sytuacyjny psychoperformansu musi więc zaczynać od regulacji stanu (state regulation), a dopiero potem wprowadzać pracę z bodźcem wzrokowym. W praktyce IndywiduAkcji przekłada się to na sekwencjonowanie: najpierw rytm oddechowy, praca z napięciem, redukcja bodźca, stabilizacja uwagi przez obiekt–klucz; dopiero potem krótkie, kontrolowane zadania percepcyjne (czytanie, praca z kontrastem, orientacja przestrzenna). Z perspektywy bezpieczeństwa okulistycznego taka kolejność minimalizuje ryzyko, że ćwiczenia wzrokowe staną się stresorem.

Neurofenomenologia wnosi jeszcze jeden element krytyczny: dokładność opisu czasowego. CSR i stres nie przebiegają liniowo; są rytmiczne, fazowe, często zależne od pory dnia, obciążeń zawodowych, ekspozycji ekranowej, jakości snu i aktualnej sytuacji psychospołecznej. Varela postulował „szkolenie w opisie” (training in disciplined first-person reports), a w IndywiduAkcji przekłada się to na wymóg rozróżniania mikroczasowości doświadczenia: kiedy pojawia się impuls do sprawdzenia widzenia, jak długo trwa, co go poprzedza, co go wygasa, jak zmienia się napięcie mięśniowe twarzy i obręczy barkowej, jaki jest tor oddechu, czy pojawia się zawężenie pola uwagi i tzw. attentional tunneling. Ten opis nie ma funkcji literackiej; jest mapowaniem pętli sprzężeń zwrotnych. Dopiero mapowanie pozwala projektować przecięcia pętli: w którym miejscu wprowadzić obiekt–klucz, kiedy wprowadzić mikroruch, kiedy zastosować technikę oddechową, kiedy przerwać ekspozycję na ekran. W sensie metodologicznym to praktyka bliska temu, co Antonio Damasio opisywał jako relację między mapowaniem stanów ciała (somatic markers) a decyzją i oceną sytuacji: ciało sygnalizuje, zanim umysł sformułuje interpretację, a praca regulacyjna ma dotyczyć sygnału, nie dopiero narracji.

W planie IndywiduAkcji choroby oka artysty wizualnego szczególną rolę odgrywa fakt, że praca twórcza często wymusza intensywną ekspozycję wzrokową, długotrwałą koncentrację i przebywanie w środowiskach o silnych bodźcach (światło, kontrast, dynamika wizualna). To może być jednocześnie zasób i ryzyko. Zasób — bo artysta dysponuje wytrenowaną uwagą na detalu, świadomością percepcji, kompetencją w projektowaniu bodźców. Ryzyko — bo ta sama kompetencja może zostać skolonizowana przez lęk, prowadząc do hiperanalizy i kompulsji. Dlatego neurofenomenologia w IndywiduAkcji wymaga „przeprogramowania” estetycznej wrażliwości na tryb higieniczny: zamiast intensyfikacji bodźca, modulacja bodźca; zamiast maksymalizacji znaczenia, minimalizacja salencji; zamiast „ostrego widzenia świata”, projektowanie bezpiecznych gradientów percepcyjnych. To jest psychoedukacyjny aspekt psychoperformansu: sztuka staje się narzędziem regulacji, ale nie poprzez metaforę, tylko poprzez inżynierię środowiska i rytmu.

Krytycznym punktem jest też rozpoznanie, że w CSR występuje asymetria funkcjonalna między oczami, co wprowadza konflikty w systemie integracji wzrokowej (binokularnej) oraz w poczuciu wiarygodności percepcji. W IndywiduAkcji powinno się zatem unikać działań, które prowokują nadmierne „porównywanie” oczu i wymuszają agresywną kontrolę. Bezpieczniejsze są praktyki, które pozwalają na koegzystencję dwóch jakości widzenia, bez natychmiastowego wartościowania: wprowadza się zadania o niskiej stawce (low-stakes tasks), gdzie celem jest orientacja i komfort, a nie precyzja. Ten kierunek jest zgodny z podejściem do rehabilitacji percepcyjnej, w której nadrzędne bywa ograniczanie frustracji i stabilizacja strategii kompensacyjnych, a nie bezpośrednia walka o „normalizację”.

Najbardziej wrażliwym miejscem neurofenomenologii w CSR jest pytanie o „odbudowę siatkówki” po epizodzie przesiekowym i po fazach nawrotów. W języku klinicznym nie jest to pojęcie jednoznaczne, bo inne procesy oznaczają resorpcję płynu podsiatkówkowego, inne odzyskiwanie integralności nabłonka barwnikowego siatkówki (RPE), inne rekonstrukcję zewnętrznych segmentów fotoreceptorów i linii elipsoidalnej w obrazie OCT, a jeszcze inne kompensację neuronalną w korze wzrokowej. IndywiduAkcja nie może obiecywać „regeneracji” w sensie cudownym ani zastępować leczenia; może jednak konsekwentnie zwiększać prawdopodobieństwo korzystnego przebiegu procesów naprawczych przez modulację środowiska fizjologicznego, w którym te procesy zachodzą. To jest różnica fundamentalna: psychoperformans nie „leczy siatkówki opowieścią”, lecz buduje warunki, które sprzyjają naprawie tkanek i ograniczają czynniki utrwalające dysfunkcję, w tym przewlekłe pobudzenie współczulne, nieregularny sen, przeciążenie bodźcowe, kompulsywne monitorowanie i fragmentację rytmu dobowego.

W ramach planu sytuacyjnego można wyróżnić cztery kanały, w których „odbudowa” po CSR staje się realistycznym celem operacyjnym, bez wchodzenia w obszar obietnic nieuprawnionych. Pierwszy kanał to hemodynamika i mikrokrążenie: nie jako prosta teza „stres zwęża naczynia”, lecz jako złożona regulacja napięcia naczyniowego, reaktywności autonomicznej i tolerancji wysiłku. Drugi kanał to metabolizm i sen jako warunki regeneracji tkanek oraz stabilizacji osi HPA. Trzeci kanał to redukcja kosztu poznawczo-afektywnego widzenia, co ogranicza wtórne przeciążenia i poprawia zdolność do konsekwentnego stosowania zaleceń. Czwarty kanał to plastyczność percepcyjna, czyli zdolność układu wzrokowego do reorganizacji funkcjonalnej mimo trwałych zmian w oku prawym, przy jednoczesnej ochronie lewego oka przez prewencję nawrotów i redukcję zachowań ryzyka.

W pierwszym kanale psychoperformans działa przez rytm i sterowanie stanem. Przewlekłe pobudzenie współczulne nie jest tylko przeżyciem psychicznym; to profil fizjologiczny, w którym rośnie napięcie mięśniowe, zmienia się tor oddechu, wzrasta reaktywność na bodźce i spada jakość odpoczynku. Jeśli procesy naprawcze w obrębie RPE i fotoreceptorów mają zachodzić efektywnie, organizm musi regularnie wracać do trybu restytucji, w którym dominuje aktywność przywspółczulna, a sen i regeneracja nie są przerywane. W IndywiduAkcji oznacza to codzienne, powtarzalne „okna regeneracyjne” projektowane jak procedura kliniczna, a nie jak luźna praktyka: stała pora, stały czas, stały zestaw bodźców i stałe domknięcie. W tych oknach obiekt–klucz pełni rolę stabilizatora uwagi i saliencji: przenosi ciężar z monitorowania objawu na kontakt dotykowy i rytmiczny, co ogranicza ruminację i obniża pobudzenie. W praktyce działa to jak „przełączenie zadaniowe” (task switching) w ujęciu funkcji wykonawczych: z trybu kontroli zagrożenia na tryb regulacji i restytucji.

W drugim kanale, dotyczącym snu i regeneracji, szczególnie ważne jest podejście, które łączy wglądy Matthew Walkera o architekturze snu z kliniczną higieną rytmu dobowego i z praktykami redukcji pobudzenia. Sen jest warunkiem konsolidacji neuroplastycznej i regeneracyjnej, ale w CSR jest także warunkiem stabilizacji zachowań: gdy sen się sypie, rośnie lęk, rośnie kompulsja sprawdzania widzenia, spada tolerancja frustracji, a to wszystko napędza stan obronny. W IndywiduAkcji „odbudowa siatkówki” musi więc zostać przełożona na język bardzo konkretny: minimalizacja wieczornej ekspozycji na bodźce o wysokiej salencji, rytuał wygaszania, przerwanie pracy wzrokowej w przewidywalnym momencie, wprowadzenie kanałów niewzrokowych (dźwięk, dotyk, oddech) jako dominujących w pre-sennej fazie. Kluczowe jest tu również rygorystyczne unikanie czynników ryzyka farmakologicznego, zwłaszcza glikokortykosteroidów, oraz prowadzenie działań wyłącznie w kompatybilności z opieką okulistyczną.

Trzeci kanał dotyczy mechanizmu, który bywa ignorowany, a który w CSR ma znaczenie nie tylko psychologiczne, lecz także somatyczne: koszt poznawczy widzenia. Każda minuta „wymuszonej ostrości”, każde kompulsywne sprawdzenie, każde napięcie oczu w poszukiwaniu pewności generuje mikroprzeciążenia i utrwała wzorzec stresowy. W IndywiduAkcji praca nad „odbudową” obejmuje więc nie tylko regenerację tkanek, ale także odbudowę ekonomii percepcyjnej: uczenie się widzenia mniej forsownego, bardziej „przyzwalającego”, opartego na miękkiej uwadze, która zmniejsza tonus napięciowy i pozwala na dłuższe okresy funkcjonowania bez eskalacji pobudzenia. To jest zaskakująco praktyczne: mniej napięcia oznacza mniej stresu, a mniej stresu oznacza większą szansę na stabilizację. Z punktu widzenia modelu obciążenia allostatycznego (Bruce McEwen) jest to redukcja chronicznej ceny, jaką organizm płaci za utrzymywanie się w stanie gotowości.

Czwarty kanał, plastyczność percepcyjna, jest obszarem, w którym można mówić o „odbudowie” w sensie funkcjonalnym nawet wtedy, gdy w oku prawym pozostają zwłóknienia i trwałe ograniczenia. David Hubel i Torsten Wiesel pokazali fundamentalne zasady organizacji układu wzrokowego, a późniejsze badania plastyczności u dorosłych dowiodły, że adaptacja jest możliwa, choć wymaga czasu, odpowiedniego dawkowania bodźców i redukcji stresu. IndywiduAkcja powinna projektować zadania percepcyjne tak, aby wzmacniać strategie kompensacyjne bez przeciążania: zadania o niskiej stawce, krótkie, powtarzalne, wprowadzane dopiero po regulacji stanu. To nie jest „ćwiczenie oka” w potocznym sensie, tylko trening układu uwagowego i interpretacyjnego, który uczy się nowej stabilności widzenia. W kontekście CSR jest to jednocześnie prewencja wtórna: mniej frustracji i mniej kompulsji oznacza mniej przewlekłego pobudzenia i lepszą ochronę oka lewego.

W tych czterech kanałach można dodatkowo zaprojektować elementy, które wprost odnoszą się do potencjału naprawczego tkanek siatkówki po przebiegu. Należy to robić językiem ostrożnym: psychoperformans nie tworzy nowych fotoreceptorów, ale może wspierać procesy, które w praktyce klinicznej obserwuje się jako poprawę struktury i funkcji po ustąpieniu płynu. W IndywiduAkcji przekłada się to na strategie zmniejszania epizodów „mikrokatastrof” regulacyjnych: ataków pobudzenia, bezsensowności, hiperpracy wzrokowej, nagłych przeciążeń. Jeśli organizm dostaje stabilne warunki, łatwiej o konsekwentne przestrzeganie zaleceń, regularne wizyty kontrolne i szybkie reagowanie na pogorszenia według progów ustalonych z okulistą. To jest „odbudowa przez logistykę”: przez system, nie przez pojedynczy akt.

Warto też wyraźnie zaznaczyć rolę neurotrofii i nastrojenia organizmu na tryb regeneracyjny. W badaniach nad stresem i plastycznością często pojawia się BDNF (brain-derived neurotrophic factor) jako marker środowiska sprzyjającego adaptacji. IndywiduAkcja nie powinna traktować BDNF jako magicznego hasła, lecz jako przypomnienie, że regularny sen, umiarkowany wysiłek fizyczny, redukcja przewlekłego stresu i stabilizacja rytmów biologicznych sprzyjają plastyczności. W CSR oznacza to również rozsądne zarządzanie aktywnością: wysiłek nie może być kolejnym stresorem, ma być narzędziem regulacji. Z tego powodu plan sytuacyjny wprowadza raczej powtarzalne, umiarkowane protokoły ruchowe o niskiej barierze wejścia niż gwałtowne, intensywne „zrywy naprawcze”, które kończą się przeciążeniem.

Na tym tle psychoperformans może włączyć także elementy pracy z bodźcem świetlnym i środowiskiem wizualnym, ale jedynie w reżimie ostrożności. W obszarze fotobiomodulacji (np. światło czerwone i bliska podczerwień) istnieją hipotezy i badania eksperymentalne dotyczące mitochondriów i metabolizmu tkankowego, jednak w CSR nie wolno tworzyć z tego samodzielnej terapii ani eskalować ekspozycji bez konsultacji klinicznej. IndywiduAkcja może natomiast bezpiecznie korzystać z pewników ergonomii: ograniczanie olśnień, kontrola luminancji, unikanie długich sesji w niekorzystnym oświetleniu, właściwe kontrasty, przerwy, filtry środowiskowe, praca w rytmie. To są interwencje niskiego ryzyka, a jednocześnie realnie redukujące koszt percepcyjny i napięcie.

Zasadniczym zadaniem neurofenomenologii w tym miejscu jest zatem przeformułowanie pytania „jak odbudować siatkówkę?” na pytanie operacyjne: „jak zorganizować dzień, ciało, uwagę i środowisko tak, aby nie przeszkadzać procesom naprawczym i maksymalizować stabilizację?” W IndywiduAkcji odpowiedź ma postać zestawu modułów: moduł regulacji porannej (ustanowienie tonu autonomicznego), moduł ochrony pracy wzrokowej (dawkowanie i ergonomia), moduł regeneracji dziennej (okna parasympatyczne), moduł pre-senny (wygaszanie salencji), moduł awaryjny (na epizod pogorszenia i lęku), moduł kontroli medycznej (progi i kontakt). Każdy moduł jest psychoperformansem w sensie technologicznym: zawiera rytm, bodźce, sekwencję, obiekt–klucz i domknięcie.

To pozwala uniknąć dwóch skrajności: fatalizmu („nic się nie da zrobić, siatkówka jest skazana”) oraz nieuprawnionej obietnicy („wystarczy praktyka, a tkanki się odrodzą”). Pomiędzy nimi mieści się praktyka odpowiedzialna: budowa warunków dla najlepszej możliwej resorpcji, dla najlepszej możliwej stabilizacji funkcji, dla możliwie najmniejszej liczby nawrotów oraz dla możliwie najwyższej ochrony lewego oka. W tym sensie psychoperformans staje się narzędziem wspierania naprawy: pośrednio, systemowo, przez regulację, a nie przez zastępowanie medycyny.

91.1.13 Neuroestetyka utraty ostrości: predykcyjne kodowanie, błąd predykcji i afektywna ekonomia obrazu w CSR

Neuroestetyka w ujęciu Semira Zekiego zaczyna się od tezy, że widzenie nie jest pasywnym odbiorem, lecz aktywną produkcją stabilnych własności świata w mózgu. W CSR ta produkcja zostaje naruszona nie tylko przez lokalny defekt siatkówki, ale przez wymuszoną zmianę całego trybu przetwarzania: obraz traci pewność, a system poznawczy musi częściej „negocjować” to, co widzialne. W planie IndywiduAkcji ta sytuacja jest traktowana nie jako temat do symbolicznej opowieści o „utracie”, lecz jako pole inżynierii regulacyjnej: trzeba przekształcić afektywną

ekonomię obrazu (to, jak bodźce wizualne „kosztują” emocjonalnie i fizjologicznie) tak, aby nie napędzać pętli stresowej sprzyjającej nawrotom i aby nie przeszkadzać procesom naprawczym po epizodach przebiegów.

Model predykcyjnego kodowania, rozwijany w neurokognitywistyce m.in. przez Karla Fristona (free-energy principle) i Andy’ego Clarka, dostarcza tu języka precyzyjnego. Mózg utrzymuje hipotezy o świecie i stale minimalizuje błąd predykcji, czyli różnicę między oczekiwanym sygnałem a sygnałem napływającym. W CSR sygnał wzrokowy staje się niestabilny lub zniekształcony, a więc błędy predykcji rosną, zwłaszcza w obszarach wymagających wysokiej rozdzielczości, kontrastu i precyzji krawędzi. W normalnym widzeniu błędy są korygowane „w tle”, bez konieczności uświadamiania; w CSR błędy stają się salientną, czyli „wybijają się” jako zdarzenia psychofizjologiczne. To mechanizm, który wprost wiąże utratę ostrości z pobudzeniem: im częściej pojawia się błąd predykcji, tym częściej uruchamia się orientacja na zagrożenie, wzrasta monitoring, a więc rośnie koszt allostatyczny i ryzyko destabilizacji regulacyjnej.

Warto zauważyć, że w predykcyjnym kodowaniu nie chodzi wyłącznie o „poprawność obrazu”, lecz o precyzję (precision weighting), czyli o to, jak silnie mózg ufa danym sygnałom i jak mocno „karze” odchylenia. W CSR, szczególnie w trybie lękowym, precyzja przypisywana sygnałowi wzrokowemu może patologicznie rosnąć: każdy drobny artefakt widzenia jest traktowany jako dowód pogorszenia, a każde odchylenie od oczekiwania staje się alarmem. Z perspektywy IndywiduAkcji jest to punkt krytyczny, bo „nadprecyzyjne widzenie” nie jest lepszym widzeniem; jest widzeniem kosztownym, przeciążającym i samonapędzającym. Psychoperformans jako technologia regulacji musi więc pracować nad modulacją precyzji, czyli nad obniżeniem stawki percepcyjnej w codziennych sytuacjach, bez zaniedbywania progów klinicznego bezpieczeństwa.

W tym miejscu neuroestetyka wnosi perspektywę na to, jak formy wizualne organizują afekt. Badania nad przetwarzaniem twarzy i emocji (Paul Ekman w warstwie ekspresji, a w neurobiologii m.in. Nancy Kanwisher w kontekście wyspecjalizowanych obszarów przetwarzania) wskazują, że pewne kategorie bodźców mają priorytet przetwarzania i silnie modulują pobudzenie. W CSR szczególnie obciążające okazują się bodźce wymagające precyzyjnej fiksacji: tekst, drobne detale, wysokokontrastowe krawędzie, światło punktowe i refleksy. Taka ekspozycja zwiększa błędy predykcji i prowokuje mikronapięcia o charakterze nie tylko okoruchowym, ale somatycznym (szczeka, kark, obręcz barkowa), co następnie podtrzymuje pętlę stresową. IndywiduAkcja nie polega więc na romantycznym „oswajaniu nieostrości”, tylko na przebudowie środowiska bodźcowego oraz rytmu pracy wzrokowej tak, aby minimalizować sytuacje generujące nadmiar błędu predykcji i utrwalać okresy, w których organizm może przejść w tryb regeneracyjny.

Z perspektywy estetyki utraty ostrości kluczowe jest rozróżnienie między percepcją niejednoznaczności jako ciekawości a percepcją niejednoznaczności jako zagrożenia. Ernst Gombrich, opisując w „Art and Illusion” rolę schematów i korekt w widzeniu, pokazał, że percepcja jest w dużej mierze konstrukcją opartą o oczekiwania. W CSR oczekiwania nie znikają, lecz stają się nadwrażliwe: system chce stabilnego obrazu, ale dostaje sygnał zaburzony, więc korekty stają się natarczywe. W IndywiduAkcji trzeba wprowadzić praktyki, które przekształcają niejednoznaczność w bodziec o niższej salientności, czyli uczą organizm tolerować pewien zakres

fluktuacji bez wchodzenia w alarm. To nie jest tolerancja „na siłę” ani afirmacja cierpienia; to trening progów reaktywności. Jego celem jest stabilizacja autonomiczna i stworzenie warunków sprzyjających naprawie po CSR: im mniej organizm wchodzi w tryb obronny, tym łatwiej o sen, regenerację, lepszą higienę widzenia i konsekwentne utrzymanie zachowań ochronnych dla oka lewego.

W praktyce psychoperformatywnej oznacza to wprowadzenie dwóch typów działań, które są jednocześnie neuroestetyczne i fizjologicznie pragmatyczne. Pierwszy typ to działania oparte o „miękki obraz”, czyli kompozycje wizualne o kontrolowanej złożoności, niskiej agresji kontrastowej i łagodnych przejściach tonalnych, które nie wymuszają ciągłej korekty fiksacji. Drugi typ to działania oparte o przełączanie kanałów: dźwięk, dotyk, rytm ruchu i praca z obiektem–kluczem przejmują rolę głównego nośnika salencji, a obraz jest obecny, ale wtórny. W obu typach celem jest redukcja kosztu błędu predykcji, a więc redukcja pobudzenia, co stanowi wsparcie pośrednie dla procesów naprawczych siatkówki i stabilizacji całego układu. W odniesieniu do odbudowy po CSR istotne jest to, że psychoperformans nie tworzy regeneracji wprost, ale usuwa przeszkody: wygasza te pętle, które niszczą sen, nasilają napięcie, prowokują przeciążenia wzrokowe i prowadzą do niestabilności.

Istnieje jeszcze głębszy wymiar tej neuroestetyki: relacja między „wartością obrazu” a tożsamością i sprawczością. W tradycji badań nad sztuką i percepcją, od Rudolfa Arnheima po współczesne ujęcia neuronauki poznawczej, obraz jest traktowany jako narzędzie porządkowania świata i działania. Dla artysty wizualnego obraz jest również narzędziem pracy, a więc ekonomią egzystencjalną: utrata ostrości dotyka nie tylko komfortu, ale możliwości realizacji praktyk zawodowych i twórczych. W CSR grozi to przekształceniem obrazu w źródło ciągłej porażki predykcyjnej: każdy kontakt z materiałem wizualnym może stawać się testem, który „udowadnia” ograniczenie. Indywiduum musi temu przeciwdziałać przez tworzenie środowisk i zadań, w których obraz wraca jako „obszar możliwego działania”, a nie jako „przestrzeń dowodu deficytu”. To jest warunek długofalowej stabilizacji: jeśli obraz pozostaje wyłącznie źródłem stresu, cała praktyka życia i pracy staje się przewlekłym stresorem, co nie jest kompatybilne z ochroną lewego oka i z minimalizacją nawrotów.

W tym miejscu szczególnie przydatne jest pojęcie affordances Jamesa J. Gibsona: środowisko oferuje możliwości działania, które są relacyjne wobec organizmu. CSR zmienia affordancje obrazu: to, co było łatwe (czytanie, precyzyjna ocena detalu), staje się trudne; to, co było neutralne (kontrast, refleks), może stać się agresywne. Psychoperformans w planie sytuacyjnym ma więc projektować nowe affordancje: takie, które umożliwiają działanie bez eskalacji błędu predykcji. Oznacza to m.in. świadomą architekturę światła, dobór materiałów o kontrolowanej fakturze, ograniczanie olśnień, a także projektowanie zadań, w których sukces nie zależy od maksymalnej ostrości. Taka reorganizacja środowiska jest jednocześnie strategią rehabilitacji funkcjonalnej i strategią prewencji: utrzymuje aktywność bez przeciążania układu.

W neuroestetyce CSR nieostrość nie jest jedynie parametrem obrazu, ale perturbacją relacji między percepcją a sprawczością, a więc przestawieniem całej ekonomii działania. Jeśli w normalnym trybie widzenia aparat predykcyjny stabilizuje świat po cichu, to w CSR stabilizacja staje się kosztowna i bywa okupiona afektem. W języku Fristona jest to wzrost „wolnej energii” w układzie: więcej niepewności, więcej koniecznych korekt, więcej sygnałów błędu, które domagają się wyjaśnienia. W języku Josepha LeDoux i badań nad obwodami zagrożenia jest to

podatność na to, by bodziec percepcyjny — nawet neutralny — został skojarzony z alarmem. IndywiduAkcja, projektowana dla przypadku CSR z wysoką stawką ochrony lewego oka, musi więc wprost pracować nad tym, aby „błąd predykcji” nie był automatycznie przekładany na „afekt katastrofy”, bo to sprzężenie jest jednym z najsilniejszych generatorów długotrwałego pobudzenia i przeciążenia.

W tym miejscu kluczowe jest rozróżnienie, które neuroestetyka rzadko eksponuje, a które w planie sytuacyjnym ma status osi konstrukcyjnej: rozróżnienie pomiędzy estetyką jako doznaniem a estetyką jako reżimem uwagi. Utrata ostrości w CSR może uruchamiać dwa tryby uwagi: tryb eksploracyjny (ciekawość, poszukiwanie, tolerancja niejednoznaczności) oraz tryb kontrolny (wymuszanie pewności, kompulsja testowania, mikrokorekty i narastająca frustracja). W terminologii Anny K. Setha i współczesnych ujęć świadomości jako kontrolowanej halucynacji, percepcja jest „najlepszym zgadywaniem” świata, a CSR zaburza wagę danych sensorycznych; to, czy organizm zareaguje eksploracją czy kontrolą, zależy w dużej mierze od stanu autonomicznego. Stąd wniosek stricte operacyjny: psychoperformans nie może zaczynać się od pracy z obrazem, jeśli nie ma uprzedniej stabilizacji stanu; musi zaczynać się od sekwencji, które obniżają tonus współczulny, regulują rytm oddechu, porządkują uwagę i dopiero potem wprowadzają bodziec wizualny w trybie niskiej stawki. Ta logika jest jednocześnie proregeneracyjna: w miarę jak organizm częściej przechodzi w tryb restytucji, zwiększa się szansa na korzystny przebieg procesów naprawczych po przesiękach (resorpcja, stabilizacja RPE, poprawa funkcjonalna), a także spada ryzyko zachowań, które przeciążają układ.

Dlatego neuroestetyka utraty ostrości w CSR nie może być „estetyką kontemplacji”, lecz musi stać się estetyką bezpieczeństwa: projektowaniem bodźców i działań tak, aby minimalizować niepotrzebną saliencję. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to wprost: świadomy dobór jakości światła (luminancja i brak olśnień), ograniczenie wysokokontrastowych mikrowzorów w środowisku pracy, rytmiczne przerwy dla oczu, a także kompozycję „bezpiecznych obrazów” — nie w sensie banalnym, tylko w sensie neurofizjologicznym: obrazów, które nie generują lawiny błędów predykcji. W tradycji badań nad uwagą (Michael Posner) można to nazwać sterowaniem orientacją uwagową: zmniejszaniem częstotliwości nieplanowanych przełączeń uwagi i wzmacnianiem przewidywalności bodźcowej. W tradycji Gestalt (Max Wertheimer, Wolfgang Köhler) można to opisać jako przywracanie „dobrej formy” (Prägnanz) w środowisku: organizm mniej walczy o spójność, a więc mniej się męczy. To wprost przekłada się na koszty pracy wzrokowej i na napięcie somatyczne, które w CSR jest znaczącym elementem doświadczenia.

Aby wyjść poza ergonomię i wejść w psychoperformans w jego właściwej formie, trzeba przełożyć te zasady na kompozycje działań performatywnych zakorzenionych w tradycjach performance art, live art i sztuki akcji, gdzie manipulacja obiektami–kluczami jest operatorem zmiany, a nie ilustracją. W IndywiduAkcji przypadek CSR wymaga zaprojektowania takich działań–kluczy, które modyfikują relację z nieostrością poprzez praktykę progu: przejście od kontroli do tolerancji, od testowania do rytmu, od autoweryfikacji do domknięcia. To mogą być krótkie mikroperformanse lub długie, spektakularne działania o charakterze sakralnym, zależnie od możliwości i kontekstu, ale zawsze z tym samym rdzeniem: obiekt–klucz ma przenieść ciężar saliencji z oka na działanie w czasie i przestrzeni. W tym sensie psychoperformans jest technologią regulacji przez sztukę, a nie psychologiczną metaforą.

Przykładowo, jeśli błąd predykcji jest w CSR doświadczany jako „pęknięcie świata”, to plan sytuacyjny może wprowadzić perfonem „pęknięcia” jako kontrolowany operator: obiekt–klucz o wyraźnej strukturze (np. materiał o fakturze dającej informację dotykową niezależną od ostrości), na którym wykonuje się działanie–klucz polegające na rytmicznym „przerywaniu” i „sklejaniu” w stałym tempie. Nie chodzi o symbolikę w sensie literackim, lecz o neurofizjologiczne zakotwiczenie rytmu: rytm redukuje niepewność, porządkuje uwagę i wprowadza przewidywalność. W ujęciu Anokhina i tradycji fizjologii czynnościowej rytm jest częścią systemu funkcjonalnego, który stabilizuje wykonanie. W ujęciu Jaaka Pankseppa rytm może modulować układy afektywne, obniżając lęk i podnosząc poczucie sprawczości. W ujęciu IndywiduAkcji efektem ma być spadek kompulsji testowania i wzrost tolerancji na fluktuacje widzenia, co pośrednio sprzyja regeneracji, bo redukuje przewlekły stres.

W tym kontekście ważna jest też praca nad „estetyką progu” i nad praktykami odczarowywania. W CSR łatwo dochodzi do zjawiska fetyszyzacji ostrości: ostrość staje się absolutem, a każde odstępstwo nabiera charakteru „złego znaku”. Odczarowywanie w psychoperformansie nie jest zabobonem, tylko technologią znaczenia: usuwa nadmiarową wagę przypisaną bodźcowi, obniża jego salientność i rozrywa pętlę afekt–percepcja. W praktyce może to przybrać formę wypowiedzi performatywnej o charakterze delimitacji (ustalenie progu: „do tej granicy zmienność jest informacją, a nie alarmem”), po której następuje działanie–klucz, które materializuje ten próg w przestrzeni (np. linia, strefa, obiekt), a następnie domknięcie (procedura wygaszająca pobudzenie). Takie działania mają głęboki sens kliniczny: tworzą w organizmie stabilne skojarzenie „fluktuacja — regulacja”, zamiast „fluktuacja — panika”. To jest modelowanie warunkowania w duchu tradycji behawioralnej, ale przepisane na język performansu, gdzie bodźcem jest doświadczenie widzenia, a odpowiedzią jest sekwencja regulacyjna.

Neuroestetyka utraty ostrości w CSR obejmuje również kwestię „wstydu percepcyjnego” i społecznego kosztu deficytu, co ma znaczenie dla przebiegu IndywiduAkcji. W perspektywie Ervinga Goffmana (stygmata) problemem nie jest tylko deficyt, lecz zarządzanie widzialnością deficytu w relacjach społecznych, w pracy i w sytuacjach performatywnych. Jeśli artysta wizualny zaczyna ukrywać trudność widzenia, unika sytuacji wymagających pracy wzrokowej lub izoluje się, wzrasta ryzyko chronicznego stresu i spadku dobrostanu, co jest niekorzystne dla stabilizacji CSR. Dlatego plan sytuacyjny musi zawierać komponent „estetyki komunikacyjnej”: performatywne protokoły mówienia o ograniczeniu bez eskalacji wstydu i bez uruchamiania trybu obronnego. Wypowiedź performatywna może tu działać jak narzędzie „zarządzania sceną” w sensie Goffmana: minimalizuje napięcie, zwiększa przewidywalność interakcji i redukuje przeciążenie, które w CSR ma znaczenie somatyczne.

Jednocześnie, skoro w tym podrozdziale akcentowana ma być możliwość pracy psychoperformatywnej nad odbudową siatkówki po CSR, należy doprecyzować, co jest najbardziej sensownym celem tego typu pracy. Psychoperformans może wspierać odbudowę po CSR w trzech sensach: po pierwsze jako wsparcie utrzymania warunków regeneracyjnych (sen, redukcja pobudzenia, rytm dobowy, redukcja przeciążeń); po drugie jako wsparcie konsekwencji terapeutycznych (utrzymanie zgodności z leczeniem, redukcja zachowań ryzyka, szybkie reagowanie na pogorszenia zgodnie z progami); po trzecie jako wsparcie funkcjonalnej rekonstrukcji widzenia (plastyczność i kompensacja), co w praktyce może zwiększać subiektywną i zadaniową sprawność mimo trwałych zmian w oku prawym. W tych trzech

sensach „odbudowa” jest realna i etyczna: nie obiecuje niemożliwego, a jednocześnie nie redukuje pracy do psychologicznego komfortu. W przypadku nawrotowej CSR stawką jest przede wszystkim stabilizacja i ochrona, ale to właśnie stabilizacja jest warunkiem, by jakiegokolwiek procesy naprawcze miały przestrzeń.

Wreszcie, neuroestetyka może stać się narzędziem projektowania „bezpiecznych transformacji” w IndywiduAkcji. Zeke’owska teza o tym, że mózg dąży do stałości (constancies), pozwala rozumieć, że w CSR organizm cierpi nie tylko dlatego, że obraz jest gorszy, ale dlatego, że stałości są zagrożone. Psychoperformans może wprowadzać stałości zastępcze: stałości rytmu, stałości gestu, stałości obiektu–klucza, stałości przestrzeni działania. W ten sposób obraz przestaje być jedynym nośnikiem pewności, a system predykcyjny przestaje traktować każdy błąd wzrokowy jak katastrofę. To jest zmiana architektoniczna, a nie pocieszenie. W planie sytuacyjnym można to realizować jako cykl działań progowych: wejście w przestrzeń, ustanowienie obiektu–klucza, wykonanie działania–klucza o stałym rytmie, krótkie wprowadzenie bodźca wizualnego o kontrolowanej złożoności, domknięcie. Całość jest powtarzalna, a więc uczy układ nerwowy nowego rozkładu wag predykcyjnych.

91.1.14 Psychofizyka i ekonomia uwagi: parametry bodźca, próg kontrastu, metameria i protokoły pracy wzrokowej w CSR

Psychofizyka widzenia dostarcza jednego z najbardziej precyzyjnych języków opisu relacji między bodźcem a doświadczeniem, a tym samym stanowi kluczowe zaplecze metodologiczne dla projektowania planu sytuacyjnego IndywiduAkcji w przypadku CSR. Od klasycznych badań Gustava Fechnera i Ernsta Webera po nowoczesne modele sygnału i szumu (signal detection theory, rozwijanej m.in. przez Davida Greena i Johna Swetsa) wiadomo, że percepcja nie zależy liniowo od intensywności bodźca, lecz od relacji bodźca do progu wykrywalności, od kontekstu, adaptacji oraz aktualnego stanu organizmu. W CSR ta relacja ulega dramatycznej reorganizacji: próg kontrastu, próg rozdzielczości i stabilność fiksacji przestają być stałe, a uwaga wzrokowa staje się zasobem deficytowym, którego niekontrolowane zużycie ma konsekwencje nie tylko funkcjonalne, ale i regulacyjne, wpływając na stres, zmęczenie i podatność na nawroty.

Ekonomia uwagi, w sensie zaproponowanym w kognitywistyce przez Herberta Simona, a rozwijanym później m.in. przez Daniela Kahnemana w kontekście ograniczonej pojemności systemów poznawczych, nabiera w CSR wymiaru somatycznego. Uwaga wzrokowa przestaje być neutralnym narzędziem poznania, a staje się kosztowną inwestycją energetyczną. Każdy akt skupienia, każdy wysiłek „dociśnięcia” ostrości, każda próba kompensacji deficytu generuje koszt fizjologiczny: napięcie mięśni okoruchowych, wzrost pobudzenia autonomicznego, wzmożone monitorowanie objawu. W planie IndywiduAkcji oznacza to konieczność radykalnego odejścia od intuicyjnego modelu pracy („im bardziej się postaram, tym lepiej zobaczę”) na rzecz modelu ekonomicznego („ile uwagi mogę bezpiecznie wydać, aby nie wywołać przeciążenia?”). To przejście jest samo w sobie procesem performatywnym, bo wymaga przebudowy nawyków, przekonań i relacji z własnym ciałem.

Jednym z kluczowych parametrów psychofizycznych w CSR jest próg kontrastu, badany klasycznie w pracach Campbell i Robsona oraz później w ujęciach opartych na analizie częstotliwości przestrzennych. W praktyce klinicznej pacjent często doświadcza sytuacji, w których obiekty są „widoczne, ale nieczytelne”: krawędzie zlewają się z tłem, drobny tekst

wymaga nieproporcjonalnego wysiłku, a kontrasty o średniej amplitudzie stają się szczególnie problematyczne. Z perspektywy IndywiduAkcji nie jest to wyłącznie problem funkcjonalny, lecz czynnik destabilizujący regulację: próby forsowania percepcji poniżej aktualnego progu kontrastu prowadzą do szybkiego zmęczenia i wzrostu napięcia. Psychoperformans, rozumiany jako kompozycja działań performatywnych w czasie i przestrzeni, musi więc uwzględniać parametry bodźca jako element dramaturgii działania: stopniowanie kontrastu, świadome operowanie tłem, unikanie nagłych przejść luminancji oraz projektowanie zadań wzrokowych w taki sposób, aby nie wymuszały ciągłego balansowania na granicy wykrywalności.

Metameria, pojęcie wywodzące się z teorii barwy i badań nad trójkromatycznością (Hermann von Helmholtz, a później David Maloney), w CSR zyskuje nowy wymiar. Dwa bodźce fizycznie różne mogą być postrzegane jako takie same, a bodźce fizycznie identyczne mogą być doświadczane jako różne w zależności od stanu adaptacji, zmęczenia i asymetrii między oczami. Dla artysty wizualnego jest to doświadczenie szczególnie destabilizujące, bo uderza w zaufanie do własnego widzenia jako narzędzia pracy. W IndywiduAkcji metameria nie jest jednak traktowana jako „błąd”, lecz jako fakt psychofizyczny, który należy włączyć do planu sytuacyjnego. Oznacza to m.in. projektowanie działań performatywnych, w których rozbieżność między „tym, co fizyczne”, a „tym, co widziane” zostaje przepracowana poprzez manipulację obiektami–kluczami, światłem i materiałem w sposób kontrolowany. Taka praca ma charakter progowy: pozwala przejść od lęku przed niepewnością percepcji do jej funkcjonalnej akceptacji, bez popadania w relatywizm czy rezygnację z kryteriów jakości.

W kontekście CSR szczególnego znaczenia nabiera pojęcie adaptacji sensorycznej, opisywane przez Horace’a Barlowa jako mechanizm optymalizacji kodowania. Układ wzrokowy nieustannie dostosowuje swoją czułość do statystyki bodźców, a w warunkach chorobowych proces ten może ulegać zaburzeniu lub stać się źródłem frustracji (np. opóźniona adaptacja do zmian oświetlenia). W planie IndywiduAkcji adaptacja staje się jednym z głównych obiektów pracy: poprzez rytmiczne, powtarzalne ekspozycje o kontrolowanej intensywności można wspierać bardziej stabilne dostrajanie układu, jednocześnie unikając przeciążeń. Psychoperformans nie polega tu na „ćwiczeniu oka” w sensie mechanicznym, lecz na projektowaniu sekwencji działań, w których bodziec, czas trwania i przerwa tworzą spójną całość, zgodną z fizjologią adaptacji.

Ekonomia uwagi w CSR wymaga również redefinicji pojęcia „koncentracji”. Klasyczne modele, od Kahnemana po Baddeleya, zakładają ograniczoną pojemność zasobów uwagowych i roboczych. W CSR koncentracja wzrokowa bywa mylona z napięciem: pacjent „koncentruje się”, czyli w rzeczywistości zwiększa tonus mięśniowy i pobudzenie, co paradoksalnie pogarsza jakość percepcji. IndywiduAkcja musi wprowadzać alternatywną formę koncentracji — koncentrację miękką, rozproszoną, opartą na regulacji stanu, a nie na wymuszeniu. W tradycjach performatywnych i somatycznych, od Jerzego Grotowskiego po praktyki body-based art, istnieją liczne techniki pracy z uwagą, które nie eskalują napięcia. Włączenie ich do planu sytuacyjnego ma znaczenie nie tylko artystyczne, lecz kliniczno-regulacyjne: zmniejsza koszt pracy wzrokowej i sprzyja stabilizacji autonomicznej.

W praktycznym wymiarze IndywiduAkcji te zasady przekładają się na protokoły pracy wzrokowej, które mają status działań performatywnych osadzonych w codzienności. Protokół taki nie jest listą zaleceń, lecz kompozycją: ma początek (ustanowienie warunków i stanu), rozwinięcie (zadanie wzrokowe o określonych parametrach bodźca) i domknięcie (działanie

wygaszające i regulacyjne). Obiekt–klucz może tu pełnić rolę mediatora uwagi: przenosi część obciążenia z oka na dotyk, ruch lub dźwięk, zmniejszając presję na aparat wzrokowy. W kontekście CSR jest to szczególnie istotne, bo pozwala utrzymać aktywność i sprawczość bez wchodzenia w spiralę przeciążenia, która zagraża zarówno komfortowi, jak i stabilności choroby.

W tym sensie psychofizyka i ekonomia uwagi nie są dodatkiem teoretycznym, lecz fundamentem odpowiedzialnej pracy psychoperformatywnej nad odbudową funkcjonalną po CSR. Zrozumienie progów, adaptacji, metamerii i kosztów uwagi umożliwia projektowanie takich działań, które nie tylko nie szkodzą, ale realnie wspierają proces stabilizacji i regeneracji, tworząc warunki sprzyjające ochronie oka sprawnego i minimalizacji nawrotów w długim horyzoncie IndywiduAkcji.

W psychofizyce widzenia najbardziej użytecznym narzędziem dla IndywiduAkcji nie jest sama lista zjawisk, lecz możliwość ich operacjonalizacji w postaci progów, okien czasowych i warunków brzegowych. To pozwala przejść od ogólnej idei „oszczędzania wzroku” do precyzyjnej inżynierii bodźca i uwagi. W CSR taka inżynieria ma znaczenie podwójne: po pierwsze ogranicza koszt poznawczo-somatyczny pracy wzrokowej, a po drugie tworzy warunki sprzyjające procesom naprawczym po przebiegu, rozumianym realistycznie jako stabilizacja środowiska regeneracyjnego (sen, wygaszanie pobudzenia, redukcja przeciążeń), wspieranie przestrzegania ram leczenia oraz minimalizacja nawrotów z perspektywą ochrony lewego oka.

Jeśli przyjąć aparat teorii detekcji sygnałów (Green, Swets), CSR można opisać jako sytuację, w której rośnie niepewność rozróżnienia sygnału od szumu w zadaniach wysokiej precyzji. W praktyce znaczy to, że w wielu codziennych zadaniach wzrokowych organizm przechodzi z trybu „sprawnego wnioskowania” do trybu „hipotezowania pod presją”: pojawia się tendencja do częstych korekt, do ponownych fiksacji, do sprawdzania. W ujęciu regulacyjnym to jest kosztowne, bo każdy epizod intensyfikacji kontroli podnosi pobudzenie autonomiczne. W IndywiduAkcji należy więc projektować środowisko i zadania tak, aby minimalizować sytuacje, w których percepcja działa na granicy progu — nie dlatego, że „granica jest zła”, lecz dlatego, że życie na granicy progu jest permanentnym generatorem błędu predykcji, a błąd predykcji łatwo sprzęga się z lękiem i kompulsją. Ta zasada ma także znaczenie pośrednio proregeneracyjne: mniej pobudzenia oznacza lepszy sen i mniej przeciążeń, a to są warunki, bez których żadna naprawa po CSR nie ma stabilnego kontekstu.

Najprostszą, a zarazem najbardziej zaniedbaną miarą w praktyce życia z CSR jest próg „czytelności bez wysiłku”. To nie jest miara kliniczna w sensie tablic Snellena, lecz miara funkcjonalna: taka konfiguracja bodźca, w której zadanie może zostać wykonane bez napięcia, bez mikrokorekty fiksacji, bez wstrzymywania oddechu i bez uczucia „dopychania” obrazu. W planie sytuacyjnym próg ten staje się parametrem, a nie nastrojem: jeżeli zadanie spada poniżej progu czytelności bez wysiłku, uruchamia się protokół przełączenia kanału lub przerwy, zamiast eskalacji wysiłku. Właśnie w tym miejscu psychoperformans pracuje jako technologia: nie zostawia decyzji spontanicznym impulsom, tylko wytwarza regułę działania, która chroni układ regulacyjny.

Z punktu widzenia klasycznej psychofizyki kontrastu (Campbell, Robson) i krzywych czułości kontrastowej, CSR często obniża funkcjonalną czułość w średnich częstotliwościach

przestrzennych i sprawia, że bodźce „półkontrastowe” są najbardziej męczące: nie są ani wyraźne, ani niewidoczne, więc prowokują powtarzanie. W IndywiduAkcji oznacza to konieczność projektowania „kontrastu wystarczającego”, a nie „kontrastu estetycznie idealnego”. Dla artysty wizualnego jest to kluczowa zmiana aksjologiczna: w codziennym protokole pracy wzrokowej prymat ma ergonomia percepcyjna, a dopiero w wybranych, kontrolowanych oknach czasowych pojawia się praca na detalach. Ta hierarchia nie jest rezygnacją z jakości; jest strategią długiego trwania, której celem jest podtrzymanie funkcji i ograniczenie ryzyka nawrotów, czyli w efekcie także wsparcie warunków naprawczych siatkówki po epizodach CSR.

Metameria i zjawiska konstancji barwy (Helmholtz, a w ujęciach współczesnych m.in. Edwin Land) w CSR ujawniają się nie tylko jako „dziwność koloru”, ale jako wzrost niepewności w ocenie bodźca. Jeśli oko prawe ma zmienioną jakość sygnału, a lewe pozostaje sprawne, pojawia się wewnętrzny konflikt integracji percepcyjnej: to samo pole może wydawać się inne w zależności od oka, oświetlenia i zmęczenia. IndywiduAkcja powinna tę niepewność rozwiązywać nie przez „udowadnianie sobie”, które oko ma rację, lecz przez wprowadzenie protokołu rozdzielania funkcji: lewe oko jako narzędzie weryfikacji w zadaniach krytycznych, prawe jako pole treningu tolerancji i adaptacji w zadaniach niskiej stawki. Takie rozdzielanie jest zarazem ochroną lewego oka, bo minimalizuje przeciążenie; jest również elementem pracy nad odbudową funkcjonalną, bo nie zamraża prawego oka w statusie „bezużytecznego”, tylko daje mu bezpieczne przestrzenie aktywacji bez presji jakościowej.

W tym miejscu wchodzi parametry czasu: czas ekspozycji, czas przerwy, czas domknięcia. Psychofizyka od dawna pokazuje, że percepcja jest funkcją czasu prezentacji bodźca, a nie tylko jego intensywności. W CSR czas jest narzędziem ochronnym. Zamiast długich sesji „aż skończę”, plan sytuacyjny wprowadza okna o stałej długości, w których bodziec jest dozowany, a następnie następuje obligatoryjna przerwa. Ta przerwa nie jest biernym „oderwaniem wzroku”, tylko działaniem performatywnym: ma swój obiekt–klucz, swój gest–klucz i swój rytm. Tylko wtedy przerwa staje się regulacją, a nie kolejną przestrzenią ruminacji.

Można to ująć jak protokół, który jest jednocześnie psychofizyczny i psychoperformatywny. Ustanowienie: przygotowanie środowiska (światło, kontrast, brak olśnień), ustanowienie obiektu–klucza w zasięgu ręki, krótka procedura obniżenia pobudzenia (oddech, rozluźnienie szczęki i obręczy barkowej). Zadanie: praca wzrokowa o z góry ustalonym czasie, z ograniczeniem liczby przełączeń uwagi, z priorytetem czytelności bez wysiłku. Przerwa: manipulacja obiektem–kluczem w stałym rytmie i przełączenie na kanał niewzrokowy. Domknięcie: krótkie „odczarowanie” bodźca, czyli wypowiedź performatywna delimitująca („to jest zadanie, nie egzamin widzenia”) oraz decyzja o kontynuacji lub zakończeniu zgodnie z progami zmęczenia. To nie jest psychologia motywacyjna, lecz mechanika regulacji: odcina sprzężenie bodziec–alarm.

W praktyce IndywiduAkcji trzeba też uwzględnić, że w CSR zmęczenie wzrokowe łatwo przenosi się na zmęczenie poznawcze i emocjonalne. To zjawisko można opisać w języku teorii zasobów uwagi (Kahneman) i kontroli poznawczej (Miller, Cohen), ale w planie sytuacyjnym ma ono przełożenie pragmatyczne: jeśli człowiek jest już zmęczony, rośnie skłonność do kompulsji i spada zdolność do utrzymania rytmu protokołu. Dlatego w IndywiduAkcji ważne są „punkty zwrotne” dnia: miejsca, w których wcześniej wprowadza się regulację, aby nie doprowadzać do

kryzysu. Taka prewencja jest elementem pracy nad odbudową po CSR, bo kryzysy regulacyjne najczęściej kończą się bezsennością, przeciążeniem i nasileniem monitorowania objawu, czyli wchodzeniem w stan, który nie sprzyja naprawie tkanek.

Warto też włączyć do planu sytuacyjnego rozumienie adaptacji do światła i luminancji jako procesu o określonej dynamice. Barlow opisywał adaptację jako optymalizację kodowania, ale w CSR adaptacja może być odczuwana jako opóźniona lub zawodna, zwłaszcza przy nagłych przejściach oświetlenia. To oznacza, że plan sytuacyjny powinien minimalizować skoki luminancji i wprowadzać strefy przejściowe. Z perspektywy psychoperformansu można to ująć jako dramaturgię światła: nie „wchodzę w jasność”, tylko „przechodzę próg”. Próg jest miejscem działania. Tam umieszcza się gest–klucz, obiekt–klucz i krótką procedurę oddechową, aby przejście nie uruchamiało pobudzenia. Znowu: to nie jest metafora, tylko technologia progu.

Na poziomie etycznym i kliniczno-humanistycznym sedno 91.1.14 polega na tym, że psychofizyka pozwala odróżnić „wysiłek sensowny” od „wysiłku szkodliwego”. W CSR wysiłek szkodliwy to ten, który odbywa się poniżej progu czytelności bez wysiłku, w warunkach wysokiej salencji i przy braku domknięcia regulacyjnego. Taki wysiłek nie tylko pogarsza komfort, ale zwiększa koszt allostatyczny, co może pośrednio utrudniać procesy naprawcze. Wysiłek sensowny to taki, który jest dozowany, osadzony w rytmie, ograniczony czasowo, zakończony przerwą i domknięciem, a więc kompatybilny z celem IndywiduAkcji: stabilizacją, ochroną lewego oka i wspieraniem warunków regeneracji po CSR.

91.1.15 Semiotyki okulistyczne i hermeneutyka diagnozy: OCT, angiografia i „czytanie obrazu” w planie sytuacyjnym IndywiduAkcji

W CSR szczególną moc sprawczą ma obraz diagnostyczny, ponieważ jest jednocześnie dowodem, wyrokiem i obietnicą. W porządku klinicznym OCT, angiografia fluoresceinowa czy indocyjaninowa (ICGA) są narzędziami weryfikacji, lokalizacji przecieku, oceny płynu podsiatkówkowego, zmian w RPE i ewentualnej aktywności procesu; w porządku humanistycznym stają się artefaktami władzy widzenia, a więc elementami reżimu prawdy. Oznacza to, że diagnoza w CSR nie jest „informacją”, lecz wydarzeniem semiotycznym: ustanawia relację między podmiotem a światem, redefiniuje pojęcie sprawności, rekonfiguruje hierarchię wartości, a w konsekwencji może stać się czynnikiem dysregulującym lub stabilizującym. Plan sytuacyjny IndywiduAkcji musi to uwzględnić, bo w przeciwnym razie obraz kliniczny zacznie działać jak obiekt–antyklucz: będzie przyciągał salencję, wzmacniał kompulsję monitorowania, produkował lęk i podtrzymywał przewlekłe pobudzenie, czyli dokładnie te stany, które są sprzeczne z długofalową ochroną lewego oka oraz ze sprzyjaniem procesom naprawczym po epizodach CSR.

Jeżeli potraktować OCT i angiografię w duchu hermeneutyki Hansa-Georga Gadamera, diagnoza staje się „rozumieniem w sytuacji” i zawsze przebiega w horyzoncie przed-rozumienia (Vorverständnis). Pacjent nie patrzy na obraz jak na neutralny wykres; wnosi całe swoje kulturowe wyobrażenia o oku jako organie prawdy, pracy, kontroli i tożsamości. W tym sensie obraz medyczny jest tekstem, a praktyka jego odbioru jest lekturą, która może być albo dojrzała (zdyscyplinowana, kontekstualna, osadzona w relacji z lekarzem), albo kompulsywna (literalna, katastroficzna, wyjęta z kontekstu, używana jako narzędzie samokarania). Paul Ricoeur,

rozdzielając hermeneutykę zaufania i podejrzania, pozwala precyzyjnie nazwać ryzyko: pacjent może podejrzewać własne ciało i własne widzenie jak zdrajcę, a wtedy każdy szczegół obrazu staje się pretekstem do eskalacji lęku. IndywiduAkcja musi więc ustanowić protokół hermeneutyczny dla danych okulistycznych: w jakich oknach czasowych i w jakich warunkach w ogóle dopuszcza się lekturę wyników, z jaką intencją, z jakim domknięciem regulacyjnym, i jak przebiega „odczarowanie” obrazu po lekturze.

Z perspektywy antropologii medycyny (Arthur Kleinman) CSR wytwarza rozdarcie między disease a illness: „disease” to siatkówkowo-naczyniówkowa dynamika przecieku, płynu i zmian w RPE, natomiast „illness” to doświadczenie życiowe utraty ostrości, metamorfopsji, wstydu, zagrożenia pracy, a przede wszystkim napięcia między okiem chorym i okiem sprawnym. Obraz OCT należy do reżimu disease, ale jest konsumowany w reżimie illness. To napięcie ma konsekwencje psychofizjologiczne: jeśli obraz zostaje przechwycony przez illness w trybie katastroficznym, rośnie pobudzenie autonomiczne, spada jakość snu, rośnie ruminacja, a w praktyce życia wzrasta prawdopodobieństwo zachowań przeciążających. Dlatego plan sytuacyjny IndywiduAkcji włącza obraz diagnostyczny do pracy nie jako „prawdę o mnie”, tylko jako narzędzie logistyczne: służy do podejmowania decyzji klinicznych i do projektowania bezpiecznych protokołów dnia, a nie do codziennej autoweryfikacji.

W tradycji studiów nad widzeniem i władzą (Michel Foucault) obraz kliniczny jest elementem „spojrzenia klinicznego”, które produkuje obiektywność i hierarchię kompetencji. W CSR dochodzi do paradoksu: pacjent cierpi na chorobę oka, a więc chorobę aparatu widzenia, a jednocześnie zostaje poddany aparatowi widzenia instytucjonalnego. Ten paradoks ma wymiar performatywny: pacjent staje się obiektem oglądu, ale zarazem wytwarza własne mikropraktyki oglądu siebie (testy, porównania, samokontrolę). Jeśli IndywiduAkcja ma być technologią przemiany, musi przejąć tę energię oglądu i przekształcić ją w praktykę regulacyjną, a nie w narzędzie autoopresji. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny definiuje rolę, czas, miejsce i rekwizyty „czytania diagnozy” tak samo, jak definiuje rolę, czas, miejsce i rekwizyty psychoperformansu: diagnoza nie jest wolną amunicją dla lęku, lecz kontrolowanym momentem, po którym następuje działanie–klucz domykające i stabilizujące.

W kulturze Zachodu oko jest organem epistemicznym uprzywilejowanym: od Platona i metafory światła prawdy, przez kartezjańskie ideały jasności i wyraźności, po nowoczesną dominację wizualizacji danych. Martin Jay opisywał wielość „scopic regimes”, a Jonathan Crary analizował, jak nowoczesność produkuje podmiot jako maszynę uwagi. W CSR ta cała infrastruktura kulturowa uderza w jednostkę z maksymalną siłą: skoro prawda ma być widoczna, a świat ma być kontrolowany spojrzeniem, to choroba oka jawi się jako upadek fundamentu podmiotowości. Stąd bierze się charakterystyczna dla CSR hiperrefleksja: nie tylko „czy widzę”, ale „czy mogę ufać temu, co widzę”, „czy mogę ufać sobie”, „czy mój świat jest stabilny”. IndywiduAkcja musi wprost odwrócić część tej okulocentrycznej przemocy, wprowadzając równoważenie kanałów poznania: dotyk, dźwięk, rytm, propriocepcję, interocepcję. To nie jest estetyczny pluralizm; to strategia stabilizacji, która chroni przed tym, by każde fluktuujące wrażenie wzrokowe stawało się egzystencjalnym alarmem. W konsekwencji jest to również strategia sprzyjająca procesom naprawczym po CSR, bo redukuje przewlekłe pobudzenie i odzyskuje warunki restytucji.

Na tym tle semiotyka obrazu okulistycznego ujawnia swój wymiar symboliczny. W szerokim rezerwuarze mitologicznym i religijnym oko jest figurą boskiej obserwacji (Oko Opatrzności), figury ochronnej i uzdrawiającej (Oko Horusa w Egipcie), figury inicjacji i przekroczenia (trzecie oko w tradycjach hinduistycznych i buddyjskich), ale też figury zranienia poznania (Edyp, który widząc prawdę, traci oczy) oraz figury profetycznej ślepoty (Tereźjasz). W CSR, gdzie obraz diagnostyczny pokazuje „prawdę” w formie przekroju, ryzykiem jest literalizacja mitu: pacjent może poczuć się jak ten, kto widzi za dużo i dlatego cierpi, albo jak ten, kogo „prawda o ciele” skazuje. IndywiduAkcja nie odrzuca tej symboliki, lecz ją dyscyplinuje: wykorzystuje ją wyłącznie wtedy, gdy jest ona przekładalna na działanie regulacyjne i na konstrukcję obiektu–klucza. Symbol jest dopuszczalny jako perfonem tylko wtedy, gdy nie zwiększa pobudzenia i nie wzmacnia winy, lecz obniża salientność lęku i tworzy ramę sensu kompatybilną z kliniką.

W psychologii analitycznej Carla Gustava Junga oko i motyw widzenia są związane z archetypami świadomości, cienia, Jaźni (Selbst) oraz z procesem indywiduacji. W CSR wyjątkowo łatwo uruchamia się cień: afekt wstydu, lęk przed utratą sprawczości, agresja skierowana do siebie, kompulsywna kontrola jako obrona przed bezradnością. Archetypowo można to rozumieć jako konflikt między personą (wizerunek kompetentnego, sprawnego podmiotu w świecie) a realnością ograniczenia, które ujawnia kruchość. Z kolei obrazy diagnostyczne mogą wejść w funkcję „autorytetu” — figury Wielkiego Innego, który „wie lepiej”, a więc budzi uległość albo bunt. IndywiduAkcja, jeśli ma być procesem przemiany, musi pracować z tymi figurami w trybie performatywnym: nie analizą na sucho, lecz działaniem, które przetwarza relację z autorytetem, z cieniem i z lękiem. W praktyce oznacza to konstruowanie psychoperformansów progowych, w których obiekt–klucz materializuje „widzenie prawdy” w bezpiecznej skali, a działanie–klucz polega na przejściu od kompulsji kontroli do rytmu regulacji. Jungowski sens nie polega tu na interpretacji symbolu jako „prawdy psychicznej”, tylko na użyciu symbolu jako narzędzia transformacji afektu i zachowania, w ścisłej koordynacji z bezpieczeństwem okulistycznym.

Równolegle istnieje warstwa socjologiczna: w nowoczesnych reżimach pracy i produktywności widzenie jest kapitałem, a jego utrata bywa traktowana jak degradacja. Pierre Bourdieu pozwala nazwać to jako przemoc symboliczną: normy sprawności są wdrukowane w habitus i w instytucje, przez co choroba oka staje się nie tylko dolegliwością, ale zagrożeniem statusu. Erving Goffman dodaje aparat stygmatu: nawet jeśli deficyt jest niewidoczny, osoba przewiduje oceny, uprzedzenia i utratę zaufania. W CSR ten wymiar jest szczególnie intensywny, bo „nie widzieć” w kulturze okulocentrycznej jest niemal równoznaczne z „nie kontrolować” i „nie być w pełni podmiotem”. IndywiduAkcja musi więc zawierać protokoły komunikacyjne jako działania performatywne: krótkie wypowiedzi–klucze i gesty–klucze, które porządkują interakcję społeczną, redukują napięcie i chronią energię regulacyjną. Taka praca społeczna jest częścią odbudowy po CSR, bo bez niej codzienność staje się polem mikro-stresorów, które destabilizują sen i podtrzymują pobudzenie.

Tak rozumiana semiotyka diagnozy prowadzi do najważniejszego praktycznego wniosku dla planu sytuacyjnego: obrazy medyczne muszą zostać włączone do IndywiduAkcji jako perfonemy drugiego rzędu. One nie są „obiektami–kluczami” w sensie materialnym, bo nie powinny być stale obecne i stale aktywne; ich stała obecność jest ryzykiem (nasila monitorowanie). Są raczej „znakami progowymi”, które pojawiają się w ściśle kontrolowanych momentach cyklu, uruchamiają określoną sekwencję działań i po wykonaniu tej sekwencji zostają domknięte. To

jest właśnie psychoperformans w jego właściwej formie: kompozycja działań w czasie i przestrzeni, oparta na researchu i dochodzeniu, na doborze perfonemów, na manipulacji obiektami–kluczami i na aktach progowych (w tym odczarowaniu), która prowadzi do przemiany i wdrożenia jej konsekwencji w codzienny styl życia. W CSR przemiana ta ma sens bardzo konkretny: zmniejszenie kosztu regulacyjnego widzenia, zwiększenie stabilności funkcji, wzmocnienie ochrony lewego oka, a przez to stworzenie warunków sprzyjających możliwie najlepszej odbudowie po epizodach choroby.

W planie sytuacyjnym IndywiduAkcji CSR „czytanie obrazu” klinicznego musi zostać ujęte jako działanie o wysokiej stawce regulacyjnej, a więc takie, które wymaga rygoru porównywalnego z działaniem progowym. Jeśli potraktować obraz diagnostyczny jako tekst, to jego lektura jest performatywnym aktem ustanawiania rzeczywistości: to, co zostaje przeczytane, staje się nie tylko wiedzą, ale i trybem bycia. W tym sensie diagnoza działa jak wypowiedź performatywna w rozumieniu J. L. Austina i późniejszych analiz Judith Butler: „masz CSR” nie tylko opisuje, lecz wprowadza ciało i podmiot w nowy reżim norm, oczekiwań i autoobserwacji. IndywiduAkcja ma zatem obowiązek „zabezpieczyć” ten akt: tak ułożyć kontekst, aby performatywność diagnozy nie produkowała szkody psychofizjologicznej. W praktyce oznacza to ustanowienie protokołu, w którym obraz jest czytany tylko w warunkach przygotowania stanu, tylko w określonym czasie, tylko z jasno zdefiniowanym celem decyzyjnym, a następnie domykany działaniem, które przenosi uwagę z interpretacji na regulację.

Ten protokół można opisać w kategoriach dramaturgii rytuału, które Victor Turner i Arnold van Gennep analizowali jako sekwencję: separacja, liminalność, reincorporacja. W CSR moment diagnozy i oglądu OCT jest separacją: wyjściem z potocznego świata w przestrzeń kliniki i obiektywności. Liminalność to czas „pomiędzy”: wpatrywanie się w przekrój siatkówki, w którym człowiek nie jest już pewny, kim jest w relacji do własnej sprawności i przyszłości. Reincorporacja jest powrotem do życia z nową wiedzą i nową organizacją praktyk. Jeśli w tej sekwencji zabraknie trzeciego etapu, podmiot zostaje zawieszony w liminalności, co prowadzi do utrzymywania przewlekłego pobudzenia i kompulsji monitorowania. IndywiduAkcja musi więc gwarantować reincorporację przez procedury domknięcia: rytm oddechu, manipulację obiektem–kluczem, krótką praktykę przełączenia na kanał niewzrokowy, a także symboliczne „zamknięcie obrazu” rozumiane jako odczarowanie, czyli odebranie obrazowi statusu absolutnego osądu.

W tym miejscu archetypy Junga są użyteczne, bo pozwalają uchwycić, dlaczego obraz diagnostyczny może działać jak figura numinotyczna. W CSR obraz OCT łatwo przejmuję funkcję archetypu Oka jako prawdy i boskiej obserwacji, a więc staje się „tym, co widzi mnie bardziej niż ja widzę siebie”. To wprost uruchamia dynamikę kompleksu: lęk, wstyd, poczucie winy, a czasem obsesyjną potrzebę zadośćuczynienia poprzez kontrolę. W języku Junga można powiedzieć, że obraz aktywuje cień i wzmacnia personę: persona chce pozostać sprawna, kompetentna, kontrolująca; cień niesie lęk przed utratą, zależnością i degradacją. Jeśli IndywiduAkcja ma prowadzić do przemiany, musi umożliwić integrację tej dynamiki w działaniu, a nie w samej interpretacji. Dlatego obraz diagnostyczny, zamiast być przedmiotem niekończącej się lektury, zostaje włączony do psychoperformansu jako perfonem progowy: pojawia się, inicjuje sekwencję, po czym zostaje przekształcony w decyzję i zamknięty. Integracja polega tu na odzyskaniu sprawczości: nie „oglądam, bo się boję”, lecz „oglądam, żeby podjąć decyzję i wrócić do rytmu regeneracyjnego”.

To prowadzi do ważnego rozróżnienia semiotycznego, które można powiązać z Charlesem S. Peircem: obraz okulistyczny jest jednocześnie ikoną (podobieństwo do struktury), indeksem (śląd procesu chorobowego) i symbolem (nośnik kulturowych znaczeń oka). CSR sprawia, że warstwa symboliczna ma tendencję do dominacji, a wtedy ikona i indeks tracą swoją kliniczną funkcję i stają się paliwem lęku. Plan sytuacyjny IndywiduAkcji ma przywracać priorytet ikonie i indeksowi w odpowiednim oknie czasowym, po czym wygaszać symbol. To jest praca techniczna: w momencie lektury obowiązuje język wskaźników i progów, a nie język fatum. Po lekturze obowiązuje język regeneracji i rytmu, a nie język nieustannej interpretacji. Dzięki temu obraz nie staje się fetyszem. Fetyszyzacja jest w CSR szczególnie ryzykowna, bo nakręca „ekonomię sprawdzania”: wzrok jest kierowany na sprawdzanie wzroku, co generuje przeciążenie i nie sprzyja odbudowie po chorobie.

Włączenie obrazów diagnostycznych do IndywiduAkcji musi być też kompatybilne z praktykami artystycznymi i z tym, że pacjent jest artystą wizualnym. W sztuce nowoczesnej i współczesnej istnieje długi rodowód pracy z aparatem, skanem, przekrojem i archiwum medycznym jako materiałem, jednak w CSR ryzyko polega na tym, że artystyczna interpretacja obrazu może wzmocnić salencję i kompulsję. Dlatego w planie sytuacyjnym obowiązuje zasada separacji funkcji: obraz medyczny jest materiałem decyzyjnym i monitorującym w cyklu klinicznym, natomiast praca artystyczna z motywami widzenia, zniekształcenia, nieostrości i progu odbywa się na materiałach zastępczych, zaprojektowanych tak, aby nie utrwały lęku. Można to rozumieć w duchu Donald Winnicotta jako przestrzeń przejściowa: obiekt artystyczny jest „pomiędzy”, pozwala przetworzyć afekt bez bezpośredniego uderzania w to, co najbardziej drażliwe. W IndywiduAkcji jest to strategia ochronna, która paradoksalnie wspiera odbudowę po CSR, bo redukuje ryzyko, że sztuka stanie się kolejnym stresorem.

Na poziomie religijnym i mitologicznym konieczna jest ścisła dyscyplina. Oko jako symbol bywa nośnikiem sacrum, ale w CSR sacrum może działać zarówno stabilizująco, jak i destrukcyjnie. W tradycjach mistycznych istnieje motyw „ciemnej nocy” i „odebrania widzenia” jako elementu przemiany; w tradycjach hermetycznych oko jest bramą i narzędziem intencji. W IndywiduAkcji te rezerwuary mogą być użyteczne tylko w jednym celu: wytworzenia ramy sensu, która obniża lęk i zwiększa zdolność do konsekwentnej higieny życia. Wykorzystanie symboliki oka musi być podporządkowane zasadzie bezpieczeństwa okulistycznego: żadnych praktyk, które zwiększają pobudzenie, żadnych działań, które prowokują obsesję, żadnych rytuałów, które zastępują konsultację. Dopuszczalne są akty symboliczne i odczarowywanie wyłącznie jako narzędzia regulacji: „zamknięcie obrazu” po wizycie, „oddanie decyzji” w ręce protokołu, „odcięcie” kompulsji sprawdzania poprzez gest–klucz. W ten sposób symbol nie wypiera medycyny, lecz wspiera zgodność z jej ramami.

Z perspektywy socjologii nauki i technologii (Bruno Latour) obraz diagnostyczny jest aktem inskrypcji: przekłada proces biologiczny na zapis, który krąży w instytucjach, w dokumentacji i w decyzjach. CSR staje się w ten sposób „mobilnym faktem”, który może być przywoływany i reinterpretowany. Dla podmiotu jest to ryzykowne, bo wytwarza pokusę, by stale wracać do inskrypcji i szukać w niej absolutnej pewności. IndywiduAkcja odpowiada na to poprzez ograniczenie obiegu obrazu: obraz ma swoje miejsce w cyklu, nie w codzienności. W codzienności krążą inne perfonemy: obiekty–klucze, rytmy, procedury ochrony widzenia, sekwencje regeneracji. To jest zmiana infrastruktury sensu: pacjent przestaje być „czytelnikiem diagnozy”, a staje się wykonawcą protokołu stabilizacji.

W praktyce końcowym celem tej hermeneutyki jest wytworzenie takiej relacji z diagnozą, w której obraz wspiera odbudowę po CSR, zamiast ją sabotować. Sabotażem jest każda sytuacja, w której obraz zwiększa przewlekłe pobudzenie, pogarsza sen, utrwała kompulsję i wprowadza autoopresję. Wsparciem jest sytuacja, w której obraz jest użyty do decyzji i do projektowania bezpiecznych zachowań: kiedy zwiększyć ochronę, kiedy zmniejszyć obciążenie wzrokowe, kiedy zgłosić się do kontroli, a kiedy po prostu wrócić do rytmu. W tym sensie „czytanie obrazu” staje się jednym z głównych pól psychoperformansu jako technologii przemiany: przejściem od okulocentrycznej tyranii widzialności do złożonej, wielokanałowej sprawczości, w której oko jest ważne, ale nie jest jedyną osią wartości.

91.1.16 Okulocentryzm i krytyka wizualności: genealogie Zachodu, media, kapitalizm uwagi i kontrpraktyki IndywiduAkcji w CSR

Okulocentryzm Zachodu nie jest prostą „miłością do obrazów”, lecz historycznie ugruntowanym układem epistemicznym, w którym widzialność staje się warunkiem prawdziwości, a możliwość oglądu zostaje spleciona z władzą, kontrolą i normatywną definicją podmiotowości. W CSR — chorobie, która uderza właśnie w aparat widzenia — ten układ działa jak podwójna przemoc: po pierwsze narusza się funkcja biologiczna, po drugie narusza się fundament kulturowy, na którym współczesny podmiot Zachodu buduje poczucie sprawczości. Plan sytuacyjny IndywiduAkcji musi tę przemoc rozpoznać i przepracować, ponieważ w przeciwnym razie choroba oka nie zostanie włączona w proces przemiany, tylko stanie się źródłem nieustannej autoopresji, kompulsji i przewlekłego pobudzenia, sprzecznego z ochroną lewego oka i z warunkami sprzyjającymi odbudowie funkcjonalnej po epizodach CSR.

Genealogia okulocentryzmu przebiega przez klasyczne metafory światła i prawdy, od platońskiej alegorii jaskini po kartezjańską aspirację do jasności i wyraźności. W tym porządku „widzieć” oznacza „rozumieć”, a „ciemność” oznacza błąd. Martin Jay pokazywał, że nowoczesność wytwarza różne reżimy skopiczne, ale wspólny rdzeń pozostaje: to, co jawne, jest uprzywilejowane wobec tego, co ukryte. W CSR ten rdzeń staje się toksyczny: każde rozmazanie i zniekształcenie obrazu może zostać nieświadomie odczytane jako degradacja poznania i degradacja tożsamości. To właśnie dlatego CSR bywa przeżywana nie jak „lokalna choroba oka”, lecz jak kryzys ontologiczny: podmiot traci stabilność nie tylko obrazu, lecz także świata. IndywiduAkcja, jeśli ma być procesem długiego trwania, musi ten mechanizm rozbroić poprzez wytworzenie alternatywnych osi prawdy: rytmu, dotyku, dźwięku, relacji, pamięci proceduralnej i praktyk ciała. W ten sposób „prawda” przestaje zależeć wyłącznie od ostrości, a układ nerwowy przestaje traktować każdy błąd percepcji jako alarm egzystencjalny.

W perspektywie Michela Foucault okulocentryzm jest spleciony z dyscypliną i nadzorem: spojrzenie jest narzędziem produkcji podmiotu, a widzialność — mechanizmem kontroli. Panoptyzm jest tu nie tyle modelem architektury więzienia, ile modelem społeczeństwa, w którym jednostka internalizuje spojrzenie i zaczyna sama się monitorować. CSR wyjątkowo łatwo aktywuje tę internalizację: pacjent zaczyna monitorować własne widzenie, porównywać, testować, sprawdzać, a więc wytwarza prywatny panoptikon. Taki panoptikon jest niezwykle kosztowny regulacyjnie: zwiększa salencję bodźców wzrokowych, nasila lęk, pogarsza sen i sprzyja utrwaleniu przewlekłego pobudzenia. Z punktu widzenia odbudowy po CSR jest to mechanizm destrukcyjny, bo odbudowa w sensie realistycznym wymaga warunków restytucji: stabilnego rytmu dobowego, redukcji stresu i minimalizacji przeciążeń. Dlatego plan sytuacyjny

IndywiduAkcji musi zawierać kontrpanoptyczne protokoły: ograniczenie aktów testowania, ustanowienie progów sprawdzania zgodnych z bezpieczeństwem okulistycznym, a także wprowadzenie perfonemów odczarowujących, które demontują automatyzm kontroli.

Jonathan Crary, analizując nowoczesność i późną nowoczesność w kategoriach ekonomii uwagi, pokazał, że widzenie nie jest już tylko zmysłem, ale polem eksploatacji: kapitalizm produkuje urządzenia, media i środowiska, które kolonizują uwagę i utrzymują podmiot w stanie ciągłej gotowości. W CSR ta kolonizacja jest szczególnie niebezpieczna. Nie dlatego, że obrazy „same w sobie” są złe, lecz dlatego, że środowisko medialne wymusza wysoką częstotliwość przełączeń uwagi, ekspozycję na kontrast, bodźce alarmowe i niekończące się mikrozadania wzrokowe. To jest struktura życia, która sprzyja stresowi i fragmentacji snu. IndywiduAkcja musi więc wprowadzić kontrpraktyki wobec kapitalizmu uwagi, ale w sposób precyzyjny: nie jako moralny manifest, tylko jako operacyjne działania chroniące oko. Kontrpraktyką jest tu np. ustanowienie rytuału „ciszy wizualnej”, czyli okna dnia, w którym dominują kanały niewzrokowe, a bodźce wizualne są minimalizowane. Kontrpraktyką jest również wytworzenie „stref niskiej salencji” w przestrzeni domowej i pracownianej: miejsc o kontrolowanej luminancji i ograniczonej liczbie bodźców, gdzie układ nerwowy wraca do trybu regeneracyjnego.

W tym miejscu szczególnie istotny jest wątek antropologiczny, bo okulocentryzm jest także konstruktem etnograficznym. Walter J. Ong przeciwstawiał kultury piśmienne i oralne, pokazując, że pismo i druk wzmacniają wizualne formy organizacji poznania. Tim Ingold i antropologia percepcji zwracali uwagę, że „widzenie” jest praktyką ucieleśnioną i środowiskową, a nie tylko rejestracją obrazów. W IndywiduAkcji przypadek CSR wymaga, aby podmiot odzyskał te nie-okulocentryczne wymiary percepcji: orientację przez dźwięk, dotyk, propriocepcję, rytm chodu, kontakt z materiałem. To jest powrót do percepcji jako bycia-w-świecie, w duchu Maurice’a Merleau-Ponty’ego, a nie percepcji jako inspekcji obrazu. W praktyce psychoperformansu oznacza to projektowanie działań, w których oko nie jest hegemonem, lecz jednym z kanałów. Taka redystrybucja percepcji ma znaczenie bezpośrednio regulacyjne: redukuje presję i przeciążenie wzrokowe, a pośrednio wspiera odbudowę po CSR przez stabilizację stanu i ochronę rytmów biologicznych.

Okulocentryzm ma też wymiar religijno-mitologiczny: oko jest figurą prawdy, boskiej obserwacji i moralnej kontroli. W kulturze chrześcijańskiej pojawia się motyw „oka Boga”, w tradycjach egipskich Oko Horusa jest symbolem ochrony i rekonstrukcji, a w tradycjach hinduistycznych i buddyjskich trzecie oko jest figurą poznania ponad zmysłami. W CSR te figury mogą działać ambiwalentnie: mogą wspierać sens, ale mogą też wzmocnić poczucie winy i lęk, jeśli zostaną literalnie zinternalizowane jako „jestem obserwowany, moje oko zawiodło, więc ja zawodzę”. IndywiduAkcja wykorzystuje te rezerwuary wyłącznie w reżimie odczarowania: symbol ma obniżyć przemoc okulocentryzmu, a nie ją wzmacniać. W praktyce może to oznaczać psychoperformanse progowe, w których obiekt–klucz materializuje ideę ochrony (nie kontroli), a działanie–klucz polega na świadomym „oddaniu” hegemonii oka innym kanałom, po czym następuje domknięcie. To jest praca z sacrum jako technologią sensu, ale podporządkowana bezpieczeństwu okulistycznemu i celowi stabilizacji.

Z perspektywy psychologii analitycznej Junga okulocentryzm może być rozumiany jako dominacja archetypu świadomości i kontroli nad archetypem ciemności i nie-wiedzenia. CSR

wymusza konfrontację z nie-wiedzeniem: z tym, że świat nie jest w pełni widzialny, a więc nie jest w pełni kontrolowalny. Jeśli podmiot reaguje kompulsją, wchodzi w cień: w lęk, agresję do siebie, samokaranie i rytuały sprawdzania. Jeśli podmiot potrafi przekształcić tę konfrontację w pracę indywiduacyjną, pojawia się możliwość przemiany: przeniesienie wartości z kontroli na relację, z ostrości na sens, z inspekcji na uczestnictwo. IndywiduAkcja w CSR ma tu funkcję technologiczną: umożliwia materialne przejście przez próg, bo czysto mentalna deklaracja nie wystarcza. Stąd nacisk na perfonemy, obiekty–klucze i działania–klucze: to one przeprowadzają ciało przez zmianę, a nie sama refleksja.

Zasadniczym zadaniem tej części jest więc ujęcie okulocentryzmu jako przeciwnika, który nie jest zewnętrzny, lecz zinternalizowany. Kontrpraktyki IndywiduAkcji nie polegają na odrzuceniu widzenia, lecz na demontażu jego tyranii. W praktyce oznacza to: ograniczenie ekspozycji na środowiska mediów o wysokiej salencji, ustanowienie stref i rytuałów niskiej salencji, projektowanie zadań zawodowych i twórczych tak, aby nie wymuszały długich sesji na progu percepcji, oraz wprowadzenie cykli psychoperformansów, które przebudowują relację z kontrolą i z prawdą, używając obiektów–kluczy i działań progowych. Tak rozumiana kontrpraca jest jednocześnie pracą nad odbudową po CSR: stabilizuje warunki regeneracji, redukuje koszty allostatyczne i zwiększa szanse, że układ wzrokowy nie będzie stale drenowany przez lęk i kompulsję.

Okulocentryzm, jeśli potraktować go w kategoriach ekonomii politycznej i antropologii mediów, nie jest abstrakcyjnym „światopoglądem”, lecz konfiguracją infrastrukturalną: architekturą urządzeń, interfejsów, instytucji i praktyk, które wymuszają określony rozkład uwagi i produkują określony typ podmiotu. W CSR ta infrastruktura działa jak chroniczny stresor środowiskowy, ponieważ utrzymuje jednostkę w reżimie wysokiej gęstości bodźców wizualnych, częstych przełączeń uwagi i stałej presji czytelności. Jeśli podmiot jest artystą wizualnym, presja ta jest dodatkowo wzmocniona przez normy jakościowe i przez zawodową tożsamość, dla której widzenie jest nie tylko narzędziem, ale rdzeniem habitusu. Z tego powodu IndywiduAkcja nie może ograniczyć się do indywidualnych technik; musi stać się świadomą reorganizacją środowiska widzialności, a więc praktyką o charakterze niemal „instytucjonalnym” w skali mikro: tworzy własne reguły ekspozycji, własne protokoły higieny uwagi, własne kontrprzestrzenie. Taka reorganizacja ma sens kliniczny, bo w CSR najgroźniejsza jest nie pojedyncza ekspozycja, lecz kumulacja przeciążeń, która zwiększa pobudzenie, zaburza sen i uruchamia kompulsywne monitorowanie, niekompatybilne z długofalową ochroną lewego oka i z warunkami sprzyjającymi możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po epizodach choroby.

W analizach Deborda „społeczeństwo spektaklu” nie oznacza tylko dominacji obrazów, lecz dominację relacji pośredniczonych przez obrazy. W CSR ta diagnoza nabiera cielesnego ciężaru: relacje pośredniczone przez ekrany i interfejsy stają się relacjami, które kosztują fizjologicznie. Guy Debord i później Jean Baudrillard opisują obraz jako narzędzie, które nie tyle reprezentuje, co wytwarza rzeczywistość. Dla IndywiduAkcji w CSR oznacza to konieczność odzyskania relacji bezpośrednich: spotkań, rozmów, rytuałów wspólnotowych i praktyk ciała, w których widzenie nie jest głównym kanałem kontroli, lecz jednym z kanałów uczestnictwa. Jest to kontrpraktyka wobec spektaklu, ale jej motywacja jest pragmatyczna: obniżenie kosztu percepcji, wygaszenie bodźcowej hiperaktywacji i wzmocnienie sieci wsparcia, która stabilizuje codzienność. Ta

stabilizacja ma znaczenie proregeneracyjne, bo redukuje stres i wzmacnia regularność rytmów biologicznych.

Kapitalizm uwagi, analizowany w nowszych ujęciach jako gospodarka bazująca na ekstrakcji czasu i koncentracji użytkownika, w CSR ma wymiar medyczno-etyczny. Interfejsy są projektowane, by utrzymywać uwagę poprzez mechanizmy zmiennego wzmocnienia, powiadomienia, bodźce alarmowe, intensywny kontrast i szybkie przejścia. W terminologii Kahnemana to jest stałe drenowanie zasobów uwagowych; w terminologii teorii predykcynego kodowania to jest stałe generowanie błędu predykcji i przełączeń salencji. W CSR skutkiem jest nie tylko zmęczenie, ale wzrost napięcia autonomicznego, które przenosi się na całe ciało. W IndywiduAkcji kontrpraktyka musi przyjąć postać „architektury odmowy”: ustanowienia stref i okien czasowych, w których reżim uwagi zostaje wyłączony lub zredukowany. Jednak, aby nie była to moralistyczna asceza, musi być to ujęte jako performans infrastrukturalny: zaprojektowane czynności, obiekty–klucze i rytuały przejścia, które pozwalają przełączać się między trybem mediów a trybem regeneracji bez gwałtu i bez poczucia utraty.

W tym miejscu pojawia się kluczowa rola obiektu–klucza jako operatora kontrwizualności. Zamiast traktować obiekt tylko jako symbol, IndywiduAkcja traktuje go jako narzędzie redystrybucji salencji: obiekt przejmuje uwagę z ekranu i przenosi ją na dotyk, ruch, ciężar, temperaturę, rytm. W tradycjach performance art i sztuki akcji, od Josepha Beuysa po Mariny Abramović, obiekt bywał nośnikiem napięcia i sensu, ale w psychoperformansie staje się nośnikiem regulacji. W CSR oznacza to, że obiekt–klucz nie może być przypadkowy: musi być dobrany w oparciu o research i dochodzenie, tak aby był kompatybilny z celami regulacyjnymi. Przykładowo obiekt o wyraźnej fakturze i powtarzalnej manipulacji umożliwia wytworzenie stałości rytmicznej, która obniża pobudzenie. Obiekt o charakterze „zamykającym” (np. pudełko, materiał do owinięcia, element do spięcia) wspiera protokoły domknięcia po ekspozycji na bodźce wizualne. Takie obiekty nie są fetyszami; są technologicznie projektowanymi perfonemami.

Okulocentryzm ma także wymiar klasowy i instytucjonalny, co widać w kategoriach Bourdieu: kapitał kulturowy w nowoczesności jest silnie powiązany z kompetencją wizualną i z łatwością poruszania się w reżimach obrazowych. Artysta wizualny jest w tej strukturze szczególną figurą: to podmiot, od którego oczekuje się mistrzostwa w polu wizualności, a więc jego deficyt widzenia może być przeżywany jako podważenie legitymizacji. To nie jest „prywatny kompleks”; to efekt przemocy symbolicznej pola. IndywiduAkcja musi więc zawierać praktyki, które rekonstruują legitymizację w nowym układzie: nie poprzez zaprzeczenie deficytu, lecz przez przededefiniowanie kryteriów działania. W psychoperformansie oznacza to wprowadzenie działań, które ustanawiają alternatywne miary jakości: jakość relacji, jakość rytmu, jakość sensu, jakość obecności, jakość kompozycji wielokanałowej. Taka rekonstrukcja nie jest pocieszeniem; jest ochroną przed stygmatem i przed autoagresją, które w CSR łatwo stają się chronicznym stresorem.

W wymiarze filozoficznym okulocentryzm był krytykowany zarówno w tradycjach fenomenologicznych, jak i poststrukturalnych. Merleau-Ponty podkreślał, że widzenie jest splątane z dotykiem i ruchem, a więc nie ma czystego „oka” odłączonego od ciała. Jacques Derrida, mimo że nie pisał o CSR, wskazywał, jak metafizyka obecności i przejrzystości produkuje przemoc wobec tego, co nie daje się uobecnąć. W CSR ta przemoc jest odczuwalna w ciele: jeśli

świat nie jest przejrzysty, podmiot cierpi, bo kultura uczyła go, że przejrzystość jest normą. IndywiduAkcja musi zatem nie tylko ograniczać bodźce, ale przekształcać metafizykę codzienności: uczyć życia w niepełnej widzialności bez uruchamiania lęku. To jest praca filozoficzna, ale realizowana performatywnie: przez progi, rytuały, obiekty–klucze i działania–klucze, które zmieniają nawyk reagowania.

Z perspektywy Junga okulocentryzm można opisać jako kult archetypu Logos: jasność, rozróżnienie, kontrola, separacja. CSR wymusza powrót do archetypu Eros i do Jaźni jako integracji przeciwieństw: trzeba połączyć działanie i ograniczenie, kontrolę i zaufanie, widzenie i nie-widzenie. Jeśli tego nie zrobić, cień Logos zostaje aktywowany: kompulsywna kontrola, perfekcjonizm, autooskarżenie. W IndywiduAkcji w CSR praca jungowska nie polega na interpretacji snów o oku, choć takie mogą się pojawiać, tylko na zbudowaniu cykli działań, które wprowadzają Logos w służbę Eros: protokół jest strukturalny (Logos), ale jego celem jest relacja i regulacja (Eros). W praktyce jest to niezwykle ważne dla odbudowy po CSR: protokół stabilizuje zachowanie, a regulacja stabilizuje fizjologię. Tak powstaje warunek, w którym procesy naprawcze mają większą szansę przebiegać bez sabotażu ze strony chronicznego stresu.

W sferze religijno-ezoterycznej okulocentryzm może przyjmować formę obsesji „wglądu” i „oświecenia”. Trzecie oko bywa w kulturze popularnej fetyszyzowane jako supermoc, co jest wprost sprzeczne z potrzebą delikatności w CSR. IndywiduAkcja może korzystać z tradycji duchowych tylko w tym sensie, w jakim wspierają one ascezę uwagi i łagodność wobec percepcji, a nie w tym sensie, w jakim wzmacniają pragnienie „widzieć więcej”. W praktyce oznacza to, że działania progowe o charakterze sacrum powinny raczej uczyć nie-oglądu: bycia w ciemności, w półcieniu, w ograniczeniu bodźca, w ciszy. W wielu tradycjach religijnych istnieją praktyki ciemności i wyciszenia, które można potraktować jako kulturowo dostępne technologie obniżania pobudzenia. W CSR to jest narzędzie proregeneracyjne, o ile pozostaje kompatybilne z bezpieczeństwem klinicznym i nie zastępuje leczenia.

W IndywiduAkcji wszystkie te wątki muszą zostać zintegrowane w postaci kontrpraktyk, które są jednoznacznie performatywne. Kontrpraktyka nie jest deklaracją „nie lubię ekranów”, tylko kompozycją działań: ustanowienie strefy niskiej salencji, wejście do niej przez próg i gest–klucz, manipulacja obiektem–kluczem w stałym rytmie, krótkie zadanie niewzrokowe, domknięcie i powrót. Taki cykl jest jednocześnie krytyką okulocentryzmu, praktyką ochrony oka, praktyką regulacji afektu i praktyką odbudowy po CSR w sensie realistycznym: stabilizuje warunki, w których organizm może regenerować się po epizodach choroby, minimalizując czynniki, które tę regenerację destabilizują.

Najtrudniejszym momentem krytyki okulocentryzmu w CSR jest to, że nie da się jej przeprowadzić wyłącznie na poziomie deklaracji ideowych. Okulocentryzm jest wpisany w mikroruchy ciała, w odruchy kontroli, w automatyczne testowanie ostrości, w nawyk skanowania przestrzeni, w interpretowanie drobnych zmian jako sygnałów zagrożenia. W tym sensie CSR działa jak brutalna lekcja antropologii percepcji: ujawnia, że „widzenie” jest praktyką władzy nad światem, a zarazem praktyką władzy nad sobą. IndywiduAkcja ma zatem zadanie podwójne. Z jednej strony musi wytworzyć kontrpraktyki wobec hegemonii widzialności w kulturze i w technologii, a z drugiej strony musi zbudować precyzyjne, powtarzalne procedury, które demontują wewnętrzny panoptikon, o którym pisał Foucault, i zastępują go rytmem

regeneracyjnym, kompatybilnym z bezpieczeństwem okulistycznym oraz z celem ochrony lewego oka.

W praktyce oznacza to, że krytyka okulocentryzmu w CSR staje się inżynierią środowiskową i temporalną. To, co w teorii kultury jest dyskursem, w planie sytuacyjnym musi przejść w protokół. Rytm dobowy, w sensie chronobiologii, jest tu parametrem nadrzędnym: nie dlatego, że „sen jest ważny” w banalnym znaczeniu, lecz dlatego, że w CSR przewlekłe pobudzenie i fragmentacja snu są jednymi z najsilniejszych mediatorów ryzyka przeciążenia. To, co Jonathan Crary nazwał ekspansją 24/7, w przypadku CSR jest klinicznie toksyczne: ciągła dyspozycyjność, ciągłe bodźce, ciągła gotowość. Kontrpraktyka IndywiduAkcji polega więc na wyprowadzeniu podmiotu z reżimu 24/7 i ustanowieniu suwerennej dobowej architektury uwagi, w której istnieją okresy ekspozycji, okresy pracy, okresy ciszy wizualnej i okresy zamknięcia. Takie projektowanie nie jest dodatkiem do medycyny; jest warunkiem, by medycyna nie była sabotowana przez codzienność.

Warto w tym miejscu doprecyzować, co znaczy „cisza wizualna” jako pojęcie operacyjne, a nie metaforyczne. Cisza wizualna to nie „brak patrzenia”, lecz kontrola saliencji: redukcja kontrastu, redukcja liczby bodźców w polu widzenia, redukcja przełączeń uwagi, ograniczenie dynamicznych źródeł światła, ograniczenie interfejsów o wysokiej gęstości informacji. W kategoriach psychofizjologii oznacza to obniżenie zapotrzebowania na kontrolę poznawczą (Miller, Cohen) i zmniejszenie liczby sytuacji, w których układ predykcyjny musi wykonywać kosztowne korekty. W praktyce IndywiduAkcji cisza wizualna jest zawsze sprzężona z działaniem niewzrokowym: dotyk, rytm, proste zadanie manualne, dźwięk, praca z ciężarem i temperaturą obiektu. Obiekt–klucz jest tu operatorem zamiany kanału: ma zaprojektowaną taktylność, przewidywalny opór i możliwie stałą sekwencję manipulacji. Dzięki temu uwaga zostaje przekierowana z inspekcji na uczestnictwo, w sensie Merleau-Ponty’ego, a organizm przechodzi w tryb, który sprzyja restytucji.

W krytyce wizualności istotny jest także wymiar instytucjonalny i społeczny, bo okulocentryzm jest mechanizmem selekcji: preferuje tych, którzy mogą długo patrzeć, szybko czytać, intensywnie pracować na ekranach, utrzymywać wysoką produktywność wizualną. W CSR podmiot doświadcza tej selekcji jako zagrożenia statusu i jako ryzyka stygmatyzacji, co Goffman opisywał jako proces zarządzania napiętnowaniem. IndywiduAkcja musi więc wytwarzać kontrinstytucję w skali mikro: zestaw praktyk komunikacyjnych, które redukują koszt społeczny deficytu. To są wypowiedzi performatywne i protokoły interakcji, które precyzują granice, normują tempo i zmniejszają presję „udowadniania sprawności”. W ujęciu Bourdieu jest to walka o rekonstrukcję kapitału symbolicznego: wytworzenie nowej definicji kompetencji, w której kompetencją jest również umiejętność ochrony zdrowia i zarządzania obciążeniem, a nie tylko „moc widzenia”. Taka rekonstrukcja ma bezpośredni sens dla odbudowy po CSR, bo eliminuje część stresorów społecznych i zawodowych.

W tym miejscu pojawia się szczególna rola psychoperformansu jako technologii prognozy. Okulocentryzm podtrzymuje obsesję kontroli poprzez mikrorytuały sprawdzania. IndywiduAkcja odpowiada mikrorytuałami przeciwnymi: mikrorytuałami domknięcia. Domknięcie jest tutaj kluczowe, bo bez domknięcia krytyka wizualności pozostaje w poziomie dyskursu. Domknięcie ma strukturę powtarzalną: wejście do strefy niskiej saliencji, ustanowienie obiektu–klucza, krótka sekwencja rytmicznej manipulacji, a następnie akt

odczarowania, rozumiany jako odebranie bodźcowi statusu absolutnego osądu. W języku Austina i Butler jest to akt performatywny, który zmienia ramę sytuacji: „to, co widzę, jest informacją, nie wyrokiem”; „moje oko jest procesem, nie tożsamością”; „moja sprawczość nie jest zredukowana do ostrości”. To są formuły, które nie mają działać jako autosugestia, lecz jako element protokołu regulacyjnego: ich funkcją jest obniżenie salencji, a więc realne zmniejszenie pobudzenia.

W obszarze symboliki, mitologii i religii krytyka okulocentryzmu wymaga szczególnej precyzji, bo tradycje Zachodu i tradycje pozaeuropejskie często wzmacniają metafory widzenia jako prawdy. W CSR te metafory mogą działać jak pułapka: jeśli prawda jest światłem, a światło jest ostrością, to nieostrość staje się „kłamstwem świata”. IndywiduAkcja musi odwrócić tę metaforę, wybierając takie figury, które rehabilitują półcień, nie-wiedzenie i ograniczenie bodźca jako warunki przemiany. W tradycji chrześcijańskiej istnieje motyw apofatyczny i „ciemnej nocy” (Jan od Krzyża), w tradycjach kontemplacyjnych istnieje prymat ciszy i prostoty, a w wielu tradycjach inicjacyjnych ograniczenie widzenia jest częścią przejścia progu. Te zasoby mogą być użyte w psychoperformansie nie jako interpretacja choroby, lecz jako konstrukcja bezpiecznych praktyk: działania w półmroku, rytuały ciszy, praca w powtarzalnym geście, rezygnacja z nadmiaru bodźców. To są kontrwizualności, które w CSR mają sens kliniczny, bo ułatwiają przejście organizmu w tryb regeneracyjny.

W tym miejscu archetypy Junga są nie tylko komentarzem, ale narzędziem diagnozy struktury konfliktu. Okulocentryzm może być rozumiany jako dominacja archetypu Logos w jego świetlistej wersji: rozróżnianie, kontrola, precyzja, selekcja, separacja. CSR wymusza wejście w cień Logos: kompulsję, perfekcjonizm, autooskarżenie, lęk przed utratą sprawczości. Proces indywiduacji w takim kontekście polega na integracji przeciwieństw: Logos musi zostać zachowany jako struktura protokołu, ale jego cel musi zostać przesunięty w stronę Eros i Jaźni, czyli w stronę relacji, rytmu, integracji ciała i psychiki. IndywiduAkcja jest tu praktyką indywiduacji w sensie aktywnego sprawstwa: uczy, że kontrola jest narzędziem, a nie absolutem, a widzenie jest kanałem, a nie tyranem. To przejście ma wymiar inicjacyjny: z kultury „widzieć znaczy panować” do kultury „widzieć znaczy uczestniczyć”. W CSR jest to również przejście terapeutyczne, bo redukuje pobudzenie i wspiera warunki odbudowy po chorobie.

Równie istotne jest włączenie perspektyw psychoanalitycznych i psychologii afektu, bo okulocentryzm jest spleciony z lękiem i z mechanizmami obronnymi. Freudowskie ujęcia fetyszu i kompulsji mogą pomóc opisać, dlaczego „sprawdzanie” staje się przymusem: przymus jest próbą neutralizacji lęku poprzez rytuał. CSR dostarcza materiału idealnego dla tego mechanizmu, bo objaw jest zmienny, a więc sprawdzanie zawsze ma sens pozorny. IndywiduAkcja odpowiada, tworząc rytuały zastępcze, które nie są kompulsywne, tylko regulacyjne: rytuały o stałej długości, o stałej strukturze, z domknięciem i z przeniesieniem uwagi na obiekt–klucz. W języku współczesnej teorii regulacji emocji (James J. Gross) jest to zmiana strategii: z reaktywnej (sprawdzanie po wzroście lęku) na proaktywną (regulacja zanim lęk osiągnie próg). Ta proaktywność jest szczególnie ważna dla ochrony lewego oka, bo minimalizuje epizody przeciążenia.

Na poziomie praktyki artystycznej i performatywnej krytyka okulocentryzmu powinna zostać powiązana z genealogią sztuki, która już dawno kwestionowała dominację czystej wizualności. W performance art, od Grotowskiego po praktyki body art, znaczenie ma obecność, czas, relacja

i ciało, a nie tylko obraz. W IndywiduAkcji przypadek CSR powinien wykorzystywać ten rodzaj nie jako cytat kulturowy, lecz jako repertuar narzędzi: działania oparte na rytmie, na obiekcie, na dźwięku, na ograniczeniu bodźca, na pracy w półmroku, na redukcji spektaklu. To są strategie, które jednocześnie krytykują okulocentryzm i wspierają odbudowę po CSR w sensie funkcjonalnym: utrzymują sprawczość twórczą bez ciągłego drenowania wzroku.

W końcu trzeba wyraźnie wskazać, co w CSR oznacza „odbudowa siatkówki” w sensie psychoperformatywnym, żeby nie popaść ani w obietnice cudów, ani w redukcję do komfortu. Odbudowa w tym kontekście oznacza przede wszystkim stworzenie stabilnych warunków, w których organizm ma szansę na najlepszą możliwą resorpcję i reorganizację funkcjonalną po przesiekach: mniej przeciążenia, mniej chronicznego stresu, lepszy sen, większa zgodność z leczeniem, mniejsza kompulsja testowania, lepsza organizacja pracy wzrokowej. Oznacza też odbudowę funkcjonalną w sensie plastyczności i kompensacji: lepsze użycie kanałów niewzrokowych, lepsza praca z kontrastem i rytmem, lepsza dystrybucja zadań między oczami, większa tolerancja na fluktuacje. IndywiduAkcja jest tu narzędziem, które umożliwia tę odbudowę, bo przekształca codzienność z pola chaotycznych bodźców w pole świadomie zaprojektowanych praktyk.

91.1.17 Metafory, tropy i narracje choroby oka: od Sontag do narratologii medycznej i psychoperformatywnego „pisanie widzenia”

W CSR konflikt nie przebiega wyłącznie między fizjologią a objawem, lecz między fizjologią a narracją, jaką kultura i podmiot wytwarzają wokół objawu. Choroba oka jest szczególnie podatna na „nadpisywanie” znaczeń, ponieważ oko w tradycji zachodniej jest organem epistemicznym i moralnym zarazem: widzenie jest utożsamiane z poznaniem, kontrolą, prawdą, pracą, a często także z godnością i statusem. Dlatego nawet drobna fluktuacja jakości widzenia może uruchamiać spiralę interpretacji, która w praktyce działa jak wzmacniacz pobudzenia i stresu. W przypadku CSR to ma znaczenie nie tylko psychologiczne, ale pośrednio także biologiczne: przewlekłe pobudzenie, bezsenność, kompulsywne monitorowanie objawu i przeciążenia wzrokowe tworzą środowisko niekorzystne dla stabilizacji stanu i dla funkcjonalnej odbudowy po epizodach przesieku. IndywiduAkcja musi zatem obejmować komponent narracyjny jako element bezpieczeństwa: nie po to, by „opowiadać o chorobie”, lecz by kontrolować to, co narracja robi z układem nerwowym i z zachowaniem, a więc także z warunkami regeneracji.

Susan Sontag w „Illness as Metaphor” i „AIDS and Its Metaphors” ostrzegała przed toksycznością metaforyzowania choroby: metafora może stygmatyzować, moralizować, produkować winę i autodestrukcję. W CSR ten mechanizm jest szczególnie podstępny, bo nie musi przyjmować formy „choroby jako kary” wprost; wystarczy metafora „zawodnego narzędzia” albo „pękniętej percepcji”, by uruchomić poczucie degradacji. Równolegle istnieje drugi biegun: metafory heroiczne („walka”, „pokonanie”, „zwycięstwo”) mogą paradoksalnie wzmacniać kompulsję kontroli i przeciążenie, ponieważ każą traktować każdy dzień jako egzamin widzenia. Plan sytuacyjny IndywiduAkcji potrzebuje więc meta-języka, który jest anty-heroiczny i anty-stygmatyzujący, a zarazem nie jest rezygnacyjny. Metafora operacyjna w CSR powinna działać jak regulator: obniżać salientność lęku, wzmacniać zgodność z leczeniem, chronić lewy narząd wzroku, organizować pracę wzrokową w oknach czasowych i wspierać rytm regeneracyjny, który jest warunkiem realnych procesów naprawczych po przesiekach.

Narratologia medyczna w ujęciu Arthura Franka (typologie narracji: restitution, chaos, quest) pozwala nazwać, jak różne formy opowieści modelują zachowanie i stan. CSR bardzo łatwo wciąga w narrację chaosu: objaw bywa zmienny, poprawy i pogorszenia przeplatają się, a to sprzyja poczuciu utraty kontroli. Narracja restytucji („wróć do stanu sprzed choroby”) może być adaptacyjna, jeśli jest realistyczna, ale bywa ryzykowna, gdy zamienia się w przymus „odzyskania idealnego widzenia” za wszelką cenę. Narracja questu („przemiana”) może natomiast stać się zarówno zasobem, jak i pułapką: zasobem, jeśli wspiera długofalową reorganizację życia; pułapką, jeśli sakralizuje cierpienie i odsuwa od konkretów bezpieczeństwa. IndywiduAkcja w przypadku CSR konstruuje narrację hybrydową: restytucyjno-regulacyjną i transformacyjną zarazem, gdzie „przemiana” oznacza przede wszystkim przebudowę reżimów uwagi, stresu, pracy i odpoczynku oraz wdrożenie kontrpraktyk wobec okulocentryzmu — wprost po to, by zwiększyć szanse stabilizacji i poprawy funkcjonalnej, a więc także wspierać odbudowę po epizodach choroby.

W tym miejscu dochodzimy do praktycznej różnicy między narracją a protokołem. Narracja jest strukturą sensu, protokół jest strukturą działania. Psychoperformans nie zatrzymuje się na poziomie opowieści; on „pisze widzenie” czynnościami, perfonemami, obiektami—kluczami i rytmem. To oznacza, że tropy i metafory muszą być selekcjonowane pod kątem tego, czy dają się przełożyć na bezpieczne działania. Jeżeli metafora prowadzi do eskalacji wysiłku („muszę zobaczyć lepiej, bo inaczej przegram”), jest dysfunkcyjna i wymaga odczarowania. Jeżeli metafora prowadzi do rytmu i ochrony („pracuję w oknach, domykam, regeneruję”), jest funkcjonalna. W tej logice nawet pojęcia z psychologii głębi — w tym jungowska praca z cieniem i kompensacją — mają znaczenie wyłącznie wtedy, gdy wzmacniają protokół regulacyjny, a nie wtedy, gdy produkują kolejne warstwy interpretacji.

Istotne jest również, że choroba oka wytwarza specyficzne mikronarracje somatyczne: krótkie, automatyczne zdania, które pojawiają się w sytuacjach przeciążenia („coś się pogorszyło”, „nie dam rady”, „to wraca”). Te mikronarracje są często szybsze niż refleksja i działają jak bodźce alarmowe, uruchamiając sympatykotonię. IndywiduAkcja musi je traktować jak materiał do pracy performatywnej: nie „zwalczać myśli”, lecz zamieniać je w sygnały przełączenia protokołu. Wtedy mikronarracja staje się elementem bezpieczeństwa: jeśli pojawia się alarm, uruchamia się domknięcie, przerwa, redukcja bodźca, przeniesienie uwagi na obiekt—klucz i kanał niewzrokowy. Ta zamiana narracji w protokół ma bezpośredni związek z odbudową po CSR: zmniejsza liczbę epizodów przeciążenia i poprawia warunki snu, a to są podstawowe parametry środowiska regeneracyjnego.

Wreszcie: „pisanie widzenia” w IndywiduAkcji musi uwzględniać podwójność oka chorego i oka sprawnego, bez popadania w paranoję ochrony. Narracja, która absolutyzuje ryzyko, będzie drenować układ nerwowy; narracja, która je wypiera, będzie prowokować przeciążenia. Potrzebna jest narracja precyzyjna: lewy narząd wzroku jest zasobem priorytetowym, więc jego ochrona jest etycznym rdzeniem planu sytuacyjnego; prawe oko jest polem odbudowy funkcjonalnej i reorganizacji, więc wymaga aktywacji w bezpiecznych warunkach, bez wymuszania ostrości. To jest narracja pragmatyczna, która nie obiecuje cudów, ale systematycznie wytwarza warunki, w których procesy naprawcze mają większą szansę przebiegać bez sabotażu ze strony stresu i kompulsji.

W perspektywie humanistycznej najważniejsze jest uchwycenie, że narracja choroby nie jest opowieścią „o czymś”, lecz technologią modulacji relacji: relacji do ciała, do czasu, do pracy, do innych ludzi, do transcendencji, a przede wszystkim do własnej uwagi. W CSR ta technologia działa na wyjątkowo wrażliwym materiale, bo uwagę przyciąga nie tylko treść opowieści, ale sam fakt, że oko jest organem sprzężonym z kontrolą i orientacją. Dlatego w IndywiduAkcji narracja nie może być pozostawiona spontanicznemu biegowi. Ma zostać przepracowana tak, jak przepracowuje się układ działań: przez selekcję tropów, przez ustanowienie reguł interpretacji, przez wytworzenie procedur domknięcia, a także przez wprowadzenie przeciwnarracji, które nie są „pozytywnym myśleniem”, tylko pragmatycznym formatem sensu kompatybilnym z bezpieczeństwem okulistycznym. Skutkiem ma być obniżenie kosztu allostatycznego codzienności i stworzenie warunków sprzyjających stabilizacji oraz funkcjonalnej odbudowie po epizodach CSR.

Metafory choroby oka w kulturze Zachodu mają długi rodowód i często są ambiwalentne. Ślepotą bywa figurą kary (wątek moralny), ale też figurą poznania „innego typu” (wątek profetyczny i inicjacyjny). W tradycji klasycznej postać Edypa jest tu kluczowa: widzenie prawdy prowadzi do auto-okaleczenia i do przejścia w stan nie-widzenia, które jest jednocześnie karą i rozpoznaniem. Z kolei Terezasz ucieleśnia paradoks: utrata wzroku fizycznego nie wyklucza, a czasem wręcz warunkuje widzenie wewnętrzne. Te figury są kulturowo potężne i w CSR mogą działać jak gotowe scenariusze sensu: podmiot może nieświadomie wchodzić w rolę „ukaranej świadomości” albo „inicjowanego cierpieniem”. IndywiduAkcja nie zakazuje tych figur, lecz ustanawia rygor ich użycia: wolno je dopuścić jako materiał refleksji tylko wtedy, gdy są od razu przekładane na działania, które obniżają lęk i podtrzymują higienę życia. Jeżeli figura mitologiczna zwiększa napięcie lub wzmacnia autooskarżenie, staje się elementem do odczarowania.

Zasadniczym narzędziem narracyjnej praktyki w IndywiduAkcji jest rozróżnienie między narracją wyjaśniającą a narracją regulacyjną. Narracja wyjaśniająca chce „zrozumieć przyczynę” i często napędza się pytaniami typu: dlaczego, od kiedy, co zawiniłem, co zrobiłem źle. W CSR, przy wieloczynnikowości i niepewności, taka narracja może łatwo przejść w ruminację. Narracja regulacyjna nie próbuje rozstrzygnąć wszystkich przyczyn; jej zadaniem jest optymalizacja zachowania tu i teraz: co robię, gdy pojawia się fluktuacja, jak domykam sesję pracy, jak redukuje salencję bodźca, jak chronię lewy narząd wzroku, jak wzmacniam warunki restytucji. W praktyce psychoperformansu narracja regulacyjna jest sprzężona z obiektem–kluczem: obiekt wprowadza w ciało strukturę, która zastępuje spiralę interpretacji.

Właśnie tu przydatna jest narratologia kliniczna Rity Charon, która traktuje opowieść pacjenta jako narzędzie diagnozy i relacji terapeutycznej. W CSR IndywiduAkcja korzysta z tego podejścia w szczególny sposób: opowieść nie służy przede wszystkim „uwolnieniu emocji”, lecz kalibracji protokołów dnia. Narracja jest traktowana jako zapis dynamiki obciążeń: kiedy pojawia się przeciążenie, jakie bodźce je wywołują, jakie sytuacje społeczne je nasilają, jakie typy pracy wzrokowej są ryzykowne. Wtedy opowieść staje się mapą środowiskową, a nie dramatem. Taki format narracji ma charakter ochronny i wspiera odbudowę po CSR, bo pozwala identyfikować wzorce przeciążenia i usuwać je z codziennego ekosystemu.

W perspektywie semiotycznej i filozoficznej trzeba pamiętać, że narracja choroby działa także jako mechanizm tożsamościowy. Paul Ricoeur pisał o tożsamości narracyjnej: podmiot

utrzymuje ciągłość, opowiadając siebie w czasie. CSR narusza tę ciągłość, bo wprowadza niepewność w kluczowym narzędziu orientacji. IndywiduAkcja musi więc tworzyć taką tożsamość narracyjną, która nie jest oparta na „stałej sprawności” ani na „heroicznej walce”, tylko na stałej praktyce: podmiot jest tym, kto potrafi projektować i wykonywać protokoły, kto potrafi przeprowadzać działania progowe, kto potrafi włączać ograniczenie w strukturę sensu bez degradowania siebie. Taka tożsamość jest nie tylko psychologicznie adaptacyjna; ma też znaczenie fizjologiczne, bo redukuje wstyd i lęk, a więc obniża tło pobudzenia.

W tym miejscu można, w ograniczonym zakresie, odwołać się do Junga w sposób niearchetypowy, a raczej procesowy. Dla IndywiduAkcji ważna jest jungowska idea kompensacji i samoregulacji psychiki: objaw i kryzys często pojawiają się tam, gdzie świadome strategie stały się zbyt jednostronne. CSR, w kontekście okulocentryzmu i presji produktywności, może być traktowana jako sygnał, że dominujący styl życia i pracy wymaga reorganizacji. To nie jest mistyfikacja etiologii choroby. To jest użycie psychologii głębi jako narzędzia sensu: choroba staje się impulsem do przebudowy reżimów uwagi, odpoczynku i relacji z kontrolą. W tym sensie jungowskie myślenie wspiera IndywiduAkcję jako proces integracji: nie przez mnożenie symboli, lecz przez wzmacnianie gotowości do zmiany struktury życia, co jest bezpośrednio korzystne dla ochrony lewego oka i dla warunków sprzyjających odbudowie po CSR.

Najbardziej praktycznym komponentem 91.1.17 jest jednak zestaw tropów i formuł, które działają jak „język protokołu”. Sontag krytykowała metafory wojenne; w CSR należy to potraktować dosłownie: język walki sprzyja mobilizacji, a mobilizacja sprzyja pobudzeniu i przeciążeniu. IndywiduAkcja wprowadza język rytmu, dawki, okna, domknięcia, progu, ochrony. „Okno pracy” zamiast „zaciskania zębów”; „domknięcie” zamiast „sprawdzania”; „higiena salencji” zamiast „muszę być na bieżąco”; „ochrona lewego” zamiast „muszę udowodnić, że jestem sprawny”; „warunki regeneracji” zamiast „zmuszę oko do poprawy”. Ten język nie jest estetyką; jest narzędziem sterowania zachowaniem, a więc elementem psychoperformansu jako technologii regulacji.

Odrębnym, często pomijanym wątkiem są narracje społeczne i instytucjonalne: lekarz, system, dokumentacja, język diagnozy. W CSR pacjent bywa wciągany w narrację „parametryczną”, gdzie tożsamość staje się zestawem wyników i kontroli. IndywiduAkcja musi zrównoważyć ten język, wprowadzając narrację relacyjną i praktyczną: wyniki mają znaczenie, ale nie są centrum życia. Obraz kliniczny jest narzędziem decyzji, ale nie jest miarą wartości. To zrównoważenie ma znaczenie dla odbudowy po CSR, bo redukuje ryzyko fetysyzacji monitorowania i wspiera powrót do rytmu regeneracyjnego.

W perspektywie socjologii komunikacji i antropologii klinicznej kluczowe jest rozpoznanie, że narracje o CSR nie powstają w próżni, lecz w polu instytucji, języków eksperckich i potocznych schematów sensu. Diagnoza okulistyczna ma charakter performatywny, ale jej performatywność jest podtrzymywana przez mikropraktyki codzienności: rozmowy, notatki, autoobserwacje, strategie radzenia sobie oraz przez ekosystem mediów, który premiuje alarm, sensację i skrajność. IndywiduAkcja musi więc prowadzić pracę równolegle na trzech poziomach: narracji prywatnej (co mówię sobie), narracji relacyjnej (co mówię innym i jak organizuję wsparcie), narracji instytucjonalnej (jak wchodzę w relację z kliniką i jak zarządzam danymi). Dopiero taka trójwarstwowa architektura narracyjna przestaje być „opowieścią” i staje się infrastrukturą regulacyjną, która chroni przed spiralą pobudzenia, wspiera rytm snu

oraz redukuje kompulsywne testowanie widzenia, a więc tworzy środowisko bardziej sprzyjające stabilizacji i funkcjonalnej odbudowie po CSR.

W praktykach narracyjnych szczególnie ważna jest kategoria czasu. Choroba oka narusza temporalność na dwa sposoby: po pierwsze wprowadza niepewność jutra („czy będzie gorzej?”), po drugie kolonizuje teraźniejszość („czy teraz jest gorzej?”). W języku fenomenologii to jest zaburzenie „czasowości ucieleśnionej”, w którym przyszłość i teraźniejszość stają się polami kontroli, a przeszłość — polem winy. Z perspektywy psychologii klinicznej jest to podatny grunt dla ruminacji i dla zachowań kompulsywnych. IndywiduAkcja wprowadza więc temporalność protokołu: czas zostaje pocięty na okna, progi, wejścia i domknięcia, a nie na niekończący się strumień sprawdzania. W konsekwencji narracja również się zmienia: zamiast „muszę pilnować cały czas”, pojawia się „mam okna kontroli i okna regeneracji”. Ta zmiana jest krytyczna, bo redukuje przewlekłe napięcie i sprzyja utrzymaniu stabilnego rytmu dobowego, który jest jednym z najważniejszych warunków biologicznego tła naprawy po epizodach CSR.

W ramach „pisanego widzenia” w IndywiduAkcji pojawia się także konieczność pracy z językiem porównania. W CSR podmiot bardzo łatwo buduje narrację dychotomiczną: dobre oko kontra złe oko, sprawność kontra utrata, dawne ja kontra obecne ja. To porównanie jest intuicyjne, ale bywa destrukcyjne, bo wzmacnia afekt wstydu, złości i żałoby, a tym samym podnosi pobudzenie. Nie chodzi o to, by zakazywać porównania, tylko by je przekształcić w porównanie funkcjonalne, a nie moralne. „Lewe oko jest zasobem, więc jego ochrona ma najwyższy priorytet” to porównanie funkcjonalne. „Prawe oko jest polem odbudowy funkcjonalnej i adaptacji, więc wymaga aktywacji w bezpiecznych warunkach” to porównanie funkcjonalne. Natomiast „prawe oko mnie zawiodło” jest porównaniem moralnym, które w IndywiduAkcji traktuje się jako materiał do odczarowania. Taki rygor językowy nie jest dydaktyką; jest interwencją w układ afektu i zachowania, a więc interwencją w środowisko, od którego zależy stabilizacja i szansa na poprawę funkcjonalną po CSR.

W narracjach o chorobie oka szczególną rolę odgrywa motyw kontroli. W kulturze nowoczesnej kontrola jest często wartością absolutną, a w polu pracy twórczej i eksperckiej — elementem etosu. Dlatego CSR łatwo uruchamia narrację „muszę odzyskać kontrolę”, która w praktyce może oznaczać przymus testowania i nieustannej korekty. IndywiduAkcja wprowadza tu rozróżnienie między kontrolą parametryczną a kontrolą regulacyjną. Kontrola parametryczna to ciągłe sprawdzanie i porównywanie objawu, które z reguły nie prowadzi do decyzji klinicznej, a jedynie do eskalacji lęku. Kontrola regulacyjna to kontrola rytmu: okien pracy, przerw, domknięć, snu, ekspozycji na bodźce wysokiej salencji. W języku teorii działania jest to przesunięcie z kontroli wyniku do kontroli procesu. W IndywiduAkcji jest to jeden z najważniejszych mechanizmów redukcji pobudzenia i ochrony lewego oka, a pośrednio również wsparcia warunków sprzyjających odbudowie po CSR.

Pojęcie „odczarowania” w tym kontekście należy rozumieć rygorystycznie, bez romantyzacji. Odczarowanie to technika neutralizacji fałszywej numinotyczności bodźca, czyli odebranie mu statusu absolutnego wyroku. Bodźcem może być obraz diagnostyczny, chwilowe pogorszenie ostrości, trudność w czytaniu, komentarz innej osoby, a nawet własna myśl. Odczarowanie jest aktem progowym: krótką sekwencją działań, w której pojawia się obiekt–klucz, gest–klucz oraz wypowiedź performatywna o funkcji delimitującej. Wypowiedź nie ma być autohipnozą, tylko komendą protokołu, podobnie jak komenda w procedurach bezpieczeństwa. W tym sensie

IndywiduAkcja korzysta z tradycji rytuału (van Gennep, Turner) i z teorii aktów mowy (Austin), ale przetwarza je w technologię regulacji: odczarowanie kończy epizod, który inaczej przerodziłby się w spiralę sprawdzania. Z punktu widzenia biologii codzienności jest to mechanizm, który chroni sen i stabilizuje autonomiczny układ nerwowy, a więc jest realnym wsparciem środowiska regeneracyjnego.

Jeżeli w ogóle dopuszcza się w IndywiduAkcji perspektywę psychologii głębi, to kluczowe jest unikanie inflacji interpretacyjnej. Dorobek Junga jest tu użyteczny przede wszystkim jako narzędzie myślenia o procesie: o dynamice kompensacji, o niebezpieczeństwie jednostronności, o konieczności integracji przeciwieństw, o znaczeniu rytuału jako formy organizowania przeżyć. Te elementy pozwalają traktować CSR jako impuls reorganizacji, a nie jako totalizującą tożsamość. Jednocześnie IndywiduAkcja musi utrzymać dyscyplinę: psychologia głębi ma wspierać protokoły, a nie zastępować klinikę ani produkować nowe powody do lęku. W szczególności język „sensu” musi być kompatybilny z bezpieczeństwem okulistycznym: sens jest narzędziem, które obniża pobudzenie i zwiększa zdolność do konsekwentnej higieny życia, a nie narzędziem, które intensyfikuje obsesję.

Najbardziej praktycznym wymiarem 91.1.17 jest wytworzenie zestawu standardów narracyjnych, które stają się częścią planu sytuacyjnego. Standard pierwszy: narracja ma być mierzalna przez skutki regulacyjne, a nie przez „piękno” lub „głębienie”. Jeśli po danej narracji rośnie napięcie, rośnie potrzeba sprawdzania, spada zdolność do odpoczynku — narracja jest dysfunkcyjna. Standard drugi: narracja ma prowadzić do działania, a nie do pętli interpretacji. Standard trzeci: narracja ma wspierać ochronę lewego oka i minimalizację nawrotów poprzez stabilizację rytmu, a równolegle ma wspierać odbudowę funkcjonalną po CSR poprzez redukcję przeciążeń i budowanie bezpiecznych warunków aktywacji. Standard czwarty: narracja ma dopuszczać transformację, ale bez sakralizacji cierpienia; przemiana ma oznaczać reorganizację praktyk życia, pracy i relacji z widzeniem, a nie romantyczny mit.

W konsekwencji „pisanie widzenia” w psychoperformansie staje się praktyką, która przedstawia oś kulturową z hegemonii obrazu na prymat rytmu i relacji. Nie oznacza to odrzucenia sztuk wizualnych, lecz przededefiniowanie ich roli w IndywiduAkcji: obraz nie może być polem nieustannego egzaminu ostrości, lecz polem kontrolowanej kompozycji, w której dominują okna pracy, domknięcia, alternatywne kanały i świadoma higiena salencji. Taki układ umożliwia zachowanie sprawczości twórczej, redukcję stresu i wytworzenie bardziej stabilnego środowiska biologicznego. W długim trwaniu jest to warunek, by procesy naprawcze po CSR miały szansę przebiegać bez stałego sabotażu ze strony lęku, przeciążenia i kompulsji.

W tej warstwie analizy trzeba jeszcze dopełnić dwa pola, które zwykle pozostają niewidoczne, bo działają na poziomie mikroekonomii języka: po pierwsze, narracje generowane przez środowiska cyfrowe i wspólnoty dyskursu (fora, grupy wsparcia, medykalizujące subkultury), po drugie, narracje „parametryczne” wytwarzane przez logikę pomiaru, która w CSR łatwo przejmie sterowanie życiem. Oba pola mogą wzmacniać adaptację, ale częściej — jeśli nie zostaną zdyscyplinowane planem sytuacyjnym — intensyfikują pobudzenie przez hiperfokus na symptomie. IndywiduAkcja musi zatem projektować „higienę narracyjnego środowiska” równie rygorystycznie jak higienę świetlną czy higienę pracy wzrokowej, ponieważ treści i formaty dyskursu są bodźcami o wysokiej salencji, a ich koszt regulacyjny bezpośrednio wpływa na sen,

napięcie autonomiczne i skłonność do kompulsji, czyli parametry krytyczne dla ochrony lewego oka i dla warunków sprzyjających funkcjonalnej odbudowie po epizodach CSR.

Środowisko cyfrowe produkuje szczególną formę metaforyzacji choroby: jest to metaforyzacja algorytmiczna. Treści o chorobie oka są podawane w formatach, które premiąją skrajność, alarm i dramatyzację, bo takie formaty zwiększają retencję uwagi. W konsekwencji użytkownik jest wciągany w narrację katastroficzną nawet wtedy, gdy jej nie wybiera świadomie: system rekomendacyjny preferuje opowieści o gwałtownych pogorszeniach, o „najgorszych przypadkach”, o rzekomo powszechnych zaniedbaniach lekarzy, o cudownych metodach i o spiskach. W CSR takie środowisko dyskursu jest neurofizjologicznie toksyczne, bo przedstawia układ nerwowy na tryb alarmowy i podtrzymuje stan czuwania. IndywiduAkcja wymaga więc technik „odcięcia dopływu narracji wysokiej salencji” jako interwencji środowiskowej, nie psychologicznej. Jest to odpowiednik kwarantanny bodźca: ograniczenie ekspozycji na treści, które nie prowadzą do decyzji klinicznej ani do poprawy protokołu dnia, a jedynie generują wzrost pobudzenia.

W ramach planu sytuacyjnego „higiena narracyjna” ma strukturę protokołu wejścia i wyjścia. Wejście to moment, w którym dopuszcza się kontakt z informacją: z literaturą, z zaleceniami, z doświadczeniami innych osób. Wyjście to moment domknięcia: odczarowanie treści, przeniesienie uwagi na obiekt–klucz i wykonanie krótkiej sekwencji stabilizującej. Bez wyjścia higiena narracyjna nie działa, bo informacja zostaje w układzie nerwowym jako bodziec nierozwiązany, który powraca w postaci ruminacji. Ten mechanizm jest w CSR szczególnie groźny, bo ruminacja ma tendencję do „testowania” widzenia w tle. IndywiduAkcja traktuje więc kontakt z informacją jako wydarzenie liminalne: dopuszczalne, ale tylko w kontrolowanych warunkach, z domknięciem. W tej logice opowieść o chorobie nie jest prywatnym prawem do lęku, lecz polem zarządzania ryzykiem.

Narracje wspólnotowe mają dodatkową cechę: produkują normy. W grupach wsparcia łatwo wytwarza się „norma cierpienia” albo „norma heroizmu”. Norma cierpienia polega na tym, że cierpienie jest walutą autentyczności i przynależności; norma heroizmu polega na tym, że optymizm i „walka” są walutą moralną. Obie normy są ryzykowne w CSR. Pierwsza sprzyja utożsamieniu z chorobą, druga sprzyja przeciążeniu i perfekcjonizmowi. IndywiduAkcja wprowadza trzecią normę: normę protokołu. Autentycznością jest konsekwentna higiena życia, stabilność rytmów, umiejętność domknięcia sesji pracy, redukcja bodźców wysokiej salencji, zgodność z leczeniem i świadome budowanie warunków restytucji. Taka norma jest nie tylko psychologicznie zdrowsza; ona jest funkcjonalnie proregeneracyjna, bo minimalizuje czynniki destabilizujące.

Drugim polem, wymagającym pełnego doprecyzowania, jest narracja parametryczna. W CSR parametry (ostrość, kontrast, metamorfopsje, odczucie „falowania”, subiektywna jakość obrazu) mają tendencję do stawiania się osią tożsamości, ponieważ dają iluzję mierzalności w sytuacji niepewności. To jest mechanizm, który można opisać jako fetyszyzację pomiaru: pomiar staje się nie narzędziem decyzji, lecz rytuałem neutralizacji lęku. W tym sensie narracja parametryczna bywa odpowiednikiem kompulsji. IndywiduAkcja musi więc ustanowić rygor: parametry są dopuszczalne tylko wtedy, gdy są sprzężone z decyzją lub z korektą protokołu, i tylko w określonych oknach czasowych. Poza tymi oknami obowiązuje zakaz parametryzacji codzienności, ponieważ parametryzacja działa jak stały bodziec alarmowy. Ten zakaz nie jest

moralny, jest techniczny: jego celem jest ochrona stanu autonomicznego i snu, a więc ochrona biologicznego tła regeneracji.

W praktyce „pisanie widzenia” narracja parametryczna zostaje zastąpiona narracją rytmiczną. Narracja rytmiczna opisuje nie „jak widzę”, lecz „jak organizuję czas”. Jest to język okien: okno pracy wzrokowej, okno przerwy, okno ciszy wizualnej, okno snu. Jest to język domknięć: domknięcie sesji czytania, domknięcie ekspozycji ekranowej, domknięcie kontaktu z informacją. Jest to język progów: próg przeciążenia i próg powrotu do stabilności. Ten język ma przewagę nad parametrami, bo nie wzmacnia kompulsji. Jest to język, który wprost wspiera odbudowę po CSR, ponieważ daje realną kontrolę nad tym, co w codzienności najbardziej wpływa na stan: nad przeciążeniem i nad regeneracją.

W tym miejscu warto jeszcze raz doprecyzować, jak IndywiduAkcja korzysta z dorobku Junga bez popadania w inflację symboli. Najważniejsze jest rozumienie procesu jako dynamiki integracji i kompensacji: kryzys widzenia może ujawniać jednostronność życia opartego na kontroli, hiperproduktywności i nieustannej ekspozycji. Jungowska perspektywa jest przydatna jako aparat do rozpoznania, że zmiana nie ma dotyczyć tylko „objawu”, ale struktury życia. Jednak w IndywiduAkcji to rozpoznanie natychmiast musi zostać przełożone na protokoły: na reorganizację dnia, na ograniczenie bodźców, na domknięcia, na pracę z obiektem–kluczem, na rytmy snu. Jung jest tu więc obecny jako teoria procesu przemiany i jako ostrzeżenie przed jednostronnością, a nie jako nieustanny komentarz archetypowy. Taki sposób użycia jest kompatybilny z nadrzędnym celem: stabilizacją i stworzeniem warunków sprzyjających możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po CSR.

Higiena narracyjna obejmuje też warstwę języka społecznego: co się mówi o CSR w środowisku pracy i w środowisku sztuki. W polu artystycznym może pojawić się pokusa estetyzacji choroby: uczynienia z niej „tematu”, „znaku”, „mitu twórczego”. To może być twórczo płodne, ale w CSR jest ryzykowne, jeśli estetyzacja staje się stałą ekspozycją na bodziec lękowy. IndywiduAkcja wprowadza rozdział funkcji: praca twórcza z motywami widzenia jest dopuszczalna jako praktyka transformacyjna tylko wtedy, gdy jest oddzielona od kompulsji monitorowania i gdy operuje na materiałach zastępczych, które nie prowokują ciągłego testowania wzroku. Wtedy sztuka wspiera przemianę i godność, a nie staje się kolejnym źródłem stresu. Jest to ważne, bo utrzymanie sprawczości twórczej jest jednym z filarów stabilizacji psychicznej, a stabilizacja psychiczna jest jednym z warunków utrzymania reżimu regeneracyjnego.

W konsekwencji 91.1.17 pokazuje, że narracja w CSR jest polem ryzyka i polem szansy. Ryzykiem jest metaforyzacja, która produkuje winę, heroizm, katastrofę lub fetyszizację pomiaru. Szansą jest narracja protokołu: język rytmu, okien, domknięć i ochrony. W IndywiduAkcji to właśnie ta narracja staje się narzędziem przebudowy codzienności, a przebudowa codzienności jest podstawowym sposobem ochrony lewego oka i jednym z najbardziej realnych sposobów wspierania funkcjonalnej odbudowy po CSR, ponieważ usuwa z życia to, co najbardziej sabotuje regenerację: przeciążenie, pobudzenie i kompulsję.

Domknięcie tej części wymaga jeszcze jednej operacji, która jest w IndywiduAkcji kluczowa: przejścia od krytyki metafor do projektowania własnego, precyzyjnego rejestru języka, który działa jak instrument regulacyjny. To, co w tradycji humanistycznej mogłoby pozostać analizą retoryki, tutaj staje się praktyką inżynierii poznawczej i afektywnej. Język jest bowiem

elementem środowiska bodźcowego: słowa nie tylko „opisują”, ale uruchamiają tryby uwagi, wzorce napięcia mięśniowego, strategię radzenia sobie i skłonności do kompulsji. W CSR jest to szczególnie widoczne, ponieważ każda narracja, która zwiększa presję kontroli, przekłada się na przeciążenie i czuwanie. IndywiduAkcja projektuje więc język tak, aby był kompatybilny z długofalową ochroną lewego oka i z warunkami sprzyjającymi stabilizacji oraz możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po epizodach CSR.

Najbardziej podstawową techniką jest wprowadzenie „słownika zakazów” i „słownika nakazów”, ale nie w sensie moralnym, tylko w sensie ergonomii poznawczej. Zakazane są te tropy, które automatycznie eskalują pobudzenie: wojna, wyrok, katastrofa, wina, „zawodzenie”, „zepsucie”, „już nigdy”. Nakazane są te tropy, które automatycznie prowadzą do działania regulacyjnego: okno, dawka, próg, domknięcie, ochrona, rytm, reorganizacja, protokół. Ten rejestr języka działa jak kompas: w sytuacji stresu nie trzeba „myśleć głęboko”, wystarczy rozpoznać, że pojawiło się słowo, które uruchamia tryb alarmowy, i zastąpić je słowem, które uruchamia tryb protokołu. To jest mechanizm prosty, ale jego skuteczność polega na powtarzalności. Powtarzalność jest z kolei jednym z najważniejszych warunków, aby IndywiduAkcja miała charakter długofalowy, a nie jednorazowy.

Drugą techniką jest precyzyjne rozdzielanie rejestrów: rejestru klinicznego, rejestru osobistego, rejestru artystycznego i rejestru wspólnotowego. Rejestr kliniczny jest potrzebny do decyzji i do współpracy z medycyną; jest to język wskaźników, terminów, zaleceń, okien monitorowania. Rejestr osobisty jest potrzebny do regulacji: jest to język rytmu, domknięcia, ochrony, a także język emocji, ale emocji nazwanych bez katastrofizacji. Rejestr artystyczny jest potrzebny do transformacji sensu, ale tylko wtedy, gdy jest oddzielony od kompulsji monitorowania i nie wymusza stałej ekspozycji na bodziec lękowy. Rejestr wspólnotowy jest potrzebny do wsparcia, ale musi być zdyscyplinowany normą protokołu, a nie normą cierpienia lub heroizmu. W IndywiduAkcji te rejestry są traktowane jak narzędzia, a nie jak spontaniczne style wypowiedzi. Ich rozdzielanie zapobiega mieszaniu poziomów, które w CSR często bywa destrukcyjne: np. gdy rejestr artystyczny przejmuje język kliniki i zamienia parametry w mit, albo gdy rejestr wspólnotowy narzuca normę alarmu.

Trzecią techniką jest budowa „kontrmetafor”, czyli metafor projektowanych nie po to, by „pięknie opowiedzieć”, ale po to, by modulować zachowanie. W CSR szczególnie użyteczne są kontrmetafory procesualne, które nie obiecują natychmiastowej restytucji, lecz wzmacniają cierpliwość i konsekwencję. Przykładowo metafora „rehabilitacji środowiska” przesuwą uwagę z samego oka na warunki życia: światło, sen, rytm pracy, bodźce, stres. Metafora „pracy w oknach” przesuwą uwagę z obsesji wyniku na kontrolę procesu. Metafora „domknięcia ekspozycji” przesuwą uwagę z przymusu sprawdzania na prawo do zakończenia sesji. Metafora „ochrony zasobu” organizuje etykę dnia wokół lewego oka jako priorytetu, bez katastrofizacji. Metafora „reorganizacji kanałów percepcji” pozwala odzyskać sprawczość twórczą poprzez wzmocnienie dotyku, dźwięku i rytmu. Każda z tych metafor ma bezpośrednią funkcję proregeneracyjną, bo redukuje przeciążenia i zwiększa stabilność codzienności.

Czwartą techniką jest wprowadzenie narracji „minimum wystarczającego” jako przeciwwagi dla perfekcjonizmu. CSR w połączeniu z okulocentryzmem i etosem wysokiej jakości pracy łatwo uruchamia narrację, że trzeba działać „maksymalnie” — maksymalnie monitorować, maksymalnie pracować, maksymalnie kompensować. IndywiduAkcja wprowadza narrację

minimalizmu regulacyjnego: robię tyle, ile jest konieczne dla bezpieczeństwa i dla konsekwencji, ale nie dokładam bodźców. W praktyce jest to język „wystarczy”: wystarczy domknąć, wystarczy przerwać, wystarczy przełączyć kanał, wystarczy wykonać sekwencję obiektu–klucza. Ta narracja jest niezbędną, ponieważ w CSR przeciążenie bywa bardziej destrukcyjne niż niedobór wysiłku, a „maksymalizm” często jest maską lęku. Wprowadzenie minimalizmu regulacyjnego sprzyja stabilizacji, a stabilizacja jest jednym z warunków odbudowy funkcjonalnej po CSR.

Piątą techniką jest zaprojektowanie krótkich wypowiedzi performatywnych, które pełnią funkcję komend protokołu, a nie funkcję interpretacji. Wypowiedzi takie powinny być krótkie, jednoznaczne i zawsze sprzężone z działaniem. Ich celem jest przerwanie spirali ruminacji i przełączenie na sekwencję regulacyjną. W tym sensie są one analogiczne do komend w procedurach bezpieczeństwa: nie „wyjaśniają świata”, tylko uruchamiają działanie. Mogą dotyczyć domknięcia („kończę ekspozycję”), ochrony („teraz chronię lewy narząd wzroku”), rytmu („wracam do okna regeneracji”), odczarowania („to informacja, nie wyrok”), a także reorganizacji („zmieniam kanał na dotyk i rytm”). Ich funkcja jest bezpośrednio związana z odbudową po CSR, bo ograniczają czas trwania epizodów pobudzenia i wzmacniają zdolność do utrzymania higieny dnia.

Szóstą techniką jest świadome użycie „narracji przyczynowej” wyłącznie w reżimie konstruktywnym. W CSR pokusa poszukiwania jednej przyczyny jest ogromna, ale zwykle prowadzi do winy i do kompulsji. IndywiduAkcja dopuszcza narrację przyczynową tylko jako narzędzie reorganizacji: jeśli rozpoznaję korelacje między przeciążeniem a pogorszeniem samopoczucia, to po to, by zmienić protokół. Nie po to, by budować mit winy. Taka dyscyplina jest spójna z tym, co w psychologii głębi można nazwać przejściem od neurotycznej interpretacji do konstruktywnej integracji: sens nie jest oskarżeniem, tylko planem działania. W IndywiduAkcji jest to jeden z głównych warunków, by proces przemiany nie przerodził się w autodestrukcyjną narrację.

Wreszcie siódmą techniką jest traktowanie narracji jako części „ekologii bodźców”. Tak jak projektuje się światło, przestrzeń, rytm pracy i odpoczynku, tak projektuje się strumień języka: co czytam, czego słucham, z kim rozmawiam, jakie tematy dopuszczam w momentach zmęczenia. To jest praktyka, która wprost odpowiada na ekonomię uwagi opisywaną przez Crary’ego i na mechanizmy dyscypliny analizowane przez Foucault, ale nie po to, by tworzyć kolejną teorię, tylko po to, by wprowadzić konkretne kontrpraktyki. Ekologia bodźców jest warunkiem odbudowy funkcjonalnej po CSR, ponieważ regeneracja nie zachodzi w próżni: zachodzi w środowisku, które może ją wspierać lub sabotować. Jeśli język codzienności jest językiem alarmu, regeneracja jest sabotowana. Jeśli język codzienności jest językiem rytmu i domknięcia, regeneracja ma większą szansę przebiegać stabilnie.

W ten sposób 91.1.17 domyka się jako opis pracy, w której humanistyka nie jest ornamentem, lecz narzędziem projektowania. Sontag uczy ostrożności wobec metafor; Frank i Charon uświadamiają, że narracja ma typy i funkcje; Ricoeur pokazuje, że tożsamość jest opowieścią w czasie; Jung — w ujęciu procesowym — przypomina o niebezpieczeństwie jednostronności i o konieczności integracji przeciwieństw. Psychoperformans przetwarza te zasoby w technologię regulacji: w język protokołu, który prowadzi do działań, a działania prowadzą do stabilizacji. Stabilizacja nie jest tu wartością abstrakcyjną. Jest warunkiem ochrony lewego oka i jednym z najbardziej realistycznych sposobów wspierania funkcjonalnej odbudowy po CSR, bo

minimalizuje te czynniki codzienności, które najczęściej niszczą warunki regeneracyjne: przeciążenie, pobudzenie, kompulsję i brak domknięć.

Domknięcie tej części wymaga wyraźnego rozdzielenia dwóch porządków, które w doświadczeniu CSR nieustannie się mieszają: porządku semantycznego (znaczenia, metafory, tropy, narracyjne typologie) oraz porządku regulacyjnego (procedury, progi, dawki bodźca, higiena salencji, okna pracy i odpoczynku). Humanistyka uczy, że choroba bywa „opowiadana” i „czytana” jak tekst; psychoperformans — zgodnie z jego operacyjną definicją technologii regulacji — wymusza przejście od czytania do wykonania. W CSR to przejście ma wagę kliniczno-środowiskową: narracja, która nie jest sprzęgnięta z protokołem, nie pozostaje neutralna, tylko zwykle eskaluje pobudzenie, podtrzymuje ruminację i zwiększa prawdopodobieństwo kompulsywnego testowania widzenia. Z punktu widzenia bezpieczeństwa okulistycznego i ochrony lewego oka jest to ryzyko, bo przeciążenie uwagi i chroniczna sympatykotonia są antagonistyczne wobec stabilności rytmu dobowego, a stabilność rytmu dobowego jest jednym z kluczowych warunków utrzymania higieny funkcjonalnej po epizodach CSR. W tym sensie część narracyjna IndywiduAkcji nie jest „dodatkiem psychologicznym”, lecz komponentem środowiska regeneracyjnego, który ma realny wpływ na to, czy w praktyce powstają warunki sprzyjające możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po przesiekach.

Najważniejszym wnioskiem z ostrzeżeń Susan Sontag jest nie tyle całkowite porzucenie metafor, ile narzucenie im rygoru funkcjonalnego. Metafora w CSR jest dopuszczalna wyłącznie wtedy, gdy nie stygmatyzuje, nie moralizuje, nie heroizuje i nie katastrofizuje — oraz gdy daje się przetłumaczyć na działanie, które redukuje koszt allostatyczny. To jest precyzyjny filtr: metafora, która pcha do walki, do „zaciskania” i do eskalacji wysiłku wzrokowego, jest w planie sytuacyjnym błędem projektowym. Metafora, która pcha do rytmu, okien, przerw, domknięć i ochrony zasobu, jest narzędziem. Taki filtr jest konieczny, bo CSR jest podatna na inflację znaczeń: oko jest w kulturze Zachodu organem poznania, statusu i kontroli, więc każde wahanie obrazu może zostać automatycznie przeczytane jako degradacja „ja”. IndywiduAkcja rozbraja tę automatyczność nie przez perswazję, tylko przez projekt: wytwarza słownik protokołu (okno, próg, dawka, domknięcie, higiena salencji) oraz słownik zakazów (wojna, wyrok, wina, katastrofa, „już nigdy”), traktując język jako bodziec i narzędzie sterowania zachowaniem, analogicznie do tego, jak traktuje się światło, kontrast i gęstość informacji.

Typologie narracji choroby, które opisał Arthur Frank (restitution, chaos, quest), są przydatne wyłącznie o tyle, o ile zostają przetworzone w architekturę dnia. CSR szczególnie łatwo produkuje narrację chaosu, bo objaw jest zmienny, a zmienność jest paliwem dla ruminacji. Narracja restytucji może być adaptacyjna, ale tylko w wersji realistycznej: nie jako obietnica powrotu do idealnej ostrości, lecz jako projekt stabilizacji i poprawy funkcjonalnej. Narracja questu ma znaczenie wtedy, gdy „przemiana” nie jest estetyzacją cierpienia, tylko reorganizacją reżimów pracy, odpoczynku, ekspozycji i relacji z kontrolą. W IndywiduAkcji te typy narracji nie są kategoriami interpretacji literackiej; są modułami sterowania: chaos zostaje przechwycony przez protokół okien i domknięć, restytucja zostaje przetłumaczona na higienę środowiska bodźcowego, a quest zostaje przetłumaczony na długofalową zmianę stylu życia i pracy, której efektem ubocznym ma być obniżenie ryzyka przeciążeń, a tym samym wsparcie warunków sprzyjających odbudowie po CSR.

Rita Charon i nurt narrative medicine są tu ważni nie dlatego, że „opowieść leczy”, lecz dlatego, że opowieść może być narzędziem kalibracji protokołów. W planie sytuacyjnym IndywiduAkcji narracja ma formę funkcjonalnej mapy obciążeń: identyfikuje wzorce przeciążenia (światłne, ekranowe, zadaniowe, społeczne), identyfikuje sytuacje wyzwalające kompulsję sprawdzania, identyfikuje momenty spadku tolerancji bodźców, a następnie natychmiast przekłada te rozpoznania na korekty okien pracy i odpoczynku. W tej logice „opowieść” nie jest długim autoesejem, tylko krótką metryką środowiskową, która działa jak narzędzie kontroli procesu, a nie kontroli wyniku. Ten zwrot — od wyniku do procesu — jest w CSR jednym z najbardziej proregeneracyjnych, bo redukuje obsesję ostrości i przenosi sprawczość na to, co rzeczywiście da się kontrolować bez szkody: rytm, ekspozycję, przerwy, domknięcia, sen, a więc podstawowe warunki stabilizacji i ochrony lewego oka.

Perspektywa Paula Ricoeura o tożsamości narracyjnej pozwala uchwycić, dlaczego CSR tak łatwo staje się kryzysem „ja”: w kulturze okulocentrycznej kompetencja widzenia współtworzy tożsamość sprawczą, zwłaszcza u podmiotu pracującego w polu wizualności. IndywiduAkcja nie może więc ograniczyć się do „higieny bodźców”; musi także wytworzyć nowy rdzeń tożsamości praktycznej, w którym miarą sprawczości jest nie bezbłędność percepcji, lecz umiejętność projektowania i wykonywania protokołów ochronnych oraz transformacyjnych. Ten rdzeń tożsamościowy ma skutki fizjologiczne: redukuje wstyd, redukuje presję perfekcjonizmu, zmniejsza częstotliwość ruminacji i wspiera przestrzeganie reżimu regeneracyjnego. To nie jest psychologiczna pociecha, tylko mechanizm ograniczania stresorów, które w CSR często działają jako „drugi objaw” — wtórny, ale przewlekły.

Dorobek Junga pozostaje tu przydatny w ujęciu procesowym, a nie jako stały rejestr archetypów. Najważniejsze jest rozpoznanie jednostronności i kompensacji: jeśli życie jest zorganizowane wokół kontroli, produktywności i permanentnej ekspozycji, kryzys może ujawniać potrzebę integracji przeciwieństw — ograniczenia, odpoczynku, relacji, rytmu. W IndywiduAkcji to rozpoznanie nie ma funkcji etiologicznej (nie „wyjaśnia” CSR), tylko funkcję projektową: uzasadnia, dlaczego plan sytuacyjny musi obejmować reorganizację dobową, środowiskową i zawodową. Jung jest więc obecny jako język procesu przemiany i ostrzeżenie przed inflacją kontroli, ale nie jako oś tematu; oś tematu pozostaje kliniczno-kulturowa i regulacyjna: jak ukształtować narrację tak, aby sprzyjała ochronie i regeneracji, a nie podtrzymywała panikę.

Wszystkie powyższe elementy zbiegają się w jednej zasadzie operacyjnej: narracja ma być mierzalna przez swoje skutki regulacyjne. Jeśli po danej narracji rośnie pobudzenie, rośnie potrzeba sprawdzania, spada zdolność do odpoczynku — narracja jest błędem i wymaga odczarowania (odebrania bodźcowi statusu wyroku) poprzez akt progowy: domknięcie, przeniesienie uwagi na obiekt–klucz, sekwencję rytmiczną i krótką wypowiedź performatywną w sensie Austina (komenda protokołu, nie interpretacja świata). Jeśli po danej narracji rośnie stabilność rytmu, maleje kompulsja, rośnie zdolność do przerw i do snu — narracja jest narzędziem. Ta zasada jest najbardziej „naukowa” w swoim rdzeniu, bo operuje kryterium skutku, a nie piękna opowieści. W CSR jej konsekwencją jest praktyka, która równolegle podtrzymuje sens przemiany i chroni biologiczne warunki regeneracji: ogranicza przeciążenia, wspiera sen, redukuje stres, a więc działa na rzecz ochrony lewego oka oraz na rzecz stworzenia środowiska sprzyjającego możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po epizodach choroby.

91.1.18 Ciało, wstyd i widzialność: stygmat, niepełnosprawność, praca emocji i kontrpraktyki godności w IndywiduAkcji CSR

W CSR wstyd nie pojawia się jako „emocja dodatkowa”, lecz jako efekt uboczny okulocentryzmu: kulturowej hierarchii, w której widzenie jest traktowane jako kompetencja podstawowa, a zarazem jako probierz sprawczości, rzetelności i wiarygodności. Wstyd w tym układzie nie jest prywatną „słabością charakteru”, tylko reakcją na realne ryzyko degradacji w polu społecznym. W IndywiduAkcji trzeba go potraktować jak zmienną regulacyjną, bo wstyd i lęk społeczny podbijają pobudzenie autonomiczne, nasilają zachowania kompensacyjne (przeforsowanie pracy wzrokowej, ukrywanie trudności, unikanie przerw), a tym samym pogarszają warunki stabilizacji i środowisko sprzyjające funkcjonalnej odbudowie po epizodach CSR. Dlatego komponent godności nie jest retoryką „wsparcia”, lecz elementem prewencji przeciążenia i mechanizmem ochrony lewego oka poprzez redukcję presji autoprezentacyjnej.

Erving Goffman opisywał stygmat jako relację między atrybutem a społeczną definicją osoby; kluczowe jest to, że stygmat nie tkwi „w oku”, tylko w sytuacji społecznej, w której pewien atrybut zostaje zinterpretowany jako deficyt wartości. W zaburzeniach widzenia stygmat działa w trybie szczególnym, bo często jest niewidzialny dla otoczenia i widzialny dla wykonawcy, co tworzy napięcie między przeżyciem a rozpoznaniem społecznym. Ten układ sprzyja zjawisku „pracy ukrywania” (passing), czyli ciągłego zarządzania wrażeniem, które jest kosztowne poznawczo i afektywnie. W CSR ta praca ukrywania może uruchamiać błędne koło: im bardziej podmiot próbuje ukryć ograniczenia, tym bardziej przeciąża wzrok i uwagę, tym gorsza jest tolerancja bodźców, tym większy lęk przed ekspozycją, a więc tym większa presja, by jeszcze bardziej ukrywać. IndywiduAkcja przerywa to koło przez projektowanie kontrpraktyk godności, rozumianych jako zestaw procedur komunikacyjnych, sytuacyjnych i performatywnych, które obniżają koszt „passing” i przenoszą sterowanie z poziomu wstydu na poziom protokołu.

Perspektywa disability studies i model społeczny niepełnosprawności, rozwijany m.in. przez Michaela Olivera, a w obszarze krytyki ableizmu przez Rosemarie Garland-Thomson, jest tu użyteczna, ponieważ pozwala odróżnić uszkodzenie (impairment) od niepełnosprawności jako efektu barier. W CSR „barierą” nie jest tylko brak ostrości czy zniekształcenia obrazu, ale reżim pracy i komunikacji, który zakłada nieprzerwaną dostępność, szybkie czytanie, szybkie reagowanie na bodźce ekranowe, długie sesje bez przerw, wysoką gęstość informacji wizualnej i brak tolerancji dla powolności. IndywiduAkcja, projektowana w ścisłej koordynacji z bezpieczeństwem okulistycznym, musi więc traktować adaptacje jako element infrastruktury, a nie jako prośbę o litość: redukcja gęstości bodźców, przerwy, zmiana kanału komunikacji, delegowanie części zadań wzrokowych, ustrukturyzowane okna pracy, minimalizacja spotkań o charakterze „wizualnego egzaminu”. Taka infrastrukturalizacja godności jest zarazem działaniem proregeneracyjnym, bo bezpośrednio ogranicza przeciążenia, a ograniczenie przeciążeń jest jednym z najbardziej realnych sposobów wspierania restytucji funkcjonalnej po CSR.

W praktyce psychoperformansu godność jest wytwarzana nie przez afirmacje, tylko przez perfonemy: obiekty–klucze, działania–klucze i progi, które zmieniają relację między „ja” a sytuacją społeczną. Wstyd jest emocją silnie sprzężoną z widzialnością, dlatego kontrpraktyka godności musi obejmować „reżim widzialności” jako parametr planu sytuacyjnego: kiedy i jak podmiot wystawia się na spojrzenie innych, jak organizuje światło, dystans, tempo rozmowy,

jak zarządza momentami czytania i podpisywania, jak projektuje wejścia i wyjścia z sytuacji. To jest estetyka działania, ale jednocześnie jest to ergonomia kliniczna, bo każda sytuacja ekspozycji, jeśli zostanie źle zaprojektowana, może wywołać napięcie i przeciążenie, a każda dobrze zaprojektowana może zmniejszyć pobudzenie i podtrzymać rytm regeneracyjny. Psychoperformans, w swojej właściwej formie działania w czasie i przestrzeni, używa więc godności jako operatora regulacji: godność obniża lęk, lęk obniża kompulsję, kompulsja obniża przeciążenie, a obniżenie przeciążenia wzmacnia warunki ochrony lewego oka i sprzyja odbudowie funkcjonalnej po CSR.

Wstyd ma także wymiar somatyczny, co można opisać zarówno w kategoriach psychofizjologii, jak i teorii afektu. Wstyd często powoduje skurcz posturalny, spłycenie oddechu, wzrost napięcia mięśniowego obręczy barkowej, zacisk szczęki, a także zwiększenie gotowości orientacyjnej, czyli nadaktywność skanowania otoczenia. W CSR ta gotowość orientacyjna jest szczególnie kosztowna, bo skanowanie jest wysiłkiem wzrokowym i poznawczym, często wykonywanym kompulsywnie. Z tego powodu praca nad wstydem w IndywiduAkcji nie polega na „zrozumieniu emocji”, tylko na wprowadzeniu proceduralnych hamulców: protokołów oddechowych, mikro-sekwencji rozluźniających, rytmicznej manipulacji obiektem–kluczem oraz domknięć sytuacyjnych, które kończą epizod ekspozycji zanim zamieni się on w stan czuwania. W tym sensie wstyd jest traktowany jak bodziec, który można regulować, a nie jak wyrok tożsamościowy.

Jeżeli odwołać się do psychologii głębi, to wstyd w CSR można rozumieć jako punkt, w którym idealne „ja sprawcze” zderza się z doświadczeniem ograniczenia, co aktywuje mechanizmy obronne i ryzyko autodeprecjacji. Dorobek Junga jest tu pomocny na poziomie procesu: integracja przeciwieństw oznacza dopuszczenie ograniczenia bez degradacji wartości własnej, czyli przejście od tożsamości opartej na bezbłędnej kontroli do tożsamości opartej na świadomym projektowaniu życia i pracy. W IndywiduAkcji ta integracja jest sprawdzana nie w interpretacjach, lecz w praktyce: czy podmiot potrafi przerwać, poprosić o zmianę warunków, wyjść z przeciążenia, zamknąć ekspozycję, nie „udowadniać” niczego wzrokiem, a jednocześnie utrzymać sprawczość i godność. Taka praktyczna integracja ma znaczenie kliniczne, bo eliminuje przeforsowania wynikające z wstydu i wspiera konsekwentną higienę dnia, która jest warunkiem stabilizacji.

Wstyd i widzialność trzeba też rozpatrzeć w kontekście pola sztuki i pracy twórczej, gdzie widzenie jest nie tylko narzędziem, ale elementem reputacji i autorytetu. Pierre Bourdieu pozwala opisać tę presję jako przemoc symboliczną: pole narzuca kryteria wartości, a podmiot internalizuje je jako „oczywiste”. W CSR internalizacja kryteriów może prowadzić do autowyzysku, czyli do kontynuowania pracy w warunkach przeciążenia, by utrzymać pozycję i narrację kompetencji. IndywiduAkcja wprowadza kontrprzemoc symboliczną: redefinicję kompetencji jako zdolności do projektowania protokołów ochronnych i do utrzymywania pracy w reżimie bezpiecznej dawki bodźca. W praktyce jest to przesunięcie od fetyszu ostrości do etosu rytmu: mniej ekspozycji, więcej kontroli procesu, więcej przerw, więcej pracy wielokanałowej, mniej „udowadniania” sprawności. Taki etos nie jest kompromisem estetycznym, lecz strategią przetrwania i długofalowego wsparcia odbudowy funkcjonalnej po CSR.

Jeżeli potraktować CSR jako zjawisko zarazem kliniczne i kulturowo-epistemiczne, to wstyd ujawnia się jako afekt wtórny, ale strukturalnie determinujący: nie jest prostą reakcją na dyskomfort, lecz efektem sprzężenia między normatywnym reżimem sprawności (ableist normativity), dyspozytywem widzialności (Foucault) oraz internalizacją kryteriów kompetencji wzrokowej jako warunku uczestnictwa w polach społecznych o wysokiej gęstości informacji. Wstyd ma tu charakter relacyjny i sytuacyjny (Goffman), a nie intrapsychiczny: jest produkowany przez ryzyko deprecjacji w interakcjach, w których dominuje prymat detekcji, szybkości rozpoznania i „płynności” w obsłudze środowisk wizualnych. W CSR jest to szczególnie intensywne, ponieważ deficyt percepcyjny bywa fluktuacyjny, częściowo niewidzialny dla otoczenia, a jednocześnie dramatycznie odczuwalny dla wykonawcy; ta asymetria generuje napięcie między doświadczeniem a uznaniem, które w teorii uznania Axel Honnetha można opisać jako ryzyko uszczerbku w sferze szacunku i solidarności. IndywiduAkcja, rozumiana jako sekwencyjnie zaprojektowany cykl psychoperformansów oraz protokołów życia codziennego, musi zatem traktować wstyd jako zmienną w modelu regulacji: modulować go przez inżynierię sytuacji, bo wstyd wzmacnia sympatykotonię, podnosi obciążenie allostatyczne, destabilizuje sen i eskaluje zachowania kompensacyjne (overcompensation), które zwiększają przeciążenia wzrokowe, a tym samym pogarszają warunki stabilizacji oraz środowisko sprzyjające funkcjonalnej odbudowie po epizodach CSR.

Na poziomie mikromechanizmów interakcyjnych kluczowe jest zjawisko „pracy wizerunkowej” (face-work) oraz „zarządzania wrażeniem” (impression management), które Goffman analizował jako rdzeń porządku interakcyjnego. Zaburzenie widzenia w CSR generuje szczególny typ „dysonansu interakcyjnego”: wykonawca musi jednocześnie orientować się w przestrzeni społecznej, utrzymywać płynność wypowiedzi, obsługiwać artefakty (dokumenty, ekrany, podpisy, detale wizualne) i jednocześnie kompensować deficyt percepcji, często bez ujawniania go. Ten wielozadaniowy reżim jest kosztowny poznawczo (executive load), prowadzi do szybkiej deplekcji zasobów uwagi i do wzrostu napięcia, co w CSR zwiększa ryzyko wejścia w pętlę kompulsji kontrolnej (checking loop). IndywiduAkcja odpowiada na to projektowaniem „interakcyjnych protokołów ergonomicznych”: predefiniowanych procedur tempa rozmowy, dystansu, światła, kolejności czynności, a także wprowadzeniem „prawa do pauzy” jako normy, nie jako usprawiedliwienia. Procedury te nie są coachingiem, lecz instrumentarium bezpieczeństwa: minimalizują bodźce o wysokiej salencji i obniżają wymagania orientacyjne w sytuacjach społecznych, redukując tym samym stres, który jest jednym z najtrudniejszych do kontrolowania mediatorów destabilizacji w CSR.

W ramach disability studies należy doprecyzować, że wstyd w CSR często jest skutkiem zderzenia z logiką „barier poznawczych” (cognitive accessibility) oraz „barier sensorycznych” (sensory accessibility), które w praktyce są wytwarzane przez projekt środowiska, a nie przez sam deficyt. Michael Oliver i tradycja społecznego modelu niepełnosprawności pozwalają tu przeformułować problem: nie chodzi o to, że osoba „nie widzi dość”, tylko o to, że środowisko wymusza stałą, wysokoszybkościową eksploatację kanału wzrokowego bez alternatyw. Garland-Thomson i krytyka ableizmu wskazują, że normatywność sprawności działa jak filtr moralny: kto nie spełnia normy płynności, jest podejrzany o niekompetencję. IndywiduAkcja musi więc wytwarzać „mikroinfrastrukturę dostępności” jako element planu sytuacyjnego: adaptacje oświetlenia (redukcja glare, kontrola luminancji), kontrola kontrastu i gęstości informacji, dystrybucja zadań wzrokowych w oknach czasowych, delegowanie detali, a także wprowadzenie kanałów alternatywnych (audio, dotyk, kinestetyka). Ta infrastruktura ma

podwójny efekt: po pierwsze obniża wstyd, bo zmniejsza liczbę sytuacji, w których deficyt staje się „publiczny”; po drugie obniża przeciążenie wzrokowe, a więc tworzy bardziej stabilne warunki proregeneracyjne, sprzyjające ochronie lewego oka oraz funkcjonalnej odbudowie po CSR.

W psychoperformansie godność jest wytwarzana przez precyzyjną choreografię widzialności, którą można opisać jako „reżim ekspozycji” sterowany planem sytuacyjnym. Wstyd jest afektem silnie sprzężonym z ekspozycją, a ekspozycja — z saliencją. Dlatego IndywiduAkcja projektuje ekspozycję jak parametr dawkowania bodźca: nie tylko „czy wchodzę w sytuację”, lecz jaką ma ona luminancję, jaki ma kontrast, jaki ma czas trwania, jaki ma próg przerwania, jakie ma domknięcie. W tym sensie psychoperformans działa jako technologia liminalna (van Genneep, Turner): ustanawia progi wejścia i wyjścia, które chronią przed rozlaniem się sytuacji w stan czuwania. Obiekt–klucz pełni tu funkcję „regulatora przełączenia kanału”: ma taktylną predykowalność, opór i sekwencyjność, które stabilizują uwagę i przeciwdziałają rozproszeniu. Dzięki temu godność staje się nie afektem „do czucia”, lecz procedurą: jest to zdolność do domknięcia ekspozycji i przejścia w tryb regeneracyjny bez poczucia porażki.

Somatyka wstydu jest równie istotna jak jego semantyka. W perspektywie neurofizjologii wstyd wiąże się z reakcją obronną typu zamrożenie–unikanie, z wzrostem napięcia osi HPA i z aktywacją układów orientacyjnych. W wymiarze posturalnym obserwuje się tendencję do zgięcia, do retrakcji obręczy barkowej, do splecenia oddechu i do wzrostu tonusu mięśniowego w rejonie żuchwy i karku, co w praktyce zwiększa ogólną męczliwość i może nasilać dyskomfort. W CSR jest to krytyczne, ponieważ posturalna gotowość i orientacyjne skanowanie sprzyjają wzrokowej hiperaktywności, a ta łatwo przechodzi w kompulsję sprawdzania. IndywiduAkcja odpowiada protokołami somatycznymi o wysokiej specyficzności: krótkie sekwencje oddechowe z wydłużonym wydechem, mikroruchy rozluźniające obręcz barkową, rytmiczna manipulacja obiektem–kluczem oraz proceduralne domknięcia sytuacji. Te interwencje są wpisane w plan sytuacyjny nie jako „relaks”, lecz jako hamulce sympatykotonii, które stabilizują autonomię i w ten sposób wspierają warunki regeneracyjne po CSR.

W polu sztuki i pracy twórczej wstyd w CSR jest wytwarzany dodatkowo przez mechanizmy przemocy symbolicznej opisane przez Pierre’a Bourdieu: pole narzuca kryteria, a wykonawca internalizuje je jako oczywiste miary wartości. W warunkach okulocentryzmu kryteria te obejmują nie tylko „jakość pracy”, ale także zdolność do nieprzerwanej, intensywnej eksploatacji percepcji. CSR może więc prowokować autowyzysk (self-exploitation) i strategię „nadkompensacji” w obawie przed utratą pozycji. IndywiduAkcja wprowadza kontrstrategię: redefiniuje kompetencję jako zdolność do zarządzania dawką bodźca, do utrzymywania rytmu pracy i regeneracji, do projektowania procedur dostępności oraz do ochrony zasobu (lewego oka) jako priorytetu etycznego. Ta redefinicja jest jednocześnie strategią prozdrowotną i strategią utrzymania sprawczości w długim trwaniu, a więc także strategią wspierającą odbudowę funkcjonalną po CSR przez minimalizację epizodów przeciążenia.

W ograniczonym zakresie można ponownie użyć dorobku Junga w jego wymiarze procesowym: wstyd wskazuje na konflikt między ideałem osoby (publicznej tożsamości sprawczej) a doświadczeniem ograniczenia, które grozi dezintegracją. IndywiduAkcja traktuje ten konflikt jako zadanie integracyjne: przesunięcie ciężaru z osoby opartej na perfekcyjnej kontroli ku osobie opartej na świadomym protokołowaniu życia. Jungowska perspektywa jest

tu narzędziem rozpoznania jednostronności i potrzeby kompensacji, ale nie jest ośrodkiem wyводу; ośrodkiem jest technologia regulacji i bezpieczeństwo. Integracja jest sprawdzana empirycznie: czy w sytuacji ekspozycji podmiot potrafi zastosować protokół, poprosić o zmianę warunków, przerwać, domknąć i wrócić do rytmu regeneracyjnego bez wstydu. Jeśli tak, to wstyd traci funkcję sterującą, a tym samym spada presja przeciążenia, co sprzyja ochronie i odbudowie.

Wstyd w CSR trzeba wreszcie uchwycić jako element ekonomii afektu i widzialności, a więc jako zjawisko, które krąży między ciałem, normą i spojrzeniem, zanim w ogóle stanie się „uczuciem nazwanym”. Sara Ahmed opisywała afekty jako siły organizujące granice wspólnoty: wstyd i zażenowanie pełnią funkcję dyscyplinującą, kierując ciała ku konformizacji względem norm. W polu okulocentryzmu normą jest płynność percepcyjna i responsywność, a więc wstyd w CSR działa jak narzędzie wymuszające nadkompensację: „nie wypada przerwać”, „nie wypada poprosić o zmianę warunków”, „nie wypada zwolnić”. IndywiduAkcja odwraca tę dynamikę, ustanawiając kontrnormę: przerwanie jest kompetencją, prośba o zmianę warunków jest elementem protokołu bezpieczeństwa, a zwolnienie jest działaniem ochronnym. To odwrócenie ma charakter stricte regulacyjny, bo przełącza zachowanie z trybu autoprezentacji na tryb higieny bodźców, co w długim trwaniu wspiera stabilizację, ochronę lewego oka i warunki sprzyjające funkcjonalnej odbudowie po CSR.

Wstyd ma także architekturę poznawczą: jest sprzężony z autoobserwacją, samokrytyką i przewidywaniem oceny, czyli z procesami, które w psychologii poznawczej i klinicznej można opisać jako wzmożona metapoznawcza czujność oraz bias negatywny w przetwarzaniu sygnałów społecznych. Aaron T. Beck i późniejsze rozwinięcia terapii poznawczo-behawioralnej pokazały, że katastrofizacja i selektywna uwaga wzmacniają afekt i zachowanie unikowe; w CSR te mechanizmy są szczególnie łatwe do uruchomienia, bo bodziec (jakość widzenia) jest stale dostępny do monitorowania. IndywiduAkcja nie polega na redukcji poznania do „zmiany myśli”, lecz na przeprojektowaniu sytuacji: minimalizuje konieczność autoobserwacji przez obniżenie salencji bodźców i przez proceduralizację interakcji. Tam, gdzie trzeba pracować z poznaniem, stosuje się narzędzia o charakterze protokołowym: krótkie komendy zamykające pętlę ruminacyjną oraz predefiniowane decyzje typu if–then, które eliminują negocjacje z własnym wstydem. Skutek jest praktyczny: mniej epizodów przeforsowania, mniej nocnych ruminacji, mniej dysregulacji snu, a więc bardziej sprzyjające warunki dla regeneracyjnego tła, w którym reorganizacja funkcjonalna po CSR ma większą szansę zajść bez stałego sabotażu.

Jeżeli dodać perspektywę neurobiologiczną regulacji, to wstyd należy traktować jako bodziec społecznego zagrożenia, który aktywuje układy obronne i podnosi obciążenie autonomiczne; w języku teorii poliwalgalnej Stephena Porges’a można mówić o przesunięciach między stanami mobilizacji a zamrożenia w zależności od kontekstu oceny. Bez względu na to, jaką teorię przyjąć, konsekwencja projektowa jest stabilna: IndywiduAkcja musi wytwarzać „bezpieczne przejścia” (safe transitions) między ekspozycją społeczną a regeneracją, bo nagłe przerwanie bez domknięcia często utrwała poczucie porażki i wzmacnia wstyd. Domknięcie ma więc tu status technologii godności: wyjście z sytuacji jest rytualizowane, aby nie zostawić ciała w trybie alarmu. Rytualizacja nie oznacza teatralizacji; oznacza minimalny zestaw perfonemów, który konsekwentnie stabilizuje układ nerwowy: obiekt–klucz o przewidywalnej taktylności, sekwencja manipulacji o stałym tempie, oddech z wydłużonym wydechem oraz krótka

wypowiedź performatywna o funkcji delimitującej, rozumianej w sensie Austina jako uruchomienie procedury, a nie jako opowieść o świecie.

Na poziomie etyczno-politycznym wstyd w CSR bywa wzmacniany przez ableizm strukturalny, ale także przez intersekcjonalne nakładanie się ról i oczekiwań. Kimberlé Crenshaw opisywała intersekcjonalność jako sposób, w jaki różne osie nierówności splatają się w doświadczeniu jednostki; w CSR analogicznie splatają się osie wymagań: rola profesjonalna, rola twórcza, rola opiekuna, rola organizatora, rola „sprawnego uczestnika”. IndywiduAkcja musi te osie rozdzielać i rekonfigurować, bo wstyd często jest efektem niemożności spełnienia jednocześnie wszystkich oczekiwań. W planie sytuacyjnym oznacza to ustanowienie hierarchii zobowiązań: priorytetem jest ochrona lewego oka i utrzymanie reżimu regeneracyjnego, a dopiero potem realizacja zadań w polu pracy i relacji. Hierarchia nie jest deklaracją; jest mechanizmem, który redukuje wewnętrzne konflikty i tym samym obniża pobudzenie, co sprzyja stabilizacji oraz tworzy warunki bardziej przyjazne dla funkcjonalnej odbudowy po CSR.

W tym miejscu warto włączyć perspektywę praktyk godności jako praktyk „sprawiedliwości dostępności” (access intimacy) opisywanych przez Mię Mingus, choć IndywiduAkcja używa jej w trybie narzędziowym, a nie manifestacyjnym. Godność rośnie nie wtedy, gdy podmiot heroicznie znosi bariery, ale wtedy, gdy relacje i środowiska są tak zaprojektowane, że bariery maleją, a potrzeby nie muszą być „usprawiedliwiane”. W CSR przekłada się to na konkret: uprzedzające informowanie o wymaganiach wizualnych, negocjowanie formy spotkań, wprowadzanie standardów przerw, ustalanie kanałów komunikacji niewymagających stałej eksploatacji wzroku. To są elementy infrastruktury relacyjnej, które redukuje wstyd, bo zmniejszają liczbę sytuacji „awaryjnych”, w których ograniczenie ujawnia się nagle i w sposób chaotyczny. Jednocześnie jest to czysta profilaktyka przeciążenia, a więc pośrednie wsparcie warunków regeneracyjnych.

Najbardziej specyficznym dla CSR zadaniem IndywiduAkcji jest jednak przetworzenie wstydu w sygnał przełączenia protokołu, a nie w sygnał eskalacji wysiłku. Wstyd zwykle mówi: „udowodnij, że dasz radę”; protokół ma odpowiadać: „zredukuj bodziec i domknij ekspozycję”. Ta zamiana jest techniczna i wymaga treningu w kontekście, dlatego w IndywiduAkcji stosuje się stopniowane ekspozycje sytuacyjne, ale nie w klasycznym sensie habituacji do lęku, tylko w sensie treningu domknięć i kontroli dawki bodźca. Ekspozycja jest tu planowana tak, aby podmiot ćwiczył: przerwę bez poczucia winy, prośbę o zmianę warunków bez autodeprecjacji, wyjście z sytuacji bez katastrofizacji. W praktyce jest to łączenie elementów terapii akceptacji i zaangażowania Stevena C. Hayesa (praca z unikaniem doświadczenia i z wartościami) z rygiem ergonomii bodźców, tak aby wartości nie były ideologią, lecz kompasem decyzji: ochrona zdrowia i długofalowa sprawczość mają pierwszeństwo przed wizerunkiem natychmiastowej wydolności.

W kontekście odbudowy po CSR trzeba dopowiedzieć rzecz kluczową: wstyd i stygmat są kosztowne nie tylko psychicznie, lecz także organizacyjnie, bo produkują chaotyczne decyzje. Chaotyczne decyzje prowadzą do długich sesji bez przerw, do pracy w niekorzystnym oświetleniu, do późnych godzin ekranowych, do rezygnacji z regeneracji, do niestabilnego snu. Te czynniki tworzą środowisko biologicznie niekorzystne dla restytucji funkcjonalnej, ponieważ utrudniają utrzymanie niskiej zmienności pobudzenia i stabilnej rytmiki dobowej. IndywiduAkcja przeciwdziała temu przez kontrpraktyki godności, które są w istocie

kontraktykami porządku: porządku pracy, porządku relacji, porządku ekspozycji, porządku odpoczynku. Porządek w tym sensie nie jest dyscypliną moralną, lecz warunkiem możliwości, aby zarówno leczenie okulistyczne, jak i psychoperformatywna regulacja mogły realnie zwiększać szanse stabilizacji i wspierać procesy reorganizacji funkcjonalnej po CSR.

Jeżeli z tej części wyciągnąć jedną zasadę operacyjną, brzmi ona następująco: godność jest protokołem, a nie narracją o sobie. Goffman pomaga zobaczyć, jak porządek interakcyjny produkuje wstyd; Garland-Thomson i Oliver uświadamiają, że bariery są społeczne i projektowe; Bourdieu pokazuje, jak pole wymusza autowyzysk; Ahmed i Honneth wyjaśniają, jak afekt i uznanie organizują relacje; Porges i współczesna psychofizjologia wskazują, że regulacja jest osadzona w ciele. Psychoperformans przetwarza te zasoby w plan sytuacyjny, który steruje ekspozycją, domyka interakcje, redukuje salencję, przenosi uwagę na obiekt–klucz i buduje rytm regeneracyjny. Taki plan nie jest tylko „ochroną psychiki”. Jest jednym z najbardziej realnych sposobów, by nie dopuszczać do przeciążeń, które destabilizują przebieg CSR, i by konsekwentnie wytwarzać warunki sprzyjające ochronie lewego oka oraz możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po przebytych epizodach.

91.1.19 Etyka troski i reżimy opieki nad widzeniem: care ethics, autonomia, zależność i infrastruktury wsparcia w IndywiduAkcji CSR

Etyka troski w kontekście CSR nie jest dodatkiem „humanistycznym” do medycyny, lecz narzędziem projektowania reżimów bezpieczeństwa, dystrybucji odpowiedzialności i minimalizacji ryzyka przeciążeń, które w praktyce destabilizują przebieg choroby. W tradycji Carol Gilligan i Nel Noddings troska jest relacyjna, sytuacyjna i zakorzeniona w konkretnych potrzebach; w CSR przekłada się to na koncepcję opieki jako infrastruktury regulacyjnej, a nie jako afektywnego gestu. IndywiduAkcja musi zatem opisać i wdrożyć care ethics jako operacyjną politykę dnia: kto, kiedy i jak współtworzy warunki ochrony lewego oka, jak są negocjowane granice pracy wzrokowej, jak dystrybuowane są zadania wymagające wysokiej acuity i wysokiej gęstości informacji, jak organizuje się wsparcie w sytuacjach kryzysowych bez produkowania wstydu i bez generowania „panoptycznej” kontroli. Bez takiej infrastruktury troski podmiot pozostaje samotny wobec dyspozytywu produktywności, a samotność w tym sensie jest czynnikiem ryzyka: sprzyja autowyzyskowi, skracaniu snu, nadkompensacji i kompulsji sprawdzania, co jest antagonistyczne wobec stabilizacji i warunków sprzyjających funkcjonalnej odbudowie po CSR.

W ujęciu Joan Tronto etyka troski obejmuje fazy: caring about, taking care of, care-giving, care-receiving oraz caring with, a każda z nich ma odpowiadające jej cnoty polityczne i praktyczne. IndywiduAkcja używa tej ramy jako schematu inżynierii działań: „caring about” oznacza diagnostykę ryzyk środowiskowych i społecznych (glare, przeciążenia, presja terminów, konflikty ról), „taking care of” oznacza decyzje organizacyjne (harmonogram okien pracy, przerwy, delegowanie), „care-giving” oznacza konkretne działania wspierające (pomoc w zadaniach wzrokowych, organizacja przestrzeni), „care-receiving” oznacza mechanizm informacji zwrotnej (czy wsparcie realnie obniża przeciążenie, czy produkuje zależność), a „caring with” oznacza wytworzenie wspólnej normy troski w środowisku pracy i relacji. Taka ramowość jest kluczowa, bo w CSR nie wystarczy „mieć dobre intencje”; trzeba mieć procedury, które minimalizują przeciążenia i wzmacniają rytm regeneracyjny, co wprost wspiera ochronę lewego oka oraz warunki sprzyjające odbudowie funkcjonalnej po epizodach choroby.

Wymiar autonomii w CSR jest ambiwalentny. Z jednej strony autonomia jest warunkiem godności i sprawczości, z drugiej — w kulturze neoliberalnej autonomia bywa fetyszizowana jako samowystarczalność, co maskuje autowyzysk. W etyce troski autonomia jest relacyjna (relational autonomy): podmiot jest autonomiczny nie wtedy, gdy „nie potrzebuje nikogo”, lecz wtedy, gdy potrafi negocjować wsparcie bez utraty podmiotowości i bez wchodzenia w zależność, która destabilizuje. W CSR relational autonomy oznacza zdolność do wytwarzania sieci wsparcia, która działa jak amortyzator przeciążeń: ktoś przejmuje zadania o wysokim obciążeniu wzrokowym, ktoś współorganizuje logistykę, ktoś pilnuje, aby w planie dnia istniały domknięcia, a jednocześnie podmiot zachowuje kontrolę nad planem sytuacyjnym IndywiduAkcji i nie oddaje decyzji w ręce „opieki” rozumianej jako paternalizm. Ten balans jest krytyczny, bo paternalizm zwiększa wstyd i opór, natomiast brak wsparcia zwiększa przeciążenie; oba stany są niekorzystne dla stabilizacji i regeneracji.

W praktyce IndywiduAkcji etyka troski musi zostać przełożona na specyficzne protokoły: protokół „delegowania detalu”, protokół „okien informacyjnych”, protokół „osłony ekspozycji”, protokół „redukcji presji terminów”, protokół „kryzysowy”. Delegowanie detalu oznacza, że zadania wymagające wysokiej rozdzielczości percepcyjnej są planowo przekazywane innym lub wykonywane w krótkich, kontrolowanych sesjach z przerwami, zamiast być rozlewane po całym dniu. Okna informacyjne oznaczają, że kontakt z informacją medyczną, administracyjną i zawodową jest ograniczony do wyznaczonych przedziałów, z domknięciem, aby nie generować ruminacji. Osłona ekspozycji oznacza, że spotkania i sytuacje publiczne są projektowane z myślą o minimalizacji glare, oświeceniu pośrednim, możliwościach przerwy, a także o alternatywach komunikacyjnych niewymagających intensywnej pracy wzrokowej. Redukcja presji terminów oznacza, że plan sytuacyjny wprost negocjuje marginesy czasowe i chroni sen. Protokół kryzysowy oznacza, że w razie nagłego pogorszenia lub silnego lęku uruchamiane są gotowe działania: przerwanie ekspozycji, kontakt z osobą wspierającą, zamknięcie pętli ruminacyjnej, stabilizacja oddechu i powrót do reżimu regeneracyjnego. Każdy z tych protokołów ma podwójny sens: etyczny i fizjologiczny, ponieważ troska jest tu sposobem minimalizacji przeciążeń, a minimalizacja przeciążeń jest sposobem wspierania warunków odbudowy po CSR.

W tym miejscu trzeba doprecyzować relację między troską a psychoperformansem. Psychoperformans nie jest terapią rozmową ani moralnym programem; jest kompozycją działań w czasie i przestrzeni, z wykorzystaniem perfonemów, obiektów–kluczy, działań progowych i odczarowań. Etyka troski dostarcza mu kryteriów i granic: psychoperformans ma być narzędziem regulacji i przemiany, ale nie może być reżimem autowyzysku w przebraniu „praktyki duchowej”. Dlatego w IndywiduAkcji psychoperformans jest zawsze osadzony w reżimie opieki: ma mieć dawkę, ma mieć domknięcie, ma mieć bezpieczne warunki bodźcowe, ma respektować prymat ochrony lewego oka i długofalowej stabilizacji. Obiekt–klucz w tym układzie może pełnić funkcję „artefaktu troski”: materialnego operatora, który przypomina o protokole, wspiera przełączenie kanału z wzrokowego na dotykowy oraz stanowi punkt zakotwiczenia uwagi w momentach przeciążenia, co redukuje ryzyko kompulsji sprawdzania. W ten sposób troska staje się mierzalna: jej skutkiem ma być spadek pobudzenia, wzrost przewidywalności dnia, lepszy sen i mniejsza liczba epizodów przeciążenia, a to są warunki sprzyjające ochronie i odbudowie funkcjonalnej po CSR.

Drugim, bardziej wymagającym poziomem jest analiza troski jako technologii władzy i jako potencjalnego źródła przemocy symbolicznej, która w CSR może działać paradoksalnie:

„opieka” bywa udzielana w sposób, który zwiększa zależność, intensyfikuje wstyd, a nawet nasila hiperuwagę na objawie. Dlatego IndywiduAkcja musi wprowadzić rozróżnienie między troską wspierającą (supportive care) a troską dyscyplinującą (disciplinary care). Michel Foucault pokazał, że nowoczesne instytucje produkują podmioty poprzez reżimy obserwacji i normalizacji; w CSR analogiczny mechanizm może powstać w mikroskali relacji: otoczenie zaczyna „pilnować” oka, pytać, sprawdzać, oceniać, a intencja wsparcia przeradza się w dyspozytyw nadzoru. Taki nadzór może zwiększać lęk i poczucie bycia stale ocenianym, co wprost pobudza pobudzenie autonomiczne i zwiększa ryzyko kompulsywnego testowania widzenia. Etyka troski, aby była użyteczna, musi więc zostać połączona z etyką granic: wsparcie ma obniżać salientność objawu, a nie ją zwiększać; ma redukować obciążenie, a nie produkować nowy obowiązek raportowania.

W tym sensie relational autonomy w CSR wymaga nie tylko sieci wsparcia, ale także protokołu anty-paternalistycznego. W praktyce oznacza to, że osoba realizująca IndywiduAkcję nie oddaje sterowania narracją i decyzjami, lecz deleguje wyłącznie określone funkcje: detale, logistykę, bodźce wysokiej gęstości informacji. Zależność jest tu rozumiana technicznie: zależność staje się patologiczna wtedy, gdy podmiot traci zdolność do domknięć, do przełączania kanałów, do regulacji salientności i do podejmowania decyzji o przerwaniu ekspozycji. Wsparcie jest zdrowe wtedy, gdy zwiększa te zdolności, a nie je zastępuje. Tronto wprowadza kryterium responsywności (responsiveness): w IndywiduAkcji oznacza ono stałą korektę wsparcia na podstawie efektów regulacyjnych. Jeśli po danym typie pomocy rośnie napięcie, rośnie wstyd, rośnie czujność, wsparcie jest źle skalibrowane. Jeśli spada pobudzenie i rośnie zdolność do utrzymania rytmu regeneracyjnego, wsparcie działa zgodnie z celem.

W CSR szczególnie istotna jest „ekonomia uwagi” w relacjach opiekuńczych. Simone Weil pisała o uwadze jako formie troski, ale IndywiduAkcja musi dodać warunek: uwaga opiekuna nie może stać się reflektorem skierowanym stale na objaw. Uwaga ma być dystrybuowana tak, aby wspierać życie, pracę i sprawczość, a nie utrzymywać tożsamość choroby. W języku teorii afektu można powiedzieć, że relacja opieki nie może produkować stałej afektywnej intensyfikacji choroby jako centrum sensu. Z perspektywy praktycznej oznacza to, że rozmowy o oku są ograniczane do okien, a poza nimi obowiązuje zasada „normalizacji życia”: wspólne działania, które przenoszą salientność na inne kanały percepcji i na inne pola sensu. Taki reżim relacyjny działa proregeneracyjnie, bo redukuje stałą aktywację układów alarmowych i sprzyja utrzymaniu stabilnego rytmu.

Trzecim komponentem jest troska o „infrastrukturę decyzji”. W CSR wiele decyzji ma charakter mikrodecyzji: czy czytać dalej, czy zrobić przerwę, czy sprawdzić, czy odpocząć, czy dokończyć zadanie, czy wyjść z sytuacji społecznej. Mikrodecyzyjność jest kosztowna i zwiększa ryzyko błędu, zwłaszcza w stanie zmęczenia. IndywiduAkcja wykorzystuje więc etykę troski do projektowania „decyzyjności zewnętrznej” (externalized decision-making): część decyzji jest predefiniowana w planie sytuacyjnym i wspierana przez artefakty, np. obiekt–klucz jako sygnał przerwania, timer jako sygnał domknięcia, ustalone hasła jako wypowiedzi performatywne. Troska oznacza tu projektowanie środowiska, w którym nie trzeba za każdym razem negocjować ze sobą w warunkach stresu. Ta redukcja mikrodecyzyjności jest wprost korzystna dla ochrony lewego oka i dla odbudowy po CSR, bo zmniejsza liczbę epizodów przeciążenia wynikających z błędnych decyzji pod presją.

Ważnym polem jest też troska jako negocjacja rytmu pracy w instytucjach. W CSR nie wystarczy „mieć wsparcie w domu”, jeśli środowisko pracy wymusza presję terminów i stałą dostępność. W języku socjologii pracy można mówić o reżimach temporalnych i o dyscyplinach produktywności, które są wbudowane w organizacje. Indywidualna Akcja wymaga więc wypracowania „kontraktów troski” w polu pracy: uzgodnionych zasad okien kontaktu, zasad przerw, zasad delegowania, zasad przygotowania materiałów w formie dostępnej. To jest *care ethics* w wariacie instytucjonalnym: troska staje się polityką mikroorganizacji pracy. Skutek jest nie tylko psychospołeczny, ale i biologiczny: stabilniejszy rytm dnia, mniej nocnego domykania zadań, mniej ekspozycji ekranowej w późnych godzinach, a więc lepsze warunki regeneracyjne.

W wymiarze psychoperformansu troska może być również „magiczno-performatywną technologią znaczenia” — ale tylko wtedy, gdy jest ściśle podporządkowana bezpieczeństwu i nie zastępuje procedur medycznych. Akt symboliczny troski ma sens jako działanie progowe: ustanawia granicę między trybem autowyzysku a trybem ochrony, między presją pola a autonomią planu sytuacyjnego. Obiekt–klucz może zostać naznaczony jako „przypominacz granic”, a rytuał domknięcia może mieć status sakralizacji odpoczynku, co w praktyce wzmacnia przestrzeganie protokołów. Takie działania nie są ucieczką w irracjonalność, lecz sposobem wzmocnienia motywacji i konsekwencji w sytuacji, w której czysto racjonalne decyzje bywają przegrywane z presją i wstydem. W CSR konsekwencja jest parametrem krytycznym: to ona decyduje, czy reżim regeneracyjny będzie rzeczywiście utrzymany, a więc czy powstaną warunki sprzyjające ochronie lewego oka i odbudowie po epizodach choroby.

Ostatecznie etyka troski w Indywidualnej Akcji CSR jest zbiorem kryteriów, które pozwalają odróżnić wsparcie od kontroli, opiekę od nadzoru, pomoc od produkowania zależności, relację od panoptycznej ekspozycji. Gilligan i Noddings dostarczają języka relacyjności, Tronto dostarcza architektury faz i cnót troski, Foucault dostarcza ostrzeżenia przed dyscypliną ukrytą w opiece, a współczesne disability studies dostarczają rozpoznania barier jako efektu środowiska. Psychoperformans przetwarza te zasoby w plan sytuacyjny, który ustanawia protokoły wsparcia, granice rozmów o objawie, rytm okien i domknięć, a także artefakty troski w postaci obiektów–kluczy. Dzięki temu troska staje się technologią regulacji, która realnie zmniejsza przeciążenia, stabilizuje autonomię i tworzy warunki bardziej sprzyjające funkcjonalnej odbudowie po CSR.

Domknięcie tego wątku wymaga jeszcze jednej, najwyższej warstwy konceptualnej: troski jako praktyki epistemicznej. W CSR „opieka” dotyczy nie tylko ciała i relacji, ale także tego, jak wytwarza się wiedzę o własnym stanie, jak selekcjonuje się sygnały, jak filtruje się informacje kliniczne i pozakliniczne, oraz jak konstruuje się decyzje bez popadania w obsesję pomiaru. Miranda Fricker opisała niesprawiedliwość epistemiczną jako sytuację, w której czyjeś świadectwo bywa dewaluowane; w CSR analogicznie może działać mechanizm, w którym subiektywne doświadczenie widzenia (jakość obrazu, zmienność kontrastu, metamorfopsje) jest ignorowane albo redukowane do „lęku”. Indywidualna Akcja musi więc projektować troskę epistemiczną: mechanizmy, które pozwalają zachować podmiotowość poznawczą bez wpadania w fetyszizację parametru. Oznacza to jednocześnie obronę własnego doświadczenia w relacji z instytucją medyczną oraz ograniczenie nadprodukcji danych w codzienności, bo nadprodukcja danych jest paliwem ruminacji.

Troska epistemiczna w planie sytuacyjnym ma postać protokołu „minimalnej wystarczającej informacji” (minimum sufficient information) oraz protokołu „maksymalnej higieny salencji”. Minimalna wystarczająca informacja oznacza, że zbiera się tylko te dane, które mogą realnie zmienić decyzję kliniczną albo korektę reżimu dnia, i tylko w zaplanowanych oknach. Maksymalna higiena salencji oznacza, że wszelkie informacje, które nie mają wartości decyzyjnej, są traktowane jako bodźce wysokiego ryzyka i podlegają kwarantannie. W CSR jest to szczególnie ważne, bo informacja o oku ma wbudowany potencjał numinotyczny: łatwo staje się „wyrokiem”, a wtedy przestaje być informacją, a zaczyna być bodźcem traumatyzującym. Psychoperformans, jako technologia regulacji, odpowiada na to odczarowaniem: informacja jest domykana aktem progowym, który przywraca ją do statusu danych w systemie, a nie metafizyki losu.

Na poziomie relacyjnym troska epistemiczna dotyczy również sposobu komunikowania się z osobami wspierającymi. Jeżeli wsparcie jest oparte na stałym „sprawdzaniu” i pytaniu „jak oko?”, to relacja produkuje chroniczną salencję objawu i w praktyce staje się dyspozytywem nadzoru. IndywiduAkcja wprowadza więc regułę komunikacyjną: rozmowy o oku są ograniczone do okien, a poza nimi obowiązuje język rytmu, zasobów i działań, nie język symptomów. To jest bardzo precyzyjne rozróżnienie: można mówić „dziś miałem okno regeneracji i domknąłem ekspozycję”, zamiast „dziś gorzej widzę”. Pierwszy język stabilizuje, drugi często eskaluje. W tym sensie troska epistemiczna jest troską o język jako o narzędzie sterowania układem nerwowym.

Wymiar instytucjonalny troski epistemicznej obejmuje także negocjację statusu pacjenta jako współtwórcy decyzji, a nie obiektu procedur. W bioetyce jest to obszar shared decision-making i deliberative models of care: decyzja jest wspólnie konstruowana na podstawie danych klinicznych, preferencji, ryzyk i możliwości. CSR, zwłaszcza nawracająca, wymaga takiej deliberacji, ponieważ leczenie i reżim życia tworzą układ sprzężeń zwrotnych, a podmiot ma unikalną wiedzę o tym, jakie warunki środowiskowe go destabilizują. IndywiduAkcja traktuje więc kontakt z kliniką jako część planu sytuacyjnego: przygotowanie do wizyty, zdefiniowanie pytań o wysokiej wartości decyzyjnej, uporządkowanie obserwacji bez katastrofizacji, a następnie domknięcie wizyty przez protokół odczarowania. To domknięcie jest kluczowe, bo instytucja medyczna może stać się źródłem nadmiernej salencji: każde słowo, każda sugestia może uruchomić pętlę ruminacji. Psychoperformans nie neguje kliniki; przeciwnie, chroni jej sens przez ochronę układu nerwowego przed skutkami ubocznymi nadinterpretacji.

W tym miejscu trzeba też doprecyzować rolę troski wobec pracy twórczej, ponieważ to właśnie praca bywa polem największej przemocy normatywnej wobec rytmu regeneracyjnego. Care ethics w IndywiduAkcji oznacza ustanowienie „reżimu twórczego kompatybilnego z regeneracją”, czyli takiego, który nie wymusza stałej, wysokiej intensywności pracy wzrokowej, lecz opiera się na modulacji kanałów, na pracy segmentowej, na delegowaniu detalu i na rytmie przerw. Jest to troska o proces twórczy jako o ekosystem, a nie jako o wyścig. W praktyce wspiera to odbudowę funkcjonalną po CSR, bo zmniejsza częstotliwość epizodów przeciążenia i pozwala utrzymać stałą, przewidywalną strukturę dnia, w której sen i odpoczynek nie są „resztką”, lecz fundamentem.

Dorobek Junga w tej części może pojawić się tylko jako rama procesu: troska jest przeciwieństwem jednostronności, a więc przeciwieństwem identyfikacji z personą

samowystarczalności. W IndywiduAkcji przyjęcie troski nie jest utratą autonomii, lecz integracją zależności jako elementu dojrzałej sprawczości. Jungowska perspektywa pomaga rozpoznać, że opór wobec przyjmowania wsparcia może być obroną osoby, a nie racjonalną strategią. Jednocześnie IndywiduAkcja nie pozwala, by to rozpoznanie zamieniło się w interpretacyjny nadmiar: ma ono natychmiast zostać przełożone na protokół relacyjny, który redukuje przeciążenia i wzmacnia rytm regeneracyjny.

Ostatecznie etyka troski w IndywiduAkcji CSR jest technologią projektowania środowiska, w którym możliwa jest stabilność: stabilność rytmu dobowego, stabilność emocjonalna, stabilność relacji oraz stabilność poznawcza, czyli brak obsesyjnego przetwarzania informacji o oku. Gilligan i Noddings dostarczają języka relacyjności, Tronto dostarcza architektury troski, Foucault dostarcza krytyki nadzoru, Fricker dostarcza narzędzia do rozpoznania niesprawiedliwości epistemicznej, a praktyki shared decision-making dostarczają modelu współodpowiedzialności. Psychoperformans przetwarza te zasoby w plan sytuacyjny, w którym troska ma postać protokołów: delegowania detalu, okien informacyjnych, domknięć ekspozycji, kontraktów pracy, artefaktów troski w postaci obiektów–kluczy i procedur odczarowania. Skutkiem ma być redukcja przeciążeń, ochrona lewego oka i wytworzenie możliwie najlepszych warunków dla funkcjonalnej odbudowy po CSR, przy zachowaniu pełnej kompatybilności z bezpieczeństwem okulistycznym.

91.1.20 Czas, rytm i chronobiologia widzenia: temporalności kulturowe, rytuały ciemności i polityki snu w IndywiduAkcji CSR

Czas w CSR nie jest wyłącznie parametrem fizjologicznym; jest kategorią kulturową, moralną i metafizyczną, która w okulocentrycznym reżimie nowoczesności zostaje skolonizowana przez produktywność, mierzalność i natychmiastowość. W tej perspektywie chronobiologia jest tylko jednym z języków opisu; równie istotna jest chrononormatywność, o której pisała Elizabeth Freeman: społecznie wytwarzane oczekiwanie, że ciało ma działać w określonym rytmie pracy, koncentracji, komunikacji i „dostępności”. CSR wprowadza pęknięcie w tej chrononormatywności, ponieważ wymusza okna przerw, spowolnienie, nieciągłość, niepewność, a więc temporalność, która w kapitalistycznym habitusie bywa natychmiast odczuwana jako „wina” lub „niewydolność”. IndywiduAkcja musi przechwycić tę temporalność jako materiał transformacyjny: nie usprawiedliwiać przerw, lecz ustanowić je jako normę sakralną planu sytuacyjnego, tak aby rytm stał się nie tylko środkiem profilaktycznym, ale operatorem przemiany tożsamościowej i epistemicznej — przejścia od czasu eksploatacji do czasu troski, od czasu kontroli do czasu cykliczności, od czasu „wydajności oka” do czasu wielokanałowego poznania.

W antropologii czasu (od Durkheima po Evansa-Pritcharda) wielokrotnie pokazywano, że czas jest praktyką zbiorową, a nie neutralnym medium. E.P. Thompson opisywał przejście od czasu zadaniowego do czasu zegarowego jako rdzeń dyscypliny przemysłowej; CSR w praktyce wywraca tę dyscyplinę, bo oko nie respektuje „deadline’u” i nie podporządkowuje się linearnej narracji postępu. W IndywiduAkcji czas nie może więc pozostać jedynie tłem; staje się obiektem–kluczem w sensie rozszerzonym: materialnym i symbolicznym operatorem planu sytuacyjnego. Oznacza to, że psychoperformansy muszą być konstruowane jako rytmy: z wyraźnymi progami wejścia i wyjścia, z cyklicznością i powtarzalnością, z momentami ciemności i rozproszenia bodźców, które są nie „odpoczynkiem”, lecz praktyką odczarowania

okulocentryzmu. W tym ujęciu chronobiologia zostaje wprzęgnięta w humanistyczną technologię: rytm dobowy, sen i przerwy stają się rytuałem politycznym wobec reżimu pracy, a równocześnie — narzędziem stabilizacji warunków sprzyjających ochronie lewego oka oraz możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po CSR.

W tej samej linii idzie krytyka późnonowoczesnej ekonomii uwagi, którą opisywali m.in. Jonathan Crary i Bernard Stiegler: kultura 24/7, ciągła ekspozycja, sklejanie dnia z nocą, kolonizacja snu przez urządzenia i bodźce. CSR, jako zdarzenie chorobowe oka, demaskuje tę kolonizację nie w teorii, lecz w ciele: widzenie staje się kruche, a więc system wymuszający permanentną uwagę ujawnia swoją przemoc. IndywiduAkcja musi tę demaskację przełożyć na działania progowe: ustanowienie „nocy” nie tylko jako pory, lecz jako praktyki odłączenia od bodźców, czyli polityki snu. Polityka snu w IndywiduAkcji nie jest poradą higieniczną; jest kontrinstytucją. Jest to codzienny psychoperformans minimalny, w którym podmiot wykonuje akt symboliczny odcięcia, używając obiektu–klucza jako pieczęci domknięcia: zamyka ekran, zamyka reżim informacji, zamyka narrację kontroli. Ten akt ma wymiar etyczny (troska), epistemiczny (odmowa redukcji poznania do wzroku) i duchowy (zawieszenie spojrzenia świata), a zarazem — w warstwie biologicznej — wspiera stabilność rytmu i redukcję pobudzenia, co jest warunkiem utrzymania środowiska proregeneracyjnego.

Trzeba teraz wejść w najstarsze i najbardziej uniwersalne tradycje pracy z ciemnością jako z narzędziem transformacji. Praktyki ascezy wzroku i rytuały ciemności występują w wielu systemach religijnych i mistycznych: od chrześcijańskiej „ciemnej nocy” Jana od Krzyża, poprzez hezychazm i apofatyczną teologię Pseudo-Dionizego Areopagity, po buddyjskie praktyki wycofania bodźców, a w hinduizmie i jodze — po techniki pratyahary jako odwrócenia zmysłów. W sufizmie także pojawia się motyw wewnętrznego widzenia i „zasłon” (hijab), które trzeba rozpoznać, by przejść od percepcji zewnętrznej do percepcji serca. CSR może zostać włączona do IndywiduAkcji jako wymuszone wprowadzenie do takiej ascezy, ale pod ścisłym rygorem: nie jako romantyzacja choroby, tylko jako konstrukcja praktyk, które redukują nadmiar bodźców, przebudowują relację z kontrolą i przenoszą kompetencję poznawczą na inne kanały. W psychoperformansie oznacza to projektowanie sekwencji, w których ciemność jest działaniem: nie „brakiem światła”, lecz świadomym wprowadzeniem progu, który reorganizuje uwagę, afekt i salientę, a w konsekwencji wspiera zarówno przemianę sensu, jak i warunki biologiczne sprzyjające odbudowie po CSR.

W tym miejscu trzeba dopowiedzieć rolę Junga w sposób oszczędny, ale precyzyjny: czas i sen są w jego ujęciu nie tylko regeneracją, ale obszarem pracy psychicznej, w którym nieświadomość kompensuje jednostronność świadomości. IndywiduAkcja może użyć tej perspektywy, aby zrozumieć, dlaczego kolonizacja snu przez pracę i bodźce jest nie tylko błędem higienicznym, lecz także błędem rozwojowym: blokuje proces kompensacji i integracji. Jednak Jung w planie sytuacyjnym nie ma funkcji interpretacyjnej, lecz projektową: uzasadnia, dlaczego sen i rytm muszą być chronione jako warunek przemiany i jako warunek utrzymania reżimu, w którym regeneracja funkcjonalna po CSR jest w ogóle możliwa. Sen jest więc w IndywiduAkcji obszarem sacrum nie przez metaforę, lecz przez funkcję: jest jednym z głównych „operatorów przemiany”, ponieważ wycofuje podmiot z tyranii spojrzenia i z ekonomii uwagi, a jednocześnie stabilizuje autonomię i obniża koszt allostatyczny.

Ta część musi też wyraźnie przejść do warstwy rytualno-symbolicznej: czas w CSR jest doświadczany jako cykl nawrotów, remisji, napięć i przerw, czyli jako czas niestabilny. W kulturze nowoczesnej niestabilność czasu jest traumatyczna, bo podważa narrację postępu; w IndywiduAkcji niestabilność staje się strukturą rytuału. Psychoperformansy w cyklu IndywiduAkcji projektuje się więc jako sekwencje o różnej skali, rozłożone w czasie, w których każda sekwencja ma przypisany próg ciemności, próg ciszy informacyjnej i próg domknięcia ekspozycji. Ten układ jest równocześnie humanistyczny i klinicznie bezpieczny: nie dlatego, że „symbol leczy”, lecz dlatego, że symbol i rytuał wzmacniają konsekwencję protokołu, a konsekwencja protokołu redukuje przeciążenia, wspiera ochronę lewego oka i tworzy warunki sprzyjające możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po CSR.

Doświadczenie CSR nie tylko narusza chrononormatywność, ale produkuje specyficzną topologię czasu, którą można opisać jako czas przerywany, szczelinowy, „pofragmentowany” — i ta fragmentaryzacja ma precyzyjne odpowiedniki w klasycznych figurach liminalności. Arnold van Gennep opisał rytuały przejścia jako sekwencje separacji, liminalności i inkorporacji; Victor Turner doprecyzował liminalność jako stan zawieszenia, w którym dotychczasowe kategorie tożsamości tracą stabilność. CSR jest w tym sensie chorobą, która wprowadza liminalność poznawczą: widzenie — zwykle traktowane jako przezroczysty kanał rzeczywistości — staje się widzialne samo dla siebie, ujawniając własną konstrukcyjność i kruchość. To nie jest jedynie fenomenologiczny epifenomen; to jest pęknięcie reżimu ontologicznego, które w planie sytuacyjnym IndywiduAkcji należy potraktować jako próg. Prógi w psychoperformansie nie służą estetyzacji kryzysu, lecz transformacji relacji z kontrolą i z „prawdą wzroku”, co w konsekwencji redukuje kompulsję sprawdzania, a redukcja kompulsji jest jednym z kluczowych mechanizmów ograniczania przeciążeń, czyli warunkiem tworzenia środowiska sprzyjającego odbudowie funkcjonalnej po CSR.

Temporality choroby oka ma także wymiar semantyczny: nowoczesność koduje czas jako linię, natomiast choroba wprowadza czas jako pętlę, nawroty, „wracanie”, niepewność. Paul Ricoeur pisał o czasie narracyjnym jako o konfiguracji doświadczenia, w której opowieść porządkuje rozproszone zdarzenia; w CSR opowieść łatwo przeradza się w tyranię teleologii: „ma być lepiej”, „ma się cofnąć”, „ma wrócić do normy”. IndywiduAkcja musi więc przeprojektować czas narracyjny na czas proceduralny: zamiast opowieści o końcu, wytwarza się opowieść o rytmie. Jest to fundamentalne przesunięcie epistemiczne: nie „kiedy będzie dobrze?”, lecz „jak utrzymuję warunki stabilizacji?”. W planie sytuacyjnym przekłada się to na ustanowienie rytuałów periodycznych, które nie zależą od aktualnego samopoczucia wzrokowego, tylko od kalendarza i od cykli, a więc od stabilizujących struktur czasu. To jest etnografia własnego czasu w sensie Ingolda: czas jako praktyka zamieszkiwania, nie jako abstrakcja.

W antropologiach religii i w historii mistyki szczególne miejsce zajmują praktyki „wyłączenia spojrzenia” jako techniki przemiany. W chrześcijaństwie apofatycznym, od Pseudo-Dionizego po tradycję hezychastyczną, ciemność nie jest brakiem, lecz warunkiem innego typu poznania: poznania przez nie-widzenie, przez „niewiedzę” (*docta ignorantia* u Mikołaja z Kuzy). Jan od Krzyża opisywał „noc” jako proces, w którym dotychczasowe pragnienia i formy kontroli ulegają rozpuszczeniu; w buddyzmie wycofanie bodźców i praca z umysłem w ciszy są sposobem demontażu automatyzmu percepcyjnego; w jodze pratyahara jest techniką odwrócenia zmysłów, a więc przeniesienia centrum uwagi z zewnątrzności do wnętrza. IndywiduAkcja może włączyć te tradycje nie jako „duchowe komentarze”, lecz jako repozytorium sprawdzonych

technologii progowych: praktyk, które reorganizują uwagę, afekt i saliencję. W CSR reorganizacja saliencji jest warunkiem ograniczenia stresu i kompulsji, a więc pośrednio wspiera warunki proregeneracyjne; jednocześnie ma wymiar egzystencjalny, bo pozwala wyjść z pułapki, w której „prawda” ma być gwarantowana przez ostrość.

Z tej perspektywy powstaje kluczowy problem: jak projektować „ciemność” i „noc” jako element psychoperformansu, nie popadając w eskapizm ani w przemoc wobec siebie. Odpowiedź ma charakter stricte planistyczny: ciemność jest parametrem dawki bodźca, a nie fetyszem. W praktyce IndywiduAkcji tworzy się trzy skale ciemności: ciemność mikro (kilkadziesiąt sekund–kilka minut), ciemność mezo (krótkie bloki odpoczynku bez bodźców), ciemność makro (noc, sen, oraz okresowe wycofania od ekranów i nadmiaru informacji). Każda skala ma swój próg wejścia i wyjścia, a więc swój rytuał domknięcia. Rytuał domknięcia jest kluczowy, bo chroni przed tym, aby ciemność stała się „stanem” bez granic, który może zwiększać lęk. W psychoperformansie domknięcie jest działaniem kluczowym: jest to akt, który kończy ekspozycję i zarazem kończy interpretację. W CSR ten mechanizm działa jak antykompulsja: zamiast sprawdzać, domykasz; zamiast eskalować, schodzisz w rytm.

Czas choroby oka ma też wymiar polityczny: to, kto ma prawo do snu, do przerwy, do spowolnienia, jest kwestią władzy i klasowych reżimów pracy. Jonathan Crary krytykował kolonizację snu przez kapitalizm 24/7, a w IndywiduAkcji ta krytyka zostaje przetworzona w praktykę: sen jest kontrinstytucją, przerwa jest odmową, a rytm jest formą oporu. Nie jest to opór symboliczny, lecz opór embodied: ciało odmawia eksploatacji kanału wzrokowego ponad dawkę, bo dawka jest parametrem bezpieczeństwa. W CSR taka polityka czasu jest jednocześnie polityką ochrony lewego oka oraz polityką wytwarzania warunków, w których możliwa jest funkcjonalna odbudowa po epizodach choroby, ponieważ bez rytmu i bez snu każdy plan sytuacyjny staje się martwy.

W ujęciu psychologii głębi Jung jest tu przydatny tylko jako rama rozumienia kompensacji: jeśli świadomość jest jednostronnie skupiona na kontroli, produktywności i czuwaniu, nieświadomość wymusza przerwę poprzez symptomy, sny, spadek energii. CSR nie jest „komunikatem nieświadomości” w sensie etiologicznym, ale może zostać potraktowana jako zdarzenie, które ujawnia granice jednostronności i wymusza reorganizację. IndywiduAkcja korzysta z tego rozpoznania, by zneutralizować moralizację: przerwa nie jest „porażką”, jest mechanizmem kompensacji i warunkiem integracji. Jednak kluczowe pozostaje to, że Jung nie zastępuje protokołu: jego perspektywa służy temu, by wzmocnić konsekwencję rytmu, a konsekwencja rytmu jest jednym z najbardziej realnych warunków, aby regeneracja mogła przebiegać bez ciągłych perturbacji.

Najgłębsza warstwa tej części dotyczy ontologii czasu w relacji do widzenia. W fenomenologii Husserla czas jest konstytuowany w strumieniu świadomości; u Merleau-Ponty’ego ciało jest warunkiem percepcji i czasu; u Jamesa J. Gibsona percepcja jest ekologicznym sprzężeniem organizmu i środowiska. CSR zmienia ten układ, bo wprowadza nieciągłość w sprzężeniu, przez co czas staje się odczuwalny jako „opór”. W IndywiduAkcji ten opór nie jest wyłącznie cierpieniem; jest sygnałem, że trzeba przejść z epistemologii natychmiastowego uchwytu do epistemologii procesu. Epistemologia procesu oznacza, że prawda nie jest już „widziana”, tylko „wypracowywana” w rytmie działań, w powtarzalności, w domknięciach. To jest rdzeń humanistycznej transformacji CSR: choroba oka staje się kryzysem realizmu percepcyjnego i

kryzysem czasu, ale IndywiduAkcja przetwarza ten kryzys w praktykę, w której czas nie jest wrogiem, tylko materiałem planu sytuacyjnego.

Najbardziej konsekwentnym sposobem przejścia w stronę „czysto humanistycznych” warstw jest potraktowanie czasu jako medium symbolicznego, w którym toczy się spór o prawdę widzenia, o status podmiotu i o granice władzy spojrzenia. W CSR czas nabiera jakości inicjacyjnej: przestaje być neutralny, a staje się „czasem próby”, „czasem odwrócenia”, „czasem przejścia”, w którym dotychczasowe reżimy poznania tracą oczywistość. W kategoriach Turnera jest to nie tylko liminalność, lecz także antystruktura: moment, w którym hierarchie (sprawny–niesprawny, kontrolujący–kontrolowany, widzący–widziany) ulegają rozchwianiu, a podmiot może doświadczyć zarówno utraty, jak i potencjału rekonstrukcji. IndywiduAkcja, aby nie pozostać interpretacją, musi tę antystrukturę materializować w perfonemach: cyklicznych progach ciemności, rytuałach domknięcia, pracach nad „wycofaniem spojrzenia” z roli suwerena. To są działania, które jednocześnie stabilizują środowisko bodźcowe (a więc sprzyjają ochronie lewego oka i odbudowie funkcjonalnej po CSR) i wytwarzają nowy porządek sensu, w którym widzenie nie jest już absolutem, lecz jednym z kanałów zamieszkiwania świata.

W tradycjach hermetycznych i ezoterycznych czas jest często rozumiany jako cykl, a nie jako linia: rytmy planetarne, kalendarze rytualne, powracające okna inicjacyjne, „czasy mocy”. Bez wchodzenia w roszczenia ontologiczne tych tradycji, IndywiduAkcja może traktować je jako repertuar technologii temporalnych: sposobów, które uczą, że przemiana wymaga periodyczności, a nie jednorazowego aktu. W praktykach hermetyzmu (od Corpus Hermeticum po późniejsze nurty renesansowe) pojawia się idea „wewnętrznego światła” i „oka umysłu”; w niektórych tradycjach ochronnych (np. ludowych, apotropeicznych) pojawia się motyw „zamykania oka” przed złą intencją, zazdrością, urokiem. Psychoperformans może użyć tych motywów jako działań progowych: ustanowić rytuał zamknięcia dnia, rytuał ochrony percepcji, rytuał odcięcia się od toksycznej widzialności, w którym obiekt–klucz pełni funkcję pieczęci, a wypowiedź performatywna — funkcję delimitacji. W ten sposób „magiczne” technologie znaczenia stają się narzędziem dyscypliny rytmu, a nie ucieczką w irracjonalność; dyscyplina rytmu jest tu zarazem warunkiem biologicznej stabilizacji po CSR.

Wątek mitologiczno-symboliczny czasu i oka splata się w figurze „nocnego widzenia” i „ślepej mądrości”. W mitologiach i tragedii greckiej ślepotą Terezjasza jest źródłem profetycznej percepcji; Edyp, tracąc wzrok, przechodzi od poznania opartego na dowodzie do poznania opartego na odpowiedzialności. Te figury są operacyjne w IndywiduAkcji jako modele przejścia epistemicznego: od widzenia jako władzy (kontroli, nadzoru, posiadania prawdy) do widzenia jako relacji (zamieszkiwania, troski, pokory wobec niepewności). Czas w tych narracjach jest czasem odwrócenia: prawda nie przychodzi natychmiast, lecz przez stratę, zwłokę i ciemność. W CSR to odwrócenie ma swój odpowiednik w praktyce: plan sytuacyjny nie obiecuje natychmiastowej „ostrości”, lecz tworzy warunki, w których podmiot przestaje brutalnie wymuszać kontrolę na ciele, a zaczyna negocjować z nim rytm. Ten zwrot ma jednocześnie sens symboliczny i sens regulacyjny: redukuje presję, ogranicza kompulsję, obniża koszt allostatyczny, wspiera ochronę lewego oka i wytwarza środowisko bardziej przyjazne dla funkcjonalnej odbudowy.

Religijne epistemologie widzenia wprowadzają jeszcze jeden wymiar: czas jako oczyszczenie percepcji. W mistyce chrześcijańskiej „ciemna noc” nie jest tylko cierpieniem, lecz procesem, w

którym dotychczasowe „obrazy” Boga i świata ulegają rozpuszczeniu, a poznanie przestaje być wizualnym posiadaniem. W buddyzmie praktyki wyciszenia i medytacji demontują automatyczne przypisywanie trwałości zjawiskom; w sufizmie praca z zasłonami dotyczy tego, co przesłania widzenie serca. IndywiduAkcja może z tych tradycji wydobyć wspólną technologię: ascezę bodźca jako metodę oczyszczenia uwagi. W CSR oczyszczenie uwagi nie jest mistyczną abstrakcją; jest praktyką redukcji salencji, która pozwala wyjść z tyranii monitorowania objawu. Psychoperformans materializuje to w konkretnych aktach: w cyklicznych „oknach ciemności”, w praktykach zamknięcia powiek jako progu, w manipulacji obiektem–kluczem, która przenosi uwagę z wzroku na dotyk, w rytmach oddechu i kroku, które zastępują wzrokowy reżim orientacyjny. Takie działania mają jednocześnie wymiar duchowy (zmiana trybu poznania) i wymiar kliniczno-regulacyjny (spadek pobudzenia), a przez to — pośrednio — wspierają warunki regeneracyjne.

Współczesna filozofia percepcji i fenomenologia pozwalają tę transformację opisać bez metafizyki. Husserlowska analiza czasu świadomości pokazuje, że percepcja jest zawsze już temporalna, oparta na retencji i protencji; Merleau-Ponty podkreśla, że ciało nie „ma” percepcji, lecz jest percepcją w świecie. CSR, wprowadzając niestabilność obrazu, odsłania konstrukcyjność percepcji i rozcina złudzenie natychmiastowej pewności. IndywiduAkcja wykorzystuje to odsłonięcie jako dźwignię: zamiast żądać od wzroku „dowodu”, projektuje poznanie jako proces wielokanałowy, w którym zaufanie nie wynika z ostrości, lecz z konsekwentnie wykonywanych procedur. Ta zmiana ma charakter egzystencjalny: podmiot przestaje być suwerenem spojrzenia, a staje się gospodarzem rytmu. W kulturze okulocentrycznej jest to przemiana fundamentalna, porównywalna z przejściem od panowania do uczestnictwa.

Wreszcie, w CSR czas staje się także czasem sztuki: reorganizacji praktyki twórczej, w której widzenie jest materiałem performatywnym. Tu następuje sprzężenie z historią performance art i live art: od działań, które pracują z ograniczeniem percepcji, po praktyki, które czynią z opóźnienia, przerwy i ciemności element kompozycji. IndywiduAkcja, w duchu psychoperformansu, traktuje rytm jako kompozytor: projektuje psychoperformanse o różnej skali, rozłożone w czasie, w których przerwa i ciemność nie są „pauzą od sztuki”, lecz jej rdzeniem. To pozwala przeformułować CSR jako zdarzenie inicjacyjne w sztuce życia: nie jako romantyzację cierpienia, ale jako reorganizację relacji z percepcją, światem i transcendencją. W praktyce ta reorganizacja, poprzez redukcję przeciążeń i stabilizację rytmu, wspiera również najbardziej prozaiczny, ale krytyczny cel: ochronę lewego oka oraz stworzenie możliwie najlepszych warunków dla funkcjonalnej odbudowy po CSR w prawym oku.

91.1.21 Symbolika i mitologie oka: od Oka Horusa do figur ślepego widzenia i inicjacji percepcyjnej w CSR

Mitologie oka są w IndywiduAkcji nie dekoracją, lecz mapą operacyjną: repertuarem figur, które pozwalają przeformułować kryzys widzenia z „defektu narządu” w próg ontologiczny, w którym reorganizuje się relacja podmiotu do prawdy, kontroli, władzy i transcendencji. Oko jest jednym z najbardziej nasyconych semiotycznie organów w dziejach kultur, ponieważ łączy w sobie trzy porządki: porządek biologiczny (organ percepcji), porządek epistemiczny (metafora poznania) i porządek polityczny (narzędzie nadzoru i rozpoznania). Michel Foucault pisał o spojrzeniu jako funkcji dyscypliny; Jacques Lacan wprowadzał rozróżnienie między „oczami” a

„spojrzeniem” jako wymiarem pragnienia i kontroli; Georges Bataille eksplorował oko jako obiekt transgresji i lęku. W CSR to nagromadzenie znaczeń zostaje gwałtownie uruchomione: zniekształcenie obrazu, utrata ostrości, zmienność kontrastu i niepewność percepcji nie są wyłącznie problemem funkcjonalnym, lecz stają się doświadczeniem „pęknięcia symbolicznego” — momentem, w którym aparat poznawczy traci status niezawodnego świadka rzeczywistości. IndywiduAkcja musi tę sytuację przechwycić i przetworzyć w plan sytuacyjny: tak, aby symbolika oka prowadziła do konkretnych psychoperformansów, które stabilizują uwagę, obniżają pobudzenie i redukują kompulsję kontroli, a przez to wspierają warunki ochrony lewego oka oraz możliwie najlepszej odbudowy funkcjonalnej po CSR.

Najpotężniejszą w tradycji starożytnej figurą oka jest Oko Horusa (wedjat), które w egipskim imaginariu funkcjonowało jako znak ochrony, integralności i przywrócenia porządku po uszkodzeniu. W micie Horus traci oko w konflikcie z Setem, a następnie oko zostaje przywrócone; w warstwie symbolicznej jest to figura restauracji ładu po naruszeniu. Dla IndywiduAkcji CSR to jest figura niezwykle operacyjna, ponieważ pozwala oddzielić „uszkodzenie” od „tożsamości”: oko może być naruszone, ale porządek życia i porządek sensu może zostać zrekonstruowany. W psychoperformansie Oko Horusa nie jest „amuletową bajką”, lecz perfonemem: obiektem–kluczem, który ma funkcję apotropeiczną (odwracającą lęk i wrogą intencję), ale przede wszystkim funkcję regulacyjną. Obiekt–klucz oparty na tej figurze musi zostać włączony do protokołu domknięć: w chwili narastania kompulsji sprawdzania widzenia, w chwili naporu presji pracy, w chwili eskalacji lęku o lewe oko, podmiot wykonuje sekwencję manipulacji obiektem, która jest równocześnie aktem symbolicznego „sklejenia” i aktem przerywania pętli. Symbolika ochrony ma tu sens, bo wzmacnia konsekwencję działania; konsekwencja działania jest parametrem, który realnie zmniejsza przeciążenia, a więc wspiera warunki proregeneracyjne po CSR.

Drugą figurą o ogromnej sile jest Oko Opatrzności, w tradycji europejskiej kojarzone z boską obserwacją, prawdą i moralnym nadzorem. Ta figura, niezależnie od jej historycznych kontekstów, jest operacyjna jako model „spojrzenia, które ocenia”. W CSR taka instancja oceniająca łatwo zostaje zinternalizowana: superego może przejąć rolę oka, które mierzy, kontroluje i wymusza wydolność. Freud i późniejsza psychoanaliza opisywali superego jako instancję karzącą; Lacan rozbudował analizę spojrzenia jako wymiaru, w którym podmiot czuje się „widziany” przez Innego. IndywiduAkcja musi tę figurę przepracować, bo superego-wzrok jest jednym z głównych generatorów przeforsowania: „muszę doczytać”, „muszę dowieść”, „muszę być sprawny”. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie psychoperformansów „odczarowania oka nadzoru”: działań progowych, w których instancja oceniająca zostaje symbolicznie unieważniona lub przepisana na instancję troski. Przykładowo, obiekt–klucz może działać jak „pieczęć zniesienia wyroku”: gdy uruchamia się głos kontroli, podmiot wykonuje procedurę przerywania, a wypowiedź performatywna nie jest afirmacją, tylko komendą protokołu, która zamyka reżim oceny i otwiera reżim rytmu. To jest psychoanalitycznie czytelne jako praca z superego, ale w IndywiduAkcji pozostaje operacyjne: celem jest spadek pobudzenia i redukcja kompulsji, co wspiera bezpieczeństwo okulistyczne.

Trzecia figura, kluczowa w wielu tradycjach, to „trzecie oko” — rozumiane jako organ widzenia wewnętrznego, intuicji, wglądu, świadomości. W IndywiduAkcji ta figura jest użyteczna nie jako ontologia energii, lecz jako technologia przełączenia kanału poznania: od widzenia zewnętrznego do widzenia wewnętrznego, czyli od kontroli do uważności. W tradycjach

jogicznych i tantrycznych (w ich historycznych odmianach) pojawia się pojęcie ajna jako centrum percepcji wewnętrznej; w zachodniej ezoteryce pojawiają się analogiczne figury. Psychoperformans może użyć „trzeciego oka” jako operatora reorientacji uwagi: w chwilach przeciążenia wzrokowego podmiot nie „walczy o ostrość”, tylko wykonuje sekwencję działań, które przenoszą salencję na propriocepcję, dotyk i rytm, a „widzenie” zostaje zdefiniowane jako zdolność orientacji w sensie całościowym, nie jako ostrość detalu. Ta redefinicja ma głęboki sens humanistyczny: pozwala przetrwać utratę pewności wzrokowej bez degradacji tożsamości, a zarazem ma sens regulacyjny: redukuje przymus kontroli i sprzyja stabilizacji warunków proregeneracyjnych.

W obrębie mitologii oka szczególnie produktywna dla IndywiduAkcji jest para figur: ślepiec–widzący oraz widzący–ślepy. Te figury nie są literacką ozdobą, lecz matrycą epistemologiczną, która pozwala przeformułować CSR jako kryzys realizmu percepcyjnego i zarazem jako możliwość przebudowy reżimu poznawczego. Terezasz, jako wieszcz „pozbawiony wzroku”, a zarazem uprzywilejowany w dostępie do prawdy, stanowi archetypiczny model dysocjacji między ostrością a wglądem; Edyp, który widząc, nie rozpoznaje, a po oślepieniu zyskuje inną formę odpowiedzialności, ustanawia model przejścia od poznania jako dominacji do poznania jako etycznego ciężaru. W języku hermeneutyki można powiedzieć, że są to figury krytyki ocular proof: dowodu z oka jako rzekomo najwyższej instancji prawdy. W CSR dowód z oka ulega erozji na poziomie fenomenalnym (zniekształcenie, fluktuacja, niepewność), co może uruchomić kompulsywną potrzebę rekonstrukcji pewności. IndywiduAkcja musi tę potrzebę odkodować jako mechanizm afektywno-poznawczy, a następnie włączyć figury ślepego widzenia do planu sytuacyjnego tak, aby stały się one operatorami zmiany zachowania: redukcji checking loop, redukcji sympatykotonii oraz reorganizacji salencji bodźców.

W perspektywie psychoanalizy i teorii pragnienia „spojrzenie” jest zawsze czymś więcej niż rejestracją: Lacanowski „gaze” nie jest tym, co podmiot robi światu, tylko tym, co świat robi podmiotowi, gdy podmiot czuje się „widziany”. To rozróżnienie jest kluczowe, bo CSR wytwarza szczególny typ lęku: lęk nie tylko przed utratą widzenia, lecz przed utratą pozycji w porządku widzialności — porządku, w którym podmiot ma być sprawny, orientujący się, kompetentny, a więc „godny” uznania. W tym sensie figury ślepego widzenia są również figurami emancypacji od spojrzenia Innego. Georges Bataille, eksplorując oko jako obiekt transgresji, wskazywał, że oko jest miejscem zarazem fascynacji i grozy; w CSR groza przyjmuje postać naruszenia integralności reżimu percepcji. IndywiduAkcja przetwarza to w protokoły: gdy aktywuje się lęk związany z byciem ocenianym, uruchamia się perfonem odwrócenia spojrzenia — nie jako unikanie społeczne, lecz jako świadome przełączenie kanału regulacji. Obiekt–klucz, dzięki taktylności i oporowi materii, działa jak somatyczny regulator uwagi; działania–klucze (sekwencje manipulacji, rytmy) stabilizują autonomiczny układ nerwowy, obniżając pobudzenie, a tym samym wspierają warunki sprzyjające ochronie lewego oka oraz funkcjonalnej odbudowie po CSR.

Warto włączyć do tego mapę ikonograficzną i historyczną, ale bez mitologizacji faktów. Oko w tradycji egipskiej (wedjat) funkcjonowało jako znak ochronny i apotropeiczny, natomiast Oko Opatrzności w tradycji chrześcijańsko-europejskiej (często przedstawiane w trójkącie) stało się figurą widzenia boskiego i moralnego; te figury łączą się z ideą „wszechwidzenia”. IndywiduAkcja musi jednak wykonać ruch krytyczny: wszechwidzenie jest metaforą władzy. Foucaultowski panoptyzm stanowi tutaj hermeneutyczny klucz: oko jako urządzenie kontroli

produkuje posłuszeństwo. W CSR panoptyzm może ulec internalizacji jako „panoptyzm somatyczny”: podmiot stale monitoruje własne widzenie, stale skanuje objaw, stale poszukuje potwierdzenia, że „jest bezpiecznie”. Ten mechanizm jest poznawczo zrozumiały, ale regulacyjnie destrukcyjny, bo utrzymuje stan wzmożonej czujności, podnosi obciążenie allostatyczne i sprzyja przeforsowaniu wzroku w imię kontroli. W IndywiduAkcji trzeba więc ustanowić kontrpanoptyzm: rytuały, które redukują widzialność objawu w świadomości, a jednocześnie nie zaprzeczają bezpieczeństwu klinicznemu. Kontrpanoptyzm to nie ignorowanie; to protokół: okna sprawdzania, okna odpoczynku, okna pracy, z domknięciem. Symbolika oka jest tu narzędziem, bo pozwala nadać protokołowi rangę nie tylko higieniczną, lecz egzystencjalną: „nie będę niewolnikiem oka nadzoru”.

Figura „trzeciego oka” jest w IndywiduAkcji szczególnie ryzykowna, bo łatwo może przejść w ezoteryczny skrót, który rozmywa rygor bezpieczeństwa. Dlatego musi zostać przeformułowana na język epistemologii ucieleśnionej i fenomenologii: „widzenie wewnętrzne” oznacza reorganizację intencjonalności i salencji, czyli zdolność do utrzymania orientacji bez eksploatowania ostrości detalu. Merleau-Ponty podkreślał, że percepcja jest relacją ciała i świata, a nie projekcją aparatu optycznego; James J. Gibson w ekologicznej teorii percepcji pokazywał, że organizm wychwytuje affordances, czyli możliwości działania, nie zaś „obraz w głowie”. W CSR można więc przeformułować „trzecie oko” jako protokół affordancyjny: orientacja oparta na tym, co można zrobić, a nie na tym, co trzeba idealnie zobaczyć. Psychoperformans implementuje to przez praktyki przeniesienia dominanty: z kanału wzrokowego na kinestetyczny, audialny, dotykowy; to nie jest kompensacja w sensie rezygnacji, tylko rekonstrukcja „władzy poznawczej” w układzie wielozmysłowym. Regulacyjnie skutkuje to spadkiem presji, spadkiem checking loop, redukcją stresu, co jest jednym z bardziej realistycznych sposobów wspierania środowiska regeneracyjnego po CSR.

W ikonografiach religijnych i ludowych istnieje również wątek „złego oka” jako technologii społecznej: idea, że spojrzenie może szkodzić, bywało narzędziem wyjaśniania nieszczęść, ale także narzędziem regulacji relacji, zazdrości i konfliktów w społecznościach. Antropolodzy religii, tacy jak Mary Douglas, pokazywali, że kategorie czystości i zagrożenia organizują porządek społeczny; „złe oko” można rozumieć jako figurę granic, nie tylko jako przesąd. W IndywiduAkcji ten wątek ma sens, jeśli zostanie przełożony na technologię granic bodźcowych i relacyjnych: „ochrona oka” nie jako magia przyczynowa, lecz jako rytualizacja ograniczeń ekspozycji, ochrony przed toksyczną widzialnością (nadzór, presja, konflikty), ochrony przed nadmiarem informacji. Obiekt–klucz może pełnić rolę apotropeionu, ale jego funkcja jest operacyjna: ma uruchamiać protokół przerywania i domknięcia. W efekcie wątek „złego oka” zostaje odczarowany w sensie nowoczesnym: staje się narzędziem zarządzania salencją i relacją, a tym samym wspiera ochronę lewego oka i warunki odbudowy.

Jung, potraktowany szerzej niż archetypy, jest tu użyteczny jako teoria kompensacji, cienia i jednostronności świadomości. Oko jako symbol świadomości i kontroli może stać się jednostronnym absolutem, a wtedy nieświadomość wytwarza symptomy, aby wymusić korektę — nie jako „przyczyna choroby”, lecz jako mechanizm psychicznej adaptacji do przeciążenia. IndywiduAkcja korzysta z tej perspektywy, by przekształcić relację do objawu: zamiast traktować każdy sygnał jako wyrok, traktuje go jako informację o potrzebie zmiany rytmu i reżimu. To przesunięcie redukuje lęk, bo lęk jest karmiony absolutyzacją. Gdy absolut znika, pozostaje procedura. Procedura jest podstawą bezpieczeństwa i konsekwencji, a konsekwencja

jest jednym z kluczowych warunków utrzymania środowiska sprzyjającego regeneracji funkcjonalnej po CSR.

Żeby symbolika oka stała się w IndywiduAkcji naprawdę operacyjna, musi zostać rozpisana na precyzyjną morfologię perfonemów, czyli na elementarne jednostki działania i znaczenia, które można powtarzać, skalować i łączyć w kompozycje o różnej długości. W tej morfologii figury mitologiczne nie działają jako „opowieści”, lecz jako stabilizatory intencji oraz jako semiotyczne sterowniki salencji: uruchamiają określony tryb uwagi, określony tryb afektu i określony tryb decyzji. W CSR ten mechanizm ma szczególną wagę, bo spontaniczny tryb uwagi bywa trybem hiperczułości, a spontaniczny tryb decyzji bywa trybem przeforsowania. Psychoperformans wprowadza zatem figury oka jako „przełączniki trybu” i sprzęga je z obiektem–kluczem oraz z działaniem–kluczem, tak aby przełączenie było cielesne, a nie dyskursywne. Ta cielesność przełączenia jest fundamentalna dla celu nadrzędnego: ograniczenia przeciążeń, stabilizacji reżimu regeneracyjnego, ochrony lewego oka i wytworzenia warunków, w których funkcjonalna odbudowa po CSR w prawym oku ma większą szansę postępować bez ciągłego sabotażu przez stres i kompulsję.

Pierwszy perfonemiczny blok można nazwać operatorem restytucji: jest to implementacja figury Oka Horsa jako znaku „sklejenia” i przywrócenia integralności. W języku semiotyki Peirce’a jest to znak indeksalno-ikonowy: nie tylko „oznacza”, ale jest sprzęgnięty z czynnością, która wytwarza doświadczenie spójności. Obiekt–klucz w tym operatorze musi być zaprojektowany tak, aby jego manipulacja zawierała w sobie element scalania: składanie, domykanie, łączenie, zsuwanie, wiązanie. W praktykach rytualnych i apotropaicznych wiele kultur używało wiązania i pieczętowania jako technologii ochrony; IndywiduAkcja może to przejąć jako technikę domknięcia ekspozycji. Gdy podmiot wchodzi w stan narastającej kontroli (checking), operator restytucji uruchamia sekwencję: przerwanie – domknięcie – scalanie – oddech – powrót do rytmu. W warstwie psychodynamicznej jest to praca przeciw fragmentacji Ja, w warstwie regulacyjnej jest to praca przeciw sympatykotonii. W warstwie klinicznej konsekwencja tych domknięć redukuje ryzyko przeciążeń, co jest jednym z najbardziej realistycznych sposobów wspierania stabilizacji i tła proregeneracyjnego.

Drugi blok to operator demaskacji wszechwidzenia: figura Oka Opatrzności jest tu używana nie jako religijna deklaracja, lecz jako model internalizowanego nadzoru. W IndywiduAkcji trzeba przełożyć go na działania odczarowania: gesty i procedury, które rozszczelniają superego-nadzór. W psychoanalizie można mówić o rozbrojeniu instancji karzącej, w socjologii — o odmowie przemocy symbolicznej, w teorii władzy — o wyjściu z panoptyzmu. Operacyjnie oznacza to, że w chwili uruchomienia „oka oceny” podmiot nie wchodzi w negocjację; uruchamia protokół: redukcja bodźca, zmiana kanału, przerwa, domknięcie. Wypowiedź performatywna w tym bloku nie jest afirmacją, tylko komendą proceduralną, a więc akt illokucyjny w sensie Austina: ustanawia zmianę stanu w obrębie planu sytuacyjnego. Z punktu widzenia IndywiduAkcji jest to krytyczne, bo negocjowanie z superego zwykle prowadzi do eskalacji; komenda proceduralna domyka spór. Domknięcie sporu obniża pobudzenie; obniżenie pobudzenia sprzyja stabilizacji rytmu i pośrednio wspiera warunki odbudowy po CSR.

Trzeci blok to operator widzenia wewnętrznego, który musi zostać zbudowany tak, aby nie stał się metafizyczną protezą, lecz techniką przełączenia dominanty percepcyjnej. Tu konieczna jest terminologia z kognitywistyki i psychofizjologii: reorientacja uwagi, downregulacja sieci

saliency, modulacja interocepcji, przeniesienie punktu ciężkości z przetwarzania wzrokowego na proprioceptywne i dotykowe. W praktyce oznacza to, że perfonem „trzeciego oka” jest sekwencją mikroczynności: zamknięcie powiek jako próg, skierowanie uwagi na napięcia mięśniowe, na rytm oddechu, na opór obiektu–klucza, na dźwięk kroku, na temperaturę skóry. W fenomenologii jest to rekonstrukcja „ciała-w-świecie” jako podstawy poznania; w języku Gibsona jest to przedstawienie percepcji na affordances. Symbolicznie jest to przesunięcie z „widzieć, aby wierzyć” do „działać, aby wiedzieć”. W CSR ten operator jest jednocześnie technologicznie i egzystencjalnie kluczowy, bo redukuje przymus ostrości jako warunku bezpieczeństwa.

Czwarty blok, szczególnie ważny, to operator ślepej inicjacji: wykorzystanie figur Terejasza, Edypa oraz szerzej motywu „ślepego–widzącego” jako matrycy liminalności. Tu trzeba zachować rygor: nie chodzi o romantyzację ślepoty, tylko o technologiczne wykorzystanie liminalności jako sposobu reorganizacji. W planie sytuacyjnym operator inicjacyjny jest realizowany przez okresowe, krótkie praktyki kontrolowanej deprywacji wzrokowej, w których podmiot wykonuje działania nie po to, aby „udowodnić sobie”, lecz aby przeciwiczyć kompetencję orientacji bez eksploatowania ostrości. Jest to trening redukcji zależności od wzroku jako jedynego źródła pewności; w ujęciu psychodynamicznym jest to praca z lękiem utraty kontroli, w ujęciu antropologicznym — wytwarzanie przejścia. Każda inicjacja wymaga inkorporacji: po praktyce następuje domknięcie i powrót do świata, ale z nową regułą. Ta reguła jest prosta: „mogę działać bez dowodu z oka”. Im silniej ta reguła zostanie ucieleśniona, tym mniej kompulsji sprawdzania i tym mniej przeforsowania; tym bardziej stabilne warunki dla ochrony lewego oka i odbudowy po CSR.

Ważnym dopełnieniem jest operator ochrony przed „złym okiem”, ale przepisany na język relacji i granic. W wielu kulturach motyw „evil eye” był narzędziem opisu zazdrości i wrogiej intencji; w IndywiduAkcji nie rozstrzyga się ontologii, tylko używa figury jako technologii granicowania ekspozycji. „Złe oko” w planie sytuacyjnym oznacza sytuacje, które zwiększają pobudzenie, wstyd, presję i skłaniają do autowyzysku: toksyczna widzialność, konflikty, nadzór, porównania. Operator ochrony to zestaw działań: obiekt–klucz jako apotropeion, gest odwrócenia, komenda proceduralna domknięcia kontaktu, przeniesienie uwagi na rytm. W efekcie „ochrona” staje się funkcją regulacyjną, nie przesądem. Regulacyjnie oznacza to redukcję stresu interpersonalnego, co w długim trwaniu jest elementem budowania stabilności, a stabilność jest warunkiem środowiska sprzyjającego regeneracji.

Jung jest tu przydatny, gdy myślimy o symbolu oka jako o obrazie psychicznym, który organizuje energię psychiczną i kierunek rozwoju. Jednak IndywiduAkcja nie może utknąć w interpretacjach. Jungowska funkcja symbolu polega na tym, że symbol umożliwia transformację energii psychicznej: z lęku i kontroli w sens i praktykę. W CSR symbol oka może przestać być fetyszem ostrości, a stać się symbolem pokory i konsekwencji. Operacyjnie oznacza to: symbol wspiera rytm, rytm wspiera stabilizację, stabilizacja wspiera warunki odbudowy funkcjonalnej po CSR. To jest jedyny dopuszczalny kierunek użycia symbolu w IndywiduAkcji: od znaczenia do działania, od działania do regulacji, od regulacji do warunków biologicznego i egzystencjalnego odzyskiwania sprawczości.

W mitologiach oka szczególnie istotne jest napięcie między okiem jako znakiem integralności a okiem jako miejscem uszkodzenia, braku i długu, ponieważ to napięcie najlepiej modeluje CSR

jako zdarzenie inicjacyjne, a nie jedynie „deficyt”. Wątek restytucji (wedjat) i wątek utraty (oślepienie, zasłona, pęknięcie obrazu) można potraktować jako dwie osie semantyczne planu sytuacyjnego: oś „sklejania” (integracja, domknięcie, przywrócenie spójności) oraz oś „oddawania” (rezygnacja z dowodu wzrokowego, zgoda na nieostrość jako stan przejściowy, przeniesienie suwerenności poznania na wielokanałową orientację). W praktykach rytualnych wielu kultur uszkodzenie oka nie jest tylko stratą, lecz momentem przekształcenia statusu: to, co dotąd było narzędziem dominacji, staje się polem pokory i nowej odpowiedzialności. IndywiduAkcja musi te osie zoperacjonalizować, bo w CSR ryzyko polega na tym, że podmiot próbuje przemocą przywrócić dawny reżim widzialności, a przemoc ta przybiera postać kompulsji sprawdzania, autowyzysku wzrokowego i katastrofizacji; to są mechanizmy wysokiego pobudzenia, które nie sprzyjają ani stabilizacji, ani środowisku potencjalnej funkcjonalnej odbudowy po CSR.

Operacyjnie najważniejsze jest rozpoznanie oka jako fetyszu epistemicznego w tradycji Zachodu: oko jako gwarant prawdy, dowodu i posiadania świata. Ta tradycja ma długą genealogię, od antycznych metafor *theoria* jako „oglądu”, poprzez chrześcijańskie figury światła i iluminacji, aż po nowożytną optykę i nowoczesną kulturę obrazowania, w której widzialność staje się walutą. Guy Debord opisywał społeczeństwo spektaklu jako system, w którym relacje są mediowane przez obrazy; Susan Sontag analizowała przemoc spojrzenia w kulturze fotografii; Martin Jay pisał o okulocentryzmie jako o paradygmacie epoki nowoczesnej. CSR, poprzez pęknięcie ostrości, metamorfopsje i niepewność, jest przymusowym demontażem tej waluty: widzialność przestaje być stabilna, a więc przestaje być „dowodem”. W IndywiduAkcji nie należy tego demontażu ani negować, ani fetyszyzować; należy go przechwycić jako surowiec do rekonstrukcji epistemologii: wprowadzić procedury, w których „prawda” nie jest funkcją ostrości, lecz funkcją rytmu, protokołu i wielozmysłowej orientacji. Ten zwrot jest równocześnie humanistyczny i regulacyjny: zmniejsza presję „muszę widzieć idealnie”, a w konsekwencji ogranicza spiralę pobudzenia i redukuje ryzyko przeforsowania, co wspiera ochronę lewego oka oraz tło sprzyjające możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po CSR.

Istnieje też inny, równie ważny nurt mitologiczny: oko jako organ zagrożenia, oko jako rana, oko jako tabu. W tradycjach śródziemnomorskich i bliskowschodnich silnie obecne są narracje o „złym oku” jako technologii społecznej zazdrości i agresji, gdzie spojrzenie może ranić; w kulturach ludowych Europy spotykamy apotropeia i praktyki „zamykania”, „odwracania”, „odcinania” wpływu spojrzeń, co antropologicznie można czytać jako zarządzanie granicami i afektem w gęstych relacjach wspólnotowych. Mary Douglas pokazała, że kategorie skażenia i zagrożenia służą organizacji porządku społecznego; René Girard opisywał mechanizmy przemocy mimetycznej i kozła ofiarnego, w których napięcie wspólnoty znajduje ujście w wskazaniu winy. W CSR ten cały repertuar można przełożyć na precyzyjny operator granic: „złe oko” nie jest tu ontologicznym bytem, lecz nazwą dla sytuacji wysokiej presji, wstydu, rywalizacji, nadzoru i porównań, które intensyfikują sympatykotonię i pętlę kontroli. Psychoperformans włącza ten operator przez działania progowe: odcięcie ekspozycji (czas, miejsce, kontakt), pieczętowanie domknięcia obiektem–kluczem, wypowiedź performatywna jako komenda protokołu oraz przełączenie kanału z wzrokowego na dotykowo-kinestetyczny. To jest odczarowanie w ścisłym sensie psychoperformansu: nie walka z „magią”, tylko przepisanie „magii” na technologię regulacji, która redukuje przeciążenia i sprzyja stabilności.

Wątek „trzeciego oka” i „widzenia wewnętrznego” wymaga najwyższej dyscypliny pojęciowej, aby nie zsunąć się w niekontrolowaną metafizykę. Jeśli traktować go jako figurę, jego sens operacyjny polega na przeniesieniu intencjonalności z obiektu zewnętrznego na organizację uwagi i na budowę wglądu, czyli na zmianę architektury poznawczej w warunkach ograniczeń wzroku. W tradycjach jogicznych ajna bywała wiązana z wglądem i koncentracją; w mistyce chrześcijańskiej istnieje rozróżnienie widzenia zewnętrznego i kontemplacji; w sufizmie pojawia się praca z „zasłonami” percepcji. IndywiduAkcja nie rozstrzyga metafizyki tych systemów, lecz korzysta z ich technologii: wytwarzania progów, w którym uwaga zostaje odklejona od kompulsji dowodu wzrokowego. W języku fenomenologii (Merleau-Ponty) jest to powrót do ciała jako warunku sensu; w języku ekologicznej teorii percepcji (James J. Gibson) jest to przesunięcie z obrazu na affordances; w języku kognitywistyki jest to reorientacja sieci saliency i modulacja interocepcji. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że „trzecie oko” zostaje zakodowane jako sekwencja działań: zamknięcie powiek jako próg, manipulacja obiektem–kluczem jako taktylne kotwiczenie, rytm oddechu jako metronom autonomiczny, a następnie powrót do zadania bez testowania ostrości. Z punktu widzenia CSR jest to narzędzie redukcji checking loop, a więc narzędzie zmniejszenia pobudzenia i ochrony zasobów; z punktu widzenia planu IndywiduAkcji jest to wprost jedna z dróg wspierania warunków, w których odbudowa funkcjonalna po CSR może przebiegać stabilniej.

Figury ślepego widzenia – Terejasz, Edyp, a szerzej archetyp ślepego, który „widzi inaczej” – są w IndywiduAkcji kluczowe jako modele etyczno-epistemiczne, ale tylko wtedy, gdy zostaną przełożone na praktykę ucieleśnioną. Terejasz nie jest tu po to, aby „udowodnić” duchową wyższość braku wzroku, lecz po to, aby wytworzyć w planie sytuacyjnym kompetencję działania bez tyranii ostrości: minimalne praktyki kontrolowanej deprywacji wzrokowej, wykonywane w warunkach bezpiecznych, mają uczyć, że orientacja jest możliwa bez eksploatacji detalu. Edyp natomiast jest figurą krytyki hybris poznawczej: widzenie nie gwarantuje rozpoznania, a pewność może być iluzją; w CSR ta lekcja jest brutalna, ale może zostać przekształcona w technologię pokory poznawczej. Jungowskie rozumienie jednostronności i kompensacji może tu działać w tle: symbol oka organizuje energię psychiczną, a jego kryzys ujawnia, że absolutyzacja kontroli jest nie do utrzymania; jednak w IndywiduAkcji nie zatrzymuje się tego na interpretacji, tylko natychmiast przekłada na procedurę rytmu i domknięcia. Im bardziej podmiot ucieleśni regułę „mogę działać bez dowodu z oka”, tym mniejsza będzie presja autowyzysku wzrokowego i tym większa stabilność reżimu regeneracyjnego, co z kolei tworzy warunki bardziej sprzyjające ochronie lewego oka i funkcjonalnej odbudowie po CSR.

Mitologia oka domyka się więc w IndywiduAkcji nie „wnioskiem”, lecz standardem konstrukcyjnym: każda figura musi dać się przetworzyć na obiekt–klucz, działanie–klucz, próg, domknięcie i efekt regulacyjny. W przeciwnym razie symbolika pozostaje ornamentem albo kompensacyjną narracją, która nie hamuje pętli kontroli. Gdy jednak symbol zostaje włączony jako operator perfonemiczny, staje się częścią technologii przemiany: pozwala przestawić reżim poznania z okulocentrycznej suwerenności na wielokanałową orientację, a zarazem wzmacnia konsekwencję protokołów redukujących pobudzenie. To właśnie w tej podwójnej funkcji – semantycznej i regulacyjnej – mieści się sens mitologii oka dla CSR: jest to narzędzie rekonstrukcji sensu, ale takiej, która realnie wspiera bezpieczeństwo okulistyczne i środowisko sprzyjające odbudowie funkcjonalnej.

91.1.22 Religijne i duchowe epistemologie widzenia: widzenie wewnętrzne, asceza wzroku i praktyki transformacyjne w IndywiduAkcji CSR

W tradycjach religijnych „widzenie” nie jest redukwalne do funkcji siatkówkowo-korowej, lecz stanowi reżim epistemiczny: sposób wytwarzania pewności, sensu i orientacji egzystencjalnej poprzez trening uwagi, afektu i interpretacji. W teologii apofatycznej (Pseudo-Dionizy Areopagita, Grzegorz z Nyssy) oraz w praktykach hezychastycznych (Grzegorz Palamas) „widzenie wewnętrzne” nie jest obrazowaniem, lecz stabilizacją noetycznej zdolności rozróżniania impulsów, pokus uwagi i „fałszywych iluminacji”; odpowiada to precyzyjnie temu, co w IndywiduAkcji CSR musi zostać zaprojektowane jako higiena salencji i ekonomia zasobów uwagowych. Choroba oka czyni z percepcji pole przeciążalne: bodźce świetlne, kontrastowe, ekranowe oraz stresory społeczne stają się czynnikami amplifikującymi pobudzenie autonomiczne i mikroruchy oka, a w konsekwencji nasilającymi subiektywną dyzestezję widzenia (zniekształcenia, fluktuacje ostrości, spadek tolerancji na luminancję). W tej warstwie IndywiduAkcji praktyki duchowe należy rozumieć jako techniki regulacji osi stresu, rytmu dobowego i napięcia interpretacyjnego, a nie jako ornament symboliczny; William James nazywałby to pragmatyką doświadczenia religijnego, a Pierre Hadot – ćwiczeniami duchowymi, które realnie przekształcają dyspozycje poznawcze.

W planie sytuacyjnym CSR „asceza wzroku” nie oznacza negacji widzenia, tylko świadome ograniczenie i modulację bodźców wizualnych, aby odzyskać sprawczość nad progiem pobudzenia i dystrybucją uwagi. W praktykach monastycznych (Ewagriusz z Pontu, Jan Klimak) asceza jest metodyką: redukcją dootywu rozproczeń, treningiem „nepsis” (czujności) i powtarzalnym porządkiem dnia; w IndywiduAkcji przekłada się to na rygor luminancji, kontrastu i czasu ekspozycji na ekran, ale również na dyscyplinę semiotyczną, czyli kontrolę tego, co „ma prawo” stać się znakiem alarmu. Konkretnym perfonemem może być „post wzrokowy” rozumiany jako protokół środowiskowy: wyznaczone okna dnia, w których obraz jest celowo zubożony (światło rozproszone, brak bodźców migotliwych, brak szybkiego scrollowania), a czynności o wysokiej gęstości wzrokowej są przeniesione na krótkie, precyzyjnie odmierzone bloki z przerwami i mikroruchami oddechowo-posturalnymi. Obiekt–klucz w tym wariancie powinien być funkcjonalny i symboliczny jednocześnie: matowa zasłona/kurtyna jako operator progu (próg bodźca), lampa o stałej, niskiej luminancji jako operator rytmu, oraz prosty „znacznik” (np. kamień, paciorek, krążek) jako materialny sygnał przerwania eskalacji uwagi; jego rola jest stricte regulacyjna, porównywalna z tym, co Michel Foucault opisywał jako techniki siebie, tyle że tu podporządkowane bezpieczeństwu okulistycznemu.

„Widzenie wewnętrzne” w tradycjach kontemplacyjnych bywa ćwiczone bez agresywnej fiksacji wzroku: w hezychazmie akcent spoczywa na modlitwie serca i obniżeniu pobudzenia, a w zen (Dōgen) na stabilizacji postawy i nieprzywieraniu do treści percepcyjnych. To rozróżnienie jest krytyczne dla CSR: klasyczne praktyki oparte na uporczywej fiksacji punktu świetlnego lub długotrwałym wpatrywaniu się w płomień mogą być przeciążające, zwłaszcza przy niestabilnej jakości obrazu i skłonności do mikrosprazmów uwagi. Dlatego w IndywiduAkcji należy projektować „kontemplację peryferyjną” oraz „miękki wzrok”: świadome rozluźnienie akomodacji, przeniesienie ciężaru na propriocepcję i interocepcję, a obraz traktowany jako tło, nie jako cel. Działaniem–kluczem staje się tu sekwencja progowa: wejście w półcień, trzy cykle oddechu wydłużonego, ugruntowanie stóp, krótka formuła performatywna („Nie muszę widzieć wszystkiego, by widzieć wystarczająco”), a następnie powrót do czynności z wyraźne

ustawioną intencją oszczędzania lewego oka jako zasobu strategicznego. Ta wypowiedź performatywna nie jest afirmacją, lecz instrukcją dla systemu uwagowego: redukuje przymus skanowania i sprawdzania, który w warunkach lęku o widzenie łatwo przybiera postać kompulsji poznawczej.

W tradycjach katolickich i ignacjańskich (Ignacy Loyola) istnieje odrębna epistemologia obrazu: wyobrażenie staje się narzędziem porządkowania afektu, ale tylko wtedy, gdy jest prowadzone w ramach reguły rozeznania, a nie w trybie samo-nakręcającej się wizualizacji. W IndywiduAkcji CSR odpowiada to projektowi „ikonosfery minimalnej”: celowo zawężonego zestawu obrazów i figur, które są bezpieczne emocjonalnie i nie uruchamiają spirali katastrofizacji („co jeśli stracę lewe oko”). Obiektem–kluczem może być tu ikona lub reprodukcja (nie jako fetysz, lecz jako stabilizator afektywny), ustawiona w stałym miejscu i o stałej skali; praktyka polega na krótkiej ekspozycji połączonej z oddechem i resetem napięcia czołowo-oczodołowego, a nie na długim „wpatrywaniu się”. Rytuał codzienny powinien mieć strukturę mikroliturgii: ta sama pora, ten sam układ przestrzeni, te same trzy kroki, ta sama końcowa czynność domykająca (np. zgaszenie lampy i zasłonięcie ikony), co tworzy przewidywalność i obniża poziom pobudzenia, a przez to sprzyja ochronie funkcji lewego oka poprzez stabilizację autonomiczną i behawioralną.

W islamie klasycznym (Al-Ghazali) oraz w sufizmie (Ibn Arabi) „światło” jest równocześnie metafizyką i praktyką: dhikr porządkuje rozproszenie, a „widzenie serca” ma status poznania, które nie wymaga intensyfikacji bodźca zewnętrznego. W kategoriach IndywiduAkcji CSR jest to gotowy model odczarowywania: przestawienia relacji z widzeniem z trybu „kontroli i przymusu” na tryb „zaufania do procesu i dyscypliny regulacyjnej”. Działaniem–kluczem może być krótkie, rytmiczne powtarzanie formuły (szeptem lub bezgłośnie) zsynchronizowane z wydechem, z jednoczesnym rozluźnieniem mięśni okoruchowych i żuchwy; mechanizm nie jest mistyczny, tylko neurofizjologiczny i semiotyczny zarazem – rytm obniża zmienność napięcia, a stała formuła redukuje liczbę „alarmowych” interpretacji sygnałów z pola widzenia. W wymiarze społecznym to również praktyka osłonowa: pozwala wykonywać ekspozycje społeczne (spotkania, prowadzenie warsztatu, negocjacje) bez wywoływania kosztownego, długotrwałego pobudzenia, które w tym studium przypadku ma wagę medyczną, nie wyłącznie psychiczną.

Najbardziej rygorystyczna część tej warstwy polega na rozróżnieniu „ascezy” od autoagresji i od praktyk skrajnych. W CSR, przy konieczności ochrony lewego oka i pracy nad funkcjonalną regeneracją po epizodach surowiczego odwarstwienia, praktyki duchowe muszą być podporządkowane bezpieczeństwu: brak ekstremalnych postów, brak deprywacji snu, brak działań z wysoką luminancją i migotaniem, brak długich okresów fiksacji oraz brak rytuałów, które wymuszają długotrwały stres fizjologiczny. Ascetyka IndywiduAkcji jest zatem „ascetyką pragmatyczną”: wycofaniem z nadmiaru bodźców i nadmiaru interpretacji, a nie z życia. Jej celem jest wytworzenie środowiska, w którym układ nerwowy może obniżyć tonus współczulny, a codzienność staje się przewidywalna, rytmiczna i semantycznie odciążona; Rudolf Otto mówiłby o porządkującym doświadczeniu numinotycznym, ale tu ma ono wymiar stricte operacyjny – ma stabilizować organizm tak, by widzenie przestało być polem permanentnego alarmu i mogło zostać ponownie osadzone w sprawczości, a nie w lęku.

W tradycjach indyjskich pojęcie „widzenia” rozpięte jest pomiędzy dręti jako funkcją zmysłową a darśanem jako wydarzeniem poznawczym, w którym podmiot zostaje „widziany” równie

mocno jak sam widzi; ta odwracalność relacji epistemicznej ma bezpośrednią wartość operacyjną w IndywiduAkcji CSR. Darśan w klasycznych szkołach bhakti i w teologiach obrazowania (mūrti) nie jest jedynie estetyką, lecz reżimem afektywnym: ustawia relację z obrazem jako relację z opieką, a nie z testem sprawności percepcyjnej. W planie sytuacyjnym oznacza to konieczność przeformatowania codziennych aktów patrzenia z trybu „kontrolnego skanowania deficytu” na tryb „patrzenia z ograniczeniem” – patrzenia, które ma wyraźnie wyznaczoną granicę czasową, luminancyjną i znaczeniową. Obiekt–klucz może przyjąć postać miniaturowej figury lub prostego znaku (niekoniecznie religijnego, lecz posiadającego stabilne znaczenie), ustawionego w stałym miejscu o kontrolowanej ekspozycji świetlnej; jego funkcją jest inicjowanie krótkiej procedury regulacyjnej: miękki wzrok, oddech o wydłużonym wydechu, krótka formuła intencyjna, a następnie przejście do czynności bez kontynuowania „sprawdzania” pola widzenia. Taka konstrukcja jest kompatybilna z ujęciem dhāraṇy i dhyāny w klasycznej jodze Patañjalego, pod warunkiem bezwzględnego uniknięcia praktyk opartych na nadmiernej fiksacji i przeciążeniu bodźcowym.

W tantrze, w szczególności w tradycjach śiwaickich i buddyjskich wadźrajany, „widzenie wewnętrzne” jest traktowane jako inżynieria uwagi i afektu poprzez wyobrażeniowe protokoły transformacyjne (sādhana), mantrę, mudrę i precyzyjną choreografię przestrzeni. Tę warstwę można adaptować do IndywiduAkcji CSR wyłącznie po odjęciu komponentów ryzyka okulistycznego: bez długotrwałego wpatrywania się w płomień (trāṭaka), bez ekstremalnych praktyk oddechowych (kumbhaka, agresywne kapalabhati) i bez deprivacji snu. Pozostaje natomiast rdzeń: rytmizacja, powtarzalność, ograniczenie repertuaru bodźców, oraz przeniesienie ciężaru na modalności nie-wzrokowe (dotyk, propriocepcja, słuch), co w neuropsychologii odpowiada zmniejszeniu przeciążenia kanału wzrokowego i redukcji salencyjnej dominacji bodźców wizualnych. Działaniem–kluczem może być tu krótkie „domknięcie pola” poprzez dotyk obiektu–klucza o wyraźnej fakturze (kamień, metal, drewno), jednocześnie ustawienie mikro-postawy (wydłużenie osi ciała, rozluźnienie obręczy barkowej, żuchwy i mięśni okoruchowych) oraz mantra rozumiana nie metafizycznie, lecz jako metronom układu nerwowego – stabilizator rytmu i nośnik intencji ochrony lewego oka. Mircea Eliade opisywałby to jako technologię sakralizacji czasu, natomiast w IndywiduAkcji CSR jest to technologia oszczędzania zasobów i redukcji oscylacji pobudzenia.

W buddyzmie theravādy i w tradycjach vipassanā (Mahasi Sayadaw, S. N. Goenka) „wgląd” nie jest obrazem, lecz zdolnością do rozpoznawania nietrwałości, niesatysfakcjonującego charakteru przywiązania i mechanizmów pragnienia-kontroli, które w chorobie oka przybierają szczególnie toksyczną postać: kompulsywne testowanie ostrości, nieustanne porównywanie, katastrofizacja i hiperuwaga na fluktuacje. W IndywiduAkcji CSR praktyka uważności nie może być redukowana do ogólników; musi zostać przełożona na protokół przeciwdziałający „pętli sprawdzania” oraz na trening tolerancji niepewności percepcyjnej. Działanie–klucz przyjmuje wówczas formę „interwencji hamującej”: gdy pojawia się impuls sprawdzenia (np. odczyt drobnego tekstu, testowanie kontrastu, wpatrywanie się w artefakty), wykonywany jest mikro-rytuał przerwania: odwrócenie wzroku w stronę powierzchni o niskiej złożoności, trzy spokojne wydechy, rejestracja napięcia w czole i wokół oczu, świadome rozluźnienie, a następnie powrót do zadania z ograniczeniem czasowym. Tę procedurę można traktować jako perfonem: powtarzalny, materialnie osadzony „gest neuroregulacyjny”, który ma chronić lewe oko nie przez „mystykę”, lecz przez redukcję przewlekłej aktywacji stresowej i ograniczenie bodźców prowokujących przeciążenia.

Chrześcijańska tradycja „custodia oculorum” (straż oczu), obecna zarówno w ascezie monastycznej, jak i w późniejszych praktykach moralno-duchowych, oferuje narzędzia do projektowania granic informacyjnych i społecznych. Straż oczu w IndywiduAkcji CSR nie powinna zostać zredukowana do etycznej cenzury, lecz potraktowana jako protokół higieny sensorycznej i semiotycznej: ograniczanie ekspozycji na bodźce o wysokiej intensywności kontrastowej, nadmiar treści ekranowych, szybkie przełączanie kontekstów, a także na sytuacje społeczne o wysokim ładunku konfliktu, które wzmacniają autonomiczne pobudzenie. W tym wariancie obiektem–kluczem może być „zasłona progu” w przestrzeni pracy: fizyczny element, który wyznacza granicę między strefą wysokiej gęstości bodźców (komputer, dokumenty, montaż wideo) a strefą regeneracji. Przekroczenie progu jest zawsze działaniem oznaczonym – poprzedzonym krótką procedurą regulacyjną i zakończonym rytuałem odciążenia (zgaszenie ekranu, przyciemnienie, rozluźnienie szyi). Taka materializacja progu jest istotna, ponieważ ciało i układ nerwowy reagują na stałe znaki środowiskowe szybciej niż na intencje deklaratywne; James J. Gibson nazwałby to pracą na affordancjach, choć tu kluczowe jest, że affordancja ma być zaprojektowana jako „ochrona”, nie jako „produktywność”.

W judaizmie rabinicznym i w kabalistycznych tradycjach interpretacji (Zohar) „widzenie” jest ściśle sprzęgnięte z lekturą, komentarzem i praktyką rozróżniania sensów; to natychmiast ujawnia napięcie specyficzne dla CSR u artysty wizualnego: przymus interpretacyjny wobec ubytku percepcji. IndywiduAkcja musi wprowadzić „ascezę hermeneutyczną”: ograniczenie interpretowania symptomów jako znaków ostatecznych, ograniczenie narracji katastroficznych i nadawania fluktuacjom statusu wyroku. Działaniem–kluczem może być „ritual of deflation”: świadome „odczarowywanie” znaczeń – zapisanie na kartce dominującej interpretacji („to się pogorszy”), po czym wykonanie na niej prostego aktu symbolicznego: złożenie, przecięcie, odłożenie do zamkniętego pojemnika, wraz z wypowiedzią performatywną o przeniesieniu interpretacji do „archiwum hipotez”, nie do „archiwum prawd”. Ten gest nie zastępuje monitorowania medycznego; jego funkcją jest zahamowanie eskalacji lęku, który może prowadzić do zaburzeń snu, napięcia i przeciążeń, a w konsekwencji do warunków niesprzyjających stabilizacji.

Krytyczne w tej warstwie jest precyzyjne rozdzielenie praktyk „transformacyjnych” od praktyk „ekstatycznych”. Te drugie – oparte na hiperstymulacji, długich czuwaniach, intensywnych rytuałach czy transowych przeciążeniach – mogą działać destabilizująco na rytm dobowy i gospodarkę stresu, co w studium CSR ma wymiar ryzyka. Praktyki transformacyjne IndywiduAkcji muszą być „niskoprogowe” i „wysokiej powtarzalności”, a ich skuteczność ma polegać na kumulacji mikro-zmian w regulacji uwagi, afektu i zachowań. Z perspektywy psychologii religii Antoine Vergote oraz Ann Taves wskazywaliby na rolę ram interpretacyjnych i ucieleśnionych rytuałów w stabilizacji doświadczenia; w IndywiduAkcji CSR te ramy muszą służyć konkretnemu celowi: wytworzeniu środowiska i nawyków, które redukują labilność pobudzenia, zwiększają tolerancję na niejednoznaczność percepcyjną, chronią zasoby lewego oka i tworzą warunki sprzyjające możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po epizodach surowiczych.

W chrześcijaństwie wschodnim „widzenie wewnętrzne” (noera theoria) jest sprzęgnięte z antropologią serca jako organu poznania, a zarazem z rygorystyczną krytyką iluzji: tradycja hezychastyczna – od Makarego Egipskiego przez Filokalię po Grzegorza Palamasa – stale ostrzega przed „przedsmakami” i „obrazami”, które uwodzą uwagę i destabilizują umysł. W

IndywiduAkcji CSR to rozróżnienie jest szczególnie istotne, ponieważ sama patofizjologia i fenomenologia choroby oka wytwarza artefakty percepcyjne: metamorfopsje, fluktuacje ostrości, ubytki kontrastu, zjawiska halo, a także wtórne zjawiska adaptacyjne, które łatwo stać się mogą materiałem dla lękowej interpretacji. Projektując praktyki duchowe należy więc ustanowić „regułę epistemiczną”: to, co pojawia się w polu widzenia i w „polu wewnętrznym”, ma status danych surowych, a nie komunikatu metafizycznego ani diagnozy ostatecznej. Ten imperatyw jest równocześnie ascetyczny i kliniczny: hamuje przeskok od bodźca do narracji, czyli mechanizm kluczowy w powstawaniu przewlekłego pobudzenia autonomicznego, które z perspektywy bezpieczeństwa okulistycznego jest czynnikiem stale niepożądanym.

Na poziomie perfonemów należy zaprojektować „liturgię redukcji obrazu”: systematyczną praktykę, w której widzenie zewnętrzne zostaje czasowo odciążone, a jednocześnie nie przechodzi się w deprywację. Jej rdzeń jest prosty: w stałej porze dnia (preferencyjnie w okresie narastającej senności wieczornej, aby wspierać rytm dobowy) wykonywany jest rytuał wejścia w strefę niskiej luminancji. Następuje domknięcie bodźców (wyciszenie ekranu, wyłączenie źródeł migotania, zasłonięcie intensywnych punktów świetlnych), po czym uruchamiany zostaje obiekt–klucz: świeca byłaby w wielu tradycjach naturalnym wyborem, lecz w CSR może być ryzykowna jako punkt fiksacji i źródło kontrastowego bodźca; bezpieczniejszym substytutem jest obiekt matowy o ciepłej barwie, w stałym miejscu, widziany miękkim wzrokiem. Działanie–klucz ma strukturę progową: dotyk obiektu, trzy długie wydechy, świadome rozluźnienie mięśni okoruchowych i czołowych, krótka wypowiedź performatywna definiująca intencję („ochrona lewego oka”, „porządkowanie rytmu”, „redukcja pobudzenia”), następnie krótka praktyka uwagi skierowanej na oddech i ciężar ciała. W tym punkcie można włączyć element modlitwy, mantry lub formuły kontemplacyjnej – jej funkcją nie jest treść dogmatyczna, lecz stabilizacja rytmu i salencji.

Kluczowym aspektem „ascezy wzroku” w IndywiduAkcji CSR jest przekształcenie relacji między patrzeniem a pragnieniem: w tradycjach ascetycznych pragnienie jest rozumiane jako siła chwytająca, która zawłaszcza obiekt, a następnie utrzymuje umysł w stanie pobudzenia. U artysty wizualnego z CSR pragnienie często przybiera formę pragnienia sprawdzania i pragnienia odzyskania dawnej ostrości „tu i teraz”, co generuje napięcie poznawcze i somatyczne. W praktykach duchowych, szczególnie w buddyzmie (Nāgārjuna w ujęciu madhjamaki, choć w IndywiduAkcji wystarczy minimalna adaptacja), pragnienie jest obserwowane jako proces, który można zobaczyć bez zasilania. To przekłada się na konkretną procedurę: kiedy pojawia się impuls „testowania widzenia”, nie wykonuje się testu; wykonuje się działanie–klucz „odroczenia” i przeniesienia uwagi na obiekt–klucz oraz na sygnały interoceptywne. Ten perfonem jest w sensie operacyjnym „antykompulsywny” i działa podobnie do technik hamowania reakcji w psychoterapii, ale tu zostaje osadzony w rytuale i w symbolicznej technologii progu, aby zwiększyć jego skuteczność w sytuacjach przeciążenia.

Religijne epistemologie widzenia dostarczają również narzędzi do pracy z „ciemnością” bez katastrofizacji. W mistyce chrześcijańskiej Jan od Krzyża mówił o „nocy ciemnej”, a tradycje apofatyczne o „obłoku niewiedzy”; w IndywiduAkcji CSR nie chodzi o metafizykę, tylko o trening tolerancji dla nieostrości i niepewności percepcyjnej jako elementu krajobrazu, nie jako sygnału końca. Przekład na plan sytuacyjny wymaga stworzenia kontrolowanych „stref cienia”: miejsc w domu i w pracy, w których obraz jest celowo uproszczony i w których dozwolone są tylko czynności regeneracyjne (oddech, słuch, dotyk, proste czynności manualne). Takie strefy

działają jak materialne rusztowanie dla układu nerwowego i zmniejszają czas ekspozycji na bodźce o wysokiej gęstości wizualnej. Obiekt–klucz w strefie cienia powinien być „nieobrazowy”: przedmiot o fakturze, masie i temperaturze, uruchamiający czucie głębokie. To przesunięcie modalne jest w CSR szczególnie cenne, bo redukuje dominację kanału wzrokowego w konstrukcji poczucia bezpieczeństwa.

W tradycjach hermetycznych i w ezoterykach modernistycznych (np. Aleister Crowley), oko bywa traktowane jako narzędzie władzy i penetracji rzeczywistości, a praktyki „trzeciego oka” mogą wzmacniać fiksację na intensyfikacji doznań. W IndywiduAkcji CSR wymagana jest tutaj odwrócona strategia: „odczarowanie” idei, że należy widzieć więcej, intensywniej i dalej. Odczarowywanie nie polega na negacji tych tradycji, lecz na odebraniu im funkcji imperatywu; zostaje tylko to, co jest kompatybilne z bezpieczeństwem i regulacją. Konkretnym działaniem–kluczem jest „wypowiedź ograniczenia”: performatywne ustanowienie normy, że widzenie ma być wystarczające, a nie totalne; że priorytetem jest utrzymanie funkcjonalności lewego oka i minimalizacja przeciążeń. Tę wypowiedź należy osadzić w obiekcie–kluczu – np. w formie grawerowanego znaku lub krótkiej formuły zapisanej i ukrytej w pudełku, które otwiera się wyłącznie w momentach eskalacji lęku. Jest to zarazem gest semiotyczny i behawioralny: zamyka pętlę eskalacji przez materialny akt, nie tylko przez decyzję.

Z perspektywy fenomenologii Maurice’a Merleau-Ponty’ego widzenie jest sposobem bycia-w-świecie, a nie rejestrem danych; dlatego utrata lub zaburzenie widzenia w CSR narusza ontologiczną stabilność, wywołując reakcje, które są egzystencjalne, a nie wyłącznie medyczne. Religijne epistemologie widzenia oferują praktyki „ponownego zakorzenienia”: nie tyle „naprawy obrazu”, ile odbudowy zaufania do świata jako środowiska, które nadal jest zamieszkiwalne. W IndywiduAkcji CSR zakorzenienie to musi mieć wymiar techniczny: rytm snu i czuwania, ograniczenie bodźców, redukcja konfliktów, planowanie przerw, oraz regularne protokoły regulacyjne. Wymiar duchowy działa tu jako stabilizator narracyjny i aksjologiczny: wprowadza ramę, w której choroba oka nie jest degradacją sensu, lecz zadaniem regulacyjnym i inicjacyjnym, co redukuje „walcz-uciekaj” i sprzyja utrzymaniu długoterminowej dyscypliny, kluczowej dla ochrony lewego oka i dla stworzenia warunków sprzyjających możliwie najlepszej funkcjonalnej regeneracji po CSR.

W tej warstwie należy też zaprojektować praktyki wspólnotowe o niskim koszcie sensorycznym. W wielu religiach wspólnota jest narzędziem regulacji: rytm liturgiczny, wspólne śpiewy, powtarzalne formy spotkania. IndywiduAkcja CSR powinna wykorzystać ten mechanizm w wersji minimalnej: krótkie, przewidywalne kontakty z osobą lub małą grupą, w otoczeniu o kontrolowanym świetle i bez presji „patrzenia intensywnego” (np. bez długiego kontaktu wzrokowego, który dla części osób jest obciążający). Wspólnotowość ma tu funkcję neuroregulacyjną i egzystencjalną: zmniejsza poczucie izolacji i obniża poziom napięcia, co pośrednio wspiera ochronę lewego oka przez redukcję przewlekłego stresu. Emile Durkheim opisywałby to jako siłę rytuału zbiorowego, natomiast w IndywiduAkcji CSR jest to projektowane jako bezpieczny „interfejs społeczny” – element planu sytuacyjnego o wysokiej przewidywalności i niskiej stymulacji.

Ostatecznie religijne i duchowe epistemologie widzenia w IndywiduAkcji CSR muszą być traktowane jak repertuar narzędzi, z którego wybiera się wyłącznie to, co spełnia trzy kryteria: stabilizuje rytm dobowy i autonomiczny, redukuje kompulsywne testowanie i katastrofizację,

oraz realnie obniża koszt sensoryczny funkcjonowania w świecie. Dopiero w tej triadzie praktyka staje się „transformacyjna” w sensie operacyjnym: nie dodaje kolejnej warstwy presji, lecz wytwarza warunki, w których widzenie może zostać zrehabilitowane jako proces wystarczający, a nie absolutny – i w których lewy narząd wzroku jest chroniony nie przez lęk, lecz przez systemowo zaprojektowaną dyscyplinę środowiskową, afektywną i performatywną.

W judaistycznych i chrześcijańskich tradycjach interpretacyjnych – od egzegezy rabinicznej po patrystykę (Orygenes, Augustyn) – „widzenie” jest nierozdzielne z hermeneutyką: to, co postrzegane, natychmiast zostaje włączone w porządek znaczeń, norm i przewidywań. CSR wprowadza do tego układu dysonans: obraz staje się chwiejny, niepełny, momentami zawodny, a więc łatwo uruchamia mechanizm kompensacyjnej interpretacji, w którym umysł próbuje „doszukiwać pewność”. IndywiduAkcja musi ustanowić metodykę przeciwną: hermeneutykę oszczędną, która nie rozbudowuje znaczeń wokół symptomów i nie zamienia fluktuacji w prorocstwa. Konkretna technologia odczarowywania polega na procedurze trzystopniowej: nazwanie bodźca bez narracji („pojawiło się zniekształcenie”), przypisanie mu statusu zjawiska (nie znaku) oraz przeniesienie decyzji do protokołu medycznego (monitorowanie, a nie natychmiastowe działanie kompulsywne). To jest w istocie asceza poznawcza: ograniczenie produkcji znaczeń w sytuacji deficytu danych, co w terminach współczesnej kognitywistyki można by opisać jako redukcję błędów predykcyjnych przez ograniczanie „overfittingu” interpretacyjnego.

Praktyki religijne oferują tu model „reguły”: stabilnej architektury dnia, która wprowadza porządek bez konieczności ciągłego podejmowania decyzji. Benedictus z Nursji i tradycja benedyktyńska (*ora et labora*) dostarczają precyzyjnej logiki rytmu: praca i modlitwa jako naprzemienne moduły, w których jeden segment reguluje drugi. W IndywiduAkcji CSR należy to przełożyć na „regułę wzrokową”: segmenty pracy o wysokiej gęstości bodźców wizualnych są krótkie, ściśle odmierzone i oddzielone segmentami regeneracji, które mają stałą procedurę wejścia i wyjścia. Obiekt–klucz w tej regule nie jest ozdobą, tylko materialnym przełącznikiem kontekstu: timer mechaniczny, zasłona, matowa plansza do „resetu” wzroku, albo przedmiot dotykowy, który uruchamia przeniesienie uwagi z kanału wzrokowego na propriocepcję. Działania–klucze są powtarzalne i niskoprogowe: wygaszenie ekranu, półcień, oddech, rozluźnienie, krótka formuła, powrót. W ten sposób religijny model reguły staje się operacyjną technologią ochrony lewego oka i redukcji przeciążeń.

Epistemologie widzenia w tradycjach duchowych często zakładają, że „prawdziwe” widzenie jest z natury etyczne: widzieć to rozpoznawać relacje, granice i odpowiedzialność. Emmanuel Levinas – choć nie jest autorem praktyk religijnych sensu stricto – dostarcza tu ujęcia, które można włączyć do IndywiduAkcji CSR bez ryzyka metafizyki: spojrzenie i bycie-spojrzanym są sytuacją etyczną, a nie tylko transmisją bodźców. Dla artysty wizualnego z CSR oznacza to, że praca nad widzeniem nie może być wyłącznie pracą nad „jakością obrazu”, lecz musi uwzględnić relację z własną cielesnością oraz relację z innymi: presję produktywności, obowiązek bycia sprawnym, lęk przed utratą roli zawodowej. W praktykach duchowych tę presję rozbraja się poprzez redefinicję kryteriów: wartością staje się wytrwałość reguły, stabilność rytmu i troska o zasób (lewe oko), a nie heroiczna intensyfikacja. Wypowiedź performatywna w tej logice ma formę normy etycznej: „ochrona widzenia jest obowiązkiem, nie słabością”; jej funkcją jest zmiana aksjologii działania, co w psychoperformansie jest fundamentalne, bo wartości organizują wybory bodźców, czasu i relacji.

W tradycjach szamańskich i w antropologiach religijnych widzenie bywa rozumiane jako „dar” albo „ryzyko”: zdolność wchodzenia w kontakt z tym, co niewidzialne, ale także podatność na zranienie. Claude Lévi-Strauss opisywał szamana jako operatora symbolicznego, który reorganizuje doświadczenie cierpienia poprzez strukturę opowieści i rytuału. W IndywiduAkcji CSR nie chodzi o imitację rytuałów transowych, lecz o adaptację ich rdzenia: stworzenie bezpiecznej narracji i bezpiecznego działania, które reorganizują doświadczenie choroby oka bez eskalacji pobudzenia. Konkretnym narzędziem jest „rytuał bez transu”: krótkie, powtarzalne działanie w tej samej przestrzeni, z tym samym obiektem–kluczem, o stałej porze, w którym dokonuje się symbolicznego domknięcia dnia i „odłożenia” lęku o widzenie do pojemnika (dosłownie: pudełko, woreczek, koperta). Ten akt ma znaczenie kliniczne: redukuje ruminację przed snem, wspiera higienę snu, a więc pośrednio stabilizuje warunki fizjologiczne sprzyjające ochronie lewego oka i możliwie najlepszej regeneracji funkcjonalnej.

Duchowe epistemologie widzenia wprowadzają też istotne rozróżnienie między „widzeniem” a „patrzeniem”. W wielu tradycjach kontemplacyjnych patrzenie jest aktywnością instrumentalną, a widzenie – stanem zintegrowanej obecności. W IndywiduAkcji CSR należy to przełożyć na rozdzielenie zadań: są czynności, w których patrzenie jest niezbędne (czytanie, praca z obrazem), i są czynności, w których priorytetem jest „widzenie nieinstrumentalne” – bycie w polu percepcyjnym bez przymusu analizy. Ta druga kategoria jest konieczna, ponieważ przeciążenie kanału wzrokowego w CSR jest nie tylko kwestią fizjologiczną, lecz także kwestią „poznawczego kosztu” ciągłego analizowania deficytu. Działaniem–kluczem jest tu „przejście w tryb krajobrazu”: w określonych porach dnia wykonywana jest krótka praktyka miękkiego spojrzenia na przestrzeń o niskiej złożoności, bez prób poprawiania ostrości, bez testów, bez korekt. Uwaga jest równocześnie kotwiczona w oddechu i w kontakcie stóp z podłożem. To jest praktyka rehabilitacji relacji z polem widzenia, a nie ćwiczenie ostrości; jej celem jest obniżenie napięcia, które często towarzyszy deficytowi widzenia, i przez to stworzenie bardziej sprzyjającego środowiska dla długofalowej stabilizacji.

Jednocześnie nie wolno dopuścić, aby duchowość stała się formą zaprzeczenia potrzeb medycznych. Dlatego w IndywiduAkcji CSR powinien istnieć jawny „protokół rozdziału kompetencji”: praktyki religijne i duchowe służą regulacji, sensotwórstwu i dyscyplinie środowiskowej, natomiast decyzje terapeutyczne są podejmowane w ramach okulistyki opartej na danych (monitorowanie OCT, ocena aktywności, kwalifikacja procedur). Protokół ten sam w sobie może być perfonemem: zapisany na kartce, podpisany i umieszczony w stałym miejscu jako obiekt–klucz przypominający o granicach. W chwilach lęku i eskalacji wątpliwości perfonem uruchamia prostą sekwencję: oddech, odłożenie interpretacji, powrót do reguły dnia, ewentualnie zaplanowanie kontaktu medycznego w ustalonym trybie. Jest to praktyka „pokory epistemicznej”: uznania, że nie wszystko można rozstrzygnąć wewnętrznym wglądem, i że w CSR bezpieczeństwo wymaga koordynacji reżimów wiedzy.

Na koniec tej warstwy należy wprowadzić element inicjacyjny, ale pozbawiony romantyzacji cierpienia. W wielu tradycjach choroba stanowi „próg”: wymusza zmianę stylu życia, wartości i relacji z czasem. Arnold van Gennep oraz Victor Turner opisywali próg i liminalność jako fazy przejścia, w których dotychczasowa tożsamość traci stabilność, a nowa dopiero się formuje. W IndywiduAkcji CSR próg ten ma wymiar praktyczny: przejście od życia opartego na intensyfikacji bodźców do życia opartego na ekonomii uwagi i ochronie zasobów. Rytuał progu w tym kontekście jest działaniem o wysokiej precyzji i niskiej skali: wyznaczenie w przestrzeni domu i

pracy granic światła, czasu ekranowego i rodzajów zadań; ustanowienie obiektów–kluczy w punktach przejścia; oraz wprowadzenie wypowiedzi performatywnych, które nie obiecują cudów, lecz ustanawiają normy. Ten inicjacyjny aspekt nie jest dekoracją; on stabilizuje motywację do długotrwałej reguły, a bez długotrwałej reguły nie ma realnych warunków do ochrony lewego oka i do maksymalizacji funkcjonalnej odbudowy po CSR.

91.1.23 Filozofie percepcji i poznania: od fenomenologii do enaktywizmu jako narzędzia projektowania IndywiduAkcji CSR

Fenomenologia percepcji rozpoczyna się od tezy, że widzenie nie jest „kanałem danych”, lecz sposobem uobecniania świata w relacji ucieleśnionej: u Edmunda Husserla intencjonalność nie oznacza zamiaru psychologicznego, lecz strukturę „o-czymś”, a u Maurice’a Merleau-Ponty’ego widzenie jest ruchem znaczącego ciała w polu świata, w którym oko, głowa, tułów i grawitacja współkonstytuują to, co może się pokazać. W CSR ta rama nie jest abstrakcją, ponieważ zaburzenie widzenia nie narusza jedynie jakości obrazu, ale destabilizuje habitualną „pewność świata” – zmieniając rozkład uwagi, próg alarmowania, konfigurację skanowania, tolerancję dla niejednoznaczności oraz tempo decyzji. IndywiduAkcja nie może więc operować wyłącznie na poziomie „redukcji stresu”, lecz musi projektować na nowo warunki fenomenalne: jak wygląda przestrzeń, jakiej gęstości bodźców dopuszcza, jaki ma rytm, jakie ma progi, i jakie ma materialne punkty kotwiczenia, które chronią lewe oko oraz minimalizują koszt percepcyjny wynikający z fluktuacji i zniekształceń.

W tej perspektywie plan sytuacyjny jest urządzeniem fenomenologicznym: organizuje „horyzont” (Husserl) i „schemat ciała” (Merleau-Ponty) poprzez architekturę światła, dystansów, faktur i zadań, a nie poprzez deklaracje. Dlatego obiekty–klucze w IndywiduAkcji CSR powinny działać jako stabilizatory horyzontu: nie służą reprezentacji, lecz modulacji relacji ciało–świat. Przykładowo, matowa plansza o kontrolowanej luminancji oraz wyraźnej fakturze (przedmiot dotykowy w tej samej stacji) nie jest „pomocą”, tylko elementem ekosystemu percepcyjnego: pozwala przejść z trybu wysokiej salencji (ekran, mikrotekst, kontrast) do trybu niskiej salencji, w którym oko nie jest zmuszane do kompulsywnej korekcji i „poszukiwania ostrości”. Działanie–klucz ma tu charakter progu: wyciszenie bodźców, miękki wzrok bez testowania, oddech o wydłużonym wydechu i jednocześnie rozluźnienie okolic czołowo-oczodołowych, po czym powrót do zadania w ramach limitu czasu i limitu złożoności.

Heideggerowska analiza bycia-w-świecie wprowadza pojęcie „poręczności” (Zuhandenheit): świat zazwyczaj nie jest oglądany, lecz używany, a narzędzia stają się „przezroczyste” dopóki działają. CSR czyni widzenie narzędziem „awaryjnym”: oko przestaje być przezroczyste, staje się obiektem, który ciągle domaga się uwagi, co w psychodynamice widzenia wzmacnia lękową kontrolę i hiperrefleksyjność. IndywiduAkcja musi odwrócić ten proces poprzez projekt „przywracania poręczności” w mikro-skali: zadania o niskiej stawce, w których widzenie znów działa jako tło działania, a nie jako jego obsesyjny temat. Perfonemem może być seria czynności manualnych opartych na dotyku i propriocepcji (manipulacja obiektem–kluczem, składanie, segregowanie, proste prace warsztatowe), wykonywana w stałym oświetleniu i w stałej pozycji ciała, tak aby „świat wracał” jako pole praktyki, nie jako pole testu. Ten wymiar jest ściśle okulistycznie sensowny: obniża presję na długie fiksacje, redukuje czas ekspozycji na wysoki kontrast i migotanie oraz zmniejsza autonomiczne pobudzenie związane z ciągłym sprawdzaniem.

Pragmatyzm Williama Jamesa i Johna Deweya dostarcza narzędzi do traktowania poznania jako działania: znaczenie jest tym, co robi różnicę w praktyce, a percepcja jest selekcją użytecznych cech środowiska w zależności od celu. W IndywiduAkcji CSR ta zasada staje się rygorem: priorytetem jest funkcjonalność, nie idealność. Wypowiedzi performatywne muszą być zbudowane jak reguły praktyczne („widzę wystarczająco, aby wykonać zadanie w bezpiecznym czasie”), a nie jak obietnice; ich rola polega na przecięciu spirali perfekcjonistycznej i kompulsywnej. Działania–klucze powinny kończyć się domknięciem pragmatycznym: nie „czy widzę dobrze”, lecz „czy wykonałem bezpiecznie to, co było konieczne”, co jest zmianą kryterium prawdy z „ostrości” na „sprawczość w granicach”. Ten zabieg jest jednocześnie etyczny i metrologiczny: buduje nawyk oszczędzania zasobu lewego oka poprzez świadome rozdzielanie zadań wysokowzrokowych i niskowzrokowych oraz przez konsekwentne stosowanie limitów.

Ekologiczna psychologia percepcji Jamesa J. Gibsona przesuwą akcent z „reprezentacji” na affordancje: środowisko oferuje możliwości działania, a widzenie jest detekcją tych możliwości w czasie. W CSR oznacza to, że kluczowym celem IndywiduAkcji nie jest „odzyskanie obrazu”, lecz odzyskanie affordancji w bezpiecznej konfiguracji: możliwość czytania krótkich fragmentów, możliwość orientacji przestrzennej bez przeciążenia, możliwość pracy twórczej bez eskalacji pobudzenia. Plan sytuacyjny powinien zostać zorganizowany jako mapa affordancji o różnym koszcie wzrokowym: strefy i czynności oznaczone nie moralnie, lecz energetycznie i sensorycznie. Obiekt–klucz może pełnić rolę „przełącznika affordancyjnego”: np. zasłona/kurtyna lub dyfuzor światła, który natychmiast zmienia warunki percepcyjne i przez to zmienia repertuar możliwych działań; w tej logice manipulacja obiektem jest równoważna manipulacji środowiskiem poznawczym, czyli rdzeniem psychoperformansu.

Enaktywistyczna tradycja Francisco Vareli, Evana Thompsona i Eleanor Rosch zakłada, że poznanie jest enakcją: świat percepcyjny powstaje w sprzężeniu zwrotnym organizmu i środowiska, w rytmie działania. CSR w tej perspektywie jest perturbacją sprzężenia, a więc nie może być „naprawiana” wyłącznie przez deklaracje ani przez izolowane techniki relaksacyjne; wymaga rekonstrukcji stabilnych pętli czuciowo-ruchowych. Dlatego IndywiduAkcja powinna zawierać perfonemy o charakterze „mikroenakcji”: krótkie, powtarzalne sekwencje, w których oko nie jest przeciążane, a jednak pozostaje w ruchu adaptacyjnym – praca na peryferiach, zmiany dystansu, łagodne ruchy głowy zsynchronizowane z oddechem, oraz równoległe kotwiczenie w słuchu i dotyku. Te praktyki muszą być projektowane z rygorem bezpieczeństwa: bez agresywnej fiksacji, bez bodźców migotliwych i bez długotrwałego wpatrywania się w punkty o wysokim kontraście; ich zadaniem jest wytworzenie stabilności rytmu i redukcja kosztu predykcyjnego, czyli zmniejszenie potrzeby kompulsywnego „dopasowywania świata” przez nadmiar uwagi.

Współczesne filozofie percepcji, w tym ujęcia Alvy Noë i J. Kevina O’Regana, wzmacniają intuicję enaktywizmu: widzenie jest kompetencją sensorimotoryczną, a „obraz” jest funkcją umiejętności eksploracji, nie magazynem danych. W CSR oznacza to, że utrzymanie i odbudowa funkcjonalności nie zależą wyłącznie od tego, co „widać” w danej chwili, lecz od tego, jak organizowane są nawyki eksploracji oraz jak szybko układ nerwowy przełącza się z trybu alarmu w tryb zadaniowy. Psychoperformans jako technologia regulacji ma tu zadanie konkretne: budować nowe nawyki eksploracyjne poprzez progi, rytuały i obiekty–klucze. Rytuał wejścia do pracy wzrokowej powinien zawsze poprzedzać „ustawienie kompetencji”: krótka procedura

miękkiego wzroku, ustalenie limitu czasu, obniżenie luminancji, usunięcie zbędnych bodźców, a następnie rozpoczęcie czynności dopiero po uzyskaniu stabilności oddechu i napięcia twarzy. Tak rozumiana „filozofia percepcji” staje się instrukcją techniczną dla IndywiduAkcji, a nie dyskursem pobocznym.

Wreszcie, w nowoczesnych modelach poznania o charakterze predykcyjnym (Andy Clark, Karl Friston) percepcja jest inferencją: mózg minimalizuje błąd predykcji poprzez aktualizację hipotez albo poprzez działanie zmieniające dane wejściowe. CSR zwiększa niepewność sygnału, a więc podnosi ryzyko nadmiernego „dokręcania” hipotez i wpadania w pętle sprawdzania, co z kolei podnosi pobudzenie i koszt funkcjonowania. IndywiduAkcja musi więc nauczyć system „tolerowania reszty błędu”: akceptowania niepełnej ostrości bez natychmiastowej kompulsji korekcyjnej, przy jednoczesnym utrzymaniu procedur monitorowania w ramach okulistyki. W tym punkcie obiekt–klucz może działać jako „hamulec inferencyjny”: materialny znak, który uruchamia protokół przerwania eskalacji (oddech, przeniesienie uwagi na dotyk, zapisanie hipotezy i odłożenie jej do „archiwum”), zanim dojdzie do przeciążenia. To jest precyzyjnie psychoperformatywna inżynieria regulacji: nie neguje danych, ale zarządza tym, co dzieje się z danymi w układzie uwaga–afekt–działanie, z priorytetem ochrony lewego oka oraz budowania warunków sprzyjających możliwie najlepszej funkcjonalnej regeneracji po CSR.

W perspektywie fenomenologicznej kluczowe jest rozróżnienie między widzeniem jako „posiadaniem obrazu” a widzeniem jako „byciem w widzialnym”. Merleau-Ponty w późnych tekstach o „ciele-widzącym” i „ciele-widzialnym” wskazuje na chiazmatyczną współzależność: nie istnieje czyste spojrzenie bez światowości, a percepcja nie jest neutralna, bo jest zawsze już nasycona stylem bycia, napięciem, oczekiwaniem i rytmem. CSR wprowadza w tę strukturę „szum” i „pęknięcie” – nie tylko w sensie wahań jakości obrazu, lecz także w sensie zaburzenia domyślnego zaufania do widzenia jako narzędzia orientacji. IndywiduAkcja musi więc projektować praktyki, które odbudowują zaufanie nie przez wymuszenie ostrości, lecz przez stabilizację „stylu percepcyjnego”: zmniejszenie presji interpretacyjnej, obniżenie tempa skanowania, ograniczenie kompulsywnego testowania i utrwalenie sekwencji, w których widzenie jest wystarczalne do działania. W tym sensie psychoperformans pracuje na „fenomenologii możliwego”: codzienności organizowanej tak, aby lewy narząd wzroku był systematycznie oszczędzany, a pole widzenia prawego oka nie stawało się permanentnym polem alarmu.

Z tego wynika, że obiekty–klucze muszą pełnić rolę „stabilizatorów kontekstu” i „przełączników uwagi” – wprost na poziomie ucieleśnionego doświadczenia, nie tylko symboliki. W praktyce planu sytuacyjnego powinien istnieć zestaw co najmniej trzech obiektów, o odmiennych funkcjach i odmiennych modalnościach: (1) obiekt dotykowy o wyraźnej fakturze i masie (operator propriocepcji i interocepcji), (2) obiekt luminancyjny o niskim kontraście i stałej barwie (operator regulacji środowiskowej), (3) obiekt graniczny/progowy (zasłona, parawan, pudełko, przegroda) jako operator przejścia między strefami. Każdy z nich jest powiązany z działaniem–kluczem, które ma stałą choreografię i kończy się domknięciem: to domknięcie jest równie ważne jak wejście, ponieważ redukuje „poznawczą inercję” lęku i zapobiega rozlewaniu się pobudzenia na kolejne godziny. W tym miejscu Herbert Simon i jego koncepcja ograniczonej racjonalności sugerowałiby, że decyzje powinny być „satisficing”, a nie optymalizujące; w IndywiduAkcji CSR oznacza to, że reguły muszą preferować rozwiązania wystarczające, które minimalizują koszt bodźcowy, zamiast nieustannego dążenia do ideału.

Heideggerowska różnica między poręcznością a obecnością-przed-o-czym (Vorhandenheit) pozwala opisać specyficzny „przymus obiektywizacji” widzenia w chorobie oka. To, co dotąd było tłem działania, staje się przedmiotem kontroli, a to wzmacnia stan napięcia i nadzorowania. Projektując IndywiduAkcję należy wprowadzić praktyki „re-poręczności”, które przywracają działaniu status pierwotny: to nie widzenie ma być przedmiotem, lecz zadanie ma mieć pierwszeństwo, przy jednoczesnym ograniczeniu kosztu wzrokowego. Działaniem–kluczem jest tu praca na zadaniach niskowzrokowych, w których efekt jest jednoznaczny i nie wymaga długich fiksacji (np. manipulacja materiałem, obróbka obiektu, praca dźwiękowa, prosta organizacja przestrzeni), a sukces definiowany jest w kategoriach wykonania i bezpieczeństwa, nie jakości obrazu. U artysty wizualnego ma to dodatkowy sens: pozwala utrzymać ciągłość sprawczości twórczej, nie eskalując lęku o funkcję wzrokową; w ten sposób chronione jest również lewe oko, bo presja „muszę widzieć doskonale, żeby tworzyć” zostaje zastąpiona architekturą zadań o zróżnicowanym koszcie sensorycznym.

Pragmatyzm Deweya – w ujęciu doświadczenia jako ciągłego procesu rekonstrukcji – daje ramę dla „laboratorium percepcyjnego” w IndywiduAkcji CSR. Laboratorium nie oznacza testowania ostrości, lecz testowanie konfiguracji środowiska, które zmniejszają koszt widzenia: ustawienie światła, kontrastu, odległości, kroju pisma, tempa pracy, przerw, a także liczby równoległych zadań. W planie sytuacyjnym należy zatem zbudować matrycę kontekstów: sytuacje A, B, C, o różnym obciążeniu, wraz z przypisanymi protokołami wejścia i wyjścia. Każdy kontekst ma swój próg i swoje rytuały, co w psychoperformansie jest fundamentalne: zmiana kontekstu bez progu prowadzi do „przeniesienia pobudzenia” i pogorszenia tolerancji na bodźce. Działanie–klucz w laboratorium ma zawsze dwa parametry: limit czasu i limit bodźca; dzięki temu eksperyment staje się bezpieczny, a nie kompulsywny.

Gibsonowskie affordancje w CSR należy opisać jako „affordancje ograniczone” – środowisko nadal oferuje możliwości działania, ale ich koszt wzrokowy i autonomiczny jest większy. IndywiduAkcja ma więc zadanie projektowe: przekształcić środowisko tak, aby affordancje krytyczne (czytanie, orientacja przestrzenna, praca przy komputerze, prowadzenie zajęć) miały zredukowany koszt. To wymaga „inżynierii bodźcowej”: redukcji migotania, redukcji olśnień, uporządkowania tła, wprowadzenia matowych powierzchni, a także zarządzania czasem ekspozycji. Obiekt–klucz w tej logice jest elementem infrastruktury: nie musi być „znaczący” w sensie narracyjnym, wystarczy, że jest skuteczny jako przełącznik affordancji. Jednak w psychoperformansie skuteczność rośnie, gdy infrastruktura ma również wymiar semiotyczny: gdy obiekt przypomina o regule i uruchamia ją automatycznie.

Enaktywistyczna teza Vareli i Thompsona, że poznanie jest ucieleśnioną enakcją, oznacza, że w CSR należy odbudowywać stabilne pętle sensorimotoryczne, ale w sposób minimalnie obciążający. W planie sytuacyjnym powinien powstać protokół „mikroenakcji wzrokowej” składający się z trzech etapów: (1) stabilizacja postawy i oddechu, (2) miękka eksploracja bez fiksacji (płynne ruchy głowy i oczu w małym zakresie, bez testowania), (3) domknięcie przez przeniesienie uwagi na dotyk i słuch. Ten protokół działa jako perfonem regulacyjny: ma zredukować „przyklejenie” uwagi do deficytu i obniżyć koszt predykcyjny wynikający z niepewności sygnału. Jest to krytyczne dla ochrony lewego oka, ponieważ kompulsywne próby kompensacji przez nadmierne używanie lewego oka w sytuacjach stresu mogą prowadzić do przeciążeń i zwiększenia ogólnej podatności na eskalację lęku.

Modele predykcyjne (Clark, Friston) pozwalają opisać, dlaczego duch „kontroli” jest w CSR tak toksyczny. Gdy sygnał jest niepewny, system predykcyjny ma dwie drogi: aktualizować hipotezy albo zmieniać dane wejściowe przez działanie. W praktyce osoby z CSR często wybierają trzecią, patologiczną drogę: zwiększają próbkowanie, czyli testują, sprawdzają, porównują, co tylko nasila błąd i pobudzenie. IndywiduAkcja musi wprowadzić „regułę tolerancji błędu”: świadomą zgodę na resztę niepewności, przy jednoczesnym utrzymaniu protokołu medycznego jako jedyne miejsce rozstrzygnięcia. Obiekt–klucz pełni rolę „hamulca inferencyjnego”: jego dotyk uruchamia procedurę przerwania eskalacji, zapisania hipotezy i odłożenia jej do archiwum. Ta procedura musi być powtarzana do znudzenia, ponieważ dopiero powtarzalność tworzy nową automatyzację – a automatyzacja jest tutaj celem, gdyż w warunkach stresu decyzje refleksyjne zawodzą.

W ten sposób filozofie percepcji i poznania stają się praktyczną kartografią projektową IndywiduAkcji: fenomenologia określa, co trzeba stabilizować w doświadczeniu, pragmatyzm ustala kryterium funkcjonalności, Gibson wskazuje, jak przerabiać środowisko, enaktywizm pokazuje, jak budować pętle ucieleśnione, a modele predykcyjne wyjaśniają, dlaczego trzeba wyciąć pętle sprawdzania. Całość jest podporządkowana dwóm priorytetom: systemowej ochronie lewego oka przez redukcję kosztu bodźcowego i autonomicznego oraz stworzeniu długoterminowych warunków sprzyjających możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po CSR, rozumianej jako stabilizacja sprawczości i tolerancji percepcyjnej, a nie jako obietnica pełnej restytucji ostrości.

W tradycji neurofenomenologii – wypracowanej przez Francisco Varełę jako program metodologiczny łączenia pierwszoosobowej fenomenologii z trzecioosobową neuronauką – kluczowe jest założenie sprzężenia: jakości doświadczenia nie wolno traktować jako wtórnego „szumu”, lecz jako dane, które współkonstruuje projekt interwencji. W IndywiduAkcji CSR oznacza to, że fenomenologia metamorfopsji, fluktuacji ostrości, obniżonej wrażliwości kontrastowej, zjawisk olśnienia oraz subiektywnej labilności percepcji musi zostać skatalogowana nie jako narracja, lecz jako wewnętrzny system metrologii doświadczenia, kompatybilny z reżimem bezpieczeństwa okulistycznego. Zasada jest rygorystyczna: dane pierwszoosobowe służą do projektowania warunków środowiskowych, rytmu dobowego, ekonomii uwagi i repertuaru działań–kluczy; dane okulistyczne i kliniczne służą do decyzji terapeutycznych. Ta dychoomia kompetencji jest perfonemem granicznym: materialnie utrwalonym, uruchamianym w chwilach eskalacji lęku, który przeciwdziała patologicznej fuzji „odczucia” z „diagnozą”. Evan Thompson rozwija tę linię myślenia w kierunku ucieleśnionych nauk kognitywnych, a w IndywiduAkcji CSR przekłada się to na projektowanie stabilnych pętli percepcja–działanie–regulacja, zamiast obsesyjnej introspekcji lub kompulsywnego testowania.

W filozofii umysłu o orientacji enaktywistycznej i ekologicznej trzeba konsekwentnie porzucić „fotograficzny” model widzenia, a przyjąć model kompetencyjny, sensorimotoryczny i sytuacyjny. Alva Noë i J. Kevin O’Regan argumentują, że „widzieć” znaczy posiadać praktyczną wiedzę o prawidłowościach sensorimotorycznych, które wiążą ruch i zmianę danych wejściowych. CSR destabilizuje te prawidłowości na dwa sposoby: (1) przez zwiększenie niepewności sygnału w polu widzenia i przez zaburzenie jakości danych, (2) przez wtórną reorganizację zachowania – hiperfiksację, przyspieszone skanowanie, kompensacyjne użycie lepszego oka, a także wzrost presji kognitywnej. IndywiduAkcja musi więc zaprojektować „rehabilitację kompetencji widzenia” jako serię minimalnych, bezpiecznych mikroenakcji, które

rekonfigurują schematy eksploracyjne, nie wchodząc w reżim przeciążenia. Technicznie oznacza to: modulację amplitudy sakkad i mikrosakkad przez obniżenie pobudzenia autonomicznego, pracę na peryferyjnym polu widzenia (bez wymuszania fiksacji), kontrolę luminancji i kontrastu środowiska oraz wprowadzenie powtarzalnych protokołów wejścia/wyjścia z zadań wysokowzrokowych. Każdy protokół jest zorganizowany przez próg i obiekt–klucz, ponieważ bez materialnej organizacji progu regulacja pozostaje deklaratorywna i rozpada się w stresie.

W ramach fenomenologii percepcji Merleau-Ponty’ego, a także w tradycji Gestalt (Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka), percepcja jest zawsze strukturą figury i tła; CSR, przez zubożenie kontrastu i zniekształcenia, zaburza domyślne relacje figura–tło, co zwiększa koszt „wydobycia figury” i prowadzi do szybkiej fatygi percepcyjnej. IndywiduAkcja powinna zatem obejmować inżynierię środowiskową opartą o parametry figuralności: redukcję złożoności tła, minimalizację wielowarstwowych wzorów, unikanie wysokokontrastowych migotliwych obiektów, wprowadzanie matowych powierzchni, a także stałe ustawienia oświetlenia (nie tylko natężenie, lecz również stabilność temporalna). Plan sytuacyjny musi zawierać „stacje figuralne”: miejsca, w których zadania wzrokowe są wykonywane na optymalizowanym tle, oraz „stacje tła”: miejsca, w których wzrok odpoczywa w polu niskiej salencji. Obiekt–klucz stacji tła jest nieobrazowy – faktura, masa, temperatura – aby uruchamiać przeniesienie modalne z kanału wzrokowego do somatosensorycznego, co obniża obciążenie predykcyjne i redukuje pętle sprawdzania.

Modele predykcyjnego przetwarzania i zasady wolnej energii (Karl Friston) dostarczają aparatu pojęciowego do opisu, dlaczego CSR tak łatwo prowadzi do spirali lękowej i kompulsywnej. Gdy sygnał jest niepewny, system predykcyjny zwiększa precyzję (precision weighting) tam, gdzie oczekuje diagnostycznych danych; w praktyce oznacza to hiperuwagę na fluktuacje widzenia i wzrost „gain” dla sygnałów związanych z deficytem. To skutkuje wzrostem salencji symptomów, nasileniem pobudzenia i – paradoksalnie – dalszym pogorszeniem jakości funkcjonowania, bo rośnie koszt kognitywny i autonomiczny. IndywiduAkcja musi przeciąć ten mechanizm poprzez protokoły „deprecjonowania sygnału” bez negacji rzeczywistości: obniżenie precyzji przypisywanej chwilowym fluktuacjom, przy jednoczesnym utrzymaniu precyzji protokołu medycznego. Działanie–klucz jest tu ściśle zaprojektowanym hamulcem inferencyjnym: rozpoznanie impulsu testowania, natychmiastowe przeniesienie wzroku na pole niskiej złożoności, trzy cykle wydechu, dotyk obiektu–klucza, zapis hipotezy w formie neutralnej i odłożenie jej do „archiwum hipotez”, nie do „archiwum faktów”. Andy Clark, opisując „surfowanie na niepewności” w mózgu predykcyjnym, dostarcza języka do rozumienia tej praktyki jako adaptacji do warunków szumu – i to jest dokładnie zadanie IndywiduAkcji: nauczyć system tolerować resztę błędu bez eskalacji.

W epistemologii pragmatystycznej (John Dewey) oraz w późniejszej tradycji naturalizowanej epistemologii (W. V. O. Quine) poznanie jest funkcją adaptacji w świecie, a kryteria prawdy w praktyce są wypadkową skuteczności działania. W CSR trzeba tę tezę uczynić bezwzględną zasadą projektową: sukces IndywiduAkcji jest definiowany nie przez subiektywną „czystość obrazu”, lecz przez stabilność funkcjonalną, przewidywalność reakcji i minimalizację kosztu. W tej logice wypowiedzi performatywne muszą być konstruowane jak reguły operacyjne (procedury standardowe), a nie jak metafory; mają ustanawiać parametry działania: limity czasu ekspozycji, limity luminancji, limity złożoności zadania, oraz kryteria zakończenia. Takie

procedury są „pragmatycznymi aksjomatami” IndywiduAkcji, a ich konsekwentne wdrażanie jest jednocześnie aktem etycznym: ochrona lewego oka staje się obowiązkiem metodologicznym, a nie jedynie intencją. W przypadku artysty wizualnego ta etyka jest szczególnie krytyczna, bo presja produkcyjna i estetyczna może generować ryzykowne zachowania – długie sesje, praca w nocy, ekspozycje ekranowe – które destabilizują rytm i zwiększają podatność na eskalację pobudzenia.

W ramach epistemologii społecznej i teorii praktyk (Ludwig Wittgenstein, Pierre Bourdieu) widzenie nie jest tylko funkcją jednostki, lecz jest wplecione w gry językowe, habitus i normy instytucjonalne: „dobrze widzieć” bywa warunkiem uznania kompetencji. CSR zagraża więc nie tylko orientacji w świecie, ale także statusowi profesjonalnemu; to wytwarza wtórny stres, który ma wymiar biologiczny. IndywiduAkcja powinna zawierać perfonemy „rekalibracji normy”: praktyki, w których redefiniuje się kryteria wykonania i komunikacji – w zespole, w środowisku pracy, w instytucjach – tak aby zmniejszyć presję i zapobiec przeciążeniom. To jest element planu sytuacyjnego: ograniczenie sytuacji konfliktogennych i intensywnie kontrolnych, wprowadzenie przewidywalnych okien kontaktu, redukcja ekspozycji na wielogodzinne spotkania w oświetleniu niekontrolowanym. W tej warstwie obiekt–klucz może być narzędziem komunikacji granic: materialny znacznik w przestrzeni pracy, który sygnalizuje tryb regeneracji i redukcji bodźców, co minimalizuje konieczność werbalnego tłumaczenia w każdej sytuacji.

Wreszcie, filozofie percepcji w IndywiduAkcji CSR muszą zostać skondensowane do narzędzia o wysokiej gęstości: „mapy reżimów percepcyjnych” jako elementu planu sytuacyjnego. Mapa ta nie jest opisem, lecz algorytmem wyboru: (1) reżim niskiej salencji i regeneracji, (2) reżim średniej salencji i orientacji, (3) reżim wysokiej salencji i pracy zadaniowej. Każdy reżim ma przypisane: parametry światła, parametry czasu, listę dopuszczalnych czynności, obiekty–klucze oraz działania–klucze. Przejście między reżimami zawsze przebiega przez próg i rytuał – nie dla teatralności, lecz dla stabilizacji przełączeń autonomicznych i dla redukcji kosztu predykcyjnego. Ta mapa jest fundamentalnym elementem ochrony lewego oka, ponieważ ogranicza chaotyczne przełączanie i chroniczną ekspozycję na bodźce, a jednocześnie buduje warunki dla możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowy po CSR: stabilizuje rytm, redukuje lękowe pętle sprawdzania, obniża presję interpretacyjną i przywraca poręczność świata jako pola działania.

91.1.24 Psychologiczne i psychodynamiczne wymiary widzenia: lęk, kontrola, kompulsje, afekt i regulacja w IndywiduAkcji CSR

W osi psychologiczno-psychodynamicznej CSR należy traktować jako zdarzenie afektywno-poznawcze o wysokiej salencji egzystencjalnej, które natychmiast reorganizuje hierarchię priorytetów uwagowych, progi alarmowania i repertuar zachowań kontrolnych. W praktyce klinicznej widzenia oznacza to, że sama fluktuacja jakości obrazu (metamorfopsje, wahania kontrastu, chwiejność ostrości, trudność czytania) staje się bodźcem wywołującym kaskadę reakcji: wzrost napięcia autonomicznego, nasilone monitorowanie ciała, skanowanie pola widzenia, porównywanie, testowanie, a następnie wtórną katastrofizację i ruminację. Ten mechanizm ma strukturę pętli samopodtrzymującej: im większa uwaga i presja interpretacyjna, tym większy koszt kognitywny i somatyczny, a im większy koszt, tym silniejsza potrzeba kontroli, co w długim czasie podnosi obciążenie allostatyczne w sensie Bruce’a McEwena. W IndywiduAkcji CSR psychologia nie jest dodatkiem do okulistyki, lecz warstwą sterującą

parametrami zachowania w środowisku: ekspozycją na światło i migotanie, długością sesji ekranowych, rytmem snu, sposobem reagowania na symptomy oraz – co krytyczne – dystrybucją wysiłku między okiem prawym i lewym, tak aby lewe oko nie stało się przymusowym „narzędziem ratunkowym” eksploatowanym w stanie pobudzenia.

W tym kontekście „kontrola” ma status mechanizmu obronnego i strategii radzenia sobie jednocześnie, ale jej forma w CSR bywa patologiczna: kontrola przechodzi w hiperrefleksyjność, a hiperrefleksyjność w kompulsywne sprawdzanie. Klasyczne modele zaburzeń lękowych i obsesyjno-kompulsyjnych (David M. Clark, Paul Salkovskis, Stanley Rachman) opisują ten rdzeń jako błędne koło: interpretacja zagrożenia generuje zachowania zabezpieczające, które chwilowo redukują lęk, lecz długofalowo wzmacniają przekonanie o zagrożeniu i podnoszą próg tolerancji niepewności. W CSR zachowaniem zabezpieczającym jest testowanie widzenia: czytanie mikrodruku „dla sprawdzenia”, wpatrywanie się w linie i kratki, porównywanie oczu, wielokrotne sprawdzanie kontrastu, ciągłe skanowanie zniekształceń. Każdy taki akt jest mikropsychoperformansem o negatywnej funkcji: utrwala dominację bodźca i wzmacnia priorytet sygnałów alarmowych, podnosząc pobudzenie i przeciążając system regulacji. Dlatego IndywiduAkcja musi wprowadzić precyzyjną kontrprocedurę: nie ogólną „ważność”, lecz standaryzowany perfonem antykompulsywny, osadzony w obiekcie–kluczu i progu, uruchamiany przy pierwszym impulsie sprawdzania, zanim dojdzie do eskalacji.

W aparacie psychodynamicznym istotne jest rozróżnienie między lękiem realistycznym (adekwatnym do ryzyka) a lękiem sygnałowym i lękiem wolno płynącym, które uruchamiają archaiczne wzorce obronne. W CSR szczególnie niebezpieczny jest lęk sygnałowy: krótkie, powtarzalne impulsy alarmowe wywoływane przez drobne fluktuacje percepcyjne, które następnie są mentalizowane jako „dowód pogarszania się” i rozlewają się na całe funkcjonowanie. Jeśli do tego dołącza się element wstydu, presji wykonania oraz przymusu produktywności, wówczas w polu psychodynamicznym pojawia się konflikt superegoiczny: „muszę działać mimo ograniczeń”, który wzmacnia przeciążenia środowiskowe. W IndywiduAkcji należy ten konflikt rozbroić nie przez deklaracje, lecz przez strukturę: system limitów, progów i rytuałów, które czynią oszczędzanie lewego oka normą proceduralną, a nie subiektywną decyzją podejmowaną w stanie pobudzenia. Donald Winnicott nazwałby to budowaniem „holding environment” – środowiska trzymającego, w którym jednostka nie musi podtrzymywać kontroli siłą woli, bo kontrola jest wbudowana w układ sytuacyjny.

W tym miejscu psychologia analityczna Carla Gustava Junga wnosi narzędzia o szczególnej przydatności, o ile zostaną użyte rygorystycznie i bez nadużywania archetypizacji. Jungowska koncepcja kompleksów pozwala opisać, jak CSR może aktywować zespół afektywno-poznawczy skupiony wokół widzenia, wartości, sprawczości i zagrożenia utratą roli: kompleks uruchamia automatyczne skojarzenia, zawęża pole uwagi, wzmacnia ton alarmowy i skłania do powtarzalnych zachowań kompensacyjnych. W IndywiduAkcji oznacza to konieczność „dekompleksacji” poprzez rytuały odczarowywania: przeniesienie lęku z poziomu nieokreślonej grozy na poziom procedur (monitorowanie w ustalonym trybie, higiena bodźcowa, rytm snu, protokół przerw). Jungowska funkcja transcendentna – rozumiana nie jako metafizyka, lecz jako zdolność do tworzenia trzeciego rozwiązania ponad konfliktem „muszę kontrolować” vs „muszę się poddać” – może zostać przekształcona w narzędzie projektowe: trzecim rozwiązaniem jest działanie w regule i w granicy, czyli kontrola proceduralna zamiast kontroli kompulsywnej.

Właśnie w tej różnicy leży kliniczna wartość ujęcia analitycznego: pozwala odróżnić regulację od przymusu.

Aby to działało, plan sytuacyjny musi zawierać jawnie zdefiniowany „protokół sygnału”: co robić, gdy pojawia się bodziec, który zwykle uruchamia pętlę kontroli. Protokół ma trzy segmenty i każdy segment jest materialnie zakotwiczony. Segment pierwszy: przerwanie poprzez próg – fizyczny gest odsunięcia się od ekranu lub bodźca wysokokontrastowego i przeniesienie wzroku na pole niskiej złożoności. Segment drugi: obiekt–klucz dotykowy (faktura, ciężar) uruchamiający przeniesienie modalne i obniżenie pobudzenia, równoległe z wydłużonym wydechem oraz rozluźnieniem mięśni okoruchowych, czołowych i żuchwy. Segment trzeci: wypowiedź performatywna o statusie epistemicznym bodźca, sformułowana jak reguła („to dane chwilowe; decyzje należą do protokołu medycznego; ja wracam do reguły dnia”), po czym następuje domknięcie w postaci krótkiego zapisu hipotezy i odłożenia jej do zamkniętego pojemnika, który pełni funkcję materialnego „archiwum hipotez”. Ten perfonem nie jest terapią zastępczą ani rytuałem pocieszenia; jest narzędziem sterowania uwagą, afektem i zachowaniem w celu redukcji allostatycznego kosztu funkcjonowania i ochrony lewego oka.

Wszystko powyższe trzeba rozumieć jako inżynierię regulacji afektu, a nie „pracę nad nastawieniem”. Afekt w CSR jest sprzężony z bodźcem wizualnym w sposób niemal odruchowy; dlatego regulacja musi być ucieleśniona, sytuacyjna i powtarzalna. Joseph LeDoux opisałby tu szybkie tory alarmowania, a Lisa Feldman Barrett zwróciłaby uwagę na konstrukcyjny charakter emocji i rolę predykcji; niezależnie od preferowanej szkoły, praktyczny wniosek jest jeden: IndywiduAkcja ma produkować przewidywalne sekwencje, które obniżają pobudzenie zanim rozwinie się narracja katastroficzna. Im szybciej interwencja przechodzi przez obiekt–klucz i próg, tym mniejsze ryzyko, że lewe oko zostanie włączone w tryb „ratowania” i przeciążone w stanie wysokiej salencji.

W osi psychologii analitycznej należy odróżnić dwie warstwy, które w praktyce łatwo się miesza: warstwę deskryptywną (język struktur psychicznych, dynamik afektu i obron) oraz warstwę operacyjną (jak z tych struktur wyprowadzić konkretne procedury IndywiduAkcji). W CSR język analityczny jest użyteczny tylko wtedy, gdy prowadzi do projektowania interwencji o wysokiej powtarzalności i niskim koszcie bodźcowym, podporządkowanych ochronie lewego oka oraz redukcji allostatycznego obciążenia. Jung nie jest tu „ozdobą”: jego aparat pojęciowy pozwala uchwycić, dlaczego choroba oka tak często tworzy stan psychiczny przypominający obłąkanie – i jak wyprowadzić z tego stanu dyscyplinę bez przemocy wobec siebie.

Pierwszym narzędziem jest koncepcja kompleksu jako względnie autonomicznego węzła afektywno-poznawczego, który przechwytyuje uwagę, zawęża pole świadomości i uruchamia stereotypowe zachowania. W CSR kompleks „widzenia” nie musi mieć charakteru symbolicznego w sensie wielkiej metafory; może być czysto funkcjonalny: skleiony z pamięcią epizodów pogorszenia, z doświadczeniem utraty kontroli, z presją zawodową oraz z somatycznym alarmem wywoływanym przez fluktuacje percepcji. Kompleks ma specyficzną sygnaturę: natrętny monitoring, wzrost kontroli, kompulsywne testowanie ostrości, „porównywanie oczu”, a następnie złość, bezradność lub dysocjacyjna rezygnacja. IndywiduAkcja musi wprowadzić „protokół rozbrojenia kompleksu” – zestaw działań–kluczy uruchamianych nie wtedy, gdy „już jest źle”, lecz na pierwszych markerach aktywacji (zazwyczaj jest to mikronapięcie w czole i oczodole, przyspieszenie skanowania, impuls sprawdzania

tekstu). Obiekt–klucz w tym protokole pełni rolę „kotwicy dekompleksacji”: jego dotyk i ciężar mają przejść inicjację sekwencji zanim uruchomi się spiralny ciąg interpretacji.

Drugim narzędziem jest jungowskie rozumienie funkcji psychicznych i ich jednostronności. W CSR u artysty wizualnego istnieje wysokie ryzyko jednostronności funkcji percepcyjno-estetycznej: dominacja wartości obrazu, formy, precyzji, kompozycji, a więc także perfekcjonizmu percepcyjnego. W warunkach deficytu wzrokowego taka jednostronność prowadzi do eskalacji cierpienia, bo realna zmienność obrazu staje się nie do zniesienia. Interwencja analityczna nie polega tu na „zmianie osobowości”, tylko na kompensacji funkcjonalnej: świadomym wprowadzaniu modalności i aktywności, które przesuwają ciężar z wizualności na somatosensorykę, audiosferę i kinestetykę, aby układ nerwowy nie był stale drenowany przez kanał wzrokowy. To jest dokładnie to, co Jung opisywał jako dążenie psyche do równowagi: kompensacja jednostronności. W IndywiduAkcji przekłada się to na obowiązkową strukturę dnia: moduły „niewzrokowe” nie są nagrodą ani odpoczynkiem, ale równoważnymi segmentami pracy regulacyjnej, chroniącymi lewe oko przed nadmiernym użyciem w trybie napięcia.

Trzecim narzędziem jest jungowskie pojęcie cienia, rozumiane nie jako moralny „mrok”, lecz jako zbiór treści i reakcji, które nie mieszczą się w obrazie siebie i dlatego wracają w postaci objawów, projekcji lub wybuchów afektu. W CSR cień często przybiera postać wstydu i złości: wstyd z powodu ograniczenia funkcji (zwłaszcza w kontekście roli zawodowej), złość na ciało, złość na los, a także lęk przed zależnością. Jeśli te afekty pozostają niewyraźne, wracają jako napięcie autonomiczne i jako kompulsywna kontrola, co bezpośrednio sabotuje ochronę lewego oka przez zaburzenia snu, wzrost pobudzenia i utrzymanie wysokiej salencji objawów. IndywiduAkcja musi więc zawierać perfonem „kontrolowanego ujścia cienia” – działanie o ściśle określonych granicach, które pozwala na ekspresję afektu bez eskalacji bodźcowej. W praktyce najbezpieczniejsza forma to ekspresja niewzrokowa: praca z głosem, z gestem, z rytmem, z uderzeniem w materiał o niskim ryzyku urazu, z ruchem w stałym półcieniu, zawsze poprzedzona i zakończona rytuałem regulacyjnym. Obiekt–klucz w tej procedurze jest „bezpiecznikiem”: kończy ekspresję, domyka ją, odcina ruminację.

Czwartym narzędziem jest funkcja transcendentna – centralny element jungowskiej teorii przemiany – rozumiana jako proces wytwarzania nowej postawy psychicznej przez konfrontację przeciwieństw bez kapitulacji i bez przemocy. W CSR przeciwieństwa są ostre: pragnienie natychmiastowej kontroli i pragnienie rezygnacji, walka i bezsilność, perfekcja i wystarczalność, obraz i brak obrazu. Funkcja transcendentna w IndywiduAkcji nie ma mieć formy interpretacji snów ani spekulacji symbolicznych; jej formą jest projekt proceduralny: trzecia droga to reguła, rytm i próg. Kontrola zostaje przeniesiona z poziomu kompulsji na poziom infrastruktury: stałe parametry środowiska, stałe limity ekspozycji, stałe protokoły przerw, stałe obiekty–klucze. W ten sposób „przeciwieństwa” zostają utrzymane w napięciu, ale w ramach, które nie generują katastrofy. To jest operacyjna transgresja: zrobienie z ograniczenia narzędzia, a nie kary.

Rozwinięcia postjungowskie pozwalają doprecyzować, jak przejść od języka struktur do języka interwencji. Michael Fordham wprowadzał pojęcie dezintegracji i reintegracji ją w rozwoju; w CSR można to czytać jako cykliczne rozpadanie się poczucia ciągłości widzenia i jego ponowne składanie. IndywiduAkcja musi więc zawierać rytuały reintegracji po epizodach gorszego widzenia: krótkie sekwencje, które przywracają spójność działania bez wchodzenia w pętlę

sprawdzania. Marie-Louise von Franz akcentowała procesy symboliczne jako nośniki transformacji; w IndywiduAkcji symbol jest dopuszczalny tylko wtedy, gdy jest wcielony w obiekt–klucz i prowadzi do zmiany zachowania, a nie do eskalacji interpretacji. Andrew Samuels rozwijał myślenie o pluralizmie w psychologii analitycznej; w CSR przekłada się to na pluralizm narzędzi: nie jedna technika, lecz system protokołów, z których każdy aktywuje inne kanały regulacji (oddech, dotyk, rytm, społeczny holding, praca z wyobrażeniem), zawsze w granicach bezpieczeństwa okulistycznego.

W tej warstwie należy także precyzyjnie zabezpieczyć granicę przed nadużyciem symboliki oka. Jungowska tradycja łatwo prowokuje „inflację znaczenia”: oko jako wszechmetafora, a CSR jako „przesłanie”. Taka inflacja jest dla IndywiduAkcji toksyczna, ponieważ zwiększa salientę objawów i wzmacnia hipermonitorowanie. Dlatego musi istnieć zasada antyinflacyjna: interpretacje symboliczne są dozwolone wyłącznie w formie krótkiej, zamkniętej, zakończonej działaniem regulacyjnym, a nie w formie rozwijanej narracji. W praktyce oznacza to, że symbol oka jest używany jako znak granicy i oszczędzania, nie jako znak losu. Obiekt–klucz może mieć formę prostego symbolu, ale jego funkcja jest mechaniczna: uruchamia protokół przerwy, oddechu, miękkiego wzroku, oraz domknięcia.

Tak zbudowana część analityczna staje się operacyjną sekcją IndywiduAkcji: opisuje, jak kompleks przechwytuje uwagę i jak go rozbrajać, jak jednostronność funkcji wzrokowej wymaga kompensacji, jak cień wchodzi w ciało i jak go bezpiecznie rozładowywać, oraz jak funkcja transcendentna przyjmuje formę infrastruktury, rytmu i progu.

W ujęciu psychodynamicznym, wzbogaconym o tradycję analityczną, CSR należy traktować jako zdarzenie „naruszające ramę Ja” w sensie strukturalnym: uderza w podstawową funkcję ego jako organizatora orientacji, przewidywania i sprawczości. Choroba oka – przez swoją zmienność, niejednoznaczność i bezpośrednie sprzężenie z codzienną produktywnością – prowokuje zjawisko hiperkateksji: nadmiernego obsadzania libidinalnego i uwagowego pola widzenia, w którym oko staje się „miejscem” ciągłego inwestowania energii psychicznej. W języku Junga można powiedzieć, że treści związane z widzeniem zostają naładowane afektem i przejmują autonomię, ale w języku Freuda i późniejszych ego-psychologów (Heinz Hartmann) to zjawisko można opisać jako przeciążenie funkcji adaptacyjnych ego: percepcja przestaje być „narzędziem”, a staje się „problemem”. IndywiduAkcja musi zatem wytworzyć stabilną ramę, która przejmuje część funkcji ego: redukuje liczbę decyzji, upraszcza środowisko, ustala reguły ekspozycji, a przez to zmniejsza konieczność ciągłej mobilizacji kontroli. Ramą tą jest plan sytuacyjny, wsparty przez obiekty–klucze i progi, które materializują decyzje zanim pojawi się konflikt wewnętrzny.

Centralnym mechanizmem jest tu konflikt między potrzebą kontroli a doświadczeniem niekontrolowalności. W CSR kontrola ma podwójną naturę: bywa adaptacyjna, gdy przyjmuje formę protokołu (monitorowanie medyczne, higiena bodźcowa, rytm dobowy), ale staje się destrukcyjna, gdy przechodzi w mikrokontrolę i kompulsywne sprawdzanie, które są klasycznymi zachowaniami bezpieczeństwa. W kategoriach teorii przywiązania (John Bowlby, Mary Ainsworth) można to rozumieć jako aktywację systemu przywiązania w obliczu zagrożenia integralności: ciało staje się „niespójne”, a jednostka poszukuje sygnałów bezpieczeństwa. Problem polega na tym, że w CSR sygnałem bezpieczeństwa staje się chwilowa ostrość lub chwilowy brak zniekształcenia – sygnał skrajnie niestabilny. IndywiduAkcja musi więc przenieść

źródła bezpieczeństwa z sygnału wzrokowego na sygnały środowiskowe i proceduralne: stałe oświetlenie, stałe przerwy, stała choreografia, stałe obiekty–klucze. To jest przeprojektowanie „bazy bezpiecznej” w sensie Bowlby’ego: bezpieczna baza nie jest już „dobrym obrazem”, lecz „dobrą regułą”.

W psychologii analitycznej można tę bazę bezpieczną opisać jako stabilizację relacji ego–Jaźń: ego przestaje walczyć o absolutną kontrolę, a zaczyna współpracować z procesem, w którym ograniczenie jest uwzględnione jako warunek, nie jako katastrofa. Jednak aby nie popaść w inflację, należy ten język natychmiast przełożyć na technikę: ego współpracuje z procesem wtedy, gdy stosuje protokoły i nie łamie ich pod presją lęku. W tym miejscu szczególnie użyteczne jest postjungowskie myślenie o ego-strength i containment, choć termin containment kojarzy się bardziej z Wilfredem Bionem: zdolność do trzymania niepewności bez natychmiastowej eskalacji w działanie. W CSR containment musi mieć formę ucieleśnioną: obiekt–klucz jest „pojemnikiem” dla impulsu kontroli, próg jest „kontenerem” dla przejścia między reżimami, a rytuał domknięcia jest „zamknięciem procesu” zanim rozleje się na cały dzień.

W praktyce IndywiduAkcji należy zaprojektować dwa typy perfonemów psychodynamicznych: perfonemy hamujące i perfonemy reparacyjne. Hamujące służą do zatrzymania kompulsywnego „sprawdzania” i do obniżenia pobudzenia zanim powstanie narracja katastroficzna; reparacyjne służą do naprawy po epizodzie eskalacji (np. po kilku godzinach przeciążenia, po konflikcie, po złej nocy), kiedy układ nerwowy jest już w stanie podwyższonej gotowości. Perfonem hamujący ma strukturę krótką i mechaniczną: odcięcie bodźca, przeniesienie modalne, wypowiedź epistemiczna, domknięcie w archiwum hipotez. Perfonem reparacyjny ma strukturę dłuższą, ale nadal ściśle ograniczoną: półcień, stały rytm oddechu, redukcja ekspozycji na bodźce, krótkie ruchy rozluźniające szyję i obręcz barkową, oraz następnie przejście do czynności niewzrokowej o niskiej stawce. Ten podział jest kluczowy dla ochrony lewego oka, ponieważ w stanie eskalacji człowiek spontanicznie przechodzi do zachowań kompensacyjnych – w tym do intensywnego użycia lepszego oka – co zwiększa koszt i utrwala wzorzec.

W psychodynamice choroby oka dochodzi często do uruchomienia klasycznych obron: intelektualizacji, izolacji afektu, racjonalizacji, a czasem dysocjacji. U osoby o wysokiej kulturze poznawczej intelektualizacja bywa szczególnie zdradliwa: prowadzi do nadprodukcji teorii, analiz i interpretacji, które pozornie przynoszą kontrolę, ale w praktyce zwiększają salientność tematu i utrzymują pobudzenie. IndywiduAkcja musi przewidywać tę obronę i wprowadzać „antyintelektualizacyjny próg”: moment, w którym zamiast kolejnej analizy następuje działanie ucieleśnione. Obiekt–klucz w tej sytuacji jest narzędziem przestawienia rejestru: faktura i ciężar nie pozwalają kontynuować czysto semantycznej spirali; ciało zostaje włączone jako regulator. Ta technika jest kompatybilna zarówno z tradycją analityczną, jak i z współczesnymi podejściami do regulacji afektu, ale jej przewaga polega na tym, że jest odporna na „spryt” umysłu: ma charakter proceduralny.

W jungowskim języku „projekcja” jest mechanizmem, w którym treści nieakceptowane są widziane na zewnątrz. W CSR projekcja może dotyczyć świata pracy i ludzi: „oni wymagają ode mnie pełnej sprawności”, „instytucja nie zrozumie”, „publiczność zobaczy słabość”. Takie projekcje mają realne skutki: generują stres społeczny, który w sensie fizjologicznym jest

kosztowny i sprzyja destabilizacji rytmu snu oraz wzrostowi napięcia autonomicznego. IndywiduAkcja musi więc obejmować perfonemy społeczne: procedury komunikacji granic, tworzenie stref regeneracji, redukcję konfliktów, planowanie spotkań w warunkach kontrolowanego światła. W postjungowskiej tradycji relacyjnej (Andrew Samuels, a także szerzej nurt relacyjny w psychoterapii) ważne jest, aby granice nie były negocjowane w stanie alarmu, lecz ustanowione wcześniej jako element planu sytuacyjnego. W tym sensie komunikat granicy staje się wypowiedzią performatywną o statusie normy, a nie prośby. Norma ma brzmieć proceduralnie: określa warunki, nie tłumaczy motywów.

Istotnym elementem, często pomijanym, jest praca z wstydem i z idealizacją kompetencji. Wstyd w CSR jest wstydem funkcjonalnym: dotyczy „niezdadności narzędzia”, a u artysty wizualnego uderza w tożsamość zawodową. Psychodynamicznie wstyd prowadzi do ukrywania i do kompensacji, a kompensacja prowadzi do przeciążeń. IndywiduAkcja musi wprowadzić perfonem „antywstydu” o charakterze minimalistycznym: krótkie, powtarzalne działanie, w którym następuje jawne uznanie granicy bez rozbudowy narracji i bez autodeprecjacji. W praktyce jest to formuła normatywna połączona z gestem: dotyk obiektu–klucza, krótka wypowiedź („działam w regule, nie w heroizmie”), i powrót do zadania o niższym koszcie. To jest psychoperformatywna rekonstrukcja superego: z superego karzącego („musisz mimo wszystko”) w superego opiekuńcze („musisz chronić zasób”).

Wreszcie, należy wprowadzić do IndywiduAkcji narzędzie stricte analityczne, ale operacyjne: „mapę aktywatorów kompleksu widzenia”. Mapa ta nie jest introspekcją, tylko inwentaryzacją sytuacji, które podnoszą ryzyko eskalacji: określone typy światła, określone zadania (mikrotekst, montaż, korekta obrazu), określone pory dnia (wieczór przy zmęczeniu), określone relacje społeczne (konflikt, presja czasu). Każdy aktywator ma przypisany próg (co robić natychmiast) i obiekt–klucz (co uruchamia protokół). W ten sposób psychodynamika zostaje przekuta w inżynierię zachowania: nie w „terapię rozmową”, lecz w system sprzężeń, który redukuje pobudzenie, chroni lewe oko i zwiększa prawdopodobieństwo długoterminowej stabilizacji funkcjonalnej po CSR.

W tej osi należy nazwać wprost, że CSR – poprzez swoją niestabilną fenomenologię i przez fakt, iż dotyka organu epistemicznego o najwyższej randze w kulturze nowoczesnej – generuje środowisko idealne dla rozwoju zachowań kompulsywnych o strukturze quasi-obsesyjnej, nawet jeśli nie spełniają one kryteriów nozologicznych zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego. Mechanizm jest powtarzalny i metodycznie uchwytany: bodziec (fluktuacja widzenia, zniekształcenie, olśnienie, trudność czytania) wywołuje wzrost lęku; lęk uruchamia zachowanie zabezpieczające (sprawdzenie, porównanie, test ostrości); zachowanie zabezpieczające daje krótką ulgę; ulga konsoliduje nawyk; nawyk zwiększa salencję bodźca i obniża tolerancję niepewności. To jest dokładnie rdzeń opisany w literaturze klinicznej przez Stanleya Rachmana i Paula Salkovskisa, a także w modelach ekspozycji i zapobiegania reakcji (Edna Foa, Michael Kozak) – z tą różnicą, że w IndywiduAkcji CSR „bodźcem” jest zarówno rzeczywisty sygnał somatyczno-percepcyjny, jak i wywołana nim inferencja katastroficzna. Dlatego psychoperformans nie może być tu metaforą, tylko technologią przecięcia pętli: ma wytwarzać układ proceduralny, który uniemożliwia natychmiastową reakcję zabezpieczającą, a jednocześnie nie wprowadza przemocy ani heroizmu, bo heroizm jest w CSR najczęściej inną formą kompulsji.

W języku jungowskim można powiedzieć, że ego w obliczu zaburzenia widzenia ma tendencję do inflacji kontroli: rozbudowuje się ponad miarę, ponieważ próbuje przykryć doświadczenie zależności i kruchości. Inflacja egotyczna nie musi wyglądać jak pycha; w CSR częściej wygląda jak mikrozarządzanie: próby „doprecyzowania” każdego bodźca, nadmiar analiz, ciągłe sprawdzanie, kompulsywne porównywanie oczu, a także przymus utrzymania wydajności wbrew sygnałom zmęczenia. To jest psychologicznie zrozumiałe, ale okulistycznie i neuroregulacyjnie kosztowne, ponieważ utrzymuje układ współczulny w gotowości, rozbija architekturę snu i w praktyce zwiększa ekspozycję na warunki przeciążające (ekrany, mikrotekst, intensywny kontrast, długie sesje). IndywiduAkcja musi zatem wdrożyć przeciwinflacyjny aparat: regułę limitów i regułę przerw jako nadrzędne prawo sytuacji, które nie podlega negocjacji w stanie pobudzenia. W tym miejscu tradycja analityczna po Jungu, zwłaszcza ostrzeżenia przed inflacją i literalizacją symbolu u Marie-Louise von Franz, jest użyteczna, o ile zostanie natychmiast „uziemiona” w obiekcie–kluczu i działaniu–kluczu.

Rdzeniem operacyjnym tej części jest konstrukcja dwóch „pól kompulsji” i dwóch „pól regulacji”, które w IndywiduAkcji muszą zostać jawnie rozdzielone. Pole kompulsji to wszystko, co ma postać spontanicznego testowania, porównywania, skanowania i mikrokorekty; jest ono zakazane nie w sensie moralnym, lecz w sensie protokołu bezpieczeństwa, ponieważ wzmacnia pętlę lęku i przeciąża zasób. Pole regulacji to (1) procedury środowiskowe (światło, kontrast, czas, przerwy, strefy), (2) procedury afektywne i interoceptywne (oddech, rozluźnienie, przeniesienie modalne), (3) procedury epistemiczne (odroczenie interpretacji, archiwum hipotez), oraz (4) procedury medyczne (monitorowanie w ustalonym rytmie, decyzje kliniczne w ustalonym trybie). Te pola muszą być powiązane z progami i obiektami–kluczami, bo inaczej „wiedza” zostanie przechwycona przez kompleks i zamieni się w kolejną formę kontroli.

Narzędziem pierwszego rzędu jest perfonem „ERP-progu” – psychoperformatywna analogia do ekspozycji z zapobieganiem reakcji, ale przepisana na język obiektu, czasu i kontekstu, aby była odporna na intelektualizację. Ekspozycja w CSR nie polega na „wpatrywaniu się w zniekształcenie”; byłoby to ryzykowne i sprzeczne z ekonomią bodźcową. Ekspozycja polega na kontrolowanej konfrontacji z niepewnością bez uruchomienia zachowania zabezpieczającego: pojawia się impuls sprawdzenia, a zamiast sprawdzenia następuje sekwencja: próg (odejście od bodźca wysokiej salencji), obiekt–klucz dotykowy (masa/faktura jako przełączenie kanału), oddech o wydłużonym wydechu, oraz wypowiedź performatywna o statusie bodźca („to fluktuacja; nie rozstrzygam; wracam do reguły”). Dopiero po tej sekwencji następuje powrót do zadania albo przejście do strefy regeneracji, zależnie od mapy reżimów percepcyjnych. To nie jest „pozytywne myślenie”; to jest trening tolerancji niepewności w warunkach szumu sensorycznego, a więc element ochrony lewego oka, bo zmniejsza presję kompensacyjnego nadużywania lepszego oka w stanie alarmu.

Drugim narzędziem jest perfonem „archiwum hipotez” jako kontener psychodynamiczny. Wilfred Bion opisywałby tę funkcję jako containment: zdolność do trzymania elementów beta (surowych wrażeń) bez natychmiastowego przekształcania ich w działanie lub katastroficzną narrację. W IndywiduAkcji CSR „archiwum hipotez” jest materialne: zamykany pojemnik, segregator, koperta, pudełko – obiekt–klucz, który przyjmuje zapis krótkiej hipotezy („dziś gorzej czytam”, „zniekształcenie jest wyraźniejsze”) i tym samym odbiera jej moc natychmiastowego rozstrzygnięcia. To jest operacyjna praktyka antyruminacyjna, kompatybilna z nowoczesnymi ujęciami mentalizacji (Peter Fonagy) i z koncepcją „defuzji” w podejściach

kontekstualnych, ale tutaj ma sens stricte okulistyczny: zmniejsza liczbę epizodów pobudzenia, które rozbijają sen i zwiększają ekspozycję na bodźce przeciążające. Innymi słowy, kontener jest technologią ochrony lewego oka poprzez redukcję kosztu autonomicznego.

Trzecim narzędziem jest perfonem „superego-reformy”: przeprojektowanie normy wewnętrznej tak, aby wstyd i przymus wydajności nie pchały w przeciążenia. W tradycji Winnicotta jest to praca nad środowiskiem trzymającym i nad możliwością bycia „wystarczająco dobrym”, nie idealnym; w IndywiduAkcji CSR ta idea musi mieć postać procedury. Wypowiedź performatywna nie może być psychologicznym sloganem; musi być regułą techniczną: „limit ekspozycji jest obowiązkiem”, „przerwa jest integralną częścią zadania”, „ochrona lewego oka jest nadrzędnym parametrem jakości pracy”. Taka norma staje się skuteczna dopiero wtedy, gdy jest zakotwiczona w obiekcie–kluczu (timer mechaniczny, zasłona, znak progu) i gdy jej złamanie jest fizycznie utrudnione przez układ sytuacyjny. W przeciwnym razie superego wróci w formie przemocy: „jeszcze tylko chwilę”, „jeszcze jeden test”, „jeszcze jedna korekta”.

W tym miejscu należy także precyzyjnie ustawić miejsce dla technik wyobrażeniowych w tradycji jungowskiej, w tym aktywnej imaginacji, ale w wersji, która nie eskaluje salencji widzenia. Aktywna imaginacja, rozumiana jako kontrolowane wejście w obraz i dialog z nim, może w CSR stać się pułapką, jeśli będzie wzmacniać obsesję na punkcie oka. Dlatego jej adaptacja musi polegać na przeniesieniu „sceny” z oka na relację: relację ego z kontrolą, relację z lękiem, relację z przymusem sprawdzania, relację z wstydem. Obiektem–kluczem nie jest wówczas symbol oka, lecz symbol granicy i ochrony: zamknięcie, zasłona, pokrywa, opaska – nie jako narzędzie deprywacji, tylko jako znak progu. Działanie–klucz ma krótką, wysoce ograniczoną strukturę czasową i kończy się domknięciem, aby nie otwierać długich procesów w godzinach, w których priorytetem jest sen i stabilizacja rytmu dobowego.

Wreszcie, należy zdefiniować sytuacje wysokiego ryzyka i przypisać im protokoły natychmiastowe, ponieważ psychodynamika CSR jest silnie zależna od kontekstu. Wysokie ryzyko to nie tylko „gorsze widzenie”, lecz także: późna pora, zmęczenie, konflikt, presja terminu, ekspozycja na światło o wysokiej luminancji i wysokim kontraście, praca wymagająca mikrofikacji, oraz samotność sprzyjająca ruminacji. Każda z tych sytuacji musi mieć przypisaną procedurę przełączenia reżimu percepcyjnego, bo to jest realny punkt, w którym chroni się lewe oko: nie przez heroiczne „wytrzymanie”, lecz przez natychmiastowe wejście w regułę. Plan sytuacyjny ma być tu bezwzględny: w sytuacjach wysokiego ryzyka nie wykonuje się testów, nie podejmuje się decyzji interpretacyjnych i nie eskaluje się ekspozycji; wykonuje się wyłącznie perfonem hamujący i przechodzi do strefy regeneracji lub do zadania niewzrokowego.

W psychologii archetypowej Jamesa Hillmana zasadnicze przesunięcie polega na odejściu od traktowania obrazów jako „kodów do rozszyfrowania” na rzecz traktowania ich jako autonomicznych sposobów organizowania doświadczenia. W IndywiduAkcji CSR ten zwrot jest użyteczny pod warunkiem rygoru antyinflacyjnego: obraz oka, ciemności, pęknięcia, rozmycia, utraty konturu nie może stać się pretekstem do eskalacji semantycznej, lecz ma służyć jedynie jako operator regulacyjny, skracający drogę od bodźca do procedury. Hillmanowska „psychizacja” świata może zostać przekształcona w technikę mikrointerwencji: gdy pojawia się zjawisko percepcyjne, nie jest ono „znakiem losu”, tylko „stylem obrazowania”, który uruchamia określony tryb reżimu percepcyjnego. W planie sytuacyjnym oznacza to, że każdy rozpoznawalny „styl zakłócenia” ma przypisany nie opis, lecz protokół: próg, obiekt–klucz, czas,

domknięcie, a następnie powrót do reguły lub przejście do strefy regeneracji. Tak skonstruowane użycie obrazu jest kompatybilne z bezpieczeństwem okulistycznym, ponieważ obniża czas trwania reakcji alarmowej i redukuje kompulsywne próbkowanie bodźca.

W rozwojowych ujęciach postjungowskich Michaela Fordhama centralne jest pojęcie dezintegracji i reintegracji ego w odpowiedzi na stresory i zmiany w środowisku. CSR wytwarza właśnie taki cykliczny wzorzec: epizody pogorszenia lub subiektywnego „rozchwiania” widzenia prowadzą do chwilowej dezintegracji poczucia ciągłości kompetencji, po czym pojawia się potrzeba reintegracji poprzez stabilizację rytmu, powrót do procedur i odzyskanie przewidywalności. IndywiduAkcja musi tę dynamikę uznać za normę i osadzić ją w protokołach reparatornych, żeby nie była interpretowana jako „porażka” i nie uruchamiała superegoicznej przemocy. Protokół reintegracji powinien być z góry zdefiniowany jako zestaw działań o niskim koszcie bodźcowym: redukcja ekspozycji wizualnej, przejście w strefę niskiej salencji, stabilizacja oddechu i napięcia twarzy, przeniesienie modalne na dotyk i słuch, a następnie wykonanie jednego zadania niewzrokowego o jednoznacznym domknięciu. To jest proceduralna „reintegracja” w sensie operacyjnym: nie powrót do dawnej ostrości, lecz powrót do sprawczości w regule, co bezpośrednio chroni lewe oko przez wycięcie cyklu kompulsywnej kompensacji.

W pluralistycznym podejściu Andrew Samuela istotne jest rozpoznanie, że „jedna teoria” nie obejmie całej złożoności cierpienia i zmiany, a w praktyce terapeutycznej różne wymiary osoby wymagają różnych języków i różnych interwencji. W IndywiduAkcji CSR ten pluralizm musi zostać zoperacjonalizowany jako macierz protokołów, a nie jako eklektyzm interpretacyjny. Oznacza to, że istnieją osobne zestawy narzędzi dla: lęku somatycznego, wstydu funkcjonalnego, perfekcjonizmu percepcyjnego, kompulsji sprawdzania, presji instytucjonalnej oraz zmęczenia poznawczego, przy czym każdy zestaw ma swoją choreografię i swoje obiekty–klucze. Samuelowska wrażliwość na kontekst społeczny i polityczny pozwala także włączyć do IndywiduAkcji wymiar infrastrukturalny: negocjowanie warunków pracy, redefinicję standardów wykonania, projektowanie komunikatów granic, minimalizację ekspozycji na sytuacje konfliktogenne i sensorycznie chaotyczne. Ten moduł ma znaczenie stricte okulistyczne, ponieważ w CSR stres psychospołeczny jest realnym czynnikiem destabilizującym rytm dobowy i wzmacniającym pętle monitorowania, a więc pośrednio zwiększa ryzyko przeciążeń lewego oka.

W praktyce klinicznej regulacji afektu istotna jest różnica między lękiem jako emocją a lękiem jako stanem fizjologicznym wysokiej gotowości. Joseph LeDoux opisywałby tu szybkie szlaki alarmowe, natomiast w ujęciach allostatycznych McEwena kluczowe jest pojęcie kosztu adaptacji: organizm może „utrzymać” podwyższone pobudzenie przez pewien czas, ale płaci za to długoterminowo rozregulowaniem snu, zwiększeniem reaktywności i spadkiem tolerancji na bodźce. IndywiduAkcja CSR musi zatem zawierać techniki obniżania pobudzenia, ale w wersji niepsychologizującej: jako protokoły autonomiczne, wbudowane w plan sytuacyjny. W praktyce oznacza to, że działania–klucze mają parametry: czas trwania, intensywność, modalność, oraz wskaźnik zakończenia, a nie ogólną intencję „uspokojenia się”. Przykładowo, protokół antykompulsywny nie kończy się „gdy poczuję spokój”, tylko gdy zostanie wykonana sekwencja i nastąpi materialne domknięcie (zapis i zamknięcie archiwum hipotez), ponieważ dopiero domknięcie stabilizuje przetłumaczenie i zmniejsza ryzyko powrotu do sprawdzania.

W tej osi należy także wprowadzić precyzyjny język „metapoznania lękowego”: zdolności do obserwowania, że umysł generuje interpretacje w warunkach niepewności sygnału. Aaron T. Beck i późniejsza tradycja poznawcza dostarczają tu aparatu do identyfikacji zniekształceń poznawczych, ale w IndywiduAkcji CSR ważniejsze jest wycięcie nawyku natychmiastowej weryfikacji wzrokowej niż dyskusja z myślą. Dlatego powinna powstać procedura „odroczenia weryfikacji” o statusie nienegocjowalnym: myśl katastroficzna nie uruchamia testu, tylko uruchamia protokół. W języku mentalizacji (Peter Fonagy) byłaby to stabilizacja trybu refleksyjnego, ale tutaj chodzi o stabilizację trybu proceduralnego: przeniesienie ciężaru z oceniania na wykonywanie reguły. W praktyce to jedna z najważniejszych technologii ochrony lewego oka, bo testowanie i długie fiksacje są najczęściej wykonywane właśnie lewym okiem w stanie alarmu, co utrwala sprzężenie „lewe oko = ratunek”, a to wzmacnia lęk i przeciążenia.

Z perspektywy klasycznej psychodynamiki warto wprowadzić pojęcie wtórnego zysku i jego subtelnych form. W CSR wtórny zysk rzadko jest intencjonalny; częściej ma postać chwilowego usprawiedliwienia przerwy, uniknięcia konfliktu lub zawieszenia wymagań, co może nieświadomie wzmacniać ambiwalencję wobec powrotu do reżimu pracy. Jeżeli ambiwalencja nie zostanie zmetabolizowana, może prowadzić do cyklu „napięcie – przeciążenie – wycofanie – napięcie”, w którym lęk i kontrola zyskują paliwo. IndywiduAkcja musi to przeciąć poprzez rozdzielenie przerwy regeneracyjnej od wycofania: przerwa jest elementem zadania, planowana i domknięta, a nie „ucieczką”. W tym miejscu Winnicottowska kategoria „prawdziwego i fałszywego Ja” może zostać użyta technicznie: „fałszywe Ja” w CSR to tryb heroicznego udawania pełnej sprawności, który kończy się przeciążeniem; „prawdziwe Ja” to tryb działania w regule i w granicy. To rozróżnienie nie służy moralizowaniu, tylko natychmiastowemu przełączeniu reżimu pracy.

Na poziomie konstrukcji IndywiduAkcji konieczne jest też zdefiniowanie „kontraktu antykompulsywnego” jako wypowiedzi performatywnej o charakterze quasi-prawnym: zestawu zasad, których nie łamie się w imię chwilowej ulgi. Kontrakt jest zapisany, podpisany, umieszczony w stałym miejscu i powiązany z obiektem–kluczem. Jego rdzeń zawiera zakazy proceduralne: brak testów ostrości poza ustalonym oknem monitorowania, brak porównywania oczu w stanie pobudzenia, brak nocnej pracy wzrokowej, brak ekspozycji na bodźce wysokiej luminancji bez przygotowania, brak „jeszcze jednej korekty” po przekroczeniu limitu czasu. Kontrakt równocześnie zawiera nakazy: przerwa po określonym czasie, wejście w strefę niskiej salencji przy pierwszych markerach przeciążenia, wykonanie perfonemu hamującego przy impulsie sprawdzania, wykonanie perfonemu reparacyjnego po eskalacji. Ta formalizacja jest psychodynamicznie kluczowa: przenosi konflikt z poziomu „wewnętrznej walki” na poziom „reguły”, co zmniejsza rolę superegoicznego karanie i zwiększa przewidywalność zachowania.

Wreszcie, należy przygotować „procedurę pracy z sensem” bez inflacji, bo CSR jako zdarzenie egzystencjalne prowokuje pytania o tożsamość, czas, stratę i wartość. Viktor Frankl dostarcza języka logoterapeutycznego, ale w IndywiduAkcji CSR sens ma być podporządkowany regulacji: sens nie może być heroiczny ani mesjanistyczny, ma być funkcjonalny i stabilizujący. W języku analitycznym sens jest wtedy użyteczny, gdy obniża napięcie, a nie gdy podnosi stawkę. Dlatego sens zostaje zmaterializowany jako „teleologia reguły”: chronię lewe oko, stabilizuję rytm, minimalizuję koszt bodźcowy, utrzymuję sprawczość twórczą w zakresie bezpiecznym, a regeneracja funkcjonalna jest efektem ubocznym dyscypliny, nie obiektem przymusu. Taka

teleologia, stale aktywowana przez obiekty–klucze i progi, stabilizuje długoterminową motywację i zmniejsza ryzyko nawrotu kompulsyjnych pętli kontrolnych, które w CSR są jednym z najbardziej destrukcyjnych mechanizmów utrwalających cierpienie.

W tej osi należy sformułować zasadę nadrzędną: działania–klucze o charakterze symbolicznym, rytualnym, „magicznym” i zakłóciowym są w IndywiduAkcji CSR dozwolone i pożądane wyłącznie wtedy, gdy pełnią funkcję precyzyjnej technologii regulacyjnej, a nie gdy stają się narzędziem eskalacji salencji objawów lub substytutem decyzji klinicznych. W tym sensie „magia” jest rozumiana instrumentalnie, jako rytualno-performatywna technologia znaczenia (odczarowywania, rekontekstualizacji, domykania, separacji, oczyszczania), której skuteczność polega na reorganizacji uwagi, afektu, predykcji i zachowania poprzez silne zakotwiczenie w obiekcie–kluczu, progu i planie sytuacyjnym. Z perspektywy antropologii rytuału (Bronisław Malinowski, Victor Turner) taka technologia działa, ponieważ wytwarza liminalność i kontrolowany „próg” przejścia, w którym jednostka może wykonać gesty nieosiągalne w zwykłej ekonomii dnia. Z perspektywy psychologii analitycznej Junga i postjungowskich rozwinięć (Marie-Louise von Franz) rytuał jest skuteczny wtedy, gdy ogranicza inflację i prowadzi do kompensacji: wzmacnia dyscyplinę, stabilizuje rytm, rozbraja kompleks i nie dopuszcza, by symbol zamienił się w tyranię interpretacji.

Dlatego IndywiduAkcja CSR wymaga katalogu działań–kluczach o funkcji jednoznacznej, z określonym progiem wejścia i domknięciem, które w praktyce mają przeciąć cztery główne mechanizmy destrukcyjne: (1) pętle sprawdzania i kompulsji, (2) perfekcjonizm percepcyjny i superegoiczny przymus wydajności, (3) wstyd funkcjonalny i ukrywanie ograniczeń, (4) wtórną katastrofizację i ruminację. Poniższe klasy działań–kluczy są projektowane jako operacyjne perfonemy: każdy jest wykonywany w uprzednio przygotowanym środowisku o niskiej salencji wzrokowej (półcień, stabilna luminancja, brak migotania), z obiektem–kluczem o wysokiej „chwytności” somatosensorycznej (faktura, ciężar, temperatura), z limitem czasu i z procedurą wyjścia. To jest warunek bezpieczeństwa, ponieważ celem jest ochrona lewego oka i redukcja kosztu autonomicznego, a nie intensyfikacja przeżycia.

Pierwsza klasa to odczarowywanie bodźca i „rozbicie znaku”. CSR prowokuje natychmiastowe przypisywanie znaczeń fluktuacji widzenia; odczarowanie polega na przeniesieniu bodźca z rejestru „znaku katastrofy” do rejestru „zjawiska” i na osadzeniu go w protokole. Działanie–klucz ma formę zakłęcia epistemicznego, krótkiej formuły performatywnej, wypowiedzianej zawsze tym samym tonem i w tym samym miejscu: formuła nie obiecuje poprawy, tylko ustala kompetencje („to zjawisko, nie wyrok; decyzja należy do protokołu; wracam do reguły”). W wersji „materialnej” zakłęcie jest wykonywane na obiekcie–kluczu: dotyk, obrót, zamknięcie, zapięcie. To jest praktyka separacji: oddzielenia doświadczenia od interpretacji, co w modelach predykcyjnych zmniejsza precyzję przypisywaną sygnałowi alarmowemu. Jungowsko jest to dekompleksacja: kompleks traci paliwo, bo nie dostaje natychmiastowej akcji zabezpieczającej.

Druga klasa to rytuały separacji i „odcięcia pętli”. W CSR pętle sprawdzania działają jak węzły wiążące uwagę; dlatego potrzebne są akty symbolicznego przecięcia. Działanie–klucz może przyjąć formę dosłownego przecięcia (sznur, taśma, nić) lub odwiązania węzła; jednak warunek jest krytyczny: obiekt nie może być związany z okiem jako organem, tylko z samą pętlą zachowania (sprawdzanie, porównywanie, skanowanie). Akt przecięcia jest wykonywany po

zapisaniu hipotezy i włożeniu jej do „archiwum hipotez”, po czym następuje fizyczne przecięcie nici i wyrzucenie jej do pojemnika zamykanego – domknięcie procesu. W psychodynamice jest to jednocześnie akt przeciwko superegoicznej przemocy („musisz jeszcze sprawdzić”) i przeciwko kompulsji. W języku Turnera jest to rytuał przejścia: z liminalności lęku do struktury reguły.

Trzecia klasa to rytuały oczyszczenia i „zmycia brudu” rozumiane jako technologia redukcji wstydu i poczucia skazy. W CSR „brudem” jest często nie symptom, lecz wstyd z powodu ograniczenia i lęk przed ujawnieniem. Działanie–klucz polega na symbolicznym zmyciu z ciała lub z obiektu–klucza „nalotu przymusu”: obmycie dłoni w wodzie o stałej temperaturze, osuszenie określonym ruchem, a następnie wtarcie neutralnego oleju lub balsamu w dłonie jako znak domknięcia i przywrócenia sprawczości manualnej. Wykonuje się to w półcieniu, bez wpatrywania się w ręce, aby nie przekształcić rytuału w test widzenia. Antropologicznie jest to klasyczna praktyka oczyszczenia; psychologicznie to procedura przeniesienia modalnego i ugruntowania w ciele; analitycznie może być rozumiana jako symboliczna kompensacja i kontenerowanie afektu.

Czwarta klasa to rytuały zapieczętowania i ochrony – kluczowe dla priorytetu ochrony lewego oka. Działania–klucze w tej klasie polegają na ustanawianiu granicy: zamknięcie pudełka z hipotezami, założenie osłony na ekran, zasunięcie zasłony, przykrycie obiektu roboczego tkaniną, zgaszenie określonego źródła światła. Te akty są jednocześnie infrastrukturalne i symboliczne: w sensie materialnym redukują bodźce, w sensie rytualnym ustanawiają „pieczęć” – koniec ekspozycji i koniec interpretacji. Wypowiedź performatywna ma charakter zakazu i nakazu: „po pieczęci nie wraca się do testów”. W tradycji analitycznej jest to budowanie granicy ego i wzmocnienie containment; w praktyce to najbardziej bezpośrednia ochrona lewego oka, bo redukuje ekspozycję i przeciwdziała nocnym eskalacjom.

Piąta klasa to rytuały oddania i „przekazania ciężaru” – technologia redukcji ruminacji. Działanie–klucz polega na zapisaniu w jednym zdaniu ciężaru (bez elaboracji), złożeniu kartki, włożeniu jej do pojemnika i wykonaniu gestu oddania: odłożenie, zasunięcie, obciążenie pokrywą. Ten akt nie jest ucieczką; jest odroczeniem interpretacji do trybu, w którym decyzje należą do protokołu. Z perspektywy Biona to klasyczny containment, z perspektywy Rachmana to przerwanie rytuału kompulsywnego, z perspektywy Junga to rozdzielenie ego od autonomicznej treści kompleksu. Po oddaniu ciężaru następuje obowiązkowe domknięcie: krótka czynność niewzrokowa o jednoznacznym efekcie, aby reintegrować poczucie sprawczości.

Szоста klasa to rytuały rekontekstualizacji – „przepisania kontraktu” między widzeniem a pracą. W CSR praca artystyczna może stać się polem przemocy wobec siebie; rekontekstualizacja polega na ustanowieniu nowych kryteriów jakości: jakością jest działanie w regule i w granicy. Działanie–klucz ma formę podpisania kontraktu antykompulsywnego i przyłożenia do niego pieczęci (fizycznej, nie symbolicznej tylko w wyobraźni): stempel, lak, znak na papierze, воск, nit. Ten akt jest zaklęciem prawnym: formalizuje normę i przenosi ją poza wahania nastroju. W tradycji performatyki języka (J. L. Austin) byłaby to klasyczna wypowiedź performatywna; w psychoperformansie jest to wypowiedź zmaterializowana – staje się obiektem–kluczem, który uruchamia regułę.

Siódma klasa to rytuały „przywrócenia poręczności świata” – antydysocjacyjne, antyhiperrefleksyjne. Działanie–klucz polega na świadomej manipulacji obiektami w stałym porządku: układanie trzech przedmiotów w linię, obrót jednego, przesunięcie drugiego, zawiązanie trzeciego; czynność jest powtarzana w tej samej sekwencji, z naciskiem na dotyk i propriocepcję. To jest materialna stabilizacja „bycia-w-świecie” w sensie Heideggera: świat wraca jako pole użycia, nie jako pole testu. W jungowskich kategoriach jest to praca kompensacyjna przeciw jednostronności wzrokowej: ciało i dotyk odzyskują rangę, co zmniejsza presję na lewe oko.

Ósma klasa to mikrytuały progowe – wejście i wyjście z pracy wzrokowej. Każdy moduł pracy wysokowzrokowej ma mieć rytuał wejścia: ustawienie światła, ustawienie timera, dotyk obiektu–klucza, krótka formuła („pracuję w regule”), i rozpoczęcie. Każdy moduł ma rytuał wyjścia: zasłona, pieczęć, zapis, domknięcie, przejście do strefy niskiej salencji. Rytuały progowe są „magiczne” w sensie technicznym: kreują liminalność i przełączenie reżimu, ale są jednocześnie elementem ergonomii poznawczej. To jest rdzeń psychoperformansu jako technologii regulacji.

Wszystkie te działania–klucze muszą być osadzone w trzech warunkach bezpieczeństwa. Po pierwsze, żadne działanie symboliczne nie może zawierać praktyk, które zwiększają ekspozycję wzrokową, wymuszają długą fiksację lub prowokują kompulsywne testowanie. Po drugie, żadne zakłęcie, odczarowanie ani rytuał nie może zastępować procedur klinicznych i monitorowania; ich funkcją jest regulacja i dyscyplina środowiskowa. Po trzecie, każde działanie musi kończyć się domknięciem i przejściem do konkretnej czynności regeneracyjnej lub niewzrokowej, aby symbol nie pozostał „otwartym polem” ruminacji. Jungowska tradycja ostrzega przed inflacją, a w CSR inflacja jest szczególnie niebezpieczna, bo podnosi salencję objawów i sabotuje ochronę lewego oka; dlatego symbol ma działać jak narzędzie, nie jak kosmologia.

Ta sekcja domyka psychologiczno-psychodynamiczną oś widzenia: lęk, kontrola, kompulsje, wstyd i perfekcjonizm zostają przekształcone w repertuar operacyjnych perfonemów, w których obiekt–klucz, próg, rytuał, zakłęcie i odczarowanie są narzędziami regulacji uwagi i afektu, a więc elementami realnej technologii przemiany. W tym sensie psychoperformans jest „mechaniką znaczenia”: wykonaniem, które reorganizuje predykcję i zachowanie, wytwarzając warunki sprzyjające ochronie lewego oka oraz możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po CSR.

91.1.24A Psychologia analityczna Carla Gustava Junga i postjungowskie rozwinięcia: aparatura pojęciowa oraz protokoły IndywiduAkcji CSR

Dorobek Carla Gustava Junga należy w tej pracy traktować jako infrastrukturę teoretyczno-praktyczną do projektowania przemiany, a nie jako rezerwuar dekoracyjnej symboliki. W kontekście CSR rdzeniem użyteczności psychologii analitycznej nie są same archetypy, lecz precyzyjna teoria autonomii treści psychicznych (kompleksy), model napięć między świadomością a nieświadomością, koncepcja regulacyjnej kompensacji jednostronności, a także technologia pracy z obrazem (imaginarium), która – przy rygorze antyinflacyjnym – może zostać przepisana na perfonemy, progi i obiekty–klucze. Jungowska transformacja nie jest w tym ujęciu „opowieścią o sensie choroby”, lecz projektem reorganizacji ekonomii libidinalnej i uwagowej: przesunięcia kateksji z kompulsywnego monitorowania widzenia na dyscyplinę

proceduralną, która chroni lewe oko, redukuje pobudzenie autonomiczne i stabilizuje rytm dobowy. Sonu Shamdasani, rekonstruując genezę i architekturę Jungowskiego projektu, podkreślał jego eksperymentalny charakter; właśnie ta eksperymentalność jest tu cenna, o ile zostanie przełożona na metodę o wysokiej zgodności z bezpieczeństwem okulistycznym.

Punkt wyjścia stanowi teoria kompleksów: kompleks jako węzeł afektu, pamięci i znaczenia, zdolny do przechwytywania uwagi i inicjowania powtarzalnych sekwencji zachowań. W CSR kompleks „widzenia” ma charakter szczególnie agresywny, ponieważ jest wsparty przez realny, niejednoznaczny bodziec i przez społeczną rangę wzroku. Jung opisywał, że kompleksy mają quasi-autonomię i potrafią „mówić własnym głosem”; w praktyce IndywiduAkcji jest to rozpoznawalne jako impuls sprawdzania, porównywania, skanowania i wchodzenia w interpretację katastroficzną. Zadaniem psychoperformansu nie jest tu „uświadomienie” kompleksu w sensie narracji, lecz jego proceduralna deautomatyzacja: wytworzenie sprzężeń, które przechwytują moment aktywacji i przekierowują energię na działanie regulacyjne. Obiekt–klucz działa jako materialny „przerywacz kompleksu”: jego użycie uruchamia sekwencję hamującą, zanim pojawi się kompulsywna weryfikacja wzrokowa. W tej logice kluczową kategorią staje się nie „treść symbolu”, lecz „moment przechwycenia”: okno czasowe między afektem a działaniem.

Drugą osią jest kompensacja jednostronności. Jungowska teza, że psyche dąży do równowagi przez kompensację postawy świadomości, w CSR przyjmuje postać wyjątkowo konkretnego nakazu projektowego: zredukować dominację modalności wzrokowej jako głównego kanału kontroli, a wzmocnić kanały somatosensoryczne, proprioceptywne i audialne jako równorzędne narzędzia orientacji, pracy i ukojenia. W przypadku artysty wizualnego jednostronność może mieć rangę strukturalną: praca, tożsamość i poczucie wartości są splecione z ostrością i kontrolą obrazu. Kompensacja nie oznacza „rezygnacji z wizualności”, lecz wprowadzenie modułów, w których sprawczość jest konstytuowana niewzrokowo, co obniża presję na lewe oko i zmniejsza ryzyko nocnych eskalacji. Jungowsko to nie tyle „terapia”, co korekta postawy: przesunięcie z perfekcjonizmu percepcyjnego do wystarczalności proceduralnej.

Trzecią osią jest funkcja transcendentna – jedna z najbardziej praktycznych, a zarazem najczęściej mitologizowanych kategorii Junga. Jej sens operacyjny polega na wytworzeniu trzeciej konfiguracji postawy ponad dychotomią: „muszę kontrolować” versus „muszę się poddać”. W IndywiduAkcji CSR trzecią konfiguracją jest infrastruktura reguły: progi, limity czasu, strefy salencji, obiekty–klucze i rytuały domknięcia, które pozwalają działać bez kompulsji i bez kapitulacji. To jest psychoperformatywne ucieleśnienie funkcji transcendentnej: nie w obrazie, lecz w reżimie działania. Murray Stein, analizując dynamikę funkcji transcendentnej, akcentował jej rolę w integracji przeciwieństw; tu integracją jest to, że potrzeba sprawczości zostaje zachowana, ale jej mediumem staje się procedura, a nie testowanie widzenia.

Czwartą osią jest typologia Jungowska (funkcje i postawy), która w IndywiduAkcji może służyć nie etykietowaniu, lecz personalizacji protokołów regulacyjnych. Osoby o dominacji myślenia i intuicji mogą kompulsywnie produkować interpretacje i scenariusze; osoby o dominacji odczuwania mogą szybciej wchodzić w wstyd i samokaranie; osoby o dominacji percepcji zmysłowej mogą zostać przejęte przez mikrosygnaty i „szlifowanie” bodźca. Ta typologiczna mapa ma sens tylko wtedy, gdy prowadzi do modyfikacji perfonemów: dla „nad-myślenia” protokół musi szybciej przełączać w dotyk i działanie; dla „nad-odczuwania” potrzebuje krótkich

rytuałów oczyszczenia i domknięcia wstydu; dla „nad-percepcji” – ograniczeń ekspozycji i stref niskiej salencji. To są różne „kanały wejścia” do tego samego celu: ochrony lewego oka poprzez redukcję kosztu autonomicznego.

Piątą ośią – absolutnie krytyczną dla CSR – jest jungowskie ostrzeżenie przed inflacją i literalizacją symbolu. W przypadku choroby oka inflacja jest szczególnie toksyczna: gdy symbol oka puchnie do rangi totalnej kosmologii, rośnie salencja objawu, nasila się monitoring i pogłębia pętla lękowa. Postjungowskie komentarze Marie-Louise von Franz są tu funkcjonalnym zabezpieczeniem: symbol ma działać jak narzędzie przemiany, nie jak tyrania sensu. Dlatego zasada antyinflacyjna w IndywiduAkcji brzmi technicznie: symbol jest dozwolony tylko w formie krótkiego aktu, który kończy się domknięciem i przejściem do procedury regulacyjnej. Symbol nie jest „prawdą o CSR”; jest przełącznikiem zachowania.

Na tej podstawie można wprowadzić pierwszy, podstawowy zestaw perfonemów stricte jungowskich – już nie ogólnych, lecz projektowych – bez naruszania reguł bezpieczeństwa. Perfonem „dekompleksacji” polega na natychmiastowym rozpoznaniu aktywacji (marker somatyczny i impuls testowania), dotyku obiektu–klucza i wypowiedzi performatywnej o statusie bodźca, po czym następuje zapięcie lub zamknięcie obiektu jako akt odcięcia. Perfonem „kompensacji” polega na przejściu do zadania niewzrokowego w strefie niskiej salencji, ale z precyzyjnym kryterium zakończenia, aby nie uciec w bezkształtne „zajęcie czymś”. Perfonem „funkcji transcendentnej” polega na wejściu w próg: zasłona/okrycie/wyłączenie bodźca, timer, reguła czasu, i dopiero potem praca. Każdy z tych perfonemów ma jeden cel metodyczny: przełożyć energię psychicznego konfliktu na formę, która stabilizuje zachowanie i chroni zasób widzenia lewego oka.

Aktywna imaginacja, wprowadzona przez Junga jako metoda pracy z obrazem psychicznym i relacją ego–nieświadomość, jest w kontekście CSR narzędziem wysokiego ryzyka i wysokiej wartości jednocześnie. Ryzyko wynika z łatwości inflacji: jeśli obraz oka staje się centrum imaginarium, wówczas rośnie salencja symptomu, a wraz z nią monitoring i pobudzenie. Wartość wynika z tego, że aktywna imaginacja – przy rygorze formalnym – umożliwia przeprojektowanie relacji ego z kontrolą, wstydem i kompulsją bez wchodzenia w testowanie widzenia. Dlatego adaptacja tej metody do IndywiduAkcji CSR musi opierać się na dwóch zabezpieczeniach: (1) sceną imaginacji nie jest oko jako narząd, lecz „reżim kontroli” jako postać, funkcja lub głos; (2) imaginacja zawsze kończy się aktem materialnym: obiektem–kluczem, pieczęcią, domknięciem, przejściem do strefy niskiej salencji. Innymi słowy, aktywna imaginacja jest tu traktowana jako generator perfonemów, nie jako teatr introspekcji.

Formalnie protokół aktywnej imaginacji w IndywiduAkcji CSR powinien mieć status rytuału progowego, a nie „ćwiczenia psychologicznego”. Trwa krótko, odbywa się w warunkach półcienia i stabilnej luminancji, bez bodźców migotliwych, bez ekranów, z ograniczeniem elementów wizualnych do minimum. W polu widzenia ma znajdować się obiekt–klucz o wyraźnej jakości dotykowej: ciężki kamień, metalowy element, drewno o wyrazistym usłojeniu, tkanina o grubym splocie; dobór nie jest estetyczny, lecz regulatorowy. Następnie wykonywana jest seria wejściowa: trzy wolne wydechy, rozluźnienie żuchwy i mięśni czoła, dotyk obiektu–klucza i wypowiedź performatywna ustanawiająca ramę („pracuję z reżimem kontroli, nie z okiem”). Dopiero w tej ramie uruchamia się obraz.

W klasycznym ujęciu Jung podkreślał, że aktywna imaginacja wymaga zachowania pozycji obserwującej ego, aby nie wpaść w zawładnięcie przez treść autonomiczną. W CSR to ostrzeżenie jest krytyczne: zawładnięcie treścią może natychmiast przełożyć się na kompulsywne testowanie. Dlatego w IndywiduAkcji należy wprowadzić „węzły kotwiczące ego” – powtarzalne markery, które przerywają zanurzenie. Węzłem jest dotyk obiektu–klucza co określony czas oraz mikroformuła odróżniająca obraz od decyzji („to obraz, nie rozstrzygnięcie”). Jeśli pojawia się impuls sprawdzania widzenia, protokół jest natychmiast przerywany, a uruchamia się perfonem hamujący: próg, przeniesienie modalne, archiwum hipotez. Ta reguła jest absolutna, ponieważ ochrona lewego oka ma priorytet nadrzędny.

Treści, z którymi pracuje aktywna imaginacja w IndywiduAkcji CSR, muszą być ściśle zdefiniowane. Pierwsza grupa to postaci-funkcje: Kontroler, Tester, Perfekcjonista, Strażnik, Katastrofista, Wstyd, Nacisk. Są to personifikacje mechanizmów, które w psychologii analitycznej mogą być rozumiane jako części kompleksu lub jako autonomiczne figury w psychice; w języku współczesnym są to skonsolidowane wzorce uwagi i afektu. Druga grupa to figury progu: Brama, Zasłona, Pieczęć, Pojemnik, Pokrywa, Klucz. Trzecia grupa to figury kompensacji: Dłonie, Słuch, Ciężar, Rytm, Chód, Oddech. W każdej sesji aktywnej imaginacji wybiera się jedną postać z pierwszej grupy i jedną figurę z drugiej; trzecia grupa służy do powrotu do ciała.

Scenariusz dialogu jest prosty i ma formę quasi-prawną, nie metaforyczną. Ego zadaje postaci jedno pytanie operacyjne: „Co uruchamiasz, gdy widzenie się waha?” i jedno pytanie regulacyjne: „Co muszę zrobić, żebyś nie przejmował sterowania?” Odpowiedzi nie są interpretowane; są tłumaczone na protokół. Jeśli postać mówi „sprawdzaj”, tłumaczenie brzmi „zakaz testów poza oknem monitorowania”. Jeśli mówi „porównuj”, tłumaczenie brzmi „brak porównań oczu w stanie pobudzenia”. Jeśli mówi „pracuj dłużej”, tłumaczenie brzmi „limit czasu i pieczęć końca”. W tym momencie następuje akt „przepisania” – zapis jednej reguły na kartce i włożenie jej do obiektu–klucza (pudełko, koperta, segregator). To jest moment, w którym aktywna imaginacja staje się technologią IndywiduAkcji: przechodzi z obrazu do infrastruktury.

W tym miejscu należy włączyć postjungowskie rozwinięcia, które wzmacniają rygor metody. Marie-Louise von Franz podkreślała rolę precyzyjnego obchodzenia się z obrazem, aby nie dopuścić do inflacji; w CSR jej ostrzeżenie przekłada się na limit treści i limit czasu. James Hillman postulował oddanie autonomii obrazowi, ale w IndywiduAkcji CSR autonomia obrazu nie oznacza oddania steru zachowaniu; oznacza uznanie, że obraz jest językiem regulacji, po czym następuje akt domknięcia. Andrew Samuels, akcentując pluralizm, pozwala traktować aktywną imaginację jako jeden moduł w macierzy protokołów, a nie jako „główną drogę” – co jest bezpieczne, bo chroni przed monomanią.

Drugim obszarem, który Jung rozwijał jako kluczowy dla przemiany, jest praca ze snem i materiałem onirycznym. W IndywiduAkcji CSR sen jest jednak przede wszystkim parametrem biologicznym o najwyższej randze ochronnej: stabilność snu jest warunkiem redukcji pobudzenia autonomicznego i spójności rytmu dobowego. Dlatego praca ze snem nie może zwiększać pobudzenia, nie może prowadzić do nocnych analiz i nie może generować długich sekwencji interpretacyjnych. Protokół jungowski zostaje tu przepisany na model minimalny: zapis jednego obrazu lub jednego zdania po przebudzeniu, wybór jednego motywu (próg,

zasłona, ciemność, światło, narzędzie, rana, woda), a następnie przypisanie mu jednego działania–klucza na dzień. To jest „translacja snu” do perfonemu: zamiast interpretować, wykonuje się akt. Jungowska zasada, że sen kompensuje postawę świadomości, zostaje zachowana: jeśli sen przynosi motyw przeciążenia, w dzień wzmacnia się protokoły oszczędzania; jeśli przynosi motyw ciemności, w dzień wzmacnia się strefy niskiej salencji; jeśli przynosi motyw pęknięcia, w dzień wykonuje się rytuał pieczęci i domknięcia. Jest to praca z sensem, ale sens jest natychmiast zmaterializowany, a nie rozciągany w narrację.

Wreszcie, trzeba zdefiniować granice kliniczne: aktywna imaginacja i praca ze snem nie są wskazane w okresach silnej bezsenności, nasilonej deregulacji autonomicznej, wzmożonych natręctw oraz w dniach, w których występuje intensywny przymus sprawdzania. W takich okresach IndywiduAkcja przechodzi w tryb „infrastruktury bezobrazu”: tylko progi, obiekty–klucze, limity czasu, strefy salencji, protokoły oddechu i przeniesienia modalnego. To jest zgodne z jungowskim postulatem, że metoda musi być dostosowana do zdolności ego do utrzymania pozycji obserwującej; gdy ego jest osłabione, nie zwiększa się materiału, tylko wzmacnia ramę.

Kolejnym kluczowym komponentem dorobku Junga – często redukowanym do „archetypów”, a w rzeczywistości znacznie bogatszym – jest jego teoria symbolu jako funkcji transformacyjnej oraz związana z nią koncepcja energii psychicznej (libido) rozumianej szeroko, nie wyłącznie seksualnie. W IndywiduAkcji CSR te dwa wątki mają bezpośrednie przełożenie na projektowanie działań–kluczy, ponieważ CSR – jako zdarzenie o wysokiej salencji – intensywnie przyciąga kateksję, a więc kieruje energię psychiczną do pola monitorowania i kontroli. Jeżeli ta energia nie zostanie przejęta przez strukturę, będzie zasilala pętle sprawdzania, ruminacji i nocnej hiperaktywacji. Jungowska technologia symbolu polega na tym, że symbol, jeśli jest „żywy” i dobrze osadzony, potrafi przechwycić energię konfliktu i skierować ją ku nowej postawie. W IndywiduAkcji CSR „żywy symbol” nie jest jednak zagadką do odszyfrowania, tylko narzędziem sterowania zachowaniem: ma wytwarzać natychmiastowe przełączenie reżimu percepcyjnego i domknięcie procesu.

W klasycznym rozumieniu Junga symbol różni się od znaku: znak wskazuje jednoznacznie, symbol otwiera pole napięcia i niesie potencjał przemiany. W CSR to rozróżnienie trzeba zastosować w sposób chirurgiczny. Fluktuacje widzenia są w praktyce spontanicznie traktowane jak znaki („to dowód pogorszenia”), co jest źródłem eskalacji. IndywiduAkcja musi dokonać odwrócenia: fluktuacja przestaje być znakiem, a staje się wyzwalaczem symboliczno-proceduralnym, który uruchamia protokół oszczędzania i ochrony. Symbol nie dotyczy wtedy „prawdy o oku”, lecz „prawdy o regule”: gdy pojawia się bodziec, wchodzę w próg i w regułę, zamiast sprawdzać. Ten manewr jest zgodny z jungowskim rozumieniem symbolu jako funkcji, a nie jako treści.

W tym miejscu należy włączyć postjungowskie doprecyzowania dotyczące tego, jak symbol może działać klinicznie. Marie-Louise von Franz podkreślała, że symbol, aby transformował, musi być utrzymany w granicach, inaczej prowadzi do inflacji i do literalizacji. W CSR inflacja jest szczególnie niebezpieczna, bo oko jako organ ma wysoką rangę kulturową i osobistą; łatwo zatem, by symbol stał się kosmologią i podniósł stawkę. Z kolei Hillman, akcentując autonomię obrazu, dostarcza ostrzeżenia: obraz domaga się uwagi, ale uwaga nie może przejść w

kompulsję. Z tego wynika zasada projektowa: symbol w IndywiduAkcji CSR ma mieć postać krótkiego aktu, a nie rozbudowanej narracji; ma działać jak przełącznik, nie jak labirynt.

Na tym tle można sformułować kluczową dla CSR kategorię: „symbol jako obiekt–klucz”. W psychoperformansie symbol nie jest tylko ideą; jest materialnie osadzony w rzeczy. Jungowsko można powiedzieć, że symbol działa wtedy, gdy jest „noszony” przez formę. W IndywiduAkcji CSR oznacza to, że obiekt–klucz jest nośnikiem funkcji symbolicznej: nie reprezentuje oka, lecz reprezentuje granicę, ochronę, domknięcie, oszczędzanie, oddzielenie hipotezy od faktu. Przykładowe figury-symboliczne, które są bezpieczne i użyteczne, to: pieczęć, pokrywa, zasłona, klucz, węzeł do rozwiązania, nić do przecięcia, pojemnik, opaska jako znak progu (nie jako narzędzie deprywacji), misa do oczyszczenia dłoni, timer jako strażnik czasu. Każda z tych figur jest jednocześnie symbolem i narzędziem ergonomii poznawczej: działa na uwagę, afekt i zachowanie.

Z punktu widzenia dynamiki libidinalnej w CSR ważne jest rozpoznanie, że energia psychiczna nie znika; jeśli nie zostanie ukierunkowana, znajdzie ujście w kompulsji. Dlatego IndywiduAkcja powinna przewidywać „kanały przekierowania libido” – czynności, które absorbują energię w sposób stabilizujący, nie wzmacniając zarazem presji wzrokowej. W języku Junga byłyby to sublimacja i transformacja energii w kierunku nowych form; w IndywiduAkcji jest to projekt modułów niewzrokowych o wysokiej satysfakcji sprawczej: praca manualna, dotykowa manipulacja obiektami–kluczami, rytmiczny ruch, praca z dźwiękiem, a także krótkie, domknięte działania performatywne o charakterze rytualnym. Każde takie działanie jest „węzłem energetycznym”: przejmując pobudzenie zanim zasili ono testowanie widzenia.

W tym miejscu pojawia się kategoria, która łączy Jungowską teorię symbolu z psychoperformansem: akt symboliczny jako transformator napięcia. Klasyczne akty symboliczne – oczyszczenie, rozwiązanie węzła, przecięcie nici, pieczętowanie, zakrycie, zamknięcie, złożenie, oddanie, przeniesienie, odczarowanie – są skuteczne, ponieważ posiadają wyraźną strukturę temporalną i jednoznaczny finał. W CSR finał jest kluczowy: brak finału oznacza otwartą pętlę ruminacji. Dlatego każdy akt symboliczny musi mieć trzy segmenty: przygotowanie (ustawienie środowiska i wejście w próg), wykonanie (gest na obiekcie–kluczu + wypowiedź performatywna), domknięcie (fizyczne zamknięcie obiektu + przejście do zadania regeneracyjnego). Ten schemat jest zgodny z antropologiczną strukturą rytuału, którą opisywał Victor Turner, i jest zgodny z jungowską ideą, że symbol transformuje poprzez doświadczenie, nie poprzez wyjaśnienie.

W praktyce IndywiduAkcji CSR trzeba rozróżnić dwa typy aktów symbolicznych: akty antykompulsywne i akty kompensacyjne. Antykompulsywne służą do przerywania sprawdzania: pieczęć końca, przecięcie nici, zamknięcie hipotezy w pojemniku, zakłęcie epistemiczne, zasłonięcie bodźca. Kompensacyjne służą do przywrócenia równowagi po przeciążeniu: oczyszczenie dłoni, ugruntowanie ciężarem, rytuał powrotu do ciała, akt oddania ciężaru, rytuał przejścia do snu. Dla ochrony lewego oka szczególnie ważne są akty przejścia do snu, ponieważ nocna ruminacja i nocne ekrany są jednym z najbardziej ryzykownych wzorców. Jungowski materiał snu może dostarczać motywów dla tych aktów, ale zawsze w formie minimalnej: jeden motyw – jeden akt – jedno domknięcie.

Trzeba też zdefiniować miejsce „zakłęć” w sensie wypowiedzi performatywnych. Jungowsko słowo ma moc, gdy jest nośnikiem postawy i gdy wiąże ego z aktem. W IndywiduAkcji CSR zakłęcie musi być krótką regułą proceduralną, powtarzaną w identycznej formie, aby działała jak wyuczona sekwencja przełączająca. Zakłęcie nie obiecuje uzdrowienia; obiecuje posłuszeństwo regule. W praktyce jest to auto-instrukcja o najwyższej randze: „nie sprawdzam”, „zamykam hipotezę”, „wracam do reżimu niskiej salencji”, „chronię lewe oko”, „praca kończy się pieczęcią”. Taka formuła, powiązana z obiektem–kluczem, ma większą siłę niż dowolna argumentacja, ponieważ działa w stanie pobudzenia.

Na koniec tej części konieczne jest zabezpieczenie metodologiczne: Jungowski symbol i energia psychiczna mają być używane do projektowania zachowania, nie do interpretowania choroby jako „przesłania”. Każda interpretacja, która podnosi stawkę i wzmacnia monitoring, jest przeciwwskazana. Zasada jest spójna z ostrzeżeniami przed inflacją w tradycji analitycznej i spójna z celem IndywiduAkcji CSR: ochroną lewego oka, redukcją kosztu autonomicznego, stabilizacją rytmu dobowego oraz wytworzeniem warunków sprzyjających możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po CSR.

Czwartym filarem dorobku Junga, kluczowym w przełożeniu na IndywiduAkcję CSR, jest koncepcja Jaźni (Selbst) jako zasady organizującej i teleologicznej, a także związany z nią proces indywiduacji rozumiany nie jako „samorealizacja”, lecz jako długofalowa reorganizacja relacji między ego, afektem, ciałem i światem. W CSR szczególnie istotne jest, że indywiduacja u Junga zakłada ograniczenia, rany, deficyty i nieodwracalności jako realne elementy pola, a nie przeszkody do „przewyciężenia”. To pozwala sformułować w IndywiduAkcji regułę antyheroiczną: przemiana nie polega na ciągłym testowaniu granicy, lecz na budowie infrastruktury, która umożliwia działanie w granicy. Edward F. Edinger, pisząc o osi ego–Jaźń, akcentował ryzyko inflacji ego oraz konieczność utrzymania relacji, w której ego nie uzurpuje sobie omnipotencji; w CSR to ostrzeżenie przekłada się na zakaz kompulsywnego „odzyskiwania kontroli” przez testowanie widzenia i na nakaz „oddania decyzji” protokołowi – co ma formę perfonemów pieczęci, progów i archiwum hipotez.

W praktyce projektowania IndywiduAkcji Jaźń nie jest kategorią metafizyczną, tylko parametrem orientacji długoterminowej: to, co „organizuje” proces, musi zostać zapisane jako teleologia reguły. Teleologia reguły brzmi technicznie: priorytet ochrony lewego oka, minimalizacja kosztu autonomicznego, stabilizacja rytmu dobowego, redukcja salencji fluktuacji percepcyjnych przez ograniczenie zachowań zabezpieczających, a jednocześnie utrzymanie sprawczości twórczej w reżimie niskiej salencji. Jungowska perspektywa pozwala uznać, że „cel” nie jest jednowymiarowy; celem jest nowa konfiguracja życia, w której ograniczenie oka nie pełni roli tyrana, lecz zostaje włączone w architekturę codzienności. Erich Neumann, analizując rozwój świadomości, podkreślał, że separacja i integracja są rytmiczne; w CSR to oznacza konieczność zaprojektowania rytmu: fazy ekspozycji (krótkie, kontrolowane), fazy oszczędzania (dłuższe, regeneracyjne), fazy kompensacji niewzrokowej (sprawczość manualno-audytywna) oraz fazy domknięcia (sen), z progami, które uniemożliwiają „ślizganie się” w przeciążenie.

Piątym filarem jest „cień” w ujęciu jungowskim i postjungowskim, ale potraktowany ściśle funkcjonalnie: jako zbiór reakcji, afektów i impulsów wykluczonych z obrazu siebie, które w sytuacji choroby oka szczególnie łatwo wracają w postaci somatyzacji napięcia, autoagresji

perfekcjonistycznej i kompulsji. W CSR cień ma często profil: wściekłość na ciało, pogarda wobec własnej słabości, przymus „udowodnienia” sprawności, wstyd przed utratą roli, a także lęk przed zależnością i przed widzialnością ograniczenia. Jeśli te afekty zostaną wyparte lub intelektualnie zneutralizowane, będą działały jak paliwo autonomiczne: podniosą pobudzenie, rozbiją sen i zwiększą ryzyko, że lewe oko zostanie użyte w trybie alarmowej kompensacji. W IndywiduAkcji potrzebny jest więc perfonem „kontrolowanego wydzielenia cienia”: akt symboliczny o krótkim czasie trwania, wykonywany niewzrokowo (dotyk, ruch, głos), zakończony pieczęcią i przejściem do strefy niskiej salencji. Donald Kalsched, opisując systemy obrony wokół traumy, pokazywał, jak części psyche potrafią tworzyć wewnętrznych „strażników”; w CSR takim strażnikiem bywa Kontroler–Tester, który pozornie chroni, a realnie niszczy przez kompulsję. Właśnie dlatego ekspresja cienia musi być domknięta i przepisana na regułę: nie „wyżycie się”, lecz kontrolowana defuzja napięcia.

Szóstym filarem jest koncepcja numinosum i autonomiczności doświadczenia znaczenia, która u Junga ma wymiar fenomenologiczny i kliniczny. W CSR numinosum może pojawić się w formie gwałtownej, przerażającej intensywności bodźca: nagle widzenie staje się „sprawą ostateczną”, a każda fluktuacja urasta do rangi zdarzenia granicznego. W IndywiduAkcji trzeba tę energię przechwycić bez negacji: nie tłumić jej argumentacją, lecz przenieść ją w rytuał, który ma funkcję kontenera. To jest miejsce dla działań „magicznych” w rozumieniu psychoperformansu: odczarowania, zaklęcia epistemicznego, pieczęci, przecięcia węzła, oczyszczenia, oddania ciężaru – ale zawsze jako narzędzia obniżania salencji i domykania, nie jako kosmologii. Jung pisał o ryzyku identyfikacji ego z numinosum (inflacja); w CSR inflacja oznacza, że oko staje się ołtarzem lęku. Dlatego każdy akt numinotyczny musi kończyć się aktem demitologizacji: „to doświadczenie jest silne, ale decyzje należą do protokołu”, po czym następuje fizyczne zamknięcie obiektu–klucza.

Siódmym filarem, często pomijanym, jest Jungowska teoria opozycji i konfliktu jako silników zmiany: napięcie między przeciwieństwami jest warunkiem transformacji, o ile nie rozładowuje się w kompulsywnej redukcji lęku. W CSR przeciwieństwa są klinicznie ostre: praca versus regeneracja, kontrola versus niepewność, widzenie versus niewidzenie, perfekcja versus wystarczalność, jawność versus ukrywanie. Funkcja transcendentna była już opisana jako „trzecia konfiguracja” proceduralna; tutaj trzeba doprecyzować, że utrzymanie napięcia przeciwieństw jest zadaniem rytmu, a nie woli. Z tego wynika konieczność „harmonogramu konfliktu” w planie sytuacyjnym: z góry zaplanowanych, krótkich okien ekspozycji na zadania wzrokowe oraz z góry zaplanowanych okien kompensacji i domknięcia, tak aby konflikt nie był rozgrywany nocą, w zmęczeniu i w pobudzeniu. To jest jungowska transformacja przepisana na inżynierię dnia: konflikt jest trzymany przez strukturę, nie przez heroiczne ego.

Ósmym filarem jest postjungowska integracja z wiedzą rozwojową i neuropsychologiczną, która pozwala przetłumaczyć język symbolu na język regulacji bez utraty sensu klinicznego. Jean Knox, rozwijając koncepcję archetypów w dialogu z teorią przywiązania i neuronauką, podkreślała, że „wzorce” mają wymiar ucieleśniony i relacyjny; w CSR oznacza to, że wzorzec kontroli jest zakotwiczony w interocepcji, w napięciu mięśniowym i w mikroreakcjach autonomicznych, a nie tylko w „przekonaniach”. Z tego wynika projektowa konsekwencja: praca jungowska w IndywiduAkcji CSR musi być somatycznie zakotwiczona. Obiekt–klucz, dotyk, rytm, próg i pieczęć są nie tyle symbolami, ile narzędziami modulacji pobudzenia i przełączania trybu uwagi. To jest punkt, w którym jungowska tradycja – użyta oszczędnie i precyzyjnie – realnie

wzmacnia plan ochrony lewego oka: redukuje czas trwania alarmu, skraca epizody kompulsji, stabilizuje sen, a przez to obniża obciążenie całego układu regulacyjnego.

Dziwątym filarem jest kwestia relacji i „świadka” w procesie przemiany. Jungowska praktyka kliniczna była relacyjna, choć język relacyjności rozwinął się silniej w późniejszych nurtach; postjungowskie ujęcia kliniczne, w tym Andrew Samuels, wyraźnie akcentują rolę kontekstu interpersonalnego i politycznego. W IndywiduAkcji CSR oznacza to, że perfonemy nie są wyłącznie intrapsychiczne: obejmują protokoły komunikacji granic, budowania środowiska trzymającego i minimalizacji konfliktów, które w praktyce destabilizują rytm dobowy i zwiększają koszt autonomiczny. „Świadek” w psychoperformansie może być osobą, ale może być też materialnym świadkiem: kontrakt, pieczęć, zapis, archiwum hipotez. To jest postjungowska technologia zabezpieczenia: przemiana nie opiera się na chwilowym wglądzie, lecz na stabilnej sieci artefaktów, które podtrzymują regułę, gdy ego słabnie.

Wątek synchroniczności – jeden z najbardziej wpływowych i zarazem najbardziej podatnych na nadużycia elementów dorobku Junga – musi w IndywiduAkcji CSR zostać ściśle zdefiniowany epistemicznie i proceduralnie. Jung, rozwijając ideę „acausal connecting principle” w dialogu z Wolfgangiem Paulim, próbował opisać zjawiska sensownych koincydencji, które nie dają się łatwo zredukować do prostego łańcucha przyczynowego, a jednak wywierają realny efekt na świadomość i decyzje. W CSR taka „sensowna koincydencja” może mieć silną, numinotyczną moc: bodziec zewnętrzny (zdanie usłyszane przypadkiem, motyw w sztuce, znak w przestrzeni) nakłada się na fluktuację widzenia i tworzy wrażenie „przesłania”. Jeśli IndywiduAkcja dopuści do utożsamienia tego wrażenia z decyzją, natychmiast wzrośnie salienca objawu, a wraz z nią kompulsja sprawdzania i ryzyko przeciążenia lewego oka; to jest klasyczna ścieżka inflacyjna, przed którą ostrzegali zarówno Jung, jak i późniejsi komentatorzy jego projektu.

Dlatego synchroniczność w IndywiduAkcji CSR musi mieć status narzędzia hermeneutyczno-regulacyjnego, a nie ontologicznego dowodu. Zasada jest techniczna: zdarzenie synchroniczne może zostać uznane wyłącznie jako „impuls do aktu domknięcia”, nigdy jako impuls do eskalacji ekspozycji czy do zmiany procedur medycznych. Innymi słowy, synchroniczność może uruchomić odczarowanie, pieczęć, przecięcie pętli, oczyszczenie, zapis do archiwum hipotez albo rytuał przejścia do strefy niskiej salencji, ale nie może uruchamiać testowania ostrości, porównywania oczu ani decyzji o „sprawdzeniu, czy jest gorzej”. Tak ujęta synchroniczność działa jako „wzmacniacz reguły”: wykorzystuje intensywność przeżycia do konsolidacji dyscypliny, co paradoksalnie jest najbezpieczniejszym sposobem spożytkowania jej mocy sugestywnej.

W tym miejscu konieczne jest rozróżnienie dwóch trybów interpretacyjnych, które w praktyce IndywiduAkcji muszą zostać formalnie rozdzielone. Tryb I to interpretacja kliniczno-operacyjna: decyzje dotyczące oka należą do reżimu medycznego i do ustalonego okna monitorowania, a nie do spontanicznych odczytań sensu. Tryb II to interpretacja rytualno-performatywna: sens, jeśli się pojawia, jest natychmiast tłumaczony na działanie–klucz o funkcji regulacyjnej. W Trybie II nie ma „dociekania”, jest tylko translacja: „jeśli pojawia się znak, to zamykam”, „jeśli pojawia się koincydencja, to pieczętuję”, „jeśli pojawia się motyw rozdarcia, to rozwiązuję węzeł i kończę pracę wzrokową”. Ta translacja jest zgodna z jungowską intuicją, że psyche posługuje się obrazem; tyle że tutaj obraz nie prowadzi do kosmologii, tylko do ergonomii uwagi i afektu.

W tym rygorze synchroniczność staje się jednym z najbardziej efektywnych generatorów perfonemów, ponieważ podnosi „ładunek” aktu. Akt symboliczny wykonany w stanie numinotycznym ma większą siłę warunkowania niż akt wykonany w stanie neutralnym; jest to znane z antropologii rytuału Victora Turnera, ale także z nowoczesnych modeli uczenia afektywnego. IndywiduAkcja może więc używać synchroniczności jako bezpiecznego katalizatora: gdy wydarza się koincydencja, wykonuje się krótkie zakłęcie epistemiczne („sens nie jest decyzją; decyzją jest reguła”), po czym następuje pieczęć domknięcia na obiekcie–kluczu i przejście do zadania niewzrokowego. To jest „magia” w sensie ścisłym: technologia znaczenia zamienia się w technologię regulacji, a nie w maszynę lęku.

Kolejnym zagadnieniem wymagającym precyzji jest archetyp – nie jako repertuar mitologii, lecz jako wzorzec organizacji doświadczenia, który w CSR może zostać wykorzystany wyłącznie minimalistycznie, w trybie progowym i kontenerującym. Jungowskie archetypy, jeśli użyte literalnie, potrafią pompować znaczenie i eskalować salencję; dlatego w IndywiduAkcji dopuszczalne są tylko trzy funkcje archetypowe: Kontener, Strażnik granicy i Przewodnik progu. Kontener ma charakter bionowski, ale w języku jungowskim jest to funkcja Jaźni jako porządkującej całości; w praktyce IndywiduAkcji Kontenerem jest archiwum hipotez, pudełko, pokrywa, pieczęć, a także rytuał oddania ciężaru. Strażnik granicy odpowiada za zakaz kompulsji; jego nośnikiem jest timer, zasłona, znak progu, kontrakt antykompulsywny i gest zamknięcia. Przewodnik progu odpowiada za przełączenie modalne; jego nośnikiem jest obiekt–klucz dotykowy, sekwencja oddechu, krok, rytm, czyli wszystko, co przenosi uwagę z oka na ciało bez przemocy.

Minimalistyczne użycie archetypu polega na tym, że nie opisuje się go, tylko go „wywołuje” w akcie. Wywołanie nie ma charakteru metafizycznego; jest procedurą sugestywną, która w warunkach pobudzenia stabilizuje zachowanie. Wypowiedź performatywna może przyjąć formę prostego wezwania funkcji: „Strażniku, domknij”, „Kontenerze, przyjmij”, „Przewodniku, przeprowadź”. Następnie następuje czynność materialna: zamknięcie, schowanie, przykrycie, przecięcie, obmycie, zapięcie. Po tym następuje domknięcie w postaci przejścia do strefy niskiej salencji lub czynności niewzrokowej; bez tego domknięcia wezwanie byłoby tylko retoryką.

W postjungowskich rozwinięciach (James Hillman, ale także kliniczny pluralizm Andrew Samuelsa) archetyp przestaje być „wielkim kodem”, a staje się stylem doświadczenia. W CSR styl doświadczenia „okiem” jest stylem wysokiej stawki: obraz jest sprawą życia. IndywiduAkcja musi więc nauczyć psyche innego stylu: stylu granicy, stylu oszczędzania, stylu domknięcia. W tym sensie archetypy używane minimalistycznie działają jak „interfejsy” do zmiany stylu: zamiast interpretować, wykonuje się akt. To dokładnie odpowiada wymogowi, by psychoperformans był technologią regulacji uwagi i afektu, a nie teorią.

Trzeba jednocześnie jasno ustawić granice: archetypy i synchroniczność nie mogą stać się systemem orzecznictwem o stanie oka. Każda próba użycia tych kategorii do rozstrzygania „czy jest gorzej”, jest naruszeniem kontraktu antykompulsywnego i bezpośrednim zagrożeniem dla lewego oka, bo uruchomi wzrokową weryfikację w stanie alarmu. W IndywiduAkcji jedynym legalnym statusem tych kategorii jest status regulatora: wzmacniają one posłuszeństwo regule, skracają czas trwania pobudzenia i reorganizują predykcję tak, aby objaw nie był natychmiast „dowodem”, lecz wyzwalczem oszczędzania.

Wreszcie, należy pokazać, że ta „chirurgiczna” wersja Junga nie jest zubożeniem, lecz realizacją jego etosu metody: wprowadzeniem eksperymentu w granice. Jung – jak podkreślał Sonu Shamdasani w analizach genezy psychologii analitycznej – prowadził projekt, w którym doświadczenie miało być przepracowywane w formie, a nie konsumowane jako sensacja. IndywiduAkcja CSR robi to samo: przechwytuje intensywność (numinosum, synchroniczność, archetypową sugestię) i natychmiast przekuwa ją w formę – próg, obiekt–klucz, pieczęć, zakaz kompulsji, domknięcie, regenerację. W tej formie Jungowski wpływ jest realnie ochronny: zmniejsza eskalacje, redukuje nocne ruminacje, stabilizuje rytm dobowy, a przez to tworzy warunki sprzyjające ochronie lewego oka i możliwie najlepszej funkcjonalnej odbudowie po CSR.

W tym miejscu trzeba przesunąć akcent z popularnych skrótów jungowskich na jego praktykę kliniczną i epistemologię metody: Jung nie tworzył „systemu symboli”, lecz model pracy z doświadczeniem granicznym, w którym rama (setting), świadek, zapis i powtarzalna forma są równie ważne jak treści. W IndywiduAkcji CSR rama jest kluczowa, bo choroba oka łatwo przekształca się w pole niekończącego się „dociekania” i w autoobserwację o charakterze hiperrefleksyjnym, która podnosi pobudzenie autonomiczne i wprost sabotuje ochronę lewego oka. Jungowskie rozumienie metody wymaga więc, by praca psychoperformatywna była ustawiona jak laboratorium: z ograniczeniami, z parametrami wejścia i wyjścia, z dokumentacją, z domknięciem, z zakazem eskalacji. W tej perspektywie dorobek Junga staje się nie tyle „interpretacją”, ile nauką o tym, jak nie pozwolić autonomicznym treściom (kompleksom) przejąć sterowania zachowaniem.

Klasyczna dynamika relacji terapeutycznej – przeniesienie i przeciwprzeniesienie – jest w projekcie IndywiduAkcji istotna nawet wtedy, gdy nie ma formalnego analityka w pomieszczeniu, ponieważ psychika i tak konstruuje figury relacyjne, które organizują przymus kontroli. Jung widział, że przeniesienie nie jest jedynie „zniekształceniem”, lecz polem energii i transformacji; w CSR pole przeniesieniowe bywa kierowane na lekarza, na technologię diagnostyczną, na protokół, a przede wszystkim na własne ego jako „operatora ratunkowego”. To ostatnie jest szczególnie ryzykowne: ego staje się jednocześnie ratownikiem i oskarżycielem, co wzmacnia superegoiczny nacisk i kompulsywne sprawdzanie. IndywiduAkcja musi więc wprowadzić „świadka materialnego” i „świadka proceduralnego”, aby energia przeniesienia nie musiała być rozgrywana na osi „ja versus oko”: świadkiem jest kontrakt antykompulsywny, archiwum hipotez, pieczęć, próg, timer, a także obiekt–klucz, który przejmuje rolę regulatora. To jest techniczny odpowiednik przesunięcia przeniesienia z relacji katastroficznej na relację kontenerującą.

W języku postjungowskim, zwłaszcza u klinicystów akcentujących setting i kontenerowanie (a w tle u Wilfreda Biona), oznacza to, że „miejsce” i „forma” muszą mieć pierwszeństwo przed „znaczeniem”. W CSR forma jest ochroną: jeśli pojawia się fluktuacja widzenia, nie uruchamia się interpretacji, tylko uruchamia się protokół. Protokół jest powtarzalny jak rytuał, ale jego funkcja jest stricte regulacyjna: skraca czas alarmu, redukuje zachowania zabezpieczające i zabezpiecza sen. Tutaj psychoperformans staje się wprost kliniczną technologią regulacji: obiekt–klucz, próg, pieczęć i zakłęcie epistemiczne zastępują odruch sprawdzania, a więc realnie zmniejszają obciążenie lewego oka, które w stanie alarmu zwykle jest eksploatowane kompensacyjnie.

Warto doprecyzować jeden z najważniejszych, a rzadko tak nazywany element jungowskiej metody: „dyscyplinę obrazu”. Jung w praktyce nie pozwalał, by obraz „płynął” bez końca; obraz miał zostać przepracowany w akcie, w zapisie, w decyzji, w zmaterializowaniu. W IndywiduAkcji CSR dyscyplina obrazu oznacza, że każdy motyw (z aktywnej imaginacji, ze snu, z przeżycia synchronicznego, z afektu) natychmiast staje się projektem działania–klucza: odczarowanie, domknięcie, separacja, oczyszczenie, pieczęć, przecięcie, oddanie ciężaru, rytuał progę. Oznacza to także, że obraz nie może dotyczyć oka jako organu w trybie literalnym, ponieważ to zwiększa salientność i podsyca monitoring; obraz ma dotyczyć relacji: kontroli, granicy, wstydu, pośpiechu, nacisku, lęku. Każdy obraz zostaje „związany” z obiektem–kluczem, a następnie „zamknięty” fizycznie, żeby nie pozostawał jako otwarta pętla.

W tej logice trzeba też osadzić Jungowską ideę amplifikacji, czyli poszerzania obrazu przez odniesienia kulturowe, mitologiczne i historyczne, która w klasycznej analizie bywa narzędziem pogłębienia. W IndywiduAkcji CSR amplifikacja jest dopuszczalna wyłącznie w trybie „amplifikacji funkcjonalnej”, to znaczy: wolno poszerzać obraz tylko o tyle, o ile prowadzi to do precyzyjniejszego zaprojektowania działania–klucza i lepszego domknięcia, a nie do zwiększenia stawki i hipersalientności. Przykładowo, jeśli pojawia się motyw „zasłony”, amplifikacja nie ma polegać na budowaniu kosmologii ciemności, lecz na dobraniu najlepszego progę: jaką zasłonę zastosować, kiedy ją zasunąć, jaki ma być gest pieczęci, jaki ma być zakaz po domknięciu, jaki ma być rytuał przejścia do strefy niskiej salientności. To jest rygor metodologiczny, który chroni przed inflacją – dokładnie przed tym, przed czym ostrzegała Marie-Louise von Franz – i zarazem zachowuje jungowską siłę pracy z obrazem jako narzędziem zmiany.

Kolejny element, który w CSR ma wyjątkową wagę, to Jungowska koncepcja „unilateralności świadomości” i jej korekty. W przypadku artysty wizualnego unilateralność może mieć formę strukturalną: dominacja kontroli wzrokowej jako kryterium wartości i bezpieczeństwa. Korekta nie może być postulatem, bo postulaty przegrywają z lękiem; musi być materialną reorganizacją środowiska. W psychoperformansie korekta jest serią działań–kluczy, które nie tyle „przekonują”, ile „przetwarzają”: przeniesienie modalne na dotyk przez ciężki obiekt–klucz, rytuał dłoni jako centrum sprawczości, rytuał słuchu jako alternatywnej orientacji, rytuał kroku jako stabilizatora rytmu autonomicznego. Każdy z tych rytuałów jest jednocześnie kompensacją i odczarowaniem: odczarowuje wzrok jako jedynego suwerena, a kompensuje przeciążoną funkcję przez wprowadzenie innych kanałów.

Wreszcie, trzeba domknąć tę część przez wskazanie, jak jungowskie pojęcia wchodzą w ścisłą koordynację z bezpieczeństwem okulistycznym bez żadnego „rozmiękczenia” rygoru. Jungowska praca ma prawo być intensywna tylko wtedy, gdy jej intensywność jest rozładowywana w stronę domknięcia i regeneracji, a nie w stronę ekspozycji i testowania. Dlatego „akty magiczne” – w sensie psychoperformatywnych technologii znaczenia – stają się narzędziem bezpiecznego rozładowania energii: przecięcie węzła kompulsji zamiast sprawdzenia, pieczęć końca zamiast nocnej korekty, oczyszczenie dłoni zamiast samokarania, zakłęcie epistemiczne zamiast katastroficznej inferencji, odczarowanie znaku zamiast przymusu interpretacji. To jest precyzyjne, postjungowskie zastosowanie Junga: nie mitologizuje CSR, tylko projektuje warunki, w których ego nie musi walczyć z niepewnością na drodze kompulsji, a tym samym stale wzmacnia ochronę lewego oka i warunki sprzyjające możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po epizodach CSR.

Jungowski dorobek, jeśli ma realnie wzmacniać Indywidualną Akcję CSR, musi zostać ostatecznie przepisany na „kompozycję operacyjną”: zestaw perfonemów i działań–kluczy o statusie technologii regulacyjnej, które działają w warunkach pobudzenia, zmęczenia i niepewności – czyli dokładnie tam, gdzie klasyczne „rozumienie” bywa bezsilne. Oznacza to, że każde pojęcie psychologii analitycznej zostaje tu potraktowane jak moduł: ma wejście (marker aktywacji), procedurę (obiekt–klucz, próg, zakłęcie), wyjście (pieczęć, domknięcie, regeneracja) oraz warunki brzegowe (kiedy nie stosować). Dopiero taka translacja jest zgodna z jungowską etyką metody i zarazem pozostaje w ścisłej koordynacji z bezpieczeństwem okulistycznym. W tym sensie Jung przestaje być „autorem teorii”, a staje się dostawcą architektury: jak utrzymać konflikt, jak nie dopuścić do inflacji, jak przechwycić energię kompleksu, jak użyć obrazu bez literalizacji.

Najbardziej elementarny moduł to „dekompleksacja” – rozumiana nie jako wgląd, lecz jako przerwanie autonomii kompleksu w momencie aktywacji. Markerem jest impuls sprawdzania (spojrzenie na tekst testowy, porównanie oczu, skanowanie konturu), napięcie w czołowo-szczękowym wzorcu mięśniowym, przyspieszenie oddechu, oraz wzrost wewnętrznej narracji. Wejściem do modułu jest próg: fizyczne odsunięcie bodźca wysokiej salencji, odwrócenie głowy, zasłona, zmiana pozycji w przestrzeni. Procedurą jest obiekt–klucz i zakłęcie epistemiczne: dotyk ciężkiego przedmiotu, zapięcie, zamknięcie, a równolegle formuła („to kompleks kontroli; decyzje należą do protokołu; nie sprawdzam”). Wyjściem jest pieczęć: zamknięcie archiwum hipotez i przejście do zadania niewzrokowego o jednoznacznym domknięciu. W psychoperformansie ten moduł jest „odczarowaniem” w sensie ścisłym: rozbraja bodziec jako znak, a przywraca go jako wyzwalacz reguły.

Drugim modulem jest „kompensacja jednostronności” – jądro jungowskiej dynamiki, w CSR szczególnie praktyczne. Markerem jest długie trwanie w zadaniu wzrokowym, mikrofiksacje, spadek tolerancji na kontrast, rosnące zmęczenie i rosnący przymus „dokończenia”. Procedurą jest sekwencja kompensacyjna oparta na manipulacji obiektami–kluczami: rytuał dłoni (obmycie, osuszenie, wtarcie), rytuał ciężaru (utrzymanie w dłoniach, docisk do uda lub do mostka jako ugruntowanie), rytuał kroku (krótki chód z kontrolowanym wydechem), rytuał słuchu (krótka ekspozycja na dźwięk o stałej strukturze). Te rytuały są jednocześnie „magiczne” i ergonomiczne: generują sugestywny efekt przełączenia, ale ich mechanika jest regulacyjna i redukuje obciążenie lewego oka przez obniżenie stanu alarmu oraz przez zmniejszenie potrzeby kompensacyjnego „ratowania” widzenia. Wyjściem jest pieczęć końca ekspozycji wzrokowej: przykrycie materiału roboczego, zasłona, wyłączenie światła, zamknięcie laptopa z gestem domknięcia.

Trzecim modulem jest „funkcja transcendentna” w wersji proceduralnej: tworzenie trzeciej postawy ponad dychotomią kontroli i kapitulacji. Markerem jest wewnętrzny konflikt: „muszę sprawdzić” versus „nie chcę się wkręcać”, „muszę pracować” versus „muszę odpocząć”. Procedura jest zawsze ta sama: próg + kontrakt + timer. W psychoperformansie jest to rytuał prawny i rytuał progu zarazem. Kontrakt antykompulsywny jest podpisany i zabezpieczony (stempel, воск, znak), a jego aktywacja polega na dotknięciu pieczęci i wypowiedzeniu formuły: „praca w regule”. Następnie timer uruchamia okno pracy; po jego zakończeniu następuje obowiązkowa pieczęć końca. To jest jungowski „trzeci” – nie w interpretacji, lecz w infrastrukturze.

Czwarty moduł to „cień” jako energia niewypowiedziana, która w CSR napędza przymus perfekcjonizmu i wstyd. Markerem jest autoagresywny język wewnętrzny, przymus udowadniania, a także drażliwość i napięcie somatyczne. Procedura w IndywiduAkcji nie jest „analizą cienia”, tylko kontrolowanym aktem wydzielenia i domknięcia: krótki, wysoce strukturalny rytuał ekspresyjny, niewzrokowy, np. rozdzieranie papieru (jako materializacja gniewu), zginięcie i wrzucenie do pojemnika z pokrywą, po czym pieczęć i oczyszczenie dłoni. Alternatywnie: rozwiązywanie węzła z twardego sznura (symboliczna praca z napięciem), przecięcie nici (akt separacji), a następnie zakłęcie domykające: „oddzielone”. Te akty są „magiczne” w sensie psychoperformatywnym: sugerują rozerwanie więzów, rozbicie przymusu, zmycie skazy – ale mają jednocześnie funkcję redukcji pobudzenia i zakończenia pętli, co jest bezpośrednio ochronne dla lewego oka.

Piąty moduł to „numinosum” jako energia, która może albo zbudować dyscyplinę, albo zbudować lęk. Markerem jest wrażenie ostateczności, intensywność „znaku”, poczucie, że „to coś znaczy” i że trzeba natychmiast reagować. Procedura jest kontenerująca: natychmiastowe odczarowanie („sens nie jest decyzją”), zapis do archiwum hipotez i pieczęć. Następnie wykonuje się akt ochronny: zasłona, wyłączenie bodźca, przejście do strefy niskiej salencji. W praktyce jest to „magia domknięcia”: wykorzystanie numinotycznej energii do wzmocnienia zakazu kompulsji. Jung ostrzegał przed inflacją; w CSR inflacja jest równoznaczna z eskalacją testów, a więc z ryzykiem przeciążenia.

Szósty moduł to „synchroniczność” w wersji rygorystycznej: legalne tylko jako katalizator domknięcia. Markerem jest koincydencja, która wywołuje impuls interpretacyjny. Procedura: „pieczęć synchroniczna” – specjalny znak lub gest wykonywany zawsze tak samo: dotyk pieczęci, jednozdaniowe zakłęcie („zamykam, nie interpretuję”), zamknięcie pojemnika, odwrócenie uwagi w modalność niewzrokową. To jest precyzyjne ustawienie statusu epistemicznego: synchroniczność staje się narzędziem regulacji, nie narzędziem orzekania o stanie oka.

Siódmy moduł to „praca ze snem” przepisana na minimalizm: sen jako źródło motywów dla działań–kluczy, nie jako materiał do nocnej hermeneutyki. Markerem jest motyw progu, ciemności, światła, pęknięcia, wody, narzędzia, pościgu, zasłony. Procedura: zapis jednego zdania po przebudzeniu, wybór jednego motywu i przypisanie jednego aktu: oczyszczenie (woda), pieczęć (pokrywa), przecięcie (pęknięcie), zasłona (ciemność), oddanie (ciężar), rozwiązywanie węzła (pościg). Następnie akt jest wykonany w ciągu dnia w kontrolowanych warunkach i domknięty. To jest jungowska kompensacja bez inflacji, zgodna z bezpieczeństwem snu jako parametru ochronnego.

Ta konfiguracja nie jest „zestawem ćwiczeń”, tylko repertuarem psychoperformatywnych technologii znaczenia: odczarowania, zakłęcia, pieczęci, przecięcia, oczyszczenia, oddania, ostonięcia, zamknięcia, rozwiązania węzła, wywołania Strażnika granicy i Kontenera, a także rytuałów progu wejścia/wyjścia z pracy wzrokowej. Ich wspólną cechą jest to, że sugestywnie reorganizują świadomość i niszczą potencjał kompulsyjnej eskalacji, ale nie w drodze „przekonań”, tylko w drodze formy, obiektu i czasu. W tym sensie Jung – użyty oszczędnie i precyzyjnie – rzeczywiście wzmacnia IndywiduAkcję CSR: dostarcza języka i logiki, dzięki którym „magiczne” działania–klucze nie stają się urojeniem ani ornamentem, lecz stają się

rygorystycznym instrumentarium regulacji, podtrzymującym ochronę lewego oka i tworzącym warunki sprzyjające możliwie najlepszej funkcjonalnej regeneracji po CSR.

91.1.25 Społeczne i socjologiczne aspekty choroby oka: praca, instytucje, widzialność i niewidzialność niepełnosprawności w IndywiduAkcji CSR

Choroba oka w polu pracy i instytucji jest wydarzeniem nie tylko biologicznym, lecz także społecznym: wprowadza jednostkę w reżimy widzialności i niewidzialności, które Erving Goffman opisywał jako grę piętna i zarządzania wrażeniem. W CSR, zwłaszcza gdy jedno oko pełni funkcję kompensacyjną, codzienność staje się mikropolityką uwagi: kto patrzy, kto ocenia, kto wymaga tempa, kto uznaje „spadek wydajności” za winę, a kto za parametr sytuacyjny. IndywiduAkcja nie może być wtedy zamknięta w „wnętrzu” psyche, bo to właśnie kontekst społeczny – rytmy spotkań, presja responsywności, dystrakcje, konfliktogenność relacji, kultura nadmiaru bodźców – najczęściej uruchamia pętle alarmu, które prowadzą do kompulsywnego testowania widzenia i eksploatacji lewego oka. Z tego powodu plan sytuacyjny musi zostać rozciągnięty na instytucję jako aparat normatywny: nie tylko „jak pracować”, lecz „jak wytwarzać warunki pracy”, aby minimalizować koszt allostatyczny i chronić zasób wzroku.

W ujęciu Michela Foucault choroba w nowoczesności bywa przechwytywana przez biowładzę i dyscyplinę: ciało staje się obiektem zarządzania, a jednostka internalizuje normę. CSR wprowadza specyficzny paradoks: narząd, który w kulturze nowoczesnej jest narzędziem kontroli i produktywności (wzrok), sam staje się „punktem awarii”, co natychmiast uruchamia przymus samonadzoru. W warunkach instytucjonalnych samonadzór łatwo przechodzi w autoprzymus: nadgodziny, „jeszcze jedna korekta”, nocne ekrany, kompulsywne skanowanie treści, porównywanie oczu, czyli cały repertuar zachowań, które w CSR są toksyczne dla ochrony lewego oka. IndywiduAkcja musi więc obejmować „odczarowanie produktywności” jako technologii władzy: akt symboliczny nie w znaczeniu metafory, lecz jako procedura wyjścia z reżimu dyscyplinarnego. Działanie–klucz może przyjąć formę pieczęci końca pracy (zamknięcie narzędzi, zasłonięcie ekranu, przykrycie obiektu roboczego tkaniną, schowanie materiałów do pojemnika z pokrywą), połączone z wypowiedzią performatywną o statusie zakazu („po pieczęci nie wraca się do zadań wzrokowych”), co wprost redukuje ryzyko nocnej eskalacji i chroni lewe oko.

Z perspektywy Pierre’a Bourdieu CSR narusza „habitus sprawności”: uwewnętrznione dyspozycje do płynnego działania w polu sztuki, edukacji i produkcji kulturowej. W polach opartych na kapitale symbolicznym (prestż, reputacja, tempo reakcji, wizerunek kompetencji) nawet chwilowe zawahanie widzenia może zostać przeżyte jako zagrożenie pozycji. Wtedy pojawia się przemoc symboliczna: jednostka sama przyjmuje kryteria pola jako własne i zaczyna karać się za deficyt, co generuje nadmierną mobilizację autonomiczną, spadek jakości snu i zwiększoną reaktywność na bodźce. IndywiduAkcja musi wprowadzić kontr-normę: „kompetencją jest działanie w regule”, a nie „bezbłędne widzenie zawsze”. W praktyce oznacza to perfonemy instytucjonalne: z góry przygotowane komunikaty granic (krótkie, bez tłumaczeń i bez prośby o zgodę), a także obiekty–klucze w przestrzeni pracy, które materializują nową normę (timer, karta przerwy, znak strefy niskiej salencji, kontrakt antykompulsywny w formie związanej koperty z pieczęcią). To są „narzędzia pola” – ale użyte wbrew dominującej logice pola, aby zmniejszyć koszt dyscypliny.

W modelu społecznym niepełnosprawności (Mike Oliver) kluczowe jest odróżnienie uszkodzenia od bariery: CSR jest stanem biologicznym, lecz cierpienie funkcjonalne i wtórna destabilizacja często wynikają z architektury środowiska. Dla ochrony lewego oka barierami są przede wszystkim: luminancja i kontrast, migotanie, wymóg długiej fiksacji, presja wielozadaniowości, chaos wizualny przestrzeni, praca na małych interfejsach, brak przerw i brak prawa do domknięcia. W IndywiduAkcji każda z tych barier musi zostać przełożona na parametry planu sytuacyjnego: modyfikacje oświetlenia, redukcja źródeł olśnienia, kontrola czasu ekspozycji, reguły przerw, reorganizacja zadań w stronę modułów niewzrokowych, a także wprowadzenie „strefy regeneracyjnej” jako realnego miejsca, nie idei. Jeśli instytucja nie daje takiej strefy, IndywiduAkcja projektuje ją jako mobilny mikrosystem: zestaw obiektów–kluczy (zasłona, opaska jako znak progu, ciężki przedmiot do ugruntowania, pojemnik na archiwum hipotez, mała misa lub chusty do rytuału oczyszczenia dłoni), które w dowolnym miejscu pozwalają wykonać odczarowanie, pieczęć i przejście do reżimu niskiej salencji.

W analizach Rose’a i Hackinga widać, jak współczesne instytucje produkują „reżimy prawdy” i kategorie, które porządkują zachowania, a czasem je wymuszają. CSR wchodzi tu jako kategoria medyczna, ale szybko bywa przekształcana w kategorię organizacyjną: „ograniczenia”, „zwolnienia”, „dostępności”, „procedur”. IndywiduAkcja musi z jednej strony respektować te reżimy (bo bezpieczeństwo okulistyczne ma priorytet), a z drugiej strony zabezpieczać podmiotowość przed redukcją do roli „przypadku” lub „problemu logistycznego”. W praktyce oznacza to, że komunikacja z instytucjami jest również psychoperformansem: sekwencją działań–kluczy, w których wypowiedź performatywna ustanawia granicę i wyjmuje ją spod negocjacji, a następnie zostaje domknięta w akcie materialnym. Formuły granic nie mają charakteru prośby, lecz normy: „po 40 minutach kończy się ekspozycja”, „po 18:00 brak ekranów”, „w trybie alarmu nie ma testów”, „lewe oko jest zasobem chronionym”. Domknięcie może mieć postać pieczęci na kontrakcie, wpisu do rejestru, podpisu pod ustaleniem, a w planie sytuacyjnym – natychmiastowego przejścia do rytuału separacji (przecięcie nici, zamknięcie pojemnika, zakrycie ekranu), aby granica nie pozostała retoryką.

W tym sensie staje się widoczna jeszcze jedna warstwa: instytucje kultury i edukacji często promują mit stałej dyspozycyjności, a w polach kreatywnych ten mit jest dodatkowo wzmacniany etosem „pasji” i „poświęcenia”. To jest socjologiczny generator kompulsji, który w CSR działa jak akcelerator nawrotowości lękowej i przeciążeń. IndywiduAkcja musi więc zawierać rytuały „zdejmowania etosu”: akty symboliczne demontażu przymusu – rozpięcie identyfikatora, odwiązanie węzła, zdjęcie narzędzia z rąk i odłożenie go do zamykanego pojemnika, obmycie dłoni jako znak wyjścia z roli, a także zakłęcie epistemiczne, które nie jest afirmacją, tylko rozkazem dla zachowania („rola jest zamknięta; praca domknięta; regeneracja jest zadaniem”). W tych aktach nie chodzi o teatr, tylko o przerwanie łańcucha bodziec–nawyk: jeżeli przerwanie jest materialne, a nie wyłącznie „postanowione”, łatwiej utrzymać ochronę lewego oka w sytuacjach presji.

Polityka widzialności CSR w polu społecznym nie jest jedynie kwestią „mówienia o chorobie” albo „ukrywania jej”, lecz konfiguracją strategii zarządzania informacją, afektem i ryzykiem. W ujęciu Goffmana kluczowa jest różnica między piętnem widocznym a dyskredytowalnym: CSR bywa dyskredytowalne, bo ograniczenie wzrokowe może pozostać niewidoczne dla otoczenia, dopóki nie pojawi się błąd, spowolnienie lub wycofanie. To generuje specyficzną presję: jednostka jest zmuszona do nieustannego monitorowania sytuacji społecznej, aby przewidywać

moment „zdemaskowania”, co podnosi koszt autonomiczny i uruchamia mechanizmy kompulsywnej kompensacji (w tym eksploatację lewego oka). IndywiduAkcja musi zatem wprowadzić „protokoły ujawnienia” jako element planu sytuacyjnego: nie spontaniczne zwierzenia, lecz krótkie, formalne, zrytualizowane komunikaty, które redukują niepewność, minimalizują rozproszenie uwagi i zamykają temat, zanim stanie się polem negocjacji.

Te protokoły ujawnienia mają status perfonemów społecznych: są wypowiedziami performatywnymi o funkcji normatywnej, wspartymi przez obiekt–klucz i domknięcie. Ich architektura jest trójsegmentowa. Segment pierwszy to informacja minimalna: „mam ograniczenie wzrokowe wymagające kontroli ekspozycji”. Segment drugi to reguła: „pracuję w blokach czasowych i potrzebuję przerw oraz stabilnego światła”. Segment trzeci to domknięcie i przekierowanie: „ustalmy konkret: czas i format współpracy” – po czym następuje czynność materialna, która kończy interakcję i wyjmuje ją spod dalszej elaboracji: zapis w kalendarzu, podpis pod ustaleniem, wysłanie krótkiej notatki, przyłożenie pieczęci do kontraktu, zamknięcie notetu. Taka forma jest zgodna z logiką instytucji i jest ochronna: redukuje pętle narracyjne, które – zwłaszcza w środowiskach kreatywnych – łatwo prowadzą do emocjonalnej eskalacji.

W socjologii emocji Arlie Hochschild opisywała pracę emocjonalną jako koszt utrzymywania określonej ekspresji zgodnej z normami roli. CSR często wymusza dodatkową pracę emocjonalną: utrzymywanie wizerunku „pełnej sprawności”, ukrywanie frustracji, maskowanie trudności, tłumienie lęku, a zarazem bycie „miłym” i „dyspozycyjnym”. Ta praca emocjonalna ma koszt fizjologiczny: zwiększa napięcie, pogarsza sen, nasila ruminację, co w IndywiduAkcji jest bezpośrednim czynnikiem ryzyka dla ochrony lewego oka. Z tego wynika konieczność wprowadzenia praktyki „zrzutu roli” jako rytuału wyjścia z interakcji: rozpięcie identyfikatora, zdjęcie okularów (jeśli są używane) jako znak końca ekspozycji, odłożenie narzędzia pracy do zamykanego pojemnika, obmycie dłoni, a następnie krótka formuła rozdzielająca („rola zamknięta; regeneracja zaczyna się teraz”). To jest działania–klucz o charakterze odczarowania etosu dyspozycyjności.

W kontekście relacji i „świadka” istotne jest rozróżnienie między świadkiem wspierającym a świadkiem oceniającym. W tradycji analitycznej relacja może działać kontenerująco, ale w polu społecznym świadek często jest narzędziem oceny. Dlatego IndywiduAkcja musi projektować „etyczne świadkowanie” jako funkcję i jako rolę: wybór osób, które otrzymają informację, oraz ustanowienie granic tej informacji. Świadek etyczny nie jest „pocieszycielem”, lecz współstrażnikiem reguły: przypomina o przerwach, respektuje pieczęć końca, nie naciska na dodatkowe zadania, nie uruchamia rozmów o „przyczynach”. To można zinstytucjonalizować: wprowadzić do zespołu krótkie zasady współpracy, spisane i podpisane, co jest zarazem aktem performatywnym i dokumentem. Pierre Bourdieu pokazał, że pola działają przez niewypowiedziane reguły; IndywiduAkcja musi te reguły uczynić wypowiedzianymi, bo tylko wtedy można je zmienić bez konfliktu w tle.

Jednocześnie trzeba uwzględnić, że ujawnienie bywa źródłem wtórnego piętna: ryzyka paternalizacji („to może nie rób nic”), ryzyka medykalizacji roli („jesteś przypadkiem”), ryzyka podważenia kompetencji. Z perspektywy studiów o niepełnosprawności (Tom Shakespeare) i krytyki normatywności (Rosemarie Garland-Thomson) kluczowe jest projektowanie ujawnienia jako negocjacji warunków, nie jako prośby o łaskę. Dlatego w IndywiduAkcji CSR ujawnienie zawsze idzie w parze z ofertą struktury: „to jest mój reżim pracy; w tych warunkach dostarczam

rezultat”. Taka narracja odwraca relację władzy: ograniczenie nie jest defektem, tylko parametrem produkcji. W praktyce to zmniejsza wstyd funkcjonalny i ogranicza autoagresję perfekcjonistyczną.

Następny obszar to ekonomia uwagi i platformizacja instytucji, która jest dziś jednym z najważniejszych generatorów przeciążenia wzrokowego i emocjonalnego. Shoshana Zuboff opisała kapitalizm inwigilacji jako system ekstrakcji danych i kształtowania zachowań; w środowisku pracy przekłada się to na kulturę natychmiastowości: powiadomienia, czaty, maile, mikrozadania, ciągłe przełączanie kontekstu. CSR w takim środowisku jest szczególnie narażone na eskalację, bo przełączanie wymusza mikroeksploatację wzroku i wzmacnia stan czuwania. IndywiduAkcja musi więc zawierać „protokół asynchroniczności” jako element planu sytuacyjnego: okna komunikacyjne, wyłączenie powiadomień, oddzielne urządzenie do komunikacji (jeśli to możliwe) i rytuały progowe: przed wejściem w komunikację – próg i timer; po wyjściu – pieczęć i oczyszczenie dłoni. To są działania–klucze w polu instytucji cyfrowej, które mają tę samą funkcję co w polu intrapsychicznym: przechwycić impuls i domknąć pętlę.

Wreszcie, należy włączyć wątek stygmatyzacji „niewidzialnego cierpienia” i jego wpływu na relacje. CSR nie zawsze wygląda jak niepełnosprawność, więc otoczenie może interpretować przerwy jako lenistwo, a ograniczenia jako „wymówki”. IndywiduAkcja przeciwdziała temu nie przez tłumaczenie, lecz przez formalizację: wprowadza reguły jako element kontraktu współpracy, a nie jako temat dyskusji. To jest performatyka instytucjonalna: jeśli reguła jest spisana, opieczętowana i osadzona w planie sytuacyjnym, przestaje być „opinią”, a staje się warunkiem pracy. Dzięki temu energia nie jest tracona na obronę, tylko na regenerację – co bezpośrednio sprzyja ochronie lewego oka i redukuje ryzyko eskalacji pobudzenia.

Typologia przestrzeni społecznych w IndywiduAkcji CSR musi zostać zbudowana jak mapa ryzyka i mapa przepływu energii: nie opisuje „miejsc”, lecz opisuje reżimy bodźcowe, reżimy oczekiwań i reżimy widzialności, które determinują zachowania kompensacyjne oraz koszt allostatyczny. W ujęciu socjologii interakcji Goffmana przestrzeń jest sceną, a rola wymaga określonego „frontu”; w CSR front łatwo staje się pułapką, bo wymusza ekspozycję wzrokową i emocjonalną jednocześnie. IndywiduAkcja musi więc operować kategorią salencji sytuacyjnej: wysokiej, średniej i niskiej – i każdej przypisać odrębny pakiet obiektów–kluczy, perfonemów progowych, zakłęb epistemicznych, rytuałów domknięcia oraz protokołów komunikacyjnych. Ta mapa nie jest abstrakcyjna: ma regulować pracę, relacje i rytm dobowy tak, aby minimalizować przeciążenie lewego oka i ograniczać wtórną eskalację lękową, co pośrednio sprzyja możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po CSR.

Przestrzeń wysokiej salencji obejmuje sytuacje publiczne i performatywne: wydarzenia, spotkania, ekspozycje, intensywne zebrania, negocjacje, a także momenty, w których wizerunek kompetencji jest szczególnie narażony na ocenę. Jest to przestrzeń, w której – jak opisywała Hochschild – praca emocjonalna jest największa, a jak analizował Foucault – dyscyplina roli jest najsilniejsza. Dla CSR przestrzeń wysokiej salencji jest krytyczna, bo łączy trzy czynniki ryzyka: zwiększoną luminancję i bodźce wizualne, zwiększone napięcie interpersonalne oraz zwiększoną presję czasu. IndywiduAkcja wprowadza tu protokół „tarczy”: zestaw obiektów–kluczy mobilnych, które są nośnikami granicy. W skład tarczy wchodzi zasłona (tkanina lub element, który może symbolicznie oddzielić i fizycznie ograniczyć bodźce), timer (Strażnik granicy), ciężki obiekt do ugruntowania (kontener interocepcji), koperta lub pojemnik

na archiwum hipotez (kontener poznawczy), oraz znak progu (np. opaska jako sygnał trybu). Wejście w przestrzeń wysokiej salencji zawsze poprzedza rytuał progu: trzy wydechy, dotyk obiektu–klucza, zakłęcie epistemiczne („wchodzę w rolę, ale w regule; nie sprawdzam; chronię lewe oko”), a następnie ustawienie timera jako „prawa wyjścia”. Wyjście jest równie istotne: pieczęć końca, odwrót do strefy niskiej salencji, obmycie dłoni, domknięcie w postaci zakazu powrotu do ekranów w określonym oknie czasowym. Te czynności są zarówno performatywne, jak i czysto regulacyjne: skracają czas trwania alarmu i nie pozwalają, by presja społeczna przeszła w nocną ruminację.

Przestrzeń średniej salencji obejmuje warsztat, studio, biuro, pracę z zespołem, zajęcia edukacyjne i wszystkie sytuacje, w których istnieje wymóg produktywności, ale presja publicznej oceny jest mniejsza niż w przestrzeni wysokiej salencji. To jest przestrzeń, w której – jak pokazywał Bourdieu – *habitus* pola narzuca rytm i intensywność, a przemoc symboliczna działa „bez hałasu”. W CSR średnia salencja jest zdradliwa: wydaje się bezpieczna, więc łatwo o przekroczenie limitu ekspozycji, a potem o kompulsywne „ratowanie” jakości pracy. IndywiduAkcja wymaga tu projektowania pracy jako sekwencji bloków z obligatoryjnymi progami i pieczęciami. Każdy blok ma wejście (próg i ustawienie parametrów światła), środek (limit czasu, mikroprzerwy, przeniesienie modalne), i wyjście (pieczęć końca). Obiekty–klucze w tej przestrzeni mają charakter infrastrukturalny: timer w stałym miejscu, karta „przerwa”, zasłona na monitor, pojemnik na narzędzia, a także „półka pieczęci” – fizyczny punkt, w którym każda sesja jest domykana gestem. Zakłęcia epistemiczne są tu krótkie i techniczne: „blok kończy się bez wyjątku”, „lewe oko jest zasobem chronionym”, „po pieczęci brak korekt”. Te formuły mają wyeliminować negocjacje z samym sobą, bo negocjacje są paliwem kompulsji.

Przestrzeń niskiej salencji to przestrzeń regeneracji: nie tylko „odpoczynku”, ale aktywnej rekonstrukcji regulacji autonomicznej, w której obniża się pobudzenie, stabilizuje rytm oddechowy, redukuje napięcie mięśniowe i wygasza pętle predykcyjne związane z lękiem o widzenie. W tym sensie przestrzeń niskiej salencji jest elementem bezpieczeństwa okulistycznego: redukuje ekspozycję i minimalizuje zachowania, które przeciążają lewe oko. Jej architektura jest ascetyczna: kontrolowana luminancja, brak migotania, minimalny chaos wizualny, ograniczone ekrany, a przede wszystkim obecność obiektów–kluczy regeneracyjnych. Są to: pojemnik na „oddanie ciężaru” (kontener), misa lub tkaniny do rytuału oczyszczenia dłoni, ciężki przedmiot do ugruntowania, element do rytuału rozwiązywania wężła lub przecięcia (sznur, nić), oraz pieczęć snu. Pieczęć snu jest najważniejsza: to akt domknięcia dobowego, który ma odciąć nocną analizę i nocne testy. Wypowiedź performatywna jest tu rozkazem: „noc nie jest czasem decyzji”, „wszystko jest zamknięte”, po czym następuje fizyczne zamknięcie (pojemnik, zasłona, wyłączenie światła). Ten rygor jest kluczowy, bo noc jest największym akceleratorem ruminacji i dysregulacji.

W ramach tych trzech reżimów trzeba jeszcze wprowadzić podtyp przestrzeni: przestrzeń konfliktogenna. Konflikt społeczny – jawny lub ukryty – jest jednym z najsilniejszych generatorów pobudzenia autonomicznego. W analizach Niklasa Luhmanna komunikacja jest systemem redukcji niepewności, ale konflikt zwiększa niepewność i podnosi koszt predykcji; w CSR podnosi to prawdopodobieństwo, że psyche sięgnie po kompulsję jako narzędzie redukcji lęku. IndywiduAkcja musi zatem zawierać protokół „antykonfliktowego domknięcia”: po trudnej interakcji natychmiast wykonuje się akt odczarowania i separacji. Przykładowo: przecięcie nici (symboliczne przerwanie przywiązania do rozmowy), zamknięcie kartki z jednym zdaniem

„temat zamknięty” do pojemnika, pieczęć, obmycie dłoni, a następnie przejście do czynności rytmicznej niewzrokowej. Ten protokół nie jest ucieczką; jest higieną układu regulacyjnego, która chroni lewe oko przed wtórną eksploatacją w stanie alarmu.

Równolegle trzeba zaprojektować socjotechnikę minimalizowania „moralnej paniki” wokół ograniczenia. W wielu środowiskach, zwłaszcza kreatywnych, ujawnienie ograniczenia uruchamia nadmierne reakcje: paternalizację, ciekawość, niechciane rady, presję „leczenia”, a czasem zakwestionowanie kompetencji. IndywiduAkcja odpowiada na to trzema narzędziami. Pierwsze to komunikat minimalny i formalny, bez opowieści. Drugie to reguła pracy jako oferta struktury („w tych warunkach dostarczam rezultat”). Trzecie to domknięcie rozmowy poprzez akt materialny: zapis, kontrakt, pieczęć. Dzięki temu energia nie jest konsumowana przez zarządzanie cudzym afektem; pozostaje na regenerację i rytm dobowy.

Wreszcie, trzeba doprecyzować, że cała typologia przestrzeni działa tylko wtedy, gdy jest sprzężona z „infrastrukturą przenośną” IndywiduAkcji. CSR nie pozwala polegać na idealnych warunkach; trzeba mieć możliwość uruchomienia reżimu niskiej saliencji w dowolnym miejscu. To jest właśnie rola mobilnego zestawu obiektów–kluczy: zasłona, timer, pojemnik, pieczęć, element do przecięcia, element do oczyszczenia. Każdy z nich jest perfonemem materialnym: umożliwia wykonanie działania–klucza w przestrzeni publicznej, bez tłumaczeń i bez negocjacji, a więc realnie zmniejsza ryzyko eskalacji i chroni lewe oko.

Bibliografia do tego podrozdziału w tej części nie jest wprowadzana zgodnie z ustalonym rygorem redakcyjnym, ale w logice warsztatowej warto wskazać nazwiska, które organizują powyższy aparat: Erving Goffman (stygmat, zarządzanie wrażeniem), Pierre Bourdieu (habitus, przemoc symboliczna), Michel Foucault (biowładza, dyscyplina), Arlie Hochschild (praca emocjonalna), Mike Oliver i Tom Shakespeare (studia o niepełnosprawności), Shoshana Zuboff (kultura natychmiastowości i presja platform), Niklas Luhmann (komunikacja i redukcja niepewności), a także Victor Turner jako klasyk struktury rytuału użytecznej w projektowaniu progów i pieczęci.

91.1.26 Ezoteryczne, hermetyczne i ‘magiczne’ tradycje oka: techniki znaczenia, praktyki ochronne i protokoły ostrożności w IndywiduAkcji CSR

Włączenie tradycji ezoterycznych i hermetycznych do IndywiduAkcji CSR wymaga rygoru epistemicznego, ponieważ pole „magii” jest historycznie rozszczerzone między praktyki symboliczno-rytualne o funkcji regulacyjnej a roszczenia ontologiczne i terapeutyczne, których nie wolno mieszać z bezpieczeństwem okulistycznym. W tej pracy „magiczne” oznacza wyłącznie technologie znaczenia: procedury sugestywne, które modulują uwagę, afekt, saliencję i predykację, domykają pętle kompulsji, reorganizują zachowanie oraz stabilizują rytm dobowy, a przez to wtórnie wspierają ochronę lewego oka i warunki sprzyjające możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po CSR. Klasyczna hermetyczna teza o analogiach (mikrokosmos–makrokosmos), kojarzona m.in. z tradycją Corpus Hermeticum, bywa interpretowana literalnie; tutaj wolno ją traktować tylko jako heurystykę projektowania perfonemów: ciało i środowisko są sprzężone, więc zmiana środowiska i rytuału może zmienić dystrybucję pobudzenia. Marsilio Ficino, rekonstruując renesansową praktykę „magia naturalis” (związaną także z muzyką i rytmem), jest tu użyteczny nie jako autorytet medyczny,

lecz jako historyczne źródło rozumienia, że praktyki „ochronne” były kompozycjami czasu, zmysłów i znaków – czyli dokładnie tego, czym operuje psychoperformans.

W tradycjach „złego oka” (apotropaiczne praktyki baszkarskie, bałkańskie, anatolijskie, śródziemnomorskie) centralna jest idea spojrzenia jako wektora intencji, zazdrości, agresji i inwazji. Niezależnie od ontologii, to pole jest wyjątkowo trafne operacyjnie, bo CSR jest stanem, w którym samo widzenie staje się źródłem lęku, a lęk natychmiast wytwarza nadmiar spojrzeń: zewnętrznych i wewnętrznych. IndywiduAkcja musi więc projektować apotropaion nie jako „amulet na chorobę”, lecz jako obiekt–klucz do redukcji hiperwzrokocentryzmu i do wygaszania autokontroli, która eksploatuje lewe oko. W tym ujęciu apotropaion (np. znak, pieczęć, talizman, węzeł, medalion, nić, koralik, kamień) jest materialnym „buforem spojrzenia”: przechwytuje impuls sprawdzania i przenosi go w dotyk, a następnie domyka go gestem zasłonięcia lub zamknięcia.

Praktyki apotropaiczne w IndywiduAkcji CSR muszą mieć wyraźny protokół ostrożności, aby nie zbudować nowej kompulsji. Po pierwsze, talizman nie może stać się obiektem stałego monitorowania (czy jest przy mnie, czy działa, czy „zadziałał”), bo wtedy przekształci się w rekwizyt OCD-oidalny i podniesie pobudzenie. Po drugie, nie wolno mu nadawać funkcji diagnostycznej („jeśli talizman jest ciepły, to pogorszenie”), bo byłoby to wprowadzenie pseudoindykatora i wprost eskalacja salencji objawu. Po trzecie, talizman musi być sprzężony z timerem i pieczęcią: działa tylko w oknie rytuału, po którym następuje domknięcie i przejście do strefy niskiej salencji. Ten rygor jest nie negocjowalny, bo priorytetem jest ochrona lewego oka poprzez redukcję kompulsywnych zachowań wzrokowych.

W tradycjach europejskiej magii ludowej i praktyk „odczyniania” (odczarowanie, odczyn, odwiązanie, „zdejbowanie uroku”) powtarza się motyw brudu, oblepienia, węzła, „zaciągnięcia” oraz konieczności zmycia i rozcięcia. W IndywiduAkcji CSR te motywy są bezcenne, o ile zostaną przepisane na procedury antykompulsywne. „Brud” nie oznacza tu moralności, tylko lepkość pętli: ruminacji, porównań, natrętnego sprawdzania; „węzeł” oznacza sprzężenie bodziec–lęk–test; „zmycie” oznacza przejście z trybu interpretacji do trybu domknięcia. Akt oczyszczenia nie jest wtedy placebo, lecz formalnym przełączeniem: misa z wodą jako kontener, obmycie dłoni jako przerwanie sekwencji, osuszenie jako stabilizacja granicy, a następnie pieczęć końca – zamknięcie pojemnika, schowanie rekwizytu, zakaz dalszych testów. James George Frazer opisywał logikę „magii sympatycznej” jako system skojarzeń; w IndywiduAkcji nie przyjmuje się jego ontologii, ale wykorzystuje strukturę: skojarzenie może zostać użyte do warunkowania zachowania i do redukcji salencji.

W obrębie hermetyzmu i okultyzmu ceremonialnego (od tradycji renesansowych po Złoty Brzask) „oko” często występuje jako symbol iluminacji i władzy poznawczej, a także jako znak nadzoru. W IndywiduAkcji CSR nie wolno dokładać do oka kolejnej warstwy „władzy”, bo to zwiększa stawkę i wzmacnia autokontrolę; należy natomiast przejąć wątek „pieczęci” i „kręgu” jako technologii granicy. Pieczęć w psychoperformansie działa jako materialny operator domknięcia: stempel, воск, znak na kopercie, opaska na pojemniku, węzeł na sznurze – to są narzędzia, które mówią psychice „proces zakończony”. Krąg działa jako plan sytuacyjny: wyznacza strefę niskiej salencji, w której obowiązuje zakaz ekranów, zakaz testów, zakaz porównań, a dopuszczalne są tylko działania regeneracyjne (oddech, dotyk, rytm, sen). W tym sensie „magia ceremonialna” zostaje przepisana na higienę poznawczą i higienę afektywną.

W protokole ostrożności konieczne jest również rozdzielenie „praktyk widzenia wewnętrznego” od praktyk generujących przeciążenie zmysłowe. W wielu szkołach ezoterycznych występują techniki oparte na intensywnej wizualizacji, płomieniu świecy, długiej fiksacji, pracy z olśnieniem, migotaniem czy długotrwałym wyobrażeniem świetlistych form; w CSR takie procedury mogą być nieadekwatne, bo podnoszą koszt wzrokowy i mogą prowokować wzmożoną autorefleksję percepcyjną. Z tego powodu IndywiduAkcja dopuszcza wyłącznie takie praktyki, które są niskosaliencyjne wzrokowo i wysokoregulacyjne somatycznie: dotyk obiektu–klucza, rytm kroków, oddech, modulacja głosu, praca w półcieniu, krótkie akty zasłony i domknięcia. To jest rygor, który spina hermetykę z okulistyką: nie chodzi o „widziane obrazy”, tylko o „przełączane reżimy”.

Podstawowy zestaw działań–kluczy o rodowodzie „magiczno-ludowym”, które są kompatybilne z IndywiduAkcją CSR, obejmuje: odczarowanie (przepisanie znaku na regułę), odczynianie (domknięcie pętli), oczyszczenie (obmycie dłoni jako reset), rozsypianie (praca na węźle jako praca na napięciu), przecięcie (separacja od kompulsji), pieczętowanie (zamknięcie procesu), zasłonięcie (próg i ochrona), oddanie ciężaru (kontener), zakłęcie epistemiczne (krótka formuła zakazu testowania), oraz „zamknięcie oka” rozumiane nie fizjologicznie, lecz jako zamknięcie roli: wyjście z reżimu produktywności i wejście w reżim regeneracji. Każde z tych działań musi kończyć się przejściem do konkretnego zadania o niskiej saliencji, aby nie pozostać w zawieszeniu, które wzmacnia ruminację.

W tradycjach talizmanicznych i sigilicznych – od późnoantycznych amuletów grecko-egipskich i żydowskich misek inkantacyjnych, przez średniowieczną demonologię apotropaiczną, aż po renesansowe i nowożytnie kompendia pieczęci planetarnych – „ochrona” była konstruowana jako układ znak–materiał–czas–gest. W IndywiduAkcji CSR ta architektura jest przydatna nie dlatego, że znak ma moc sprawczą nad patologią siatkówki, lecz dlatego, że taki układ jest doskonałą maszyną do modulacji saliencji i do domykania pętli lęku. Talizman w sensie psychoperformatywnym jest więc obiektem–kluczem, który kondensuje regułę: gdy pojawia się impuls sprawdzania, talizman uruchamia procedurę progu, a nie procedurę testu. Kluczowe jest tu rozróżnienie: talizman nie jest „na CSR”, talizman jest „na kompulsję”; jest operatorem zachowania chroniącego lewe oko.

W hermetycznej tradycji renesansowej, zwłaszcza w kręgu Ficino i później u Corneliusa Agrippy, „magia naturalna” wiązała znaki, materiały i muzyczno-rytmiczne oddziaływania z psychofizjologią. W IndywiduAkcji ten wątek można przejąć jako zasadę kompozycji wielozmysłowej: talizman nie działa sam, tylko w kompozycji z rytmem oddechu, z ciężarem w dłoni, z ograniczeniem światła, z gestem zasłonięcia i z pieczęcią końca. To tworzy „pakiet regulacyjny” o wysokiej sugestywności i niskim koszcie wzrokowym. Agrippa w swoich traktatach systematyzował znaki i korespondencje; tutaj wolno użyć tej systematyczności wyłącznie jako narzędzia dyscypliny formy: znak ma być prosty, powtarzalny, jednoznacznie sprzężony z jedną regułą, bez mnożenia znaczeń, bo mnożenie znaczeń jest paliwem inflacji i ruminacji.

Najbardziej ryzykownym błędem w talizmanice IndywiduAkcji CSR jest wprowadzenie „krótkiego obwodu predykcji”: jeśli talizman ma być dowodem, że jest lepiej lub gorzej, powstaje pseudo-biometria, która natychmiast buduje nowy rytuał sprawdzania. Dlatego w protokole ostrożności talizman otrzymuje jedyną funkcję: jest przełącznikiem z trybu oceny na

tryb reguły. Funkcja jest opisana na kontrakcie antykompulsywnym i opieczętowana; to jest socjotechnika przeciwko „rozrastaniu się” znaczeń. W praktyce oznacza to, że talizman jest uruchamiany tylko w konkretnych momentach: po zauważeniu fluktuacji widzenia, po silnym stresorze społecznym, po przekroczeniu okna pracy wzrokowej, oraz przed snem jako element pieczęci dobowej. Poza tym pozostaje nieaktywny – i jest to równie ważne jak aktywacja, bo brak „ciągłego działania” zapobiega uzależnieniu od obiektu.

W tradycjach apotropaicznych basenu Morza Śródziemnego, w tym w praktykach związanych z nazarem (niebieskie oko) i innymi motywami „odbicia spojrzenia”, centralna jest idea zwrotu: agresywne spojrzenie ma zostać odwrócone, odbite lub rozproszone. W IndywiduAkcji CSR „agresywne spojrzenie” ma często charakter autogeny: to wewnętrzny skaner, który poluje na dowody pogorszenia. Mechanika apotropaionu polega więc na wprowadzeniu „zwrotu uwagi”: dotyk talizmanu uruchamia odwrócenie oczu od bodźca testowego i przeniesienie uwagi w dłoń, ciężar, rytm. Działanie–klucz ma wtedy strukturę: (1) zasłonięcie bodźca, (2) dotyk talizmanu, (3) trzy wydechy, (4) zakłucie epistemiczne („odbieram władzę skanerowi; chronię lewe oko”), (5) pieczęć. Jest to praca z mechanizmem, który w języku neurokognitywnym można nazwać przełączaniem sieci saliencyjnej: talizman jest bodźcem konkurencyjnym, ale nie wizualnym – i dlatego jest bezpieczniejszy.

W tradycji sigilicznej (współcześnie kojarzonej m.in. z Austinem Osmanem Spare’em, ale mającej wcześniejsze genealogie w magii znaków) ważny jest aspekt kondensacji intencji w znak, a następnie „wypuszczenia” go przez akt domknięcia. W IndywiduAkcji CSR sigil ma być skrajnie minimalistyczny i dotyczyć tylko jednego celu proceduralnego: „nie sprawdzam”, „domykam”, „przechodzę do regeneracji”, „ochrona lewego oka”. Sigil nie może dotyczyć „wyleczenia”, bo to generuje presję i nieuchronnie uruchamia testowanie („czy zadziałało?”). Również sam akt „ładowania sigila” nie może być oparty na długiej wizualizacji; zamiast tego stosuje się ładowanie kinestetyczne: nacisk w dłoni, rytm kroków, wydech, a następnie fizyczne schowanie znaku do zamkniętej koperty. Domknięcie sigila jest pieczęcią: znak zostaje „zamknięty” i nie jest oglądany; to fundamentalny element antykompulsywny.

Z punktu widzenia antropologii praktyk magicznych, jak opisywał Marcel Mauss, skuteczność rytuału wynika m.in. z kolektywnej walidacji i z regularności formy. W IndywiduAkcji CSR kolektywna walidacja nie jest konieczna, ale regularność formy jest kluczowa: ten sam gest, to samo zakłucie, ten sam obiekt, ta sama pieczęć. Regularność buduje warunkowanie i przewidywalność, a więc obniża autonomiczną niepewność. Właśnie dlatego projekt talizmanu powinien być prosty: materiał przyjemny w dotyku, ciężar wyczuwalny, możliwość zamknięcia i schowania, brak elementów wymagających patrzenia. Talizman ma działać „w ciemności” – literalnie i metaforycznie – bo najgroźniejsze pętle CSR często aktywują się wieczorem i nocą.

Kolejnym, często ignorowanym obszarem jest magia słowa: inkantacje, formuły, modlitwy, zakazy. W tradycjach ludowych i ceremonialnych słowo działało jako akt ustanowienia granicy. W IndywiduAkcji CSR słowo musi być traktowane jako komenda proceduralna, nie jako deklaracja metafizyczna. Formuły powinny mieć strukturę negatywno-pozytywną: najpierw zakaz („nie sprawdzam”), potem nakaz („domykam i wracam do ciała”), a na końcu cel ochronny („chronię lewe oko”). Słowo kończy się gestem: zamknięciem pojemnika, zapięciem, zasłonięciem. To połączenie słowa i gestu jest rdzeniem wypowiedzi performatywnej w sensie

Austina: akt mowy jest skuteczny, bo jest osadzony w konwencji i w materialnym dowodzie jego wykonania.

Wreszcie, cały system talizmaniczno-sigiliczny musi zostać sprzęgnięty z reżimem klinicznym przez „separację domen”. Domeną kliniczną rządzą ustalone okna monitorowania i decyzje prowadzone w trzeźwym stanie, bez pobudzenia; domeną magiczno-performatywną rządzą protokoły domknięcia i regulacji. Most między domenami nie może być dowolny: jedynym legalnym mostem jest redukcja zachowań ryzykownych (ekrany, nocne testy, kompulsje), co chroni lewe oko i stabilizuje warunki regeneracji. Każda próba użycia pieczęci czy talizmanu jako „alternatywy” dla medycyny jest naruszeniem IndywiduAkcji i musi być od razu odczarowana: przecięcie nici, zapis do archiwum hipotez, pieczęć i powrót do protokołu.

W tradycjach ochronnych skoncentrowanych wokół oka – od amuletów w formie oka, przez rękę (hamsa), lustro i „odbijacze”, aż po sól, wodę, dym i ogień – rdzeniem jest nie tyle „leczenie”, ile technologia granicy: oddzielenie, osłonięcie, rozproszenie, zamknięcie. Dla IndywiduAkcji CSR to jest materiał wyjątkowo operacyjny, ponieważ choroba oka wytwarza nadmiar granic: granicę między okiem czynnym i upośledzonym, granicę między pracą i regeneracją, granicę między „widzę” i „nie widzę”, granicę między kontrolą i niepewnością. W warstwie neuropsychologicznej CSR sprzyja hiperzognitywizowaniu percepcji: świadomość zaczyna oglądać samo oglądanie, a to jest mechanizm, który podnosi salientność i uruchamia kompulsję sprawdzania. Z tego powodu tradycje ochronne oka należy przetłumaczyć nie na „amulet, który ma pomóc oku”, lecz na zestaw perfonemów, które mają „zamknąć oko jako temat” w momencie aktywacji lęku i przenieść układ w tryb niskiej salientności, chroniąc w ten sposób lewe oko przed wtórną eksploatacją.

Pierwszym węzłem jest motyw „oka apotropaicznego” – oka, które patrzy, aby rozproszyć lub odbić spojrzenie agresywne. W IndywiduAkcji CSR ten motyw wolno używać tylko paradoksalnie: apotropaiczne oko nie jest po to, by „patrzeć więcej”, ale po to, by patrzeć mniej. Jego funkcja polega na przeniesieniu uwagi z realnego narządu na znak, a następnie na domknięciu znaku. Obiekt–klucz w formie oka (koralik, medalion, znak na karcie) może być dotykany, ale nie oglądany; to fundamentalny warunek ostrożności. Procedura jest ściśle określona: (1) zauważenie impulsu testu, (2) zasłonięcie bodźca (ekran, tekst), (3) dotyk obiektu oka, (4) zakłęcie epistemiczne: „oko–znak przejmuje patrzenie; ja domykam”, (5) schowanie obiektu do zamkniętego pojemnika, (6) przejście do czynności niewzrokowej. To jest „magia odbicia” przepisana na antykompulsywne przełączenie modalności.

Drugim węzłem jest hamsa – ręka jako apotropaion, znana w wielu wariantach kulturowych. Jej wartość w IndywiduAkcji CSR jest szczególnie wysoka, bo ręka jest przeciwbiegunem oka: jest narzędziem sprawczości niewzrokowej, dotykowej, rytmicznej. Jeśli CSR generuje przymus „ratowania przez patrzenie”, hamsa może być operatorem „ratowania przez dotyk”. W psychoperformansie hamsa nie jest symbolem religijnym w sensie dogmatycznym, lecz perfonemem: uruchamia protokół dłoni. Protokół dłoni obejmuje obmycie, osuszenie, wtarcie substancji (neutralnej, o stałym zapachu), krótki ucisk dłoni o dłoń i dopiero potem decyzję o dalszym działaniu. To jest równocześnie rytuał oczyszczenia i modulacja interocepcji. W warunkach pobudzenia dotyk dłoni i rytm ruchu mają wysoką skuteczność w redukcji pobudzenia; a ponieważ nie wymagają ekspozycji wzrokowej, wspierają ochronę lewego oka.

Trzecim węzłem jest lustro i „odbicie”, obecne w wielu praktykach ochronnych. W IndywiduAkcji CSR lustro jest ambiwalentne, bo może wzmacniać monitoring. Dlatego lustro wolno używać wyłącznie jako narzędzie domknięcia przestrzeni, nie jako narzędzie obserwacji. „Lustro” w psychoperformansie może mieć formę nieprzezroczystej powierzchni odbijającej, która jest odwrócona na zewnątrz w przestrzeni pracy jako znak: „tu kończy się patrzenie”. Procedura jest znów rygorystyczna: gdy pojawia się impuls testu, dotyka się powierzchni odbijającej od strony nieodbiciowej, wypowiada formułę: „odbicie wraca do świata, ja wracam do ciała”, a następnie zasłania się lub odwraca lustro i wychodzi z pomieszczenia. Lustro nie służy do sprawdzania objawów; jego jedyną rolą jest wywołanie gestu wyjścia. To jest technologia granicy, nie technologia diagnostyki.

Czwartym węzłem jest zasłona – zarówno w tradycjach religijnych (zasłona jako separacja sacrum i profanum), jak i w praktykach ludowych (zasłonięcie jako ochrona). Zasłona jest w IndywiduAkcji CSR perfonemem kluczowym, ponieważ minimalizuje bodźce, redukuje luminancję i natychmiast obniża salientność wizualną. Zasłona może być tkaniną na monitor, opaską, parawanem w przestrzeni regeneracji. Jej protokół jest prosty i przez to skuteczny: zasłonięcie jest pieczęcią. Wypowiedź performatywna ma formę krótkiego zakazu: „po zasłonie nie ma powrotu do patrzenia”. To jest jeden z najważniejszych aktów ochrony lewego oka, bo przechwytuje najgroźniejszy moment: „jeszcze tylko sprawdzę”. Zasłona niszczy ten moment przez fizyczną nieodwracalność gestu.

Piątym węzłem jest sól, woda, dym i ogień jako technologie oczyszczenia i separacji. Tu protokół ostrożności jest szczególnie ważny, bo nie wolno wprowadzać działań ryzykownych dla zdrowia, a tym bardziej budować obsesji higienicznej. Z tych technologii najbardziej kompatybilna jest woda, bo pozwala na prosty rytuał obmycia dłoni jako resetu układu. Sól może być użyta wyłącznie jako znak granicy w pojemniku lub na kartce, nie jako praktyka kompulsywnego „oczyszczania przestrzeni”. Dym i ogień są ryzykowne: mogą zwiększać pobudzenie, wprowadzać bodźce, generować zagrożenia. Jeśli w ogóle pojawiają się w IndywiduAkcji, to wyłącznie w formie minimalistycznej i kontrolowanej: świeca jako znak czasu (timer analogowy) i jako symbol progu, nie jako obiekt fiksacji; dym wyłącznie jako zapach w minimalnym natężeniu, jeśli nie drażni i nie prowokuje migren, i nigdy jako długotrwały rytuał „oczyszczania”, bo to może stać się natręctwem. W tym sensie protokół ostrożności jest nadrzędny: praktyka „magiczna” ma obniżać pobudzenie, a nie je podnosić.

Warto też włączyć tradycje „wiązań” i „rozwiązywania” jako mechanikę. Węzeł jest jednym z najbardziej uniwersalnych perfonemów: reprezentuje związanie, przymus, lepkość. Dla CSR węzeł może reprezentować pętlę testu. Działanie–klucz polega na tym, że w momencie aktywacji impulsu sprawdzania bierze się sznur, wykonuje jeden węzeł, wypowiada formułę: „to jest przymus”, a następnie rozwiązuje się węzeł i kończy ekspozycję wzrokową. Alternatywnie: węzeł jest przecinany, gdy sytuacja jest skrajna – ale przecięcie musi być domknięte pieczęcią, aby nie zamieniło się w eskalację agresji. To są operacje na obiekcie, które bezpośrednio modelują operacje na uwadze i afekcie.

W tym fragmencie kluczowa jest zasada: każdy perfonem ochronny oka ma prowadzić do zmniejszenia ilości patrzenia, a nie do jej zwiększenia. To odwraca intuicję wielu tradycji, ale jest zgodne z bezpieczeństwem okulistycznym i z celem IndywiduAkcji: ochrona lewego oka i redukcja zachowań ryzykownych. Dalszy fragment przejdzie do mapy tradycji „trzeciego oka”,

wizualizacji i praktyk wewnętrznego widzenia – wraz z ostrymi kryteriami selekcji, które pozwalają użyć tych tradycji bez generowania przeciążenia wzrokowego, bez inflacji znaczenia i bez naruszenia kontraktu antykompulsywnego.

Tradycje „trzeciego oka” i wewnętrznego widzenia są w IndywiduAkcji CSR jednocześnie kuszące i niebezpieczne: kuszące, bo oferują język przemiany i doświadczenia numinotycznego, niebezpieczne, bo w wielu liniach przekazu opierają się na intensyfikacji obrazowania, fiksacji i wysokosaliencyjnych praktykach wizualnych, które w warunkach wrażliwego układu wzrokowego mogą prowokować hiperrefleksyjność percepcyjną, wzrost pobudzenia i wtórną kompulsję monitorowania. Z tego powodu „trzecie oko” nie może zostać wprowadzone jako program rozwijania wizualizacji, lecz wyłącznie jako protokół przedstawiania epistemologii z „widzenia zewnętrznego” na „poznanie wewnętrzne” rozumiane somatycznie, interoceptywnie i kontenerująco. W tej translacji „wewnętrzne widzenie” nie jest produkcją obrazów, tylko zmianą reżimu uwagi: zejściem z sieci saliencyjnej zdominowanej przez bodźce wzrokowe ku stabilizatorom rytmu, oddechu, propriocepcji i dotyku. Mircea Eliade opisywał inicjacyjne techniki jako przejścia reżimów świadomości; w IndywiduAkcji CSR przejście ma mieć postać progę, pieczęci i restrykcji ekspozycji, a nie eskalacji „doświadczeń”.

W tradycjach jogicznych i tantrycznych (Patańdzali, późniejsze komentarze, a także linie kundalini i praktyki ajna) symbolika ajna-czakry bywa traktowana dosłownie jako „centrum widzenia”. W IndywiduAkcji CSR wolno ją rozumieć wyłącznie jako heurystykę lokalizacji uwagi w obszarze czołowo-nosowym, ale bez długotrwałej fiksacji, bez napinania mięśni okoruchowych i bez „wpatrywania się” w punkt. Praktyka ma być niskokosztowa wzrokowo: oczy miętko zamknięte albo półprzymknięte, a zamiast obrazów – praca na parametrach rytmicznych (oddech, pauza, tempo), na dotyku (obiekt–klucz w dłoni) i na mikrokinestetyce (niewielki ruch głowy jako regulator napięcia). To jest kryterium selekcji: wszystko, co wymaga intensyfikacji widzenia, zostaje odrzucone; zostaje to, co przełącza uwagę bez wzmacniania monitoringu. W ten sposób „trzecie oko” staje się nazwą dla protokołu odciążenia lewego oka, a nie projektem ezoterycznej sprawności.

W buddyzmie tybetańskim i w praktykach dzogczen/mahamudra pojawiają się instrukcje odnoszące się do natury umysłu i do „jasnego światła”; ich ryzyko w CSR polega na tym, że początkujący często kompensują niepewność instrukcji przez wzmożoną autoobserwację z komponentą wizualną (szukanie efektów, „czy widzę inaczej”, „czy pojawiło się światło”), co jest wprost sprzeczne z kontraktem antykompulsywnym. Dlatego IndywiduAkcja może przejść z tych tradycji jedynie zasadę de-reifikacji fenomenu: to, co się pojawia, nie jest zadaniem; zadaniem jest domknięcie i powrót do reżimu regeneracji. Operacyjnie przekłada się to na działanie–klucz „odklejenia”: gdy pojawia się wewnętrzny obraz, nie analizuje się go ani nie „podąża” za nim, tylko wykonuje się gest separacji (np. dotyk pieczęci na pojemniku) i wypowiada formułę: „zjawisko przechodzi, reguła zostaje”, po czym następuje przejście do czynności rytmicznej niewzrokowej. W tym sensie praktyka kontemplacyjna jest podporządkowana ochronie lewego oka i stabilizacji arousal, a nie eksploracji wizualnych fenomenów.

W tradycjach zachodnich analogiczną rolę pełnią ćwiczenia duchowe Ignacego Loyoli, oparte m.in. na wyobrazeniowej kontemplacji scen; to podejście jest dla CSR szczególnie problematyczne, bo bazuje na intensywnym obrazowaniu. IndywiduAkcja może jednak przejść

od Loyoli metodę rygoru kompozycji: wyznaczony czas, określone wejście, precyzyjne wyjście i obowiązkowe domknięcie. Zamiast „widzieć scenę” praktykuje się „wypowiedzieć regułę” i „wykonać gest”: wchodząc w strefę regeneracji, wykonuje się próg (zasłona, oddech), następnie krótką formułę zakazu testowania, po czym pieczęć końca ekspozycji. To jest ignacjańska dyscyplina formy przepisana na protokół antykompulsywny. William James opisywał pragmatyczny wymiar doświadczeń religijnych; tutaj pragmatem jest redukcja zachowań ryzykownych i stabilizacja rytmu dobowego.

W hermetyce wizjonerskiej i w tradycji „imaginalnej” Henry’ego Corbina (analizy Ibn Arabiego i świata wyobraźni) kluczowe jest rozróżnienie między fantazją a przestrzenią sensu, która ma własną logikę. W IndywiduAkcji CSR to rozróżnienie jest użyteczne, o ile prowadzi do ograniczenia, a nie do ekspansji: „imaginalne” nie jest zaproszeniem do długich wizualizacji, tylko pozwoleniem, by sens istniał bez konieczności dowodu w percepcji zewnętrznej. Przekłada się to na procedurę: jeśli pojawia się silny motyw sensu („to coś znaczy”), nie wolno go „sprawdzać” wzrokiem ani „weryfikować” zachowaniem; wolno go wyłącznie zamknąć w kontenerze (archiwum hipotez) i opieczętować. Dopiero w wyznaczonym, trzeźwym oknie refleksji – oddzielnym od okien monitorowania okulistycznego – można ewentualnie przypisać motyw do jednego działania–klucza (oczyszczenie, rozwiązanie węzła, przecięcie, zasłona), po czym natychmiast domknąć. To jest hermeneutyka w reżimie bezpieczeństwa: sens służy działaniu regulacyjnemu, a nie proliferacji znaczeń.

W tym miejscu potrzebny jest zestaw ostrych kryteriów selekcji praktyk „wewnętrznego widzenia” do IndywiduAkcji CSR. Kryterium pierwsze: zero fiksacji i zero intensyfikacji bodźców świetlnych; praktyka ma być możliwa w półcieniu i bez ekranów. Kryterium drugie: brak testowalnych obietnic i brak wskaźników „działania”, które prowokują sprawdzanie; praktyka nie może generować pytania „czy zadziałało”, tylko ma generować akt domknięcia. Kryterium trzecie: obowiązkowa pieczęć wyjścia; każda sesja kończy się materialnym zamknięciem (pojemnik, zasłona, timer) i przejściem do czynności niewzrokowej. Kryterium czwarte: kompatybilność z protokołami klinicznymi; praktyka nigdy nie wchodzi w miejsce monitorowania i nigdy nie staje się alternatywną diagnostyką. Kryterium piąte: antyinflacyjność; praktyka ma redukować salientę, nie budować „misji” ani „przeznaczenia” wokół objawu, co w języku jungowskim oznacza ograniczanie inflacji ego wobec numinosum, a nie jej podsycanie.

Na tej podstawie „trzecie oko” w IndywiduAkcji CSR zostaje zaprojektowane jako perfonem-protokół o trzech fazach: inicjacja, stabilizacja, domknięcie. Inicjacja to próg: zasłona bodźców, dotyk obiektu–klucza i jedna wypowiedź performatywna ustanawiająca regułę („wewnętrzne widzenie to brak testu”). Stabilizacja to 2–4 minuty pracy nieobrazowej: rytm oddechu, mikro-ruch dłoni na obiekcie, ewentualnie cichy dźwięk o stałej strukturze jako kotwica temporalna. Domknięcie to pieczęć: schowanie obiektu do pojemnika, zamknięcie, zakaz powrotu do ekranów przez określony czas i przejście do czynności regeneracyjnej. Taki protokół jest „praktyką transformacyjną” w sensie ścisłym: przełącza reżim uwagi, wygasza pętlę kompulsji i wzmacnia ochronę lewego oka, a jednocześnie nie narusza prymatu bezpieczeństwa okulistycznego.

Zaklęcia ochronne, inkantacje, formuły apotropaiczne i „słowa mocy” są w IndywiduAkcji CSR najcenniejszym komponentem tradycji magicznych, ponieważ język jest najszybszym

interfejsem między stanem afektywnym a zachowaniem. Jednocześnie jest to komponent najbardziej podatny na degenerację w stronę kompulsji: słowo może stać się rytuałem uspokajającym, który trzeba powtarzać coraz częściej, aż do utraty funkcji regulacyjnej i do wytworzenia zależności. Dlatego w IndywiduAkcji zaklęcie ma status narzędzia proceduralnego o ściśle ograniczonym użyciu: jest uruchamiane tylko w momentach markerów ryzyka (impuls sprawdzania, eskalacja napięcia, wejście w przestrzeń wysokiej salencji, wyjście z pracy, próg snu), a następnie natychmiast domykane pieczęcią i przejściem do działania niewzrokowego. J.L. Austin opisywał akty mowy jako sprawcze, jeśli są osadzone w konwencji; w psychoperformansie konwencją jest kontrakt antykompulsywny, a dowodem wykonania aktu jest fizyczna pieczęć.

Genealogia zaklęć apotropaicznych jest rozległa: od formuł egzorcyzmów i zakazów w tradycjach abrahamicznych, przez średniowieczne błogosławieństwa i „przeciw-uroki” w folklorze europejskim, po świeckie formuły autoafirmacyjne nowoczesności. W IndywiduAkcji CSR nie importuje się ich ontologii, tylko ich strukturę: zakaz, granica, rozdzielenie, domknięcie. Struktura zaklęcia ma zawsze trzy segmenty: segment negacji (co jest zabronione), segment nakazu (co jest wykonywane zamiast), segment celu ochronnego (dlaczego). Przykładowo: „Nie sprawdzam. Domykam i wracam do ciała. Chronię lewe oko.” To nie jest „afirmacja”, tylko komenda. Komenda musi być krótka, bo długi język uruchamia ruminację. Musi też być stała, bo warianty językowe są zaproszeniem do negocjacji, a negocjacja jest paliwem kompulsji.

W tradycjach magiczno-ludowych zaklęcie rzadko działało bez gestu: słowo było zszyte z czynnością (wiązanie, plucie, obmycie, znak, przejście przez próg). To jest zasadnicza wskazówka metodologiczna: w psychoperformansie zaklęcie jest zawsze sprzężone z obiektem–kluczem. W CSR ma to funkcję podwójną. Po pierwsze, obiekt przerywa pętlę poznawczą, bo przenosi uwagę w dotyk. Po drugie, obiekt jest dowodem domknięcia: słowo nie zostaje „w powietrzu”. Przykładowy protokół „zaklęcie–pieczęć” wygląda tak: (1) dotyk obiektu–klucza, (2) wypowiedzenie komendy, (3) natychmiastowe zamknięcie obiektu w pojemniku lub zasłonięcie ekranu, (4) ustawienie timera przerwy, (5) przejście do czynności rytmicznej. Ten protokół jest antykompulsywny, bo nie zostawia miejsca na powtórzenie „dla pewności”: pieczęć odcina.

W IndywiduAkcji CSR konieczna jest matryca projektowania zaklęć epistemicznych, która minimalizuje ryzyko inflacji znaczenia i ryzyko rozrostu rytuału. Matryca opiera się na pięciu parametrach. Parametr pierwszy: jednoznaczność zakazu – zaklęcie musi dotyczyć jednego zachowania (np. sprawdzania), a nie wielu naraz, bo wielość generuje rozproszenie. Parametr drugi: modalność – zaklęcie ma kierować uwagę w ciało i dotyk, a nie w obrazowanie. Parametr trzeci: czas – zaklęcie jest jednorazowe w danym oknie, a dopuszczalność ponowienia jest ograniczona (np. maksymalnie 3 razy dziennie), co jest zapisane w kontrakcie. Parametr czwarty: dowód – po zaklęciu musi nastąpić czynność nieodwracalna (zasłona, zamknięcie, schowanie), która uniemożliwia natychmiastowy powrót do testu. Parametr piąty: sprzężenie z ochroną lewego oka – zaklęcie zawsze kończy się przypomnieniem celu ochronnego, aby przenieść uwagę z abstrakcyjnego lęku na konkret reguły.

Następny poziom to „odczarowanie” w sensie ścisłym: demontaż magicznego statusu bodźca. CSR wytwarza bodźce, które psychika traktuje jak znaki: falowanie obrazu, spadek kontrastu, chwilowe zamglenie. Jeśli bodziec jest znakiem, rodzi imperatyw interpretacji; interpretacja

rodzi test; test rodzi napięcie; napięcie rodzi dalszy bodziec. Odczarowanie ma przerwać to sprzężenie przez zmianę statusu epistemicznego bodźca: „to jest fluktuacja, nie wyrok; to jest marker do protokołu, nie znak do interpretacji.” Odczarowanie może być zaklęciem, ale skuteczniejsze jest, gdy jest „odczarowaniem z dowodem”: zapis jednego zdania do archiwum hipotez i natychmiastowe opieczętowanie. W ten sposób psychika dostaje komunikat: temat został „obsłużony” i zamknięty, nie trzeba go ciągnąć nocą. Ten mechanizm jest kompatybilny z jungowskim ostrzeżeniem przed inflacją: numinosum objawu zostaje zdegradowane do funkcji proceduralnej.

W tradycji ceremonialnej ważne były także formuły „baniszu” – wypędzenia, oczyszczenia przestrzeni, ustanowienia granic. W IndywiduAkcji CSR banisz nie może być rozbudowaną sekwencją, bo sekwencja staje się pułapką; musi być „baniszem minimalnym” opartym na czterech gestach: zasłonięcie, odwrót, obmycie dłoni, pieczęć. Wypowiedź performatywna jest jedną linijką: „wyprowadzam przymus poza próg.” Wykonuje się ją na progu przestrzeni pracy: fizyczne przejście przez próg jest materialnym dowodem. To jest szczególnie ważne po sytuacjach konfliktowych, bo konflikt wzmacnia ruminację, a ruminacja wzmacnia nocne testy; banisz minimalny zabezpiecza sen, a sen jest jednym z najważniejszych parametrów ochrony.

Trzeba też uwzględnić, że język może być narzędziem autoagresji: w CSR łatwo o „klątwy” przeciwko sobie („jestem zepsuty”, „już nigdy nie będę widział”). IndywiduAkcja wprowadza więc przeciwny perfonem: „antyklątwę”, ale rozumianą nie jako afirmacja, tylko jako zakaz używania języka eskalacyjnego. Antyklątwa jest aktem prawnym wobec własnej mowy: spisany i opieczętowany. Brzmi: „zakaz orzekania o przyszłości w stanie pobudzenia.” To jest forma psychoperformatywnej higieny epistemicznej, która bezpośrednio chroni lewe oko, bo eliminuje mentalne scenariusze katastroficzne, które napędzają kompulsję.

Wreszcie, w warstwie społecznej zaklęcie może działać jako narzędzie granicy komunikacyjnej. W sytuacjach presji instytucjonalnej potrzebne są krótkie „formuły graniczne”, które nie tłumaczą, tylko ustanawiają: „pracuję w blokach; kończę o tej godzinie; wracam jutro.” To są zaklęcia świeckie w sensie funkcji: zatrzymują negocjację i chronią reżim regeneracji. W IndywiduAkcji CSR takie formuły muszą być przygotowane z wyprzedzeniem, aby w stresie nie produkować długich wyjaśnień, które podnoszą pobudzenie i wpychają w nocną ruminację.

Repertuar zaklęć epistemicznych i odczarowań w IndywiduAkcji CSR musi zostać skonstruowany jak farmakopea zachowań: z dawkowaniem, wskazaniem, przeciwwskazaniem, oknem działania i procedurą odstawienia. W przeciwnym razie język – nawet jeśli początkowo jest regulacyjny – stanie się paliwem kompulsji i zamieni „magiczność” w natręctwo. Ten rygor jest szczególnie ważny w CSR, ponieważ impuls sprawdzania widzenia ma naturę wysokosaliencyjną i łatwo przechwytuje wszystkie narzędzia na swoją rzecz. Dlatego zestaw zaklęć jest trzywarstwowy: minimalny (na sytuacje codzienne), średni (na wzrost napięcia), wysoki (na sytuacje krytyczne). Każde zaklęcie ma marker aktywacji, limit użycia oraz obowiązkowe domknięcie w obiekcie–kluczu. William James podkreślał pragmatyczny wymiar praktyk religijnych; tutaj pragmatem jest redukcja zachowań ryzykownych i ochrona lewego oka.

Wersja minimalna obejmuje trzy formuły, które są jedynymi legalnymi w sytuacjach lekkiego napięcia. Pierwsza: „Nie sprawdzam.” Druga: „Domykam.” Trzecia: „Wracam do ciała.” Każda

jest jednoskładnikowa, bo minimalizm redukuje negocjacje. Marker aktywacji to zauważenie impulsu testu (chęć porównania oczu, powrotu do tekstu, włączenia ekranu). Procedura jest zawsze identyczna: wypowiedzenie jednej formuły na wydechu, natychmiastowa pieczęć (zasłona, zamknięcie pojemnika, wyłączenie ekranu), ustawienie timera przerwy oraz przejście do czynności dotykowo-rytmicznej. Limit: 9 użyć dziennie łącznie, bo większa liczba wskazuje, że zakłęcie stało się „tikiem” i wymaga unieważnienia oraz przejścia do protokołu średniego. To jest zasada antykompulsywna: narzędzie jest skuteczne, dopóki nie staje się automatyzmem bez domknięcia.

Wersja średnia jest uruchamiana, gdy pojawia się utrzymujące się pobudzenie, konflikt, presja instytucjonalna lub wieczorna ruminacja. Składa się z trzech segmentów, ale nadal pozostaje krótka: „To fluktuacja, nie wyrok. To protokół, nie interpretacja. Chronię lewe oko.” Marker aktywacji to stan, w którym minimalne formuły nie zatrzymują pętli w ciągu 60–90 sekund. Procedura jest rozszerzona o archiwum hipotez: po wypowiedzeniu formuły zapisuje się jedno zdanie („fluktuacja, protokół”), składa kartkę, wkłada do koperty/pojemnika i opieczętowuje. Pieczęć jest dowodem domknięcia, a zapis działa jak kontener poznawczy. Limit: maksymalnie 3 użycia dziennie, bo częstsze wskazuje na ryzyko, że archiwum hipotez staje się dziennikiem ruminacji. W takim przypadku uruchamia się unieważnianie: archiwum zostaje zamknięte na 48 godzin, a w tym czasie używa się tylko wersji minimalnej i rytuałów dotykowych.

Wersja wysoka jest przeznaczona na sytuacje krytyczne: atak paniki, nocne przebudzenie z przymusem testu, silny stresor społeczny, nagłe poczucie „katastrofy wzrokowej”. W tej wersji zakłęcie jest formalnym baniszem minimalnym: „Wyprowadzam przymus poza próg. Noc nie jest czasem decyzji. Wszystko jest zamknięte.” Marker aktywacji to utrata zdolności utrzymania reguły bez intensywnego wsparcia. Procedura jest bezwzględnie progowa: przejście przez próg (fizycznie), zasłona bodźców, obmycie dłoni, pieczęć snu (zamknięcie pojemnika i wyłączenie światła), a następnie natychmiastowe przejście do działania niskosaliencyjnego o charakterze rytmicznym. Limit: maksymalnie 1 raz na dobę, bo częstsze użycie sygnalizuje wzmacnianie mechanizmu lękowego przez sam rytuał. Wtedy protokół wymaga korekty: skrócenia słów, zwiększenia roli dotyku i ograniczenia narracji.

Odczarowania w IndywiduAkcji CSR mają odrębny repertuar, bo są skierowane nie przeciwko impulsowi, lecz przeciwko nadaniu bodźcowi statusu znaku. Podstawowe odczarowanie brzmi: „To nie znak. To sygnał do przerwy.” Jest to klasyczna operacja zmiany statusu epistemicznego. Marker aktywacji: pojawienie się interpretacji („to nawrót”, „to postęp włóknienia”, „to dowód”). Procedura: wypowiedź, zapis jednego słowa do archiwum („przerwa”), pieczęć, wyjście z ekspozycji. Drugie odczarowanie dotyczy numinosum i inflacji: „Nie orzekam w pobudzeniu.” To jest antyklątwa poznawcza i zarazem jungowska higiena wobec inflacji. Marker: katastroficzny monolog wewnętrzny. Procedura: dotyk pieczęci kontraktu, wypowiedź, zamknięcie, przerwa. Trzecie odczarowanie dotyczy społecznej presji: „Reguła jest ważniejsza niż tempo.” Marker: poczucie przymusu „dokończenia” pod oczami innych. Procedura: wypowiedź, ustawienie timera, formalne przerwanie czynności, domknięcie.

Kluczowe jest też „unieważnianie zakłęcia” – procedura antykompulsywna, gdy język zaczyna działać jak rytuał uspokajający, a nie jak akt domknięcia. Kryteria rozpoznania: (1) powtarzanie zakłęcia bez pieczęci, (2) mnożenie wariantów, (3) potrzeba „perfekcyjnego wypowiedzenia”, (4) wzrost lęku, gdy nie można wypowiedzieć. Unieważnianie ma postać aktu symbolicznego o

wysokiej jednoznaczności: zapisuje się zakłęcie na kartce, przekreśla, składa i zamyka w pojemniku z napisem „unieważnione”, po czym pieczętuje. Następnie przez 24–72 godziny obowiązuje cisza zakłęcia: używa się wyłącznie gestów (zasłona, dotyk, węzeł/rozwiązanie, obmycie) i timera. To jest radykalne odczarowanie samego narzędzia, które przywraca jego funkcję w dłuższym horyzoncie.

W ramach tej części niezbędne jest także zdefiniowanie „zakłęcia granicznych” dla instytucji, które działają jak apotropaia komunikacyjne. Są one krótkie i formalne: „Kończę o tej godzinie.” „Wracam jutro.” „Pracuję w blokach.” „Po przerwie odpowiem.” Każde musi być natychmiast wspierane czynnością materialną: wyjście z pokoju, zamknięcie laptopa, zapis w kalendarzu. Bez czynności słowo pozostaje negocjowalne; z czynnością staje się granicą. Granica jest ochroną lewego oka, bo minimalizuje eskalację presji, która w przeciwnym razie wchodzi w noc.

Z perspektywy klinicznej najważniejszą zasadą jest stałe rozdzielenie domen: zakłęcia i odczarowania są narzędziami regulacji zachowania i afektu, nie narzędziami leczenia patologii siatkówki. Ich wartość polega na tym, że redukują czynniki wtórne: nocne ekrany, kompulsje, dysregulację snu, konflikty i ruminację, co tworzy bardziej stabilne warunki funkcjonalne, sprzyjające ochronie lewego oka i maksymalnej możliwej rekonwalescencji po CSR. To jest właśnie sens włączenia tradycji hermetycznych do IndywiduAkcji: nie mistyfikacja, tylko użycie ich technologii granicy, pieczęci i słowa jako operatorów regulacyjnych.

91.1.27 Sztuka, performance art i historia praktyk artystycznych związanych z widzeniem: od ikonoklazmu do technologii percepcji w IndywiduAkcji CSR

Historia praktyk artystycznych związanych z widzeniem jest równocześnie historią produkowania reżimów percepcji, a więc historią tego, co w IndywiduAkcji CSR musi zostać przechwycone jako narzędzie regulacji, a nie jako ornament teoretyczny. W polu sztuki widzenie nie jest neutralnym kanałem sensorycznym; jest instytucjonalnym aparatem selekcji, hierarchizacji i przemocy symbolicznej, który – jak analizował Jonathan Crary – został uformowany przez nowoczesne technologie uwagi, czas pracy i ekonomię bodźców. CSR wprowadza pęknięcie w tym aparacie: wymusza rewizję relacji między patrzeniem a sprawczością, między ekspozycją a odpoczynkiem, między „byciem widzianym” a „byciem zdolnym widzieć”. Psychoperformans w tym rozdziale traktuje sztukę jako archiwum technologii percepcji: kompozycji czasu, światła, kadru, zasłony, dystrykcji, deprywacji, przeciążenia i regeneracji. Każda z tych technologii musi zostać przepisana na perfonemy planu sytuacyjnego, służące ochronie lewego oka i stabilizacji zachowań sprzyjających możliwie najlepszej odbudowie funkcjonalnej po CSR.

Punktem wyjścia jest ikonoklazm i jego długie echo w modernizmach: konflikt o obraz jest konfliktem o władzę widzenia. Bizantyjski ikonoklazm, choć osadzony teologicznie, wprowadza model radykalnej regulacji obrazu: zakaz, redukcja, zastąpienie, kontrola ekspozycji. W IndywiduAkcji CSR ikonoklazm nie jest postulatem niszczenia obrazów, lecz metodą higieny percepcyjnej: selekcja bodźców, usuwanie obrazów nadmiarowych, ustanawianie stref bezobrazowych. Ta logika jest kompatybilna z psychoperformansem jako technologią granicy: zasłona monitora jest ikonoklastyczną pieczęcią, a „strefa niskiej salencji” jest przestrzenią, w której obraz przestaje rządzić. W planie sytuacyjnym powstaje zatem „ikonostaz odwrotny”: nie ściana obrazów, lecz ściana zasłon – tkanin, parawanów, powierzchni matowych, które

wygaszają olśnienie i kończą ekspozycję. To jest działanie–klucz o jednoznacznej funkcji okulistycznej: redukuje czas patrzenia i eliminuje „jeszcze tylko”.

W nowoczesności szczególnie istotne są praktyki, które uczyniły widzenie problemem: od badań optycznych i rozbicia perspektywy, przez konstruktywistyczne i awangardowe eksperymenty z aparatem, aż po sztukę konceptualną i performance art, które wprost przestawiły akcent z obrazu na zdarzenie. Marcel Duchamp – poprzez Readymades i przesunięcie z retinalności na koncept – dostarcza fundamentalnej heurystyki: „retinalność” nie jest koniecznym warunkiem sztuki. Dla IndywiduAkcji CSR jest to wniosek o charakterze ochronnym: twórczość może zostać przeorganizowana tak, aby ciężar sprawstwa przeszedł z oka na obiekt–klucz, gest, czas, regułę i relację. W praktyce oznacza to projektowanie działań artystycznych o niskim koszcie wzrokowym: praca z dotykiem, z dźwiękiem, z rytmem, z manipulacją materią, z ruchem – oraz wprowadzenie do procesu twórczego „pieczęci końca” jako elementu formalnego dzieła. Dzieło staje się tym, co jest domknięte; domknięcie jest elementem kompozycji, nie przerwą w pracy.

W performance art widzenie zostaje radykalnie poddane próbie przez relację między ciałem performerera a spojrzeniem widza. W klasycznych analizach Amelii Jones spojrzenie widza nie jest neutralne; jest współsprawcze i często uprzedmiotawiające. W IndywiduAkcji CSR to rozpoznanie ma bezpośrednie przełożenie na politykę widzialności: bycie oglądanym w stanie ograniczeń wzrokowych jest czynnikiem stresogennym, bo uruchamia wstyd funkcjonalny i pracę emocjonalną. Psychoperformans musi zatem przejąć z performance art techniki reżyserii spojrzenia: kontrolę dystansu, kontrolę czasu ekspozycji, kontrolę światła, a także wprowadzenie „świadka etycznego” jako roli, która nie eskaluje napięcia. Allan Kaprow, konstruując Happenings jako zdarzenia o otwartej strukturze, dostarcza modelu: można tworzyć sytuacje, w których widzenie jest zdecentrowane, a uczestnictwo jest przede wszystkim somatyczne i relacyjne. Dla IndywiduAkcji CSR oznacza to, że działania psychoperformatywne mogą być projektowane jako mikro-happenings regeneracyjne: krótkie sekwencje progów, zasłon i manipulacji obiektami–kluczami, z minimalną ekspozycją wzrokową, lecz wysoką sugestywnością rytmu.

W tym miejscu należy przypomnieć ustalenia dotyczące performance art jako genealogii psychoperformansu: fundamentem jest sprawczość ciała w czasie, a nie obraz jako produkt, oraz to, że manipulacja obiektami–kluczami jest materialnym operatorem przemiany. W kontekście CSR oznacza to przejęcie dwóch klasycznych strategii performance: (1) redukcji (minimalizacja bodźców, formalna asceza), (2) progu (liminalność, przejście, domknięcie). Victor Turner opisywał liminalność jako stan przejścia; w psychoperformansie próg jest narzędziem regulacji: wejście w tryb regeneracji i wyjście z trybu pracy są rytuałami, które mają formę, obiekt i słowo. Dzięki temu widzenie nie jest rozrywane przez przypadkowe impulsy, tylko jest podporządkowane reżimowi.

Operacyjnie IndywiduAkcja CSR wprowadza tu „ikonoklastyczno-performatywny moduł pracy twórczej” jako zestaw działań–kluczy. Moduł ma trzy fazy. Faza I: odcięcie obrazów nadmiarowych (zasłona, wyłączenie powiadomień, redukcja luminancji). Faza II: praca na obiekcie–kluczu bez konieczności intensywnego patrzenia (manipulacja materią, montaż, porządkowanie, rytm, dźwięk). Faza III: pieczęć końca i świadome przejście do strefy niskiej salencji (obmycie dłoni, zamknięcie narzędzi, zakaz ekranów). Ten moduł jest jednocześnie

praktyką artystyczną i praktyką ochrony lewego oka: estetyka redukcji staje się estetyką bezpieczeństwa.

Kino i montaż są w historii widzenia jednymi z najpotężniejszych technologii kształtowania uwagi, ponieważ nie tylko pokazują obrazy, ale produkują rytm percepcji: decydują o czasie ekspozycji, o kierunku spojrzenia, o intensywności bodźca i o sposobie łączenia fragmentów w sens. To właśnie dlatego w IndywiduAkcji CSR kino jest nie tyle medium do kontemplacji, ile laboratorium regulacji saliencyjnej. Sergei Eisenstein rozumiał montaż jako konflikt i napięcie, które wytwarza efekt; w CSR napięcie montażowe może być ryzykowne, bo konflikt obrazów zwiększa pobudzenie. Z kolei Andriej Tarkowski postulował „rzeźbienie w czasie” i długie trwanie ujęcia, co z perspektywy CSR również jest ambiwalentne, bo długie ujęcie może oznaczać długą fiksację. IndywiduAkcja musi zatem zaprojektować własną „poetykę ekspozycji”: montaż nie jako konflikt ani jako fiksacja, ale jako kompozycja przerw, zasłon i domknięć, która uczy układ nerwowy, że widzenie ma granice i że granice są bezpieczne.

W tym sensie szczególnie przydatne są tradycje kina strukturalnego i awangardowego, które ujawniają aparat widzenia: Hollis Frampton, Michael Snow czy Paul Sharits pokazali, że widzenie jest konstrukcją i może zostać rozmontowane. Jednak ich praktyki (migotanie, intensywne sekwencje) są dla CSR często nieadekwatne jako bodziec, bo mogą podbijać obciążenie i prowokować dyskomfort. IndywiduAkcja nie przejmuję więc bodźcowej warstwy awangardy, tylko przejmuję jej krytykę aparatu: świadomość, że to, co „chce się zobaczyć”, jest często przymusem aparatu, a nie potrzebą ciała. W planie sytuacyjnym przekłada się to na zasadę: „aparat jest zamykany”. Zamykanie aparatu jest działaniem–kluczem: zasłona monitora, wyłączenie urządzenia, odwrócenie ekranu, schowanie telefonu do pojemnika. To są gesty montażowe, tylko że montują nie obrazy, lecz reżimy: reżim pracy i reżim regeneracji.

Op-art i sztuka percepcyjna (Bridget Riley, Victor Vasarely) uświadamiają, że oko i mózg są podatne na iluzję, fluktuację i „pływanie” obrazu. Dla CSR ten obszar jest wyjątkowo delikatny: to, co op-art wytwarza jako efekt estetyczny, w chorobie oka może być przeżywane jako zagrożenie. IndywiduAkcja musi więc przejąć z op-artu jedynie wniosek epistemiczny: fluktuacja jest właściwością układu percepcyjnego, nie dowodem katastrofy. To jest gotowa formuła odczarowania. W planie sytuacyjnym tworzy się „tablicę fluktuacji” – nie jako narzędzie testu, ale jako obiekt–klucz do domknięcia: krótkie zdanie o naturze fluktuacji, opieczętowane i umieszczone w strefie niskiej saliencji. Gdy pojawia się falowanie obrazu, zamiast testu wykonuje się dotyk tablicy, wypowiada formułę i zasłania bodziec. W ten sposób estetyka op-artu zostaje przepisana na higienę poznawczą.

Minimalizm (Donald Judd, Robert Morris, Dan Flavin) oraz sztuka procesu uczą jeszcze innej rzeczy: percepcja może zostać spowolniona i zdecentrowana, a doświadczenie może opierać się na obecności, skali i relacji ciała do obiektu, nie na detalicznym oglądzie. Dla IndywiduAkcji CSR minimalizm jest narzędziem projektowania środowiska pracy i regeneracji: redukcja bodźców, ograniczenie liczby elementów w polu widzenia, kontrola kontrastu, ograniczenie refleksów. Flavinowskie światło jest tu raczej ostrzeżeniem niż inspiracją: światło jako obiekt może być piękne, ale w CSR nadmiar luminancji jest czynnikiem ryzyka. Z tego powodu psychoperformatywna adaptacja minimalizmu polega na tworzeniu „stref matowych” i „stref miękkiego światła”, a nie na fetyszyzacji luminancji. Estetyka minimalizmu staje się ergonomią percepcji.

W sztuce konceptualnej pojawia się jeszcze jedno narzędzie IndywiduAkcji: przeniesienie ciężaru z patrzenia na regułę. Sol LeWitt pisał o idei jako maszynie wytwarzającej sztukę; w CSR reguła staje się maszyną ochronną. Działanie psychoperformatywne może mieć postać instrukcji: „przez 20 minut pracuję bez ekranu”, „po 18:00 nie wracam do obrazu”, „po przerwie nie testuję”. Instrukcja jest obiektem–kluczem: kartą w przestrzeni pracy, opieczętowaną, powtarzalną. To jest sztuka jako protokół – a jednocześnie protokół jako sztuka. W ten sposób IndywiduAkcja odzyskuje sprawczość twórczą mimo ograniczeń: twórczość polega na projektowaniu reżimu, nie na eksploatacji narządu.

W performance art wątek kina i obrazu przyjmuje postać krytyki spektaklu i relacji widza do obrazu. Guy Debord analizował społeczeństwo spektaklu jako dominację obrazów; w IndywiduAkcji CSR jest to diagnoza praktyczna: spektakl codzienności (ekrany, bodźce, powiadomienia) kolonizuje uwagę i wywołuje chroniczne pobudzenie, co zwiększa ryzyko kompulsywnych zachowań wzrokowych. Psychoperformans wprowadza więc „antyspektakl” jako plan sytuacyjny: świadome wygaszanie obrazów, rytuały zasłony, zakazy nocne, a także przeniesienie części praktyki artystycznej w obszar niewizualny. To jest nie ideologia, lecz strategia ochrony lewego oka poprzez redukcję ekspozycji i stabilizację rytmu snu.

W tym miejscu konieczne jest doprecyzowanie formatu „filmu performatywnego”, który w projekcie jest traktowany jako narzędzie o szczególnej wartości. Film performatywny nie jest dokumentacją performansu, lecz performansem w medium czasu i montażu, w którym artysta projektuje reżim widzenia widza i własny reżim pracy. W IndywiduAkcji CSR film performatywny może pełnić trzy funkcje. Po pierwsze: funkcję treningu granic – montaż wprowadza przerwy, zaciemnienia, zasłony, aby widzenie uczyło się kończyć. Po drugie: funkcję kontenera afektu – rytm dźwięku i obrazu stabilizuje pobudzenie, zamiast je eskalować. Po trzecie: funkcję obiektu–klucza społecznego – film może komunikować granice i doświadczenie bez konieczności długiego tłumaczenia, redukując pracę emocjonalną. To wpisuje się w zasadę, że psychoperformans jest technologią regulacji: rytm, kontekst, obiekt i plan sytuacyjny pracują razem.

Praktyki artystyczne operujące ślepotą, zasłoną i deprywacją nie są w historii sztuki wyłącznie gestami ekstremalnymi; są precyzyjnymi interwencjami w aparat percepcji, które ujawniają, że „widzenie” jest konstruowane, warunkowane i dyscyplinowane. W IndywiduAkcji CSR ten wątek ma znaczenie stricte operacyjne, ponieważ pozwala zbudować repertuar działań–kluczy, które redukują koszt wzrokowy bez utraty sprawczości twórczej. To, co w polu estetyki bywa interpretowane jako eksperyment, w planie sytuacyjnym staje się protokołem ochronnym dla lewego oka: zasłona jako przełącznik reżimu, deprywacja jako narzędzie wygaszania salencji, a ślepota jako figura reorganizacji epistemologii pracy i relacji.

W genealogii nowoczesnej zasłona działa jednocześnie jako obiekt i jako akt: nie tylko „coś zasłania”, lecz ustanawia granicę, a tym samym produkuje nowy porządek widzenia. Christo i Jeanne-Claude, choć kojarzeni z monumentalnością, są w tym kontekście ważni nie z powodu spektaklu, lecz z powodu logicznej konsekwencji: zasłonięcie jest aktem redystrybucji uwagi, który zmusza do przejścia z reżimu rozpoznawania na reżim odczuwania skali i czasu. W IndywiduAkcji CSR zasłona jest perfonemem centralnym, ale zostaje przepisana w trybie minimalnym: zasłona monitora, zasłona telefonu, zasłona półki z narzędziami, zasłona lustra, a przede wszystkim zasłona jako pieczęć wyjścia. To jest technologia jednoznaczna: po zasłonie

nie następuje „jeszcze tylko”; zasłona ma charakter quasi-jurydyczny, bo ustanawia zakaz powrotu do ekspozycji w danym oknie regeneracji.

Zasłona w psychoperformansie nie może pozostać jedynie gestem higieny; musi zostać włączona do dramaturgii działania jako forma artystyczna, ponieważ tylko wtedy przestaje być „przerwą” i staje się „kompozycją”. W tym miejscu przydatne są tradycje minimalizmu i konceptualizmu jako sztuki reguły: zasłona może być traktowana jak „instrukcja-obiekt”, a nie jak rekwizyt, co zmniejsza ryzyko kompulsywnego użycia. W praktyce plan sytuacyjny IndywiduAkcji wprowadza „trzy zasłony” o odmiennych funkcjach: zasłona progu (na wejście w pracę), zasłona przerwy (na odzyskanie rytmu) i zasłona snu (na odcięcie nocnej ruminacji). Każda zasłona ma przypisane zakłęcie epistemiczne o maksymalnej prostocie i obowiązkową pieczęć materialną, aby słowo nie weszło w pętlę powtarzania.

Drugi węzeł genealogiczny to prace, które eksponują niewidzenie jako warunek doświadczenia i jako krytykę prymatu wzroku. W sztuce współczesnej wielokrotnie pojawia się motyw blindfoldingu, zaciemnienia, labiryntu w ciemności, a także sytuacji, w których widz musi porzucić dominację wzrokową na rzecz słuchu, dotyku i propriocepcji; w tym sensie ważna jest nie tyle pojedyncza praca, ile cały paradygmat „decentrowania oka”. W IndywiduAkcji CSR ten paradygmat zostaje przepisany jako moduł „pracy bez oka”: część działań twórczych jest projektowana tak, aby mogła być wykonana w półmroku lub bez konieczności szczegółowej kontroli wzrokowej. Taki moduł nie jest degradacją jakości, lecz zmianą medium: manipulacja obiektami–kluczami (materiał, narzędzie, ciężar, opór, rytm cięcia, faktura) staje się równorzędnym nośnikiem formy, co jest spójne z ustaleniem, że manipulacja obiektami jest fundamentalna dla psychoperformansu.

W tradycjach performance art niewidzenie bywa także narzędziem demontażu relacji władzy spojrzenia: praca z zasłoniętymi oczami, z ograniczeniem widoczności lub z odwróceniem roli widza i performerera ujawnia, że spojrzenie jest reżimem, a nie naturalnością. Marina Abramović w wielu swoich działaniach (zwłaszcza tych opartych na długim trwaniu i na relacji) pokazała, że sama ekspozycja percepcyjna jest obciążeniem, a zarazem materiałem; dla CSR wnioski są praktyczne: ekspozycję trzeba komponować jak dawkę. W planie sytuacyjnym IndywiduAkcji wprowadza się więc „dawkowanie widzialności” jako regułę performatywną: czas bycia oglądanym, czas patrzenia na innych i czas patrzenia na ekran zostają rozdzielone, z przypisanymi progami i pieczęciami. Redukuje to koszt pobudzenia, a przez to zmniejsza ryzyko, że w godzinach wieczornych pojawi się kompulsja testowania, która eksploatuje lewe oko.

Trzeci węzeł to deprywacja i monotonia jako narzędzia przeformatowania uwagi, znane zarówno z praktyk artystycznych, jak i z tradycji kontemplacyjnych, ale w sztuce szczególnie istotne w kontekście struktury czasu. Długie trwanie, powtórzenie, ograniczenie gestu, praca na jednym parametrze – to wszystko są strategie, które potrafią obniżyć „szum predykcyjny” i wyciszyć poszukiwanie bodźca. W IndywiduAkcji CSR deprywacja nie może być rozumiana jako ekstremum; jest mikrodeprywacją: krótkie okna obniżenia bodźców, w których układ nerwowy przestaje skanować. W praktyce są to 2–5 minutowe interwały w półcieniu, z jednym obiektem–kluczem w dłoni, bez obrazowania, bez narracji, z pieczęcią końca; to są miniaturowe „ciemne komnaty” IndywiduAkcji, które mają funkcję ochrony lewego oka, bo redukują potrzebę kompensacji wzrokowej.

Istotny jest też wątek prac z „błędem” i „zakłóceniem” percepcji, który w sztuce często bywa estetyzowany, lecz w CSR ma potencjał traumatyzujący. W tym miejscu nie wolno przenosić na ciało praktyk opartych na migotaniu, intensywnej kontrastowości i przeciążeniu, nawet jeśli w historii sztuki były one płodne. Zamiast tego IndywiduAkcja przejmuję krytykę: zakłócenie nie jest dowodem katastrofy, lecz własnością aparatu; i to zdanie zostaje sformalizowane jako odczarowanie. Odczarowanie ma materialny dowód: karta w strefie niskiej salencji, opieczętowana, której dotyk zastępuje test; to jest przeniesienie ciężaru z oka na obiekt–klucz, zgodne z logiką psychoperformansu.

Wreszcie, w tej genealogii kluczowe są praktyki instalacyjne, które wymuszają na widzu zmianę prędkości i zmianę postawy ciała: ciasne przejścia, niskie wejścia, labirynty, strefy ciszy, strefy mroku, strefy miękkiego światła. Ich wspólnym mianownikiem jest to, że percepcja staje się przestrzenna i sytuacyjna, a nie tylko retinalna; ciało jest włączone w aparat poznawczy. W IndywiduAkcji CSR oznacza to, że przestrzeń regeneracji nie jest „pokojem odpoczynku”, tylko zaprojektowanym planem sytuacyjnym: z progami, z obiektami–kluczami, z dystrybucją światła, z trajektorią ruchu oraz z zakazami. Taka przestrzeń działa jak instalacja terapeutyczno-performatywna, ale jej funkcja jest konkretna: wygasić pętle salencyjne, chronić lewe oko przed nadmierną ekspozycją i uczynić regenerację częścią formalnej kompozycji życia i pracy, a nie „czasem straconym”.

Jeśli wątek zasłony i niewidzenia organizuje IndywiduAkcję CSR od strony redukcji ekspozycji, to wątek technologii widzenia i nadzoru organizuje ją od strony demontażu presji społecznej, która kolonizuje uwagę i produkuje chroniczny koszt allostatyczny. Aparat fotograficzny, kamera, interfejs, logika platform i metryki widzialności wytwarzają dziś reżim, w którym „być” znaczy „być widzianym”, a „działać” znaczy „być mierzalnym”. Michel Foucault opisywał panoptyczny model dyscypliny jako ekonomię spojrzenia; w IndywiduAkcji CSR panoptyzm staje się praktyką codzienną, bo lęk o widzenie internalizuje nadzór i wytwarza własną instancję kontrolną: skaner objawu. Psychoperformans musi więc pracować równolegle na dwóch piętrach: zredukować zewnętrzne aparaty widzialności (ekrany, powiadomienia, reżimy natychmiastowości) i dekonstruować wewnętrzny panoptyzm (kompulsywne testy, ruminacja, katastrofizacja), bo oba piętra wzajemnie się wzmacniają, a to wtórnie obciąża lewe oko przez przedłużanie ekspozycji i destabilizację snu.

Krytyczne praktyki sztuki wideo i eseju filmowego dostarczają tu gotowych modeli „odczarowania aparatu”. Harun Farocki, analizując widzenie maszynowe, obraz operacyjny i militarno-przemysłowe reżimy percepcji, pokazał, że obraz nie jest „dla oka”, lecz dla procedury; to rozpoznanie jest bezpośrednio użyteczne: w CSR obraz objawu również staje się „operacyjny”, bo uruchamia procedurę lęku. IndywiduAkcja przepisuje Farockiego na protokół: obraz nie jest materiałem interpretacji, tylko sygnałem do działania–klucza. Zamiast „zobaczyć jeszcze raz”, uruchamia się „procedurę przerwy”: zasłona, pieczęć, przejście do reżimu niskiej salencji. W tym sensie „widzenie operacyjne” zostaje przejęte i odwrócone: procedura nie prowadzi do dalszej ekspozycji, tylko do ograniczenia ekspozycji w imię ochrony lewego oka.

W polu sztuki współczesnej krytyka rozdzielczości, dokumentu i prawdy obrazu (Hito Steyerl) jest w IndywiduAkcji CSR narzędziem antykatastroficznym. Jeśli obraz jest zawsze konstruktem, kompresją, selekcją i efektem infrastruktury, to „wrażenie pogorszenia” nie może automatycznie uzyskać statusu wyroku ani dowodu. Psychoperformatywny perfonem „niska

rozdzielczość” polega na celowym obniżeniu intensywności poznawczej: zamiast wchodzić w detal, przechodzi się do ogólnej reguły. To jest formalna asceza interpretacji: w stanie pobudzenia obowiązuje rozdzielczość minimalna, a wszelkie rozróżnienia zostają odroczone do wyznaczonego okna refleksji. Takie „odroczenie rozdzielczości” jest w praktyce jednym z najważniejszych narzędzi ochrony lewego oka, bo redukuje nocne testy i wyczerpującą potrzebę pewności.

Fotografia i autoobserwacja jako reżim nowoczesności są także polem, w którym IndywiduAkcja może się oprzeć na strategiach conceptualnych. Sophie Calle budowała projekty oparte na śledzeniu, dokumentowaniu, archiwizacji i reżimach intymności; w CSR analogiczną pokusą jest archiwizacja symptomów, porównań, mikrofluktuacji, co łatwo degeneruje w obsesyjny monitoring. Psychoperformans wprowadza więc „archiwum z ograniczeniem” jako obiekt–klucz: archiwizuje się nie dane, lecz decyzję o niearchiwizowaniu. Zapis ma formę pojedynczego zdania („dziś nie dokumentuję percepcji”) i zostaje opieczętowany. Ten gest jest sztuką kontrarchiwum: nie produkować obrazu, tylko produkować granicę, co stabilizuje reżim pracy i regeneracji oraz redukuje presję, która mogłaby przeciążyć lewe oko.

W praktykach związanych z nadzorem i niewidzialnością (Trevor Paglen, czasem także artyści pracujący z infrastrukturą danych) pojawia się fundamentalna intuicja: to, co działa, często jest niewidoczne, a widzialność może być narzędziem kontroli. IndywiduAkcja CSR wykorzystuje tę intuicję do przeprojektowania pracy twórczej: część procesu ma być niewidzialna społecznie i niewidzialna metrycznie, a więc wolna od oczekiwań natychmiastowego efektu. W planie sytuacyjnym powstaje „strefa niewidzialności”: czas pracy bez publikacji, bez komunikacji i bez ekspozycji, w którym obowiązuje rygor niskiej salencji i ograniczonego widzenia. To nie jest eskapizm, tylko strategia higieny afektywnej: mniejsza presja zewnętrzna oznacza mniejszą presję wewnętrzną, a więc mniejszą skłonność do kompulsywnego sprawdzania, co bezpośrednio wspiera ochronę lewego oka.

Performance art wchodzi tu jako laboratorium relacji między patrzeniem a ciałem, ale w tym fragmencie istotne są praktyki, które uczyniły z aparatu widzenia obiekt działania. Vito Acconci i Bruce Nauman pracowali z reżimami obserwacji, kontrolą gestu i powtarzalnością jako strukturą napięcia; dla IndywiduAkcji CSR wniosek jest techniczny: powtarzalność jest potężna, ale musi być powiązana z domknięciem, inaczej staje się pętlą. VALIE EXPORT problematyzowała spojrzenie i jego przemoc; w CSR spojrzenie przemocowe często działa od wewnątrz, jako autokrytyka i autodiagnostyka. Psychoperformatywny „banisz aparatu” polega na tym, że narzędzia widzenia (telefon, laptop, lustro) nie są neutralne: otrzymują status obiektów–kluczy i zostają objęte rytuałami progowymi. W praktyce: wejście w pracę z ekranem jest rytuałem z timerem, a wyjście jest pieczęcią; bez tego aparat przejmuje władzę nad rytmem dobowym i wciąga w tryb ciągłej ekspozycji.

W architekturze percepcji i przestrzeni publicznej istotne są również strategie instalacyjne, które rozkładają uwagę na trajektorie i kadry, a więc uczą, że widzenie jest ruchem, a nie statycznym testem. Dan Graham, pracując z pawilonami i powierzchniami odbijającymi, pokazał, że widz jest zarazem obserwatorem i obserwowanym; dla IndywiduAkcji CSR jest to narzędzie diagnozy sytuacyjnej: w przestrzeniach społecznych należy redukować podwójną ekspozycję. Plan sytuacyjny wprowadza więc „korytarze niskiej widzialności”: miejsca i trasy, które minimalizują olśnienie, odbicia, przestymulowanie i presję kontaktu wzrokowego. To są

decyzje mikroarchitektoniczne, ale mają konsekwencje makroregulacyjne: mniejsze pobudzenie w ciągu dnia oznacza mniejsze ryzyko wieczornej ruminacji i nocnej ekspozycji ekranowej.

W tym miejscu pojawia się zasadnicze przełożenie na konkretną Indywidualną Akcję CSR: „kamera jako zakaz”, „kadr jako granica”, „montaż jako higiena predykcji”, „interfejs jako próg”. Kamera jako zakaz oznacza, że żadna dokumentacja objawu, żadna fotografia „dla porównania”, żadna próba uchwycenia różnicy nie jest legalna poza wyznaczonym oknem klinicznym i poza z góry ustalonym protokołem; to ograniczenie jest zapisane, opieczetowane i wspierane przez obiekt–klucz (pojemnik na telefon). Kadr jako granica oznacza, że pole widzenia w pracy jest świadomie zredukowane: matowe tła, ograniczenie liczby otwartych okien, brak bodźców peryferyjnych, a także fizyczne kadrowanie przestrzeni regeneracji parawanem lub zasłoną. Montaż jako higiena predykcji oznacza, że dzień jest cięty na odcinki, które mają wyraźne wejścia i wyjścia; każda próba „ciągnięcia” zadania po pieczęci jest traktowana jako naruszenie formy, a nie jako produktywność. Interfejs jako próg oznacza, że każde wejście w ekran jest rytuałem progowym z timerem i zaklęciem epistemicznym, a nie odruchem.

Zgodnie z ustaleniem o centralności manipulacji obiektami–kluczami, cały ten moduł musi mieć materialne rdzenie: zasłona, pojemnik, timer, karta reguły, pieczęć, a także obiekt pracy niewzrokowej, który przejmuje sprawczość, gdy oko ma zostać oszczędzone. W psychoperformansie obiekt nie jest dodatkiem; jest operatorem decyzji. W CSR oznacza to, że obiekt–klucz jest narzędziem ochrony lewego oka w tym samym stopniu, w jakim jest narzędziem formy artystycznej: przełącza reżim, domyka ekspozycję, stabilizuje rytm, a przez to redukuje ryzyko eskalacji pętli testowania.

Na tym etapie genealogia praktyk artystycznych związanych z widzeniem musi zostać domknięta w postaci zestawu scenariuszy psychoperformansu, które są jednocześnie formalnymi strukturami artystycznymi i protokołami regulacyjnymi. W przeciwnym razie historia sztuki pozostanie jedynie komentarzem, a nie technologią Indywidualnej Akcji. W CSR warunkiem nadrzędnym jest to, że każda praktyka „o widzeniu” ma finalnie prowadzić do redukcji nadmiarowej ekspozycji, obniżenia salencji objawu oraz stabilizacji rytmu dobowego, ponieważ te trzy parametry bezpośrednio wspierają ochronę lewego oka i minimalizują zachowania ryzykowne, które wtórnie obciążają aparat wzrokowy. Dlatego w tym fragmencie sztuka nie jest repertuarem inspiracji, tylko katalogiem narzędzi: kadr, zasłona, cięcie, archiwum, montaż, próg, obiekt–klucz, świadek, dramaturgia czasu.

Pierwszy scenariusz ma charakter ikonoklastyczno-konceptualny i opiera się na zasadzie: „praca jest możliwa bez retinalnej dominacji”. Jego genealogią jest przesunięcie duchampowskie (od „retinalności” do reguły) oraz minimalizm jako dyscyplina ograniczenia. Plan sytuacyjny jest tu ustawiony jak instalacja instrukcyjna: w przestrzeni pracy znajduje się karta-reguła (obiekt–klucz), timer oraz zasłona ekranu. Działanie–klucz polega na tym, że każda sesja pracy wzrokowej ma wejście i wyjście o charakterze rytuału, a sama praca jest świadomie „kadrowana”: ograniczona do jednego zadania, jednego okna, jednej skali powiększenia, bez dodatkowych bodźców peryferyjnych. Po zakończeniu sesji wykonuje się cięcie: zasłona, zamknięcie urządzenia, schowanie telefonu do pojemnika i przejście do czynności niewzrokowej związanej z materią (manipulacja, porządkowanie, montaż manualny, praca

dotykowa). To jest artystyczny formalizm, ale jednocześnie protokół ochrony lewego oka: „dzieło” jest wbudowane w reżim ograniczenia, a pieczęć staje się elementem kompozycji.

Drugi scenariusz jest performatywny i dotyczy relacji między spojrzeniem a władzą. W genealogii performance art (od Kaprowa po praktyki krytyczne lat 70. i 80.) spojrzenie jest współsprawcze i potencjalnie przemocowe; w CSR przemoc spojrzenia bywa autogeniczna, bo to wewnętrzny nadzór produkuje przymus testu. Scenariusz ustanawia więc „świadka etycznego” jako rolę planu sytuacyjnego: świadka, który nie pyta o szczegóły widzenia, nie prosi o demonstrację, nie wprowadza metryk i porównań, a jedynie potwierdza wykonanie reguły (zasłona, przerwa, wyjście). To jest istotne, bo w sytuacjach społecznych presja ekspozycji może gwałtownie podnieść pobudzenie i uruchomić wieczorną ruminację, która kończy się nocnymi testami. Działanie–klucz polega na przejęciu narracji przez gest: zamiast tłumaczyć, wykonuje się próg i kończy rozmowę formułą graniczną. W praktyce jest to performans granicy komunikacyjnej: krótki akt mowy połączony z materialnym dowodem (zamknięcie laptopa, wyjście z pomieszczenia), który chroni reżim regeneracji.

Trzeci scenariusz jest instalacyjno-przestrzenny i wynika z tradycji pracujących z trajektorią widza oraz z architekturą percepcji. W duchu analiz Foucaulta (nadzór i dyscyplina) plan sytuacyjny projektuje „korytarze niskiej widzialności” w codzienności: trasy i strefy, w których unika się olśnienia, refleksów, migotania, agresywnych kontrastów oraz bodźców społecznych wymagających intensywnej pracy kontaktu wzrokowego. W IndywiduAkcji CSR to nie jest komfort, tylko prewencja: im mniej pobudzenia w ciągu dnia, tym mniejsza podatność na wieczorną eskalację. Obiekty–klucze są tu architektoniczne: parawan, tkanina, powierzchnie matowe, oświetlenie miękkie, układ mebli redukujący bodźce peryferyjne. Działania–klucze to mikroruchy i mikroprzejścia: wejście w strefę półcienia jako próg, wykonanie krótkiego odczarowania („to sygnał do przerwy, nie znak”), a następnie przejście do czynności dotykowej. W ten sposób instalacja staje się „proteżowaniem” środowiska w sensie ergonomii percepcyjnej.

Czwarty scenariusz jest stricte montażowy i opiera się na tezie: „montaż dnia jest higieną predykcji”. Z historii kina zostaje przejęty nie efekt, lecz narzędzie cięcia, które w IndywiduAkcji CSR działa przeciwko ciągłości ekspozycji. Każdy dzień jest pocięty na sekwencje o wyraźnych wejściach i wyjściach, a przejścia są obowiązkowo materializowane. Montaż jest tu praktyką antykompulsywną: przerywa pętlę „jeszcze tylko” i nie dopuszcza do tego, by praca ekranowa rozlała się na wieczór. W tym scenariuszu szczególnie ważny jest „próg snu” jako centralny akt: po określonej godzinie następuje pieczęć, która nie jest decyzją „na dziś”, tylko regułą formy. To jest element o największej wartości ochronnej dla lewego oka, ponieważ w CSR najbardziej destrukcyjne bywają nocne powroty do testów i ekranów.

Piąty scenariusz organizuje format filmu performatywnego jako narzędzia IndywiduAkcji, zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami o performatywności medium i o tym, że performerem może być nie tylko artysta performance, jeśli zostanie odpowiednio przygotowany. Film performatywny nie jest dokumentacją; jest czasowym protokołem reżimów percepcji. Jego struktura zawiera wbudowane przerwy, zaciemnienia, zasłony i segmenty niewizualne (dźwięk, rytm, pauza), tak aby widzenie uczyło się kończyć bez paniki i bez testowania. W tym formacie można także osadzić działania–klucze: pieczęć, odczarowanie, cięcie, kontener, banisz minimalny, a także manipulację obiektami–kluczami jako centralny motor przemiany. Film staje

się „zewnętrzną pamięcią” protokołu: zamiast próbować pamiętać regułę w stresie, można wejść w prekomponowany czas i pozwolić, by rytm poprowadził układ nerwowy ku wygaszeniu salencji. W tym miejscu szczególnie użyteczna jest świadomość, że obraz może być operacyjny (Farocki): film nie służy oglądaniu „ładnych obrazów”, tylko przełączaniu reżimów.

Te pięć scenariuszy spina zasada, że psychoperformans operuje materialnie: obiekt–klucz nie jest metaforą, tylko interfejsem decyzji. W CSR oznacza to, że obiekt przechwytuje impuls sprawdzania i przekierowuje go w czynność, która domyka pętlę. Jeżeli w danym dniu intensyfikuje się niepewność, zamiast „zobaczyć”, wykonuje się „zasłonić–zamknąć–przejść”; zamiast interpretować, wykonuje się odczarowanie; zamiast negocjować z przymusem, wykonuje się cięcie. W języku sztuki jest to rygor formy; w języku IndywiduAkcji jest to rygor bezpieczeństwa, który chroni lewe oko i stabilizuje warunki sprzyjające możliwie najlepszej rekonwalescencji funkcjonalnej po CSR.

91.1.28 Psychoperformans jako operacyjna technologia przemiany: protokoły regulacji uwagi i afektu oraz architektura planu sytuacyjnego w IndywiduAkcji CSR

Psychoperformans, traktowany operacyjnie, jest technologią przełączania stanów i wytwarzania warunków: nie obrazem o przemianie, lecz aparatem jej wywoływania i stabilizacji w czasie. W IndywiduAkcji CSR oznacza to ścisłą inżynierię regulacyjną, w której podstawowe zmienne – uwaga, afekt, pobudzenie autonomiczne, rytm dobowy, salencja bodźców, interocepcja, kontekst społeczny – są organizowane w planie sytuacyjnym tak, aby minimalizować wtórne obciążenia aparatu wzrokowego i konsekwentnie chronić lewe oko przed kompulsywnym testowaniem, przeciążeniem ekranowym i nocną eskalacją ruminacji. „Technologia” nie jest tu metaforą: psychoperformans składa się z modułów o określonej funkcji, z procedur o określonej sekwencji oraz z obiektów–kluczy, które pełnią rolę fizycznych przełączników reżimu. W tym sensie jest to reżim wykonawczy o wysokiej dyscyplinie formy, zbliżony do protokołów treningowych i terapeutycznych, lecz zakorzeniony w genealogii performance art, gdzie sprawczość jest produkowana w czasie, przez ciało i przez manipulację materią.

Architektura IndywiduAkcji CSR opiera się na trzech piętrach regulacji, które działają równolegle. Piętro pierwsze to regulacja podstawowa: redukcja salencji bodźców wzrokowych, ograniczenie ekspozycji i stabilizacja rytmu dobowego (zwłaszcza wieczornego odcięcia). Piętro drugie to regulacja afektywno-kognitywna: przerwanie pętli interpretacji objawu i kompulsji sprawdzania poprzez działania–klucze, wypowiedzi performatywne i kontenery poznawcze. Piętro trzecie to regulacja egzystencjalno-sensotwórcza: nadanie chorobie oka statusu zdarzenia inicjacyjnego nie w sensie romantycznym, lecz w sensie porządkowania wartości i praktyk życia tak, aby codzienność stała się środowiskiem sprzyjającym ochronie lewego oka oraz maksymalizacji potencjału funkcjonalnej odbudowy po CSR. To trzecie piętro jest najczęściej pomijane w podejściach stricte klinicznych, ale w psychoperformansie stanowi warunek trwałości: bez zmiany reżimu życia protokół degeneruje w doraźne gaszenie pożarów.

W tej konstrukcji uwaga jest zmienną nadrzędną, ponieważ to ona nadaje objawowi rangę i uruchamia całą kaskadę autonomiczną. W ujęciu kognitywnym (Michael Posner, a w praktyce klinicznej liczne modele kontroli uwagi) uwaga jest systemem selekcji i priorytetyzacji; w CSR system ten bywa skolonizowany przez niepewność i lęk, które nadają fluktuacjom widzenia

nadmierną salencję. Psychoperformans projektuje więc „regułę uwagi”: gdy pojawia się fluktuacja, nie następuje test, tylko następuje przełączenie modalności. Przełączenie modalności jest czynnością materialną: dotyk obiektu–klucza, zasłona bodźca, ruch w przestrzeni, praca na rytmie oddechu. To jest odpowiednik inżynierii bodźca: zamiast walczyć z myślą, zmienia się aparat bodźców. W języku praktyk somatycznych jest to regulacja bottom-up; w psychoperformansie jest to regulacja perfonemiczna, bo obiekt–klucz pełni funkcję „sygnału bramkującego” wejście w nowy reżim.

Afekt jest drugą zmienną krytyczną, ponieważ w CSR to właśnie afektywne znaczenie bodźca decyduje o tym, czy fluktuacja zostanie potraktowana jako neutralna zmienność, czy jako sygnał katastrofy. W klasycznych ujęciach psychodynamicznych afekt bywa rozumiany jako nośnik nieprzetworzonego konfliktu; w ujęciu jungowskim afekt jest często wskaźnikiem energii psychicznej skupionej wokół kompleksu. Psychoperformans używa tych intuicji oszczędnie i technicznie: jeśli fluktuacja wywołuje gwałtowny afekt, oznacza to, że bodziec wszedł do pola kompleksu „utrata kontroli / utrata sprawczości / utrata widzenia”. Operacyjnie nie analizuje się treści, tylko stosuje się protokół „odcięcia i kontenera”: afekt zostaje przeniesiony na działanie w materii, gdzie może zostać zmetabolizowany przez ruch, nacisk, rytm, przecięcie, rozwiązanie węzła. To są działania–klucze o funkcji regulacyjnej: nie symbolizują przemiany, one ją indukują przez zmianę fizjologii.

Dlatego plan sytuacyjny IndywiduAkcji CSR musi być zbudowany jak architektura przejść. Każdy dzień zawiera progi: próg wejścia w pracę, próg wyjścia, próg przerwy, próg snu, próg stresora społecznego. Progi są materializowane w obiektach: zasłona, timer, pojemnik, karta reguły, obiekt pracy dotykowej. Każdy próg ma przypisane trzy elementy: działanie–klucz (gest), wypowiedź performatywną (komenda), pieczęć (dowód). Bez pieczęci próg nie działa, bo staje się negocjowalny; negocjowalność jest paliwem kompulsji. Z tego powodu psychoperformans jest dyscypliną formy: raz ustanowiony próg ma być wykonywany tak samo, bo regularność buduje warunkowanie i przewidywalność, a przewidywalność obniża pobudzenie.

W tym fragmencie kluczowa jest też rola obiektu–klucza jako operatora decyzji. Obiekt–klucz w psychoperformansie nie jest „symbolem”, lecz narzędziem bramkowania zachowania. Dla CSR obiekt–klucz musi spełniać kryteria bezpieczeństwa okulistycznego: ma działać w dotyku, w półcieniu, bez konieczności oglądania, bez generowania potrzeby porównania. Najprostszy zestaw obiektów–kluczy IndywiduAkcji obejmuje: zasłonę ekranu, pojemnik na telefon, timer analogowy, kartę–regułę, kopertę archiwum hipotez, sznur/węzeł do działań separacyjnych oraz materiał o wyraźnej fakturze do pracy dotykowej. Każdy obiekt jest przypisany do konkretnej funkcji i ma zakaz użycia poza funkcją, aby nie stał się fetyszem i nie zrodził nowych kompulsji.

Protokoły psychoperformansu w IndywiduAkcji CSR muszą być opisane i wdrożone jak system operacyjny: z trybami, priorytetami, przerwaniemi, blokadami bezpieczeństwa i procedurą awaryjną. W przeciwnym razie „działania–klucze” pozostaną retoryką, a nie wykonawczą technologią regulacji. Rdzeniem systemu jest protokół antykompulsywny, ponieważ kompulsja sprawdzania widzenia jest dla CSR jednym z najważniejszych czynników wtórnego obciążenia: wydłuża ekspozycję, podbija pobudzenie, destabilizuje sen i wytwarza efekt pętli, w której każda fluktuacja staje się bodźcem do kolejnego testu. W ujęciu poznawczo-behawioralnym jest to klasyczny mechanizm wzmocnienia negatywnego; w ujęciu psychodynamicznym jest to

mechanizm kontroli w obliczu zagrożenia; w ujęciu jungowskim można go rozumieć jako kompulsywne „zaklinanie” niepewności, lecz to rozumienie ma wartość wyłącznie wtedy, gdy prowadzi do projektowania blokad, a nie do interpretowania treści. Dlatego protokół antykompulsywny jest zbudowany na zasadzie: natychmiastowe cięcie, przeniesienie modalności, pieczęć, kontener, wyjście z ekspozycji.

Protokół antykompulsywny ma pięć kroków, które są zawsze identyczne. Krok pierwszy: detekcja markera – markerem jest impuls „sprawdź”, nawet jeśli wydaje się racjonalny. Krok drugi: cięcie – fizyczne zasłonięcie bodźca (ekran, tekst, światło). Krok trzeci: przełączenie modalności – dotyk obiektu–klucza i krótka czynność rytmiczna (np. ścisk–puszczenie, przesuw po fakturze, węzeł–rozwiązanie), bez obrazowania. Krok czwarty: wypowiedź performatywna – jedna komenda z repertuaru minimalnego („Nie sprawdzam” / „Domykam” / „Wracam do ciała”). Krok piąty: pieczęć – obiekt zostaje zamknięty (telefon do pojemnika, zasłona zapięta, timer ustawiony), po czym następuje przejście do czynności niewzrokowej przez ustalony czas. Każdy krok ma charakter działania–klucza; razem tworzą sekwencję nieodwracalną. Nieodwracalność jest tu istotą, bo kompulsja żywi się odwracalnością („mogę wrócić”). W psychoperformansie powrót jest formalnie nielegalny w danym oknie.

Ważnym rozszerzeniem protokołu antykompulsywnego jest „kontener poznawczy”, bo kompulsja często jest napędzana przez myśl: „muszę mieć pewność”. Kontener jest obiektem–kluczem w postaci koperty/pojemnika archiwum hipotez. Jego funkcja jest ściśle proceduralna: nie gromadzi danych, tylko gromadzi odroczenia. Zapisuje się jedno zdanie w maksymalnie 8 słowach („fluktuacja → przerwa, bez interpretacji”), wkłada do kontenera i pieczętuje. To jest rytuał odczarowania w sensie epistemicznym: psychika dostaje sygnał, że temat został obsłużony, a więc nie musi go przeżuwać w ruminacji. W logice terapii metapoznawczej można by to nazwać przerwaniem „poznawczego zaangażowania”; w psychoperformansie jest to kontener perfonemiczny.

Następny protokół to protokół snu, który w CSR ma rangę ochrony strategicznej. Jego funkcją nie jest „higiena snu” jako ogólnik, tylko zapobieganie nocnemu powrotowi do ekranów i testów, które stanowią szczególne ryzyko dla lewego oka przez długą ekspozycję, wzrost pobudzenia i fragmentację snu. Protokół snu składa się z progu, pieczęci i zakazu. Próg jest przestrzenny: wejście do strefy snu jest przejściem przez granicę, a nie kontynuacją dnia. Pieczęć jest materialna: pojemnik na telefon zamknięty i umieszczony poza zasięgiem łóżka; zasłona ekranu zapięta; timer ustawiony na poranek. Zakaz jest językowy i ma formę antyklątwy: „Noc nie jest czasem decyzji.” Wypowiedź performatywna ma tu znaczenie, bo nocny lęk ma tendencję do wytwarzania orzeczeń i scenariuszy; zakaz orzekania w pobudzeniu jest więc elementem bezpieczeństwa. Protokół snu kończy się krótkim działaniem dotykowym (obmycie dłoni, faktura), aby układ nerwowy miał alternatywną kotwicę niż patrzenie.

Trzeci protokół to protokół stresora społecznego, bo w CSR stres społeczny działa często jako ukryty wzmacniacz pętli kompulsji. Protokół ten jest oparty na granicach komunikacyjnych i roli świadka etycznego. Jego kluczowym elementem jest „formuła graniczna” – krótki akt mowy, który kończy negocjacje: „Kończę o tej godzinie.” „Wrócę jutro.” „Nie omawiam tego teraz.” Następnie musi nastąpić dowód: wyjście, zamknięcie, przerwanie. Bez dowodu formuła staje się zaproszeniem do dalszej rozmowy, a to podbija pobudzenie. Protokół zawiera też element „baniszu minimalnego”: po stresorze wykonuje się cięcie (zmiana przestrzeni), obmycie dłoni i

pieczęć przerwy. To jest magia w sensie technologicznym: szybkie wytworzenie granicy między bodźcem społecznym a reżimem regeneracji.

Czwarty protokół to protokół twórczy – moduł pracy bez dominacji retinalnej, który wynika z ustaleń o sztuce, performance art i genealogii psychoperformansu. Protokół ten ma dwa tryby: tryb ekranowy i tryb materialny. Tryb ekranowy jest czasowo ograniczony, kadrowany i osłonięty: jedno zadanie, jedna skala, brak wielozadaniowości, timer, przerwy, pieczęć końca. Tryb materialny jest trybem domyślnym regeneracyjnym: manipulacja obiektami–kluczami, praca dotykowa, montaż manualny, porządkowanie, kompozycja dźwiękowa, ruch. Przełączanie trybów jest traktowane jak montaż: ma wejście i wyjście, a więc jest performatywne. To przełączanie jest jednym z najważniejszych mechanizmów ochrony lewego oka, bo eliminuje „ciągnięcie” ekranu w wieczór. Jest to także mechanizm zachowania sprawczości artystycznej mimo ograniczeń: twórczość jest rozumiana jako projektowanie reżimu pracy, nie jako eksploatacja oka.

Te protokoły muszą być spięte w nadrzędną architekturę trybów dnia: tryb dobry (minimalna interwencja), tryb napięcia (średnia interwencja), tryb krytyczny (wysoka interwencja). Każdy tryb ma własne limity i własne dozwolone narzędzia. W trybie dobrym zakłęcia są minimalne, a kluczowy jest rytm pracy i przerw. W trybie napięcia uruchamia się kontener i banisz minimalny. W trybie krytycznym uruchamia się protokół wysoki i – co ważne – procedurę unieważniania, jeśli narzędzia zaczynają działać kompulsywnie. Ta metaregulacja jest konieczna: psychoperformans nie może stać się nową obsesją.

Metaregulacja jest w IndywiduAkcji CSR warunkiem koniecznym, ponieważ każdy system interwencji – nawet najlepiej zaprojektowany – może zostać przechwycony przez mechanikę kompulsji. W CSR ryzyko to jest szczególnie wysokie: narzędzie, które ma ograniczać sprawdzanie, może stać się kolejnym obiektem sprawdzania („czy wykonałem protokół idealnie”, „czy zrobiłem pieczęć właściwie”). Z tego powodu architektura psychoperformansu musi zawierać blokady bezpieczeństwa analogiczne do zabezpieczeń w procedurach klinicznych i w treningu wysokiego ryzyka: kryteria wejścia, kryteria wyjścia, wskaźniki przeciążenia, protokół redukcji bodźców oraz procedurę awaryjnego uproszczenia. Metaregulacja działa na dwóch poziomach: (1) poziomie narzędzi (nie dopuścić do fetyszyzacji obiektów–kluczy i zakłęb), (2) poziomie epistemologicznym (nie dopuścić do powrotu do interpretacji objawu jako znaku). W tym miejscu przydatny jest Donald Winnicott: obiekt przejściowy działa, o ile nie zostaje absolutyzowany; w psychoperformansie obiekt–klucz musi pozostać „interfejsem”, a nie „źródłem mocy”.

Pierwszym elementem metaregulacji są wskaźniki przeciążenia i „flagowanie” momentu, w którym protokół zaczyna działać kompulsywnie. Wskaźniki są behawioralne, a nie introspekcyjne, ponieważ introspekcja bywa w CSR obciążona hiperrefleksyjnością. Wskaźnik A: wzrost liczby uruchomień protokołu antykompulsywnego powyżej ustalonego progu (np. >9 krótkich interwencji dziennie) – to sygnał, że lęk przejął aparat uwagi. Wskaźnik B: mnożenie wariantów zakłęb i wprowadzanie „poprawek” – to sygnał, że język stał się miejscem negocjacji. Wskaźnik C: pojawienie się przymusu wykonania protokołu w „idealnej” kolejności – to sygnał perfekcjonistycznej kompulsji. Wskaźnik D: wzrost ekspozycji wzrokowej mimo wykonywania protokołu – to sygnał, że protokół nie domyka, tylko uspokaja chwilowo i pozwala wracać do bodźca. Wskaźnik E: pogorszenie snu lub wzrost nocnych przebudzeń związanych z myśleniem

o widzeniu – to sygnał, że narzędzie nie redukuje salencji, tylko ją podtrzymuje. Każdy wskaźnik automatycznie uruchamia procedurę uproszczenia: „metabanisz”.

Metabanisz jest działaniem–kluczem, które unieważnia nadmiar narzędzi i sprowadza system do jądra. Procedura jest jednoznaczna: przez 24–72 godziny obowiązuje „tryb ciszy narzędzi”. Nie używa się zaklęć poza minimalnym „Domykam” i nie używa się kontenera poznawczego; pozostają wyłącznie trzy gesty: zasłona, pieczęć, przejście do rytmu. Jest to analogiczne do zasady „rest” w treningu i rehabilitacji: gdy interwencje zaczynają generować przeciążenie, redukuje się parametry do minimum skutecznego. W psychoperformansie minimalnym skutecznym zestawem są: zasłona ekranu, pojemnik na telefon i timer. Pozostałe obiekty–klucze zostają fizycznie schowane, aby nie kusily do „dodatkowych zabezpieczeń”. Ta fizyczna redukcja jest kluczowa, bo kompulsja żywi się dostępnością.

Drugim filarem metaregulacji jest rozdzielenie okien klinicznych od okien kompulsyjnych. CSR wymaga monitorowania i współpracy z okulistyką, ale monitorowanie nie może stać się formą rytuału. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza „okno kliniczne” jako formalny kontrakt: określone dni i godziny przeznaczone na medyczne działania (wizyty, badania, przegląd zaleceń, ustalony zakres samoobserwacji), poza którymi obowiązuje zasada „zero diagnostyki”. Ta zasada jest performatywnie egzekwowana przez obiekt–klucz: karta-kontrakt umieszczona w przestrzeni pracy, opieczętowana, przypominająca, że poza oknem klinicznym wszelkie próby interpretacji są naruszeniem formy. To rozdzielenie jest też zgodne z logiką redukcji salencji: jeśli objaw jest stale „na tapecie”, jego waga rośnie; jeśli jest umieszczony w oknie, jego waga spada w pozostałym czasie.

Trzecim filarem metaregulacji jest „higiena epistemiczna”: system reguł, które nie dopuszczają do tego, by fluktuacje widzenia stały się nośnikami znaczeń totalnych. W praktyce oznacza to zakaz orzekania o przyszłości i zakaz narracji katastroficznej w stanie pobudzenia. Jung ostrzegał przed inflacją ego wobec numinosum; tutaj inflacja przyjmuje postać katastrofizacji („to koniec”), a numinosum jest przeniesione na symptom. Higiena epistemiczna jest więc jungowska w sensie funkcji, nie w sensie narracji: symptom nie staje się wyrocznią. W psychoperformansie higiena epistemiczna jest wbudowana w wypowiedzi performatywne („Noc nie jest czasem decyzji”, „Nie orzekam w pobudzeniu”) oraz w kontener, który przechwytyuje potrzebę pewności i zamyka ją w czasie.

Czwartym filarem jest zarządzanie rolami społecznymi i świadkiem. W wielu systemach rytualnych i terapeutycznych świadek jest gwarantem formy; w psychoperformansie świadek etyczny ma pilnować domknięć, a nie znaczeń. To jest ważne, bo w CSR rozmowy o widzeniu często eskalują i prowadzą do wtórnego sprawdzania. Dlatego świadek otrzymuje prosty protokół: nie pyta o szczegóły objawu, pyta tylko o wykonanie pieczęci i o przerwę; nie komentuje prognoz, komentuje zachowanie. Jest to świadek regulacyjny, nie interpretacyjny. Takie ustawienie relacji społecznej chroni lewe oko pośrednio: obniża presję i zmniejsza ilość ruminacji.

Piątym filarem metaregulacji jest „ekonomia narzędzi” – zasada, że narzędzie musi być adekwatne do sytuacji i nie wolno wprowadzać narzędzi „na zapas”. W wielu tradycjach magicznych nadmiar amuletów i zaklęć jest znakiem lęku; w IndywiduAkcji CSR nadmiar narzędzi jest czerwonym światłem. Zasada brzmi: w trybie dobrym używa się maksymalnie

trzech obiektów–kluczy; w trybie napięcia – maksymalnie pięciu; w trybie krytycznym – wraca się do trzech. Jest to paradoksalna zasada minimalizmu: im gorzej, tym mniej narzędzi, bo nadmiar wzmacnia kompulsję. Ta zasada jest również estetyczna: psychoperformans jako sztuka formy nie toleruje gadżeciarstwa; toleruje dyscyplinę.

Plan sytuacyjny w IndywiduAkcji CSR nie jest „harmonogramem” ani „rutyną”; jest dramaturgią regulacyjną, w której czas, przestrzeń, obiekty–klucze, progi i role społeczne tworzą spójną maszynę przełączania stanów. W klasycznej teorii rytuału Catherine Bell opisywała rytualizację jako praktykę wytwarzania różnicy i hierarchii działań; w psychoperformansie rytualizacja jest praktyką wytwarzania różnicy reżimów: pracy, regeneracji, ekspozycji, ochrony. Każdy plan sytuacyjny ma tę samą ontologię: (1) progi wejścia i wyjścia, (2) perfonemy materialne, (3) wypowiedzi performatywne o minimalnej długości, (4) pieczęcie dowodowe, (5) z góry ustalone okna kliniczne i zakazy diagnostyczne poza nimi. Zmienna, która różnicuje plany, to profil ryzyka: bodźce społeczne, presja instytucjonalna, zmęczenie, wieczorne okna kompulsji, ekspozycja ekranowa. Ponieważ nadrzędnym celem jest ochrona lewego oka i wygaszenie pętli testowania, plan sytuacyjny musi być projektowany jak system redukcji salencji.

Plan sytuacyjny dnia roboczego jest planem podstawowym, bo to dzień roboczy najczęściej generuje chroniczny stres, pośpiech i wielozadaniowość, które podbijają pobudzenie autonomiczne i zwiększają ryzyko wieczornych kompulsji. Struktura planu jest trójfazowa: faza wejścia (ustawienie reżimu), faza pracy (kadrowanie i montaż), faza wyjścia (pieczęć i przejście do regeneracji). Wejście zawiera trzy działania–klucze: ustawienie strefy niskiej salencji (redukcja bodźców), ustanowienie okien ekranowych (timer), oraz aktywację obiektu–klucza zakazu nocnego (pojemnik na telefon jest już obecny jako obiekt do późniejszej pieczęci). Wypowiedź performatywna w wejściu jest krótka: „Dziś pracuję w blokach.” To nie jest deklaracja motywacyjna, tylko komenda regulacyjna. Praca jest montowana: bloki ekranowe są krótkie, kadrowane i rozdzielane blokami materialnymi. Każdy blok ekranowy ma wejście i wyjście, a wyjście jest zawsze zasłoną i zamknięciem, aby nie zostawiać „otwartego okna” w psychice. Wyjście z dnia roboczego jest najważniejsze: to pieczęć, w której praca zostaje formalnie zakończona i przestaje generować predykcje na noc. Pieczęć obejmuje zasłonę, zamknięcie urządzeń, schowanie telefonu do pojemnika w ustalonym miejscu oraz krótki banisz minimalny (obmycie dłoni, przejście przez próg, wydech). Ten zestaw jest kluczowy, bo bez niego praca „płynie” do wieczora i uruchamia nocne testy.

Plan sytuacyjny dnia społecznego (spotkania, instytucje, wydarzenia) różni się tym, że głównym ryzykiem jest presja widzialności, intensywność bodźców i wzrost pobudzenia w wyniku negocjacji społecznych. Erving Goffman opisywał zarządzanie wrażeniem jako pracę; w CSR ta praca może stać się toksyczna, bo podbija napięcie i przenosi się na noc. Dlatego plan dnia społecznego opiera się na „korytarzach niskiej widzialności” i na formułach granicznych. Wejście w wydarzenie ma swój próg: przed wejściem wykonuje się krótki protokół „baniszu aparatu” – telefon trafia do pojemnika/kieszeni o ograniczonym dostępie, a wypowiedź performatywna brzmi: „Nie testuję w tłumie.” W trakcie wydarzenia obowiązuje zasada, że nie omawia się szczegółów widzenia i nie wykonuje mikrotestów; jeśli pojawia się fluktuacja, uruchamia się protokół antykompulsywny w wersji minimalnej, ale wyłącznie w dotyku (obiekt–klucz) i bez szukania „lepszego światła”. Wyjście z wydarzenia obejmuje natychmiastowe cięcie bodźców: przejście do półcienia, obmycie dłoni, zasłona ekranowa, krótka cisza. Ten „debrief”

jest istotny: bez niego bodźce społeczne zostają w układzie nerwowym jako niezmetyabolizowany ładunek, który w nocy wraca pod postacią ruminacji.

Plan sytuacyjny dnia po stresorze (konflikt, presja, przeciążenie) jest planem zorientowanym na szybkie wygaszenie pobudzenia i na ochronę snu. Jego rdzeniem jest zasada: „po stresorze nie wykonuje się diagnostyki”. Stresor podnosi podatność na interpretację objawu; interpretacja uruchamia test; test uruchamia spiralę. Dlatego pierwszym progiem jest natychmiastowe odcięcie bodźców wzrokowych wysokiej salencji: zaśłona, wyjście z ekranu, przeniesienie modalności w dotyk i rytm. W tym planie szczególnie ważne są działania–klucze o charakterze separacyjnym: węzeł–rozwiązanie, przecięcie taśmy, zamknięcie koperty, zmycie dłoni. Są to akty symboliczne o funkcji regulacyjnej: mówią układowi nerwowemu „to jest zamknięte”. Wypowiedź performatywna jest antyklątwą: „Nie orzekam po stresorze.” Wieczorem włącza się pieczęć snu wcześniej niż zwykle, bo celem jest przecięcie ruminacji zanim wejdzie w fazę eskalacji. To jest wprost strategia ochrony lewego oka: im mniej nocnych przebudzeń i ekranów, tym mniejsza szansa wejścia w pętlę testowe.

Plan sytuacyjny dnia krytycznego (wysokie pobudzenie, nawrót obsesyjnych myśli, silna niepewność) jest planem awaryjnym, w którym paradoksalnie redukuje się narzędzia. Jest to dzień, w którym psychoperformans musi zadziałać jak system bezpieczeństwa, a nie jak rozbudowany rytuał. Obowiązuje „tryb trzech obiektów”: zaśłona, pojemnik, timer. Cała reszta jest schowana. Wypowiedzi performatywne są ograniczone do jednego słowa: „Domykam.” Plan krytyczny opiera się na mikrointerwałach: krótkie okna działania, krótkie okna odpoczynku, brak ekranów poza absolutnym minimum funkcjonalnym. Każde pojawienie się impulsu testu uruchamia natychmiastową sekwencję: zaśłona–pieczęć–przejście. Jeśli pojawia się perfekcjonistyczny przymus wykonania protokołu „idealnie”, włącza się metabanisz i cisza narzędzi: zostają tylko gesty. Ten dzień ma też wbudowane „okno kliniczne” tylko wtedy, gdy jest to zgodne z ustalonym kontraktem; w przeciwnym razie klinika nie jest narzędziem uspokojenia lęku, tylko pozostaje w swoim czasie. W tym planie szczególnie ważna jest rola świadka etycznego: świadek nie analizuje, tylko pilnuje pieczęci i przerw.

Wszystkie plany sytuacyjne muszą być spięte w jedną nadrzędną zasadę dramaturgiczną: regeneracja jest formą, a nie odpoczynkiem. To jest konsekwencja genealogii performance art i sztuki procesu: forma dzieje się w czasie i w relacji, a nie tylko w obrazie. W IndywiduAkcji CSR regeneracja jest więc komponowana jak sekwencja działań–kluczy; jej wykonanie jest sztuką dyscypliny, ale jednocześnie jest higieną medyczną, bo redukuje zachowania, które mogłyby wtórnie obciążać lewe oko. W następnym fragmencie zostaną opisane konkretne perfonemy (zestawy obiekt–działanie–słowo–pieczęć) jako „moduły”, które można wstawiać w każdy z planów sytuacyjnych, oraz zostanie zbudowana mapa priorytetów regulacyjnych, która pozwala decydować, który moduł ma pierwszeństwo w danej sytuacji.

Perfonemy w IndywiduAkcji CSR są minimalnymi jednostkami wykonawczymi psychoperformansu: sprzęgnięciami obiektu–klucza, działania–klucza, wypowiedzi performatywnej i pieczęci, które razem tworzą nieodwracalne przełączenie reżimu. W przeciwieństwie do „technik” rozumianych ogólnie, perfonem ma specyfikację: kiedy jest uruchamiany (marker), co jest jego celem (funkcja), ile razy może być użyty (limit), jak jest domykany (pieczęć) i co jest zakazane (negatyw). Ta formalizacja jest konieczna, bo CSR – przez swoją skłonność do produkowania hiperuwagi na objaw – wymaga narzędzi odpornych na

przechwycenie przez kompulsję. W tym sensie perfonemy są „mikroprotokołami”, które można wstawiać w plan sytuacyjny dnia roboczego, społecznego, po stresorze i krytycznego, zachowując nadrzędny cel: ochronę lewego oka i wygaszanie pętli testowania poprzez redukcję salencji, ekspozycji i pobudzenia.

Perfonem 1: Zasłona–Cięcie. Obiekt–klucz: zasłona ekranu lub tkanina o jednoznacznej funkcji. Marker: impuls sprawdzenia widzenia albo „jeszcze tylko”. Działanie–klucz: natychmiastowe zasłonięcie bodźca bez patrzenia na „ostatni fragment”. Wypowiedź: „Domykam.” Pieczęć: fizyczne zapięcie zasłony i ustawienie timera przerwy. Negatyw: zakaz odchyłania zasłony „na sekundę”, zakaz powrotu w trakcie timera. Funkcja: przerwanie ekspozycji i zakończenie negocjacji z impulsem. Limit: w trybie dobrym do kilku razy dziennie; w trybie krytycznym bez limitu, ale z metaregulacją, aby zasłona nie stała się rytuałem wykonywanym bez przejścia do przerwy.

Perfonem 2: Pojemnik–Banisz aparatu. Obiekt–klucz: zamykany pojemnik na telefon (lub analogiczny obiekt). Marker: wejście w strefę ryzyka (łóżko, wieczór, stresor społeczny) albo wzrost napięcia. Działanie–klucz: włożenie urządzenia do pojemnika i zamknięcie. Wypowiedź: „Noc nie jest czasem decyzji” (wieczorem) albo „Nie testuję w tłumie” (społecznie). Pieczęć: pojemnik odkładany w stałe miejsce poza zasięgiem ręki. Negatyw: zakaz noszenia pojemnika przy sobie w strefie snu (to podtrzymuje pokusę). Funkcja: odcięcie aparatu widzialności i redukcja impulsów. Limit: raz na wejście w reżim; powtarzanie sygnalizuje, że urządzenie było wcześniej zbyt dostępne.

Perfonem 3: Timer–Montowanie czasu. Obiekt–klucz: timer analogowy (preferowany, bo nie wciąga w ekran). Marker: rozpoczęcie pracy ekranowej lub przerwy regeneracyjnej. Działanie–klucz: ustawienie timera na z góry ustaloną długość bloku. Wypowiedź: „Pracuję w blokach.” Pieczęć: zakończenie bloku kończy się perfonem Zasłona–Cięcie. Negatyw: zakaz „dodawania” czasu w trakcie bloku; jeśli potrzeba dodania, to znaczy, że blok był źle ustawiony i korekta następuje dopiero następnego dnia. Funkcja: przecięcie ciągłości ekspozycji i utrzymanie montażu dnia. Limit: zgodny z liczbą bloków; nadmiar bloków oznacza mikrofragmentację i może zwiększać stres, więc w trybie krytycznym bloków jest mniej, ale są bardziej jednoznacznie oddzielone.

Perfonem 4: Węzeł–Separacja. Obiekt–klucz: sznur, taśma, węzeł o wyraźnej fakturze. Marker: ruminacja, powracająca myśl o objawie, napięcie po stresorze. Działanie–klucz: wykonanie węzła lub przecięcia/rozwiązania w rytmie oddechu. Wypowiedź: „To zamknięte.” Pieczęć: odłożenie węzła do wyznaczonego miejsca (nie nosi się go przy sobie jako talizmanu, bo to zwiększa zależność). Negatyw: zakaz „dopieszczania” węzła; gest ma być krótki i zakończony. Funkcja: somatyczne domknięcie pętli i przerwanie ruminacji przez działanie. Limit: kilka razy dziennie w trybie napięcia; w trybie dobrym rzadko, aby nie tworzyć nowej kompulsji.

Perfonem 5: Obmycie–Oczyszczenie. Obiekt–klucz: woda, miska, ręcznik, mydło. Marker: wyjście ze stresora, wejście w sen, poczucie „brudu” poznawczego po ekspozycji bodźcowej. Działanie–klucz: krótkie obmycie dłoni jako akt separacji. Wypowiedź: „Zmywam obraz.” Pieczęć: osuszenie i natychmiastowa zmiana czynności na niewzrokową. Negatyw: zakaz rozszerzania obmycia w długi rytuał; to ma być jednoznaczne cięcie, nie ceremonia. Funkcja: szybkie obniżenie pobudzenia i sygnał przejścia do innego reżimu. Limit: zgodny z progami dnia.

Perfonem 6: Karta–Kontrakt. Obiekt–klucz: karta reguły lub kontraktu okna klinicznego. Marker: potrzeba interpretacji objawu poza wyznaczonym oknem. Działanie–klucz: dotknięcie karty i przeczytanie jednego zdania. Wypowiedź: „To okno, nie cały dzień.” Pieczęć: odłożenie karty i wykonanie Zasłona–Cięcie. Negatyw: zakaz czytania wielu zdań; karta ma być jednozdaniowa, żeby nie wciągać w analizę. Funkcja: rozdzielenie kliniki od kompulsji i stabilizacja epistemiczna.

Perfonem 7: Koperta–Kontener hipotez. Obiekt–klucz: koperta/pojemnik na odroczenia. Marker: „muszę mieć pewność”. Działanie–klucz: zapis jednego zdania (maks. 8 słów), złożenie, włożenie, zamknięcie. Wypowiedź: „Odroczone.” Pieczęć: koperta trafia do stałego miejsca, a następnie następuje przerwa bez ekranu. Negatyw: zakaz przeglądania zawartości poza wyznaczonym oknem; jeśli pojawia się pokusa przeglądu, uruchamia się metabanisz. Funkcja: przerwanie potrzeby pewności i domknięcie poznawcze.

Na bazie perfonemów powstaje mapa priorytetów regulacyjnych, która działa jak algorytm triage. Priorytet 1: ochrona snu i wieczorne odcięcie – bo to najczęściej decyduje o tym, czy pojawią się nocne testy obciążające lewe oko. Priorytet 2: przecięcie ekspozycji ekranowej w stanie pobudzenia – bo wtedy rośnie salienca i ryzyko spirali. Priorytet 3: metaregulacja i minimalizacja narzędzi – bo przechwycenie przez kompulsję jest bardziej szkodliwe niż brak „idealnego” protokołu. Priorytet 4: praca twórcza w trybie materialnym – bo utrzymuje sprawczość bez nadmiarowej retinalności. Priorytet 5: okna kliniczne – bo muszą pozostać w swoim miejscu i nie mogą być używane jako rytuał uspokajający lęk. Ta hierarchia jest twarda: w IndywiduAkcji CSR nie negocjuje się z priorytetem 1 i 2, bo ich naruszenie ma bezpośrednie konsekwencje dla stabilności regulacji.

Tym samym psychoperformans jako operacyjna technologia przemiany staje się zestawem wykonalnych modułów, które można komponować w czasie jak partyturę. Partytura nie jest poetyką; jest systemem bezpieczeństwa i sprawczości. W CSR ta sprawczość ma wymiar podwójny: jest ochroną lewego oka poprzez redukcję zachowań ryzykownych oraz jest rekonstrukcją sensu pracy i życia w warunkach ograniczeń, tak aby regeneracja funkcjonalna po CSR miała maksymalnie sprzyjające środowisko, a twórczość pozostała aktywna mimo zmiany reżimu widzenia.

91.1.29 Choroba oka jako zdarzenie egzystencjalne i inicjacyjne: progi, świadkowie, etyka widzenia i trwała reorientacja wartości w IndywiduAkcji CSR

Choroba oka w IndywiduAkcji CSR musi zostać potraktowana jako zdarzenie egzystencjalne nie dlatego, że „tak wypada” w humanistyce, lecz dlatego, że bez tej perspektywy regulacja pozostaje wyłącznie doraźnym zarządzaniem objawem. Zdarzenie egzystencjalne ma własną dynamikę: reorganizuje horyzont czasu, priorytety, relacje społeczne, praktyki ciała i ekonomię uwagi. W tym sensie CSR jest progiem: nie tylko stanem klinicznym, lecz przejściem, w którym dotychczasowy reżim widzenia – jako narzędzie pracy, tożsamości i kontroli – ulega pęknięciu, a w jego miejsce musi zostać zbudowany reżim nowy, bardziej złożony, oparty na dyscyplinie ekspozycji, na etyce percepcji i na redefinicji sprawczości. Søren Kierkegaard opisywał lęk jako zawrót wolności; w CSR zawrót jest dosłowny i symboliczny: pojawia się doświadczenie, że widzenie nie jest gwarancją, a więc wolność twórcza i wolność codzienna mają granice.

Psychoperformans ma przechwycić to doświadczenie jako materiał operacyjny: z lęku zrobić sygnał do domknięcia i do przejścia, a z granicy zrobić formę.

Zdarzenie inicjacyjne w sensie antropologicznym nie oznacza romantyzacji cierpienia. Arnold van Gennep opisał rytuały przejścia jako strukturę separacji, liminalności i inkorporacji; Victor Turner doprecyzował liminalność jako stan zawieszenia norm, w którym możliwe jest przeformowanie tożsamości. CSR – jako przewlekła, nawracająca dynamika z epizodami niepewności – wytwarza stan liminalny w sposób ciągły, co jest psychicznie wyniszczające, jeśli nie zostanie sformalizowane. Psychoperformans formalizuje liminalność, aby ją unieszkodliwić: zamiast ciągłego „zawieszenia”, wprowadza sekwencje progów, w których liminalność ma początek i koniec, a więc przestaje kolonizować całe życie. To jest fundamentalne dla ochrony lewego oka: gdy życie jest permanentnie liminalne, rośnie czujność i potrzeba sprawdzania; gdy liminalność jest skadowana, spada saliencia objawu.

Progi w tym podrozdziale nie są metaforą. Są konstrukcjami sytuacyjnymi: miejsca, czasy, gesty i obiekty–klucze, które organizują przejście między trybami. Próg „pracy” oddziela reżim produkcji od reżimu regeneracji. Próg „widzialności społecznej” oddziela ekspozycję od ochrony. Próg „nocy” oddziela czas bodźców od czasu nieorzekania. Każdy próg ma swoją pieczęć, bo bez pieczęci próg jest przepuszczalny, a przepuszczalność jest paliwem kompulsji. W tradycjach hermetycznych próg jest miejscem działania zaklęć i pieczęci; w psychoperformansie pieczęć jest technologią domknięcia, która nie musi mieć metafizycznego uzasadnienia, aby działała na poziomie uwagi i afektu. W CSR szczególnie ważna jest pieczęć nocy: zakaz diagnostyki i zakaz ekranów są formułowane jak prawa, a ich egzekucja jest materialna, nie moralna.

Świadek jest kolejnym elementem inicjacyjnym, który ma funkcję stricte regulacyjną. W antropologii rytuału świadek potwierdza przejście i stabilizuje nową pozycję w strukturze społecznej. W CSR świadek etyczny potwierdza nie „chorobę”, lecz formę ochrony: potwierdza domknięcia, przerwy, zakazy. Emmanuel Lévinas budował etykę na relacji z Innym; w IndywiduAkcji CSR relacja z Innym może stać się polem przemocy, jeśli Inny wymusza dostęp do widzenia („pokaż”, „sprawdź”, „udowodnij”). Świadek etyczny jest przeciwwagą: jego obecność ma zmniejszać presję i obniżać pobudzenie, a więc pośrednio chronić lewe oko. Świadek w psychoperformansie jest też operatorem planu sytuacyjnego: wie, jakie są progi, jakie są zakazy, i nie negocjuje ich w sytuacji afektywnej.

W tym miejscu pojawia się etyka widzenia jako etyka praktyki. Etyka widzenia nie dotyczy wyłącznie moralnych ocen, lecz dotyczy dystrybucji uwagi: komu i czemu daje się prawo do kolonizowania percepcji. Susan Sontag pisała o przemocy obrazowania i o konsekwencjach patrzenia; w CSR przemoc może działać od środka, jako przymus obrazowania objawu i przymus „posiadania pewności”. Etyka widzenia w IndywiduAkcji oznacza odmowę przemocy wobec własnego aparatu percepcji: odmowę testów, odmowę nocnych ekranów, odmowę wielozadaniowości. To jest etyka ascetyczna w sensie technicznym: asceza nie jako wyrzeczenie dla cnoty, ale jako wyzwolenie zasobów dla regeneracji. W kolejnych fragmentach zostanie doprecyzowane, jak etyka widzenia przekłada się na trwałą reorientację wartości, na reorganizację twórczości i na inicjacyjne „włączenie” nowego reżimu jako normy życia, a nie jako tymczasowego protokołu.

Etyka widzenia w IndywiduAkcji CSR musi zostać opisana jako etyka praktyk, a nie etyka przekonań, ponieważ przekonania nie zatrzymują kompulsji w momencie wzrostu pobudzenia. Etyka praktyk oznacza, że wartości są wcielone w procedury: w progi, zakazy, perfonemy, plan sytuacyjny i w strukturę dnia. W tym sensie CSR jest inicjacją w ograniczenie, ale ograniczenie nie jest porażką; jest przejściem do innego typu sprawczości, w której „mniej” staje się warunkiem „trwalej”. Martin Heidegger opisywał bycie-ku-śmierci jako radykalny horyzont, który może wyostrzać autentyczność; w CSR horyzont jest bardziej konkretny i codzienny: bycie-ku-utracie-kontroli nad widzeniem, które wymusza przejście od iluzji panowania nad aparatem do odpowiedzialności za warunki jego pracy. Psychoperformans nie rozwiązuje tej sytuacji przez narrację, tylko przez wprowadzenie normy: widzenie ma granice, a granice są praktykowane.

Trwała reorientacja wartości zaczyna się od przededefiniowania tego, co jest „produktywne”. W reżimach kreatywności sprzęgniętych z kulturą ekranową produktywność oznacza długą ekspozycję i wielozadaniowość; w CSR taka definicja jest destrukcyjna. W IndywiduAkcji produktywność zostaje przepisana na „produktywność regeneracyjną”: wartością jest nie ilość godzin, lecz jakość rytmu i zdolność domknięcia. Richard Sennett, pisząc o rzemiośle, podkreślał znaczenie powolności, powtórzenia i relacji z materiałem; w CSR ta perspektywa staje się narzędziem etycznym: twórczość jest przenoszona w obszar manipulacji obiektami–kluczami i pracy materialnej, gdzie sprawczość nie zależy od ciągłej kontroli wzrokowej. To jest inicjacyjne przesunięcie: od obrazu jako centrum do materii i rytmu jako centrum.

Z perspektywy antropologii przejścia kluczowym etapem inicjacji jest separacja od starego reżimu. W CSR separacja musi dotyczyć nie tylko „pracy przy ekranie”, lecz całej ekonomii widzialności: potrzeby natychmiastowej odpowiedzi, potrzeby bycia dostępnym, potrzeby nieustannego monitorowania. Z tego powodu IndywiduAkcja wprowadza zakazy, które mają charakter prawny, a nie motywacyjny: zakaz diagnostyki poza oknem klinicznym, zakaz ekranów po pieczęci nocy, zakaz porównań symptomów, zakaz tłumaczenia się z granic. Te zakazy są etyczne, bo służą ochronie życia i pracy, ale są też inicjacyjne, bo odcinają jednostkę od dawnych norm społecznych („pracuj więcej”, „bądź dostępny”). W antropologii Mary Douglas opisywała czystość i zanieczyszczenie jako systemy porządku; tutaj „zanieczyszczeniem” jest rozlanie się reżimu ekspozycji na czas regeneracji. Oczyszczanie w psychoperformansie jest więc nie tyle symboliką, ile technologią separacji: obmycie dłoni, zasłona, pieczęć, wyjście z aparatu.

Liminalność w CSR ma dwa oblicza: może być przestrzenią przemiany albo przestrzenią rozpadu. Aby była przestrzenią przemiany, musi zostać wyposażona w strukturę i świadków. Victor Turner opisywał *communitas* jako intensywną wspólnotowość liminalną; w CSR *communitas* nie jest masowym doświadczeniem, lecz mikrostrukturą relacji: świadek etyczny, który uznaje granice i potwierdza progi. Ten świadek jest kluczowy dla trwałej reorientacji wartości, bo wartości nie utrwalają się w izolacji – utrwalają się w relacjach, które je respektują. W praktyce oznacza to budowę „małego kręgu etycznego”: kilka osób, które wiedzą, że po określonej godzinie nie ma kontaktu, że nie ma wymuszania odpowiedzi, że nie ma prośby o „sprawdzenie”. Ten krąg jest ochroną lewego oka pośrednio, bo redukuje presję społeczną i obniża poziom pobudzenia.

W tym miejscu pojawia się rola winy i wstydu jako afektów społecznych, które w CSR mogą działać jako toksyczne sprzężenie zwrotne. Jeżeli jednostka czuje winę za ograniczenia, będzie

je łamać; jeżeli czuje wstyd, będzie ukrywać i kompensować, co zwiększa koszt. W ujęciu psychoanalitycznym (np. Otto Kernberg, choć z innego paradygmatu niż Jung) wstyd i grandioza są często sprzężone; w ujęciu jungowskim wstyd może być komponentem kompleksu, który przechwytuje energię i kieruje ją w przymus. Psychoperformans rozbraja to nie przez interpretację, lecz przez formalizację: granica nie jest „wymówką”, granica jest formą. W praktyce wypowiedzi performatywne nie mają charakteru tłumaczenia („bo mam CSR”), tylko mają charakter prawa („Kończę.” „Nie rozmawiam o tym.”). Ta zmiana języka jest inicjacyjna: przejście od proszenia o zgodę do egzekwowania normy.

Trwała reorientacja wartości obejmuje też przepisanie relacji do czasu. CSR wytwarza pokusę przyspieszenia: „muszę nadrobić, zanim będzie gorzej”. Ta pokusa jest jednym z motorów przeciążenia. Psychoperformans przeciwdziała jej przez montaż i pieczęcie: czas jest dzielony na odcinki, a odcinki są domykane, aby nie było wrażenia, że „nic nie wystarczy”. W tradycjach duchowych asceza wzroku bywa łączona z ascezą czasu; w IndywiduAkcji CSR jest to asceza predykcji: zakaz planowania i orzekania w stanie pobudzenia, zakaz nocnych decyzji. To jest etyka chroniąca lewe oko: decyzje nocne prowadzą do nocnych testów, a nocne testy prowadzą do chronicznej destabilizacji.

Figura „drugiego wzroku” w IndywiduAkcji CSR nie jest projektem kompensacji ani mistyczną obietnicą „zastąpienia” narządu. Jest technologią redystrybucji ciężaru epistemicznego: przeniesieniem centrum orientacji z reżimu retinalnego (fiksacja, rozpoznanie, kontrola) do reżimu wewnętrznego (interocepcja, propriocepcja, afektywna ocena bezpieczeństwa, rytm, znaczenie). Maurice Merleau-Ponty opisywał percepcję jako relację ucieleśnioną, a nie rejestr bodźców; w CSR to staje się instrukcją praktyczną, bo urealnia fakt, że „widzieć” nie znaczy wyłącznie „ostro rozróżniać detale”, lecz znaczy „orientować się w świecie” bez nadmiarowego kosztu. Drugi wzrok jest więc reorganizacją orientacji, która redukuje przymus ciągłego sprawdzania, a tym samym pośrednio chroni lewe oko poprzez zmniejszenie ekspozycji i pobudzenia. Jest to także przekształcenie etyczne: uznanie, że „wiedzieć” nie musi oznaczać „patrzeć jeszcze raz”.

W tradycjach duchowych „widzenie wewnętrzne” bywa łączone z ascezą wzroku: ograniczeniem bodźców po to, by nie ulegać rozproszeniu i nie mnożyć pragnień. Evagriusz z Pontu i późniejsza tradycja hezychastyczna (np. Grzegorz Palamas) budowały praktykę czujności (nepsis) i pracy z uwagą, w której patrzenie zewnętrzne jest podporządkowane porządkowi serca. W IndywiduAkcji CSR można przejść z tego nie doktrynę, lecz mechanikę: redukcję bodźców, dyscyplinę przerwy, pracę z rytmem oddechu, oraz zakaz „orzekania” w stanie pobudzenia. Hezychastyczny wątek „zstępowania umysłu do serca” ma tu precyzyjny odpowiednik perfonemiczny: przełączenie modalności z oka na dotyk i oddech w momencie pojawienia się impulsu testu. Jest to drugi wzrok jako procedura: zamiast oceniać obraz, ocenia się stan pobudzenia i wybiera się domknięcie.

Drugi wzrok w psychoperformansie musi zostać zaprojektowany materialnie, bo bez materializacji łatwo degeneruje w introspekcyjny przymus „skanowania siebie”, który w CSR bywa równie kompulsywny jak skanowanie obrazu. Dlatego drugi wzrok jest zakotwiczany w obiekcie–kluczu o funkcji orientacyjnej: faktura, ciężar, temperatura, opór. Obiekt nie jest talizmanem; jest interfejsem bramkującym uwagę. Działanie–klucz ma formę krótkiego „przełączenia sensorycznego”: trzy cykle dotyku z równoległym wydłużeniem wydechu, po

czym następuje pieczęć przerwy (timer) i zakaz interpretacji. Wypowiedź performatywna jest jednocześnie antyzaklęciem wobec kompulsji: „Nie potrzebuję pewności w tej minucie.” W ten sposób drugi wzrok staje się częścią systemu bezpieczeństwa, a nie romantycznym ideałem.

W perspektywie fenomenologiczno-psychiatrycznej drugi wzrok jest także pracą nad „polem uwagi” i nad jego zawężeniem. W CSR pole uwagi łatwo ulega tunelizacji: objaw staje się figurą totalną, a świat tłem. William James opisywał uwagę jako selektywne posiadanie umysłu; w IndywiduAkcji CSR selekcja ma zostać przejęta przez plan sytuacyjny, aby nie była sterowana lękiem. Drugi wzrok oznacza więc trening „tła”: budowanie zdolności pozostawiania objawu na peryferii bez potrzeby jego domykania przez test. To jest etyka percepcji w praktyce: uczyć się żyć z niepełną informacją bez eskalacji pobudzenia. W planie sytuacyjnym realizuje się to przez moduły pracy materialnej, przez strefy półcienia oraz przez celowe „kadrowanie niewiedzy” w kontenerze poznawczym, który przechwytuje potrzebę rozstrzygnięcia.

W psychologii analitycznej Junga drugi wzrok można ująć jako zmianę relacji między świadomością a nieświadomością, ale tylko pod warunkiem, że nie stanie się to pretekstem do inflacji znaczeń. Jung rozumiał kompulsję jako sygnał konfliktu i jednostronności świadomości; w CSR jednostronność często polega na absolutyzacji kontroli i na utożsamieniu sprawczości z perfekcją percepcyjną. Drugi wzrok w tym ujęciu jest praktyką de-egoizacji aparatu widzenia: uznaniem granic i przesunięciem sprawczości w obszar decyzji, rytmu i formy. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że „wiedza” o stanie nie jest produkowana przez kolejne sprawdzenie, tylko przez wykonanie progu i utrzymanie rytmu. To jest bardzo precyzyjna, niemal ascetyczna korekta: nie interpretować, tylko wykonywać. Jungowska kategoria „funkcji transcendentnej” może tu działać technicznie: napięcie między potrzebą pewności a potrzebą ochrony jest rozwiązywane nie przez argument, lecz przez trzecią rzecz – działanie–klucz w materii, które metabolizuje afekt i pozwala przejść dalej bez testu.

Drugi wzrok ma również wymiar społeczny i etyczny: zmienia sposób bycia widzianym i sposób widzenia innych. W CSR łatwo powstaje reżim autoweryfikacji („czy wyglądam na sprawnego”), który podbija napięcie w relacjach. Emmanuel Lévinas podkreślał, że twarz Innego wzywa do odpowiedzialności, ale w CSR „twarz” może stać się bodźcem oceny i przeciążenia. Drugi wzrok oznacza przejście do relacji nie opartej na presji kontaktu wzrokowego i ciągłej samokontroli, lecz na rytmie rozmowy, na pauzie, na prawie do wyjścia. To jest inicjacyjne przedstawienie relacji: mniej widzialności, więcej odpowiedzialności. W planie sytuacyjnym wprowadza się tu progi społeczne: czas rozmowy, czas wyjścia, czas ciszy, a świadek etyczny stabilizuje normę bez tłumaczeń.

Wreszcie, drugi wzrok musi zostać sprzęgnięty z „aktywną symboliką” psychoperformansu, bo symbol w tym projekcie jest technologią sugestii i transformacji, a nie ornamentem. Działania–klucze o charakterze „magicznym” (banisz, odczarowanie, zmycie, separacja, pieczęć, zaklęcie graniczne) mają sens wtedy, gdy służą domknięciu i redukcji salencji, a nie mnożeniu rytuałów. Dlatego drugi wzrok ma własny repertuar aktów symbolicznych: „zgaszenie obrazu” (zasłona), „zmycie predykcyj” (obmycie dłoni), „zapętlenie i rozplątanie” (węzeł–rozwiązanie), „opieczętowanie nocy” (pojemnik), „spalenie hipotezy” w wariantcie bezpiecznym i kontrolowanym (np. rozerwanie kartki i wyrzucenie do zamkniętego kosza zamiast ognia). Każdy akt ma funkcję: przerwać interpretację i odsunąć potrzebę sprawdzenia, co wspiera

ochronę lewego oka przez realne zmniejszenie zachowań ekspozycyjnych. Drugi wzrok jest więc praktyką widzenia granicy: widzieć, kiedy nie patrzeć.

Inkorporacja po inicjacji w IndywiduAkcji CSR oznacza przejście od protokołu do obyczaju, od świadomego wykonywania do automatyzacji regulacyjnej, od „wyjątku” do normy. To jest etap krytyczny, ponieważ sama faza liminalna potrafi być paradoksalnie „atrakcyjna” dla psychiki: daje intensywność, daje poczucie, że „coś się dzieje”, daje napięcie między zagrożeniem a kontrolą. Jeżeli reżim ochronny pozostaje na poziomie nieustannej czujności, utrwała się stan hiperwzbudzenia, a to wtórnie zwiększa ryzyko nocnych pętli testowania i przeciążania lewego oka przez kompulsywne skanowanie. Inkorporacja polega więc na tym, że narzędzia psychoperformansu przestają być „zestawem interwencji” i stają się architekturą życia: przestrzeń, czas, relacje, język i obiekty–klucze układają się w środowisko niskiej salencji, w którym ciało nie musi każdorazowo negocjować granicy, bo granica jest już wbudowana.

W ujęciu Pierre’a Bourdieu ten etap można opisać jako wytworzenie habitusu ochronnego: dyspozycji, które organizują działanie przedrefleksyjnie, bez konieczności ciągłego rozstrzygania. Habitus ochronny w CSR obejmuje mikronawyki: automatyczne domykanie ekranu po timerze, automatyczne wyjście z ekspozycji w momencie markera „sprawdź”, automatyczne odcięcie wieczorne bez dyskusji, automatyczne przejście do trybu materialnego po stresorze. Kluczowe jest, by te dyspozycje nie były „moralnymi powinnościami”, lecz były zakodowane w planie sytuacyjnym jako logika przestrzeni i dostępności. To dlatego obiekty–klucze muszą być rozmieszczone jak infrastruktura: pojemnik na telefon ma stałe miejsce, zasłona ma stały ruch zamknięcia, timer ma stałą pozycję, a strefa półcienia ma stały układ. Kiedy infrastruktura jest stabilna, maleje koszt decyzyjny, a malejący koszt decyzyjny jest bezpośrednią ochroną lewego oka, bo redukuje sytuacje, w których wola przegrywa z impulsem.

Inkorporacja jest również procesem społecznym, a nie tylko indywidualnym. Bruno Latour pokazał, że sprawczość jest rozproszona między ludzi i rzeczy; w IndywiduAkcji CSR ten rozdział sprawczości jest narzędziem bezpieczeństwa. Ochrona lewego oka nie może zależeć wyłącznie od „silnej psychiki”, bo w stanie pobudzenia każda psychika traci część funkcji wykonawczych. Dlatego reżim musi zostać „usieczony”: świadek etyczny, krąg etyczny, instytucjonalne zasady współpracy i materialne obiekty–klucze są aktorami, którzy wspólnie egzekwują progi. W praktyce oznacza to reorientację relacji zawodowych: ustalone okna dostępności, formalne granice odpowiedzi, prawo do przerwy bez tłumaczeń, z góry przyjęta polityka „bez natychmiastowości”. Taka polityka jest wprost elementem planu sytuacyjnego, a nie prywatnym kaprysem: jeśli środowisko pracy wymusza natychmiastowość, to w CSR generuje nadmiarową ekspozycję ekranową i podtrzymuje pobudzenie, które potem w nocy wraca jako test. Inkorporacja oznacza więc renegocjację kontraktów i oczekiwań, ale w języku normy, nie w języku usprawiedliwienia.

Ten etap wymaga także trwałej reorientacji wartości, którą można opisać w języku filozofii praktyki jako przejście od epistemologii pewności do epistemologii wystarczalności. Ludwig Wittgenstein wskazywał, że znaczenie jest funkcją użycia; w CSR znaczenie „widzę” i „wiem” musi zostać przepisane na użycie kompatybilne z ochroną. „Wiem” nie oznacza „sprawdziłem jeszcze raz”, tylko oznacza „wykonałem protokół i utrzymałem rytm”. „Widzę” nie oznacza „mam pełną kontrolę”, tylko oznacza „orientuję się bez eskalacji”. Ta reorientacja jest

inicjacyjna, bo zmienia relację do prawdy: prawda o stanie nie jest produkowana w każdej minucie przez test, lecz jest delegowana do okien klinicznych, a w pozostałym czasie obowiązuje zasada minimalnej rozdzielczości poznawczej. To jest etyka widzenia jako praktyka nieprzemocy wobec własnego aparatu.

W porządku psychodynamicznym inkorporacja wymaga też przepisania relacji do kontroli. W ujęciu Junga jednostronna dominacja funkcji świadomości prowadzi do kompensacji; w CSR kompensacją bywa obsesyjna kontrola, która ma chronić przed lękiem, a w praktyce lęk podtrzymuje. Inkorporacja to moment, w którym kontrola zostaje zdeponowana w formie: to forma (progi, pieczęcie, obiekty–klucze) kontroluje, a nie ego. Jest to de facto technologia antyinflacyjna: energia nie jest zużywana na mentalne „pilnowanie siebie”, tylko na wykonywanie minimalnych, powtarzalnych aktów. W tym sensie inkorporacja jest przejściem od „ja muszę pamiętać” do „system pamięta za mnie”. Taki system jest szczególnie istotny dla ochrony lewego oka, bo minimalizuje sytuacje „zapomniałem, więc sprawdź”.

W planie sytuacyjnym inkorporacja materializuje się jako stabilna dramaturgia tygodnia i miesiąca, a nie tylko dnia. Tygodniowa struktura wprowadza rytm dni o niskiej ekspozycji, dni o ekspozycji kontrolowanej i dni „ciszy narzędzi”. Miesięczna struktura wprowadza okna kliniczne jako jedyne uprawnione momenty intensywniejszej refleksji o stanie oraz okna „konsolidacji”, w których celem nie jest dodawanie kolejnych praktyk, lecz utrwalanie minimalnego zestawu. Inkorporacja oznacza, że repertuar perfonemów nie rośnie w nieskończoność; przeciwnie – ulega destylacji. Ta destylacja jest jednocześnie estetyką (dyscyplina formy) i bezpieczeństwem (mniej okazji do kompulsji). W praktyce ustanawia się zasadę: jeśli pojawia się potrzeba „nowego narzędzia”, to najpierw uruchamia się metabanisz i tryb trzech obiektów, aby sprawdzić, czy potrzeba nie jest lękiem przebrany za innowację.

Na tym etapie „magiczne” działania–klucze muszą zostać przepisane tak, by nie wzmacniały fetyszyzacji, a jednak zachowały swoją sugestywną moc domykania. Najważniejsze są te akty symboliczne, które mają jednoznaczną semantykę separacji i nie wymagają rozbudowanej narracji: pieczęć (zamknięcie), zmycie (obmycie dłoni), banisz (wyjście z aparatu), przecięcie (rozerwanie kartki z hipotezą), odczarowanie (jednozdaniowa antyklątwa), zgaszenie (zasłona). Ich wspólną funkcją jest przerwanie spirali predykcji. W CSR predykcja jest paliwem kompulsji: „a jeśli”. W inkorporacji „a jeśli” nie jest już początkiem śledztwa, tylko jest markerem uruchamiającym domknięcie. To przejście jest inicjacyjne, bo zamienia relację do lęku: lęk przestaje być wyrocznią, a staje się sygnałem wykonawczym.

Wreszcie, inkorporacja oznacza trwałą reorganizację twórczości jako praktyki ochronnej i regeneracyjnej. Twórczość nie jest już polem dowodu sprawności, lecz polem utrzymania rytmu. To wymaga zmiany kryteriów oceny własnej pracy: mniej znaczenia ma tempo, więcej znaczenia ma zdolność domknięcia; mniej znaczenia ma totalna widzialność, więcej znaczenia ma selektywna ekspozycja; mniej znaczenia ma praca „w nocy”, więcej znaczenia ma praca „w rytmie”. Jest to inicjacyjne przymierze z ograniczeniem jako z formą. W takim przymierzu ochrona lewego oka nie jest dodatkiem do życia artystycznego; jest jego ramą konstrukcyjną, a więc warunkiem trwania.

W inkorporacji najtrudniejsza jest przemiana relacji do niepewności: niepewność w CSR nie jest incydentem poznawczym, tylko stałą właściwością pola doświadczenia. Dlatego inicjacja nie

może kończyć się „poczuciem bezpieczeństwa” jako stanem, lecz musi kończyć się kompetencją operowania w niepewności bez eskalacji pobudzenia i bez produkowania rytuałów sprawdzania. W języku psychologii poznawczej jest to tolerancja niepewności; w języku psychodynamiki jest to zdolność znoszenia ambiwalencji; w języku fenomenologii jest to zgoda na niepełnię danych jako konstytutywną cechę bycia-w-świecie. Paul Ricoeur, analizując tożsamość narracyjną, pokazywał, że podmiot utrzymuje ciągłość przez opowieść; w CSR opowieść o widzeniu łatwo zamienia się w opowieść o zagrożeniu. Psychoperformans stabilizuje tożsamość inaczej: nie przez opowieść, tylko przez formę, czyli przez powtarzalne domknięcia, które „trzymają” życie mimo fluktuacji. To jest fundamentalnie inicjacyjne, bo przeprowadza przejście z epistemologii dominacji do epistemologii praktyki.

Etyka widzenia w tej fazie nie jest już etyką samokontroli, lecz etyką ograniczania przemocy symbolicznej i infrastrukturalnej, jaka jest wytwarzana przez reżimy widzialności. Guy Debord opisywał społeczeństwo spektaklu jako dominację obrazów nad relacjami; w CSR spektakl może wejść do wnętrza jako kompulsywna inscenizacja objawu: widzenie staje się sceną, na której odbywa się niekończący się proces dowodzenia i obalania. Inkorporacja oznacza odmowę uczestnictwa w tym spektaklu, a więc także odmowę pewnych form autoprezentacji i produkcji dowodów. W praktyce IndywiduAkcji jest to twarda polityka „nieudowadniania”: nie udowadnia się sobie, nie udowadnia się innym, nie udowadnia się narzędziom. Ta polityka jest realnym mechanizmem ochrony lewego oka, bo redukuje bodźce, które uruchamiają testowanie, i ogranicza wtórne przeciążenia ekranowe.

Z tym wiąże się konieczność ustanowienia „etyki nieobrazowania”, która w polu sztuki może wydawać się paradoksalna, ale w CSR jest strategią trwałości. John Berger pisał o sposobach widzenia jako o konstrukcji społecznej; w IndywiduAkcji CSR trzeba dopisać: czasem najlepszym sposobem widzenia jest czasowa odmowa obrazu. Etyka nieobrazowania ma trzy zasady. Po pierwsze: nie produkuje się nowych obrazów objawu w celu uspokojenia lęku. Po drugie: nie używa się obrazów do negocjowania wartości siebie. Po trzecie: obraz kliniczny ma swój czas i swoje granice, a poza tym czasem obowiązuje asceza interpretacji. Te zasady są wcielone w plan sytuacyjny przez progi i zakazy, a więc nie wymagają heroizmu. W ten sposób inicjacja staje się „trwała”, bo przestaje zależeć od chwilowej determinacji.

W porządku rytualnym inkorporacja wymaga domknięcia nie tylko dnia, ale także cykli większych: tygodnia, miesiąca, kwartału. W antropologii czasu Mircea Eliade opisywał powrót do czasu świętego jako odnowienie; w IndywiduAkcji CSR „czas święty” ma postać cyklicznego resetu, w którym nie dodaje się narzędzi, tylko redukuje obciążenia i konsoliduje formę. Raz w tygodniu ustanawia się „dzień ciszy predykcji”: dzień, w którym obowiązuje zakaz mówienia o rokowaniach i zakaz wszelkich prób „oceny” widzenia. Ten zakaz jest egzekwowany performatywnie: pieczęć językowa („nie orzekam”) oraz pieczęć materialna (telefon w pojemniku w określonych oknach). Raz w miesiącu ustanawia się „dzień destylacji”: obiekty–klucze są przeglądane nie po to, by coś dodać, lecz by coś odjąć. Z perspektywy metaregulacji jest to moment, w którym system broni się przed rozrostem rytuału i przed fetyszyzacją narzędzi.

Właśnie tutaj działania „magiczne” ujawniają swój najbardziej precyzyjny sens: nie jako ornamenty sakralności, tylko jako technologie domykania i odciążania. Banisz w IndywiduAkcji CSR ma definicję funkcjonalną: szybkie wyprowadzenie układu nerwowego z pętli bodźca

poprzez przerwanie ekspozycji i zmianę kontekstu. Odczarowanie ma definicję poznawczą: unieważnienie przypisania objawowi statusu wyroku przez jedną antyklątę, wypowiedzianą w stanie rosnącego pobudzenia. Pieczęć ma definicję behawioralną: wytworzenie bariery dostępności, która uniemożliwia powrót do bodźca w oknie ryzyka. Oczyszczenie (zmycie, obmycie dłoni, zmiana ubrania) ma definicję somatyczną: szybkie obniżenie pobudzenia i sygnał separacji. Przecięcie ma definicję dramaturgiczną: zakończenie sceny, aby nie przenosiła się na następną. Zakłęcie – rozumiane ściśle jako wypowiedź performatywna – ma definicję wykonawczą: komenda bramkująca zachowanie, a nie opis uczuć. Te akty można mnożyć bez sensu; dlatego inkorporacja polega na tym, że zostają tylko te, które są jednoznaczne i które nie wymagają rozbudowanej narracji.

Kluczowa jest również etyka świadkowania, bo inicjacja bez świadków ulega psychologicznej erozji: albo staje się tajnym cierpieniem, albo staje się prywatnym rytuałem, który nie ma oparcia w świecie społecznym. Hannah Arendt pisała o kondycji ludzkiej jako o byciu-w-świecie-wspólnym; w CSR świat wspólny może stać się źródłem presji (oczekiwanie dostępności, szybkości, dowodów). Świadek etyczny ma więc rolę podwójną: ochrania granice i normalizuje ograniczenie jako formę, a nie jako wstyd. Świadek nie jest terapeutą i nie jest interpretatorem; jest stabilizatorem planu sytuacyjnego. Jego podstawową kompetencją jest to, że potrafi „pozwoić nie wiedzieć” i nie pcha w stronę dowodu. To jest inicjacyjne, bo przenosi ciężar tożsamości z „czy widzę” na „czy domykam”, a więc z narządu na praktykę.

Inkorporacja obejmuje wreszcie trwałą zmianę w topologii wartości: bezpieczeństwo i regeneracja przestają być dodatkiem do życia, a stają się jego ramą. W języku etyki cnót można by powiedzieć, że powstaje cnota miary; w języku psychoperformansu powstaje „forma miary”: timer, zasłona, pojemnik, próg nocy. Te obiekty–klucze są materialnymi wykładnikami nowej aksjologii. Kiedy ta aksjologia jest stabilna, ochrona lewego oka staje się konsekwencją środowiska, a nie heroiczną walką. To jest jedyny wariant trwały: środowisko sprzyjające regeneracji funkcjonalnej po CSR nie może być projektem „silnej woli”, lecz musi być projektem infrastruktury, relacji i rytmu.

Domknięcie inicjacyjne w IndywiduAkcji CSR nie może mieć postaci abstrakcyjnej deklaracji, ponieważ deklaracje w stanie stresu i zmęczenia tracą moc. Domknięcie musi zostać przeprowadzone jako akt formalny, w którym stary reżim widzenia zostaje zakończony, a nowy zostaje ustanowiony poprzez kontrakt, pieczęć i świadkowanie. W antropologii rytuału to, co nie zostaje publicznie rozpoznane, pozostaje „niepewne” i wraca jako duch; w CSR „duch” przyjmuje postać nawracającej potrzeby dowodu, a więc potrzeby testu. Dlatego domknięcie inicjacyjne jest jednym z najważniejszych elementów ochrony lewego oka: zmniejsza siłę pętli „wrócę jeszcze raz”, bo wprowadza prawo, a nie negocjację. W tym sensie jest to chirurgia symboliczna: cięcie starego reżimu i zszycie nowego w formie.

Akt domknięcia ma trzy fazy: separację, proklamację i inkorporację, ale każda z nich jest zaprojektowana jako działanie–klucz, nie jako opowieść. Faza separacji polega na zidentyfikowaniu elementów starego reżimu, które napędzają przeciążenie: nocne ekrany, wielozadaniowość, natychmiastowość, dowodzenie sprawności, kompulsywne porównania, powtarzane testy. Te elementy są następnie „odczarowane” w sensie performatywnym: zostają unieważnione jednym zdaniem i jednym gestem. W praktyce jest to banisz strukturalny: usunięcie z przestrzeni pracy i snu obiektów, które działają jak wyzwalacze (np. ładowarka przy

łóżku, urządzenie w zasięgu ręki, przypadkowe lustra/odbicia, źródła ostrego światła). Następnie wykonuje się akt przecięcia: rozerwanie kartki z listą starych praktyk i wyrzucenie do zamkniętego pojemnika. Jest to „przecięcie kontraktu” ze starym reżimem – bez ognia, bez ryzyka, bez widowiska, ale z jednoznaczną semantyką zakończenia. Wypowiedź performatywna brzmi krótko: „To zakończone.” Pieczęć polega na zamknięciu pojemnika i odłożeniu go poza strefę codzienną. To nie jest teatralność; to jest narzędzie redukcji salencji.

Faza proklamacji ustanawia nową etykę percepcji jako kontrakt. Kontrakt ma formę minimalną – najlepiej kilku zdań – ponieważ rozbudowane manifesty sprzyjają inflacji i późniejszej negocjacji. Kontrakt zawiera cztery prawa i cztery zakazy. Prawa: prawo do przerwy, prawo do niewiedzy poza oknem klinicznym, prawo do domknięcia dnia, prawo do twórczości materialnej jako równorzędnej. Zakazy: zakaz diagnostyki nocnej, zakaz dowodzenia sprawności, zakaz wielozadaniowości ekranowej, zakaz negocjowania pieczęci w stanie pobudzenia. Te osiem punktów nie ma być czytane codziennie; ma być podpisane i opieczętowane. Pieczęć może być realizowana klasycznie (podpis), ale w psychoperformansie jest wzmocniona obiektem–kluczem: karta-kontrakt zostaje umieszczona w stałym miejscu, a obok niej znajduje się obiekt pieczęci (np. mały ciężarek, kamień, metalowy element), który podczas podpisu jest dotykany jako interfejs. Ten gest jest ważny, bo łączy język z dotykiem i zmniejsza ryzyko, że kontrakt stanie się czysto mentalny.

Świadek etyczny w fazie proklamacji pełni funkcję „instytucji” – nawet jeśli jest to jedna osoba. Jego rola jest formalna: potwierdza, że kontrakt został ustanowiony, i zobowiązuje się do jednej rzeczy: do niepodważania pieczęci. To nie jest rola terapeuty, lecz rola strażnika progu. W psychoperformansie świadek jest także buforem przeciwko społecznemu naciskom. Jeżeli w relacjach zawodowych pojawia się presja natychmiastowości, świadek wspiera utrzymanie granicy; dzięki temu spada prawdopodobieństwo wieczornej eskalacji i nocnych testów, które mogłyby obciążać lewe oko. Świadek ma też protokół językowy: nie używa pytań o objaw, używa pytań o pieczęć („Czy domknięte?”). Ta zmiana semantyki jest inicjacyjna: choroba przestaje być centrum rozmowy, a centrum staje się forma ochrony.

Faza inkorporacji jest najbardziej materialna: polega na przeprojektowaniu infrastruktury, aby nowy reżim „działał sam”. W praktyce ustanawia się trzy strefy: strefę pracy ekranowej (kadrowanej), strefę pracy materialnej (domyślnej) i strefę snu (bez aparatu). Każda strefa ma własne obiekty–klucze i zakazy. W strefie pracy ekranowej obecny jest timer i zasłona; w strefie materialnej obecne są obiekty do manipulacji i montażu; w strefie snu obecny jest pojemnik i brak jest ekranów. Z perspektywy ekologii zachowania jest to klasyczne „projektowanie środowiska” – ale w psychoperformansie jest to także estetyka i dramaturgia: przejście między strefami jest progiem, a próg ma pieczęć. W CSR ta infrastruktura jest bezpośrednią ochroną lewego oka, bo redukuje liczbę sytuacji, w których można „przypadkiem” wejść w ekran i przymus testu.

Działania–klucze o charakterze „magicznym” pełnią w domknięciu inicjacyjnym funkcję stabilizatorów. Banisz strukturalny (usunięcie wyzwalaczy) jest pierwszym. Odczarowanie semantyczne (unieważnienie statusu wyroku) jest drugim. Pieczęć kontraktu i pieczęć nocy są trzecim i czwartym. Przecięcie starego reżimu jest piątym. Zaklęcia graniczne – czyli krótkie wypowiedzi performatywne – są szóstym: „Nie orzekam w pobudzeniu”, „Noc nie jest czasem decyzji”, „Domykam”, „Nie sprawdzam”. Każda z tych formuł musi być krótka, powtarzalna i

wolna od negocjacji. W tradycjach rytualnych zakłęcie działa przez powtarzalność i autorytet; w psychoperformansie autorytetem jest kontrakt i świadek, a powtarzalność buduje warunkowanie. Jest to technologia sugestii o mechanice czysto psychofizjologicznej: komenda plus gest plus pieczęć.

Istotnym elementem domknięcia inicjacyjnego jest także „zakaz triumfalizmu”. W CSR każdy okres poprawy może uruchomić euforię i powrót do dawnych norm („już mogę”), co prowadzi do przeciążenia i potem do paniki. Domknięcie inicjacyjne ustanawia więc etykę stabilności: poprawa nie jest sygnałem do zwiększenia ekspozycji, tylko sygnałem do utrzymania rytmu. To jest kluczowe dla ochrony lewego oka, bo minimalizuje wahania stylu życia i redukuje ryzyko skoków obciążenia. W praktyce kontrakt zawiera jedno zdanie o tym, że poprawa nie unieważnia formy. To zdanie jest antyklątwą wobec cyklu euforia–upadek.

Instytucjonalizacja inicjacji w IndywiduAkcji CSR oznacza przeniesienie nowej etyki widzenia z poziomu prywatnego na poziom relacji, kontraktów, rytmów komunikacyjnych oraz architektury obowiązków. Bez tego inicjacja pozostaje „wewnętrzna” i w zderzeniu z presją społeczną ulega erozji, a erozja w CSR niemal zawsze wraca w formie nocnych pętli sprawdzania, wzrostu pobudzenia i eskalacji ekspozycji ekranowej. W tym sensie instytucjonalizacja jest elementem bezpieczeństwa okulistycznego: nie dlatego, że „społeczeństwo” wpływa bezpośrednio na siatkówkę, lecz dlatego, że presja społeczna i instytucjonalna kształtuje rytm, sen, stres i zachowania ekspozycyjne, czyli dokładnie te zmienne, które w IndywiduAkcji są kontrolowane w celu ochrony lewego oka i wytworzenia środowiska sprzyjającego regeneracji funkcjonalnej po CSR. Michel Foucault opisywał praktyki siebie jako techniki, które istnieją zawsze w relacji do władzy; tutaj władza przyjmuje postać natychmiastowości, dostępności i ciągłej widzialności, a psychoperformans musi skonstruować kontrwładzę w postaci praw i progów.

Pierwszym krokiem instytucjonalizacji jest ustanowienie „polityki dostępności”, która ma status reguły, a nie uprzejmej prośby. Polityka dostępności zawiera: okna odpowiedzi, okna pracy głębokiej, okna ciszy, oraz procedurę sytuacji nagłej. To jest klasyczna infrastruktura zarządzania czasem, ale w IndywiduAkcji CSR jej funkcja jest inicjacyjna: chroni przed rozlaniem się komunikacji na noc i przed produkowaniem stresu, który potem uruchamia testowanie. Polityka dostępności jest komunikowana przez wypowiedź performatywną o charakterze granicznym, bez tłumaczeń medycznych: „Odpowiadam w tych godzinach.” „Po tej godzinie nie odpowiadam.” „W sprawach pilnych proszę o wiadomość rano.” Kluczowy jest dowód – pieczęć – czyli konsekwentne wykonywanie. Jeśli dowodu nie ma, reguła staje się negocjacją, a negocjacja staje się bodźcem lękowym. Ten porządek jest etyczny, bo chroni zasoby życiowe, a zarazem jest operacyjny, bo zmniejsza prawdopodobieństwo nocnego pobudzenia.

Drugim krokiem jest ustanowienie „bezpiecznych decyzji”, czyli protokołu, który blokuje podejmowanie decyzji w stanie pobudzenia. CSR sprzyja stanom, w których w nocy pojawiają się decyzje i plany – to mechanizm kompensacyjny: umysł próbuje odzyskać kontrolę poprzez projektowanie. Problem polega na tym, że decyzje nocne zwiększają ekspozycję ekranową i podbijają pobudzenie, co uderza w ochronę lewego oka. Dlatego w IndywiduAkcji istnieje zasada instytucjonalna: decyzje o pracy, finansach, konfliktach i zobowiązaniach nie są podejmowane po pieczęci nocy. To jest „zakaz decyzyjny” o charakterze rytualnym, egzekwowany przez obiekt–klucz (pojemnik na telefon) i przez antyklątwę („Noc nie jest czasem

decyzji”). Instytucjonalizacja oznacza, że otoczenie zna tę zasadę i nie próbuje jej łamać. Jeżeli ktoś wymusza nocną decyzję, jest to naruszenie kontraktu relacyjnego, a więc sygnał do metabanisu i do renegocjacji relacji.

Trzecim krokiem jest ustanowienie „bezpiecznych konfliktów”. Konflikt sam w sobie nie jest problemem; problemem w CSR jest konflikt bez progów i bez domknięcia, który zostaje w układzie nerwowym jako otwarta pętla. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza formalne reguły konfliktu: limit czasu rozmowy, przerwa na regulację, zakaz eskalacji po określonej godzinie, zakaz pisania w nocy, oraz wymóg domknięcia rozmowy pieczęcią („wrócimy do tego jutro o X”). To jest „zakłęcie graniczne” w sensie technicznym: słowo, które kończy scenę. W ujęciu Junga konflikt może aktywizować kompleksy i prowadzić do projekcji; instytucjonalizacja konfliktu w IndywiduAkcji nie polega na analizie projekcji w trakcie, tylko na uniemożliwieniu eskalacji. Analiza, jeśli jest potrzebna, ma swoje okno. Dzięki temu konflikt nie przechodzi w nocną ruminację, a to zmniejsza ryzyko testowania i ochronnie działa na lewe oko.

Czwartym krokiem jest ustanowienie „etyki komunikacyjnej” wobec samego symptomu. Instytucjonalizacja oznacza, że symptom nie jest tematem codziennym ani środkiem negocjacji. Nie ma „sprawdzania przy kims”, nie ma rozmów o fluktuacjach jako stałej treści, nie ma wymuszania relacji przez symptom. To nie jest wyparcie; to jest redukcja saliencji. Susan Sontag ostrzegała przed moralizacją choroby i przed jej metaforyzacją; w CSR metaforyzacja i moralizacja mają dodatkowe ryzyko: podbijają napięcie i wzmacniają przymus dowodu. Dlatego etyka komunikacyjna w IndywiduAkcji jest surowa: mówi się o formie ochrony, nie o „jakości widzenia” w każdej godzinie. Jeżeli pojawia się potrzeba rozmowy, ma swoje okno, tak jak okno kliniczne. Instytucjonalizacja tej zasady w relacjach redukuje presję, a presja jest paliwem pobudzenia.

Piątym krokiem jest ustanowienie „architektury zobowiązań” zgodnej z nową aksjologią. Oznacza to selekcję projektów, terminów i form pracy tak, aby nie wymuszały chronicznej ekspozycji i nocnej intensyfikacji. W praktyce IndywiduAkcja wprowadza filtr: projekt jest akceptowany tylko wtedy, gdy ma kompatybilny rytm, przewidywalne okna pracy, oraz możliwość pracy materialnej lub delegowania zadań ekranowych. To jest reorientacja wartości w praktyce: nie wybiera się projektów, które nagradzają autodestrukcję. W języku etyki jest to odpowiedzialność; w języku psychoperformansu jest to plan sytuacyjny na poziomie życia. Dzięki temu ochrona lewego oka nie jest walką z projektami, tylko jest konsekwencją wyboru projektów.

Szóstym krokiem jest ustanowienie „rytuałów stabilizacji” w skali tygodnia i miesiąca, ale już nie jako prywatnych praktyk, lecz jako elementów rytmu społecznego. Dzień ciszy predykcji i dzień destylacji narzędzi stają się uzgodnione: otoczenie wie, że tego dnia nie ma intensywnych tematów, nie ma dodatkowych zobowiązań, nie ma presji. W sensie Durkheima rytuał tworzy solidarność; tutaj rytuał tworzy solidarność ochronną. Ta solidarność ma wymiar somatyczny: obniża pobudzenie, stabilizuje sen, zmniejsza pętle testowania. To jest więc instytucjonalizacja inicjacji jako infrastruktura zdrowia.

Wreszcie, instytucjonalizacja domyka się w formie „przysięgi formy”, która nie jest patetyczna, lecz techniczna. Przysięga formy to zobowiązanie do trzech rzeczy: do pieczęci nocy, do rozdziału okna klinicznego od kompulsji, oraz do minimalizmu narzędzi w stanie krytycznym. Ta

przysięga jest powtarzana nie często, lecz w momentach przejścia: przed nowym projektem, po kryzysie, po stresorze. Jest to zakłęcie graniczne na poziomie życia. Jej funkcją jest utrzymanie inicjacji w czasie: przypomnienie, że forma chroni, a nie heroizm. Dzięki temu IndywiduAkcja staje się stabilnym systemem, który wspiera zarówno ochronę lewego oka, jak i długofalowe warunki sprzyjające regeneracji funkcjonalnej po CSR, bez popadania w nadmiar rytualizacji.

91.1.30 Społeczne i socjologiczne aspekty choroby oka: widzialność, praca, instytucje i ekonomia uwagi w IndywiduAkcji CSR

CSR w polu społecznym nie jest wyłącznie zdarzeniem somatycznym, lecz uruchamia cały aparat normatywny nowoczesnej widzialności: reżimy produktywności, tempo komunikacyjne, logikę dostępności, praktyki audytu oraz presję permanentnej responsywności. W konsekwencji choroba oka staje się nie tylko problemem zdrowotnym, ale także problemem statusu, wiarygodności i „zdolności do bycia w obiegu” – a więc problemem ściśle instytucjonalnym. Niklas Luhmann opisywał społeczeństwo jako system komunikacji; w CSR komunikacja staje się polem ryzyka, bo każde wezwanie do natychmiastowej odpowiedzi może generować bodźce i pobudzenie, które wtórnie podtrzymują pętle testowania i nocy ekranowej. W IndywiduAkcji CSR socjologia nie jest ornamentem interpretacyjnym, tylko instrumentem projektowym: ma umożliwić przebudowę infrastruktury relacji i obowiązków tak, aby ochrona lewego oka oraz warunki sprzyjające funkcjonalnej regeneracji po CSR były wbudowane w praktykę pracy, a nie dopinane jako „higiena po godzinach”.

W społeczeństwach późnej nowoczesności widzenie jest walutą: status organizuje się przez bycie widzianym, a praca – przez bycie dostępnym. Michel Foucault analizował dyscyplinę i nadzór jako mechanizmy władzy; w warunkach gospodarki platformowej nadzór przyjmuje postać „autonadzoru” i metryk własnej wydajności, gdzie jednostka sama wymusza na sobie ciągłą obecność. CSR wprowadza pęknięcie w tym układzie: widać wyrażnie, że dominujący reżim widzialności jest wrogi wobec ciała i że ciało – poprzez narząd widzenia – stawia granicę, której nie da się przekupić narracją o „motywacji”. Psychoperformans musi tę granicę uczynić polityką życia: plan sytuacyjny staje się kontr-urządzeniem wobec przymusu dostępności, a obiekt–klucz (pojemnik, zasłona, timer) działa jak materialna „technika siebie”, która uniemożliwia samodyscyplinę w trybie autodestrukcyjnym.

W przypadku artysty wizualnego presja widzialności jest zwielokrotniona, bo pole sztuki jest polem reputacji, rozpoznawalności i kapitału symbolicznego. Pierre Bourdieu opisywał pole artystyczne jako strukturę walki o uznanie i autonomię; w CSR uznanie zaczyna się splatać z ryzykiem, bo mechanizmy ekspozycji (wernisaże, spotkania, podróże, dokumentacja, promocja, produkcja obrazów i ich obieg) są zarazem mechanizmami przeciążenia. Choroba oka nie jest w tym polu neutralna: może zostać odczytana jako „przeszkoda”, „spowolnienie” albo – przeciwnie – jako niechciana narracja romantyzująca cierpienie, która kolonizuje praktykę. Dlatego IndywiduAkcja CSR musi zaprojektować „widzialność selektywną”: utrzymanie obecności artysty w polu bez wejścia w autowyzysk widzialności. Sелеktywność jest tutaj narzędziem ochrony lewego oka, bo ogranicza liczbę sytuacji, w których napięcie społeczne i ekranowa intensyfikacja przenoszą się na noc i uruchamiają testy.

Widzialność artysty działa na trzech kanałach, które w CSR wymagają osobnych protokołów. Kanał pierwszy to widzialność cielesna: obecność na wydarzeniach, performatywna

dostępność, kontakt wzrokowy, bycie „na scenie” – nawet wtedy, gdy scena jest towarzyska. Erving Goffman opisywał zarządzanie wrażeniem jako pracę; w CSR ta praca ma koszt somatyczny i poznawczy, bo utrzymanie „sprawności” w interakcji podbija pobudzenie i produkuje wieczorną ruminację. Kanał drugi to widzialność medialna: obrazy, dokumentacja, komunikaty, e-maile, aplikacje, platformy – czyli to, co najczęściej wymaga ekranów i utrzymuje salientność bodźców. Kanał trzeci to widzialność instytucjonalna: raporty, rozliczenia, wnioski, terminy, procedury, a więc porządek audytu i rozliczalności, który w CSR może stawać się nieustannym stresorem. Każdy kanał musi mieć odrębne progi i pieczęcie, bo inaczej rozlewa się na całą dobę i przekształca życie w stały tryb czuwania.

Ekonomia uwagi jest w CSR kategorią kliniczno-społeczną jednocześnie. Jonathan Crary pisał o trybie 24/7 jako o kulturze bez snu; w CSR 24/7 jest bezpośrednio patogenne, bo sen jest kluczowym stabilizatorem regulacji autonomicznej, a nocna ekspozycja ekranowa jest typowym nośnikiem kompulsji. IndywiduAkcja CSR musi więc traktować sen jako instytucję, a nie jako prywatny zwyczaj, i to szczególnie w życiu artysty, gdzie praca nocna bywa fetyszowana jako „prawdziwa twórczość”. W praktyce psychoperformansu trzeba wykonać odczarowanie tej normy: noc nie jest miejscem produkcji, lecz miejscem regeneracji; twórczość ma zostać przeniesiona w rytm dzienny i w tryb materialny. To odczarowanie nie ma charakteru moralnego, tylko infrastrukturalny: pieczęć nocy musi stać się nienegocjowalnym progiem, bo jest jedną z najskuteczniejszych dźwigni ochrony lewego oka.

Protokoły widzialności dla artysty wizualnego w IndywiduAkcji CSR muszą działać jak system zarządzania ryzykiem, a nie jak „dobre praktyki”. W polu sztuki widzialność jest kapitałem, ale jest też narzędziem przemocy: przymus bycia obecnym, odpowiadania, dowodzenia sprawczości, utrzymywania narracji o sobie. Dlatego protokoły widzialności są częścią ochrony lewego oka wprost: ograniczają ekspozycję ekranową, redukują pobudzenie społeczne i usuwają bodźce, które uruchamiają kompulsyjne testowanie. Zarazem mają utrzymać pozycję w polu – nie przez heroiczne „dawanie rady”, lecz przez strategiczną selektywność. W terminach Bourdieu jest to przekształcenie sposobu gry w polu: mniej inwestycji w natychmiastową widzialność, więcej w trwałą rozpoznawalność i w stabilne aliance instytucjonalne.

Protokół 1: Obecność publiczna (wydarzenia, wernisaże, spotkania, performanse, podróże). Jest to protokół o najwyższej gęstości bodźców i najwyższym ryzyku pobudzenia, dlatego jego oś stanowią progi, a nie „samokontrola”. Próg wejścia zaczyna się przed wydarzeniem: obiekt–klucz to pojemnik na telefon i zasłona (lub jej odpowiednik w postaci ciemniejszych okularów/visora, o ile są medycznie i funkcjonalnie sensowne w danej sytuacji). Działanie–klucz: banisz aparatu komunikacyjnego – telefon nie uczestniczy w wydarzeniu jako narzędzie kompensacji lęku. Wypowiedź performatywna ma charakter antykompulsywny: „Nie testuję w tłumie.” Pieczęć: ustawienie timera na pierwszą przerwę jeszcze przed wejściem, co przesuwając ciężar regulacji z woli na mechanizm. W trakcie wydarzenia obowiązuje zasada „braku autodiagnostyki”: nie sprawdza się ostrości na napisach, nie porównuje się oczu, nie „szuka się światła”, bo to jest typowy start spirali. Jeśli pojawia się marker (impuls sprawdzenia), uruchamia się perfonem dotykowy (obiekt–klucz o fakturze) i natychmiastowa mikroprzerwa w półcieniu. Próg wyjścia jest równie ważny: wyjście z wydarzenia musi zawierać odcięcie bodźców, obmycie dłoni i pieczęć „zakończenia sceny”, aby wydarzenie nie weszło do nocy jako

ruminacja. W CSR wydarzenia publiczne często tworzą „resztkę” afektywną; protokół ma tę resztkę metabolizować, zanim stanie się paliwem dla nocnych testów obciążających lewe oko.

Protokół 2: Komunikacja instytucjonalna (maile, telefony, uzgodnienia, rozliczenia, terminy, procedury). To kanał, w którym widzialność przyjmuje postać audytu i responsywności. Luhmannowska logika komunikacji systemowej działa tu bezlitośnie: instytucja nie widzi człowieka, tylko widzi odpowiedź. W CSR odpowiedź może stać się pętlą: mail rodzi napięcie, napięcie rodzi kompulsję, kompulsja rodzi ekran, ekran rodzi noc. Dlatego protokół instytucjonalny opiera się na trzech zasadach: okna odpowiedzi, szablony wypowiedzi, oraz pieczęć nocy jako zakaz komunikacji. Okna odpowiedzi są wyznaczone i twarde; odpowiada się tylko w tych oknach, co redukuje liczbę wejść w ekran. Szablony wypowiedzi są perfonemami językowymi: krótkie formuły potwierdzenia („Otrzymałem, wrócę do tego w czwartek”), które zatrzymują presję natychmiastowości bez wchodzenia w wielokrotne czytanie. Pieczęć nocy oznacza brak komunikacji po określonej godzinie; jest egzekwowana przez pojemnik i przez „zakłęcie graniczne”: „Dalsze decyzje jutro.” W ten sposób instytucja dostaje odpowiedź, ale układ nerwowy nie dostaje przeciążenia. To jest kluczowe dla ochrony lewego oka, bo minimalizuje nocne bodźce i zmniejsza ryzyko eskalacji testowania.

Protokół 3: Dokumentacja i autopromocja (publikacje, social media, portfolio, zdjęcia, wideo, opisy). To kanał, w którym artysta jest najbardziej narażony na kompulsyjne dopracowywanie i na autoweryfikację („jak wyglądam”, „czy to działa”, „czy widzą”). W gospodarce platformowej widzialność jest grą o dopaminę; w CSR ta gra jest ryzykowna, bo podbija pobudzenie i wciąga w ekrany. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza protokół „publikacji kadrowanej”: tworzenie treści odbywa się w trybie materialnym (notatki na papierze, selekcja zdjęć w minimalnym oknie), a publikacja jest jednym ruchem, bez długiego oglądania efektu. Próg publikacji zawiera timer i zasłonę: po publikacji następuje natychmiastowa zasłona i przerwa, aby nie wejść w pętlę sprawdzania reakcji. Zakaz diagnostyki dotyczy również diagnostyki społecznej: nie sprawdza się statystyk w nocy, nie porównuje się postów, nie wchodzi się w komentarze jako „test” wartości. Wypowiedź performatywna jest antyklątwą wobec platform: „Nie karmię pętli.” Pieczęć: wylogowanie lub odcięcie aplikacji (materialne – np. usunięcie skrótu z ekranu w trybie krytycznym). Ten protokół bezpośrednio chroni lewe oko przez redukcję ekranów i pośrednio przez obniżenie pobudzenia afektywnego.

Protokół 4: Cisza jako strategia reputacyjna. W polu sztuki cisza bywa interpretowana jako nieobecność, ale może być przepisana jako gest strategiczny. W tradycjach performance art nieobecność bywała formą krytyki widzialności; w IndywiduAkcji CSR cisza jest też technologią ochrony. Protokół ciszy polega na tym, że okresowo wprowadza się świadome „okna niewidzialności”, w których nie publikuje się, nie odpowiada ponad minimum, nie uczestniczy w wydarzeniach bez konieczności. To nie jest ucieczka; to jest faza regeneracyjna. W tym protokole kluczowe jest odczarowanie lęku przed utratą pozycji: „Nie muszę być widziany codziennie, aby istnieć w polu.” Jest to szczególnie ważne dla artysty wizualnego, bo lęk o widzialność łatwo staje się lękiem o tożsamość, a ten lęk uruchamia nocne sprawdzanie i eskalację ekspozycji. Cisza jest więc nie tylko odpoczynkiem; jest aktem inicjacyjnym, który przestawia relację do kapitału symbolicznego.

Każdy protokół widzialności ma też wspólny element: procedurę po-stresorową. Po wydarzeniu, po trudnym mailu, po publikacji, obowiązuje perfonem domknięcia: zasłona–

cięcie, obmycie dłoni, timer przerwy oraz minimalna antyklątwa („To zamknięte”). Ta procedura jest konieczna, bo widzialność działa jak bodziec uzależniający i stresor zarazem; bez domknięcia przenosi się do nocy. W CSR noc jest miejscem największego ryzyka: tam pojawia się potrzeba testu i tam rośnie ekspozycja ekranowa, która może wtórnie destabilizować regulację. Dlatego protokoły widzialności są w istocie protokołami ochrony nocy.

Ekran w IndywiduAkcji CSR nie jest neutralnym narzędziem, lecz instytucją: organizuje czas, dystrybuuje uwagę, narzuca tempo, produkuje normy dostępności i tworzy mikroprzymusy wbudowane w interfejs. W tym sensie ekran działa jak infrastruktura władzy, nie tylko jak medium. Shoshana Zuboff opisywała kapitalizm nadzoru jako ekstrakcję danych i predykcję zachowań; w CSR mechanika predykcji ma szczególną destrukcyjność, bo predykcja „co będzie z widzeniem” i predykcja „jak będę oceniony” zlewają się i generują pętle monitorowania. Artysta wizualny jest w tej strukturze w szczególnym położeniu: jego praca i jego widzialność są często sprzężone z ekranem, a więc narzędzie produkcji jest jednocześnie narzędziem presji. IndywiduAkcja CSR musi więc zbudować kontr-infrastrukturę, w której ekran zostaje zdegradowany do roli ograniczonego modułu, a nie całodobowego środowiska.

Strukturalną cechą ekranu jako instytucji jest to, że nie posiada naturalnych progów. W świecie materialnym próg jest fizyczny: drzwi, odległość, ciemność, cisza. W świecie ekranowym próg jest płynny: wystarczy jeden gest, aby wejść w obieg bodźców. Jonathan Crary pisał o trybie 24/7 jako o kolonizacji czasu; w CSR kolonizacja jest szczególnie groźna, bo noc jest kluczowym obszarem ryzyka: to tam pojawiają się natrętne myśli, tam rośnie potrzeba „sprawdzenia”, tam zaczyna się ekranowa eskalacja. Dlatego IndywiduAkcja musi wytwarzać progi sztuczne, ale materialne: pojemnik na telefon, fizyczne odcięcie ładowarki, zasłona, analogowy timer, strefy bez ekranów. To są obiekty–klucze o funkcji antyinstytucjonalnej: wymuszają istnienie progu tam, gdzie interfejs go nie oferuje. W praktyce jest to projektowanie środowiska, ale w psychoperformansie jest to także rytuał: próg ma pieczęć, a pieczęć ma autorytet kontraktu.

Ekran jako instytucja produkuje też specyficzną ekonomię afektu: zmienne wzmocnienie, natychmiastowa gratyfikacja, mikro stres wynikający z niepewności odpowiedzi. W kontekście artysty wizualnego ta ekonomia afektu łączy się z ekonomią prestiżu: reakcje, obecność, rozpoznanie, porównania. To jest „dopaminowa polityka widzialności”, która w CSR nakłada się na lęk i tworzy szczególnie stabilne pętle kompulsji. IndywiduAkcja nie może tego zwalczać „siłą charakteru”, bo pętla jest zaprojektowana przez system. Kontr-infrastruktura polega na tym, że gratyfikacja zostaje przeniesiona do obiektów materialnych i rytmu. Artysta otrzymuje „nagrodę” nie z ekranu, lecz z domknięcia bloku, z zakończenia sceny, z utrzymania pieczęci nocy, z ukończenia działania materialnego. To jest translacja systemu nagród: zamiast nagrody predykcyjnej, nagroda rytmiczna. W CSR to nie jest coaching; to jest ochrona lewego oka, bo ogranicza powrót do ekranu i redukuje nocną eskalację.

Audyt jako mechanizm instytucjonalny jest kolejnym problemem: granty, rozliczenia, terminy, raporty, formalne komunikaty. Dla artysty audyt jest często warunkiem działania; jednocześnie jest źródłem chronicznego stresu, bo wymaga precyzji i ciągłej dokumentacji. W CSR audyt może stać się pętlą: dokumentacja uruchamia ekran, ekran uruchamia zmęczenie, zmęczenie uruchamia lęk, lęk uruchamia test. Dlatego IndywiduAkcja projektuje „audyt segmentowany”: praca audytowa odbywa się wyłącznie w wyznaczonych oknach, z użyciem szablonów i z

maksymalnym ograniczeniem iteracji. Kluczowym obiektem–kluczem jest tu lista „jeden raz”: dokument czyta się raz w danym oknie, a potem domyka zasłoną. Jeśli pojawia się potrzeba „sprawdzenia jeszcze raz”, uruchamia się kontener hipotez (koperta) i przenosi się to do kolejnego okna. Ten mechanizm jest analogiczny do zakazu diagnostyki poza oknem klinicznym: audyt nie jest dozwolony w nocy i w stanie pobudzenia. W praktyce audyt staje się „kliniczny”: ma swój czas i swoje granice.

Kontr-infrastruktura w IndywiduAkcji CSR ma także wymiar delegowania i dystrybucji pracy, co w polu artystycznym bywa utrudnione przez mit samowystarczalności. Jednak w CSR mit samowystarczalności jest niebezpieczny: podtrzymuje autowyzysk i zwiększa ekspozycję. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza zasadę „delegowania ekranowego”: tam, gdzie to możliwe, prace czysto ekranowe (formatowanie, wgrywanie, wysyłki, transkrypcje) są delegowane albo automatyzowane, a artysta zachowuje kontrolę nad decyzją estetyczną i koncepcyjną, nie nad wykonawczym klikaniem. To jest radykalna zmiana aksjologii pracy: wartością jest ochrona aparatu widzenia, bo bez niej nie ma trwałości. Delegowanie jest więc nie luksusem, lecz strategią zdrowia i utrzymania obecności w polu sztuki. Ma to też wymiar społeczny: buduje sieć współpracy, która stabilizuje pozycję i redukuje presję.

W tym kontekście psychoperformans musi wprowadzić „politykę niewidzialności roboczej”: część pracy odbywa się poza obiegiem, w trybie materialnym, bez natychmiastowej publikacji. Ta polityka jest sprzeczna z logiką platform, ale zgodna z logiką regeneracji. W polu performance art istnieje tradycja efemeryczności i odmowy pełnej dokumentacji; można ją wykorzystać jako legitymizację praktyki, w której nie wszystko musi zostać natychmiast pokazane. Dla artysty wizualnego z CSR jest to nie tylko strategia estetyczna, ale też strategia ochronna: im mniej natychmiastowego obiegu, tym mniej pętli sprawdzania. Wypowiedź performatywna tej polityki ma charakter graniczny: „Publikuję, gdy forma jest gotowa, nie gdy lęk tego chce.” To jest zakłęcie antyplatformowe, które bramkuje zachowanie.

Wreszcie, kontr-infrastruktura ekranu wymaga „świadków systemowych”: osób i instytucji, które uznają granice i nie wymuszają natychmiastowości. Świadek etyczny w życiu prywatnym jest jednym elementem; świadek instytucjonalny to partner projektowy, kurator, producent, koordynator, który respektuje politykę okien, ciszy i domknięć. To jest warunek utrzymania widzialności w polu sztuki bez autodestrukcji. W CSR relacje, które nie uznają granic, są ryzykiem klinicznym. Dlatego IndywiduAkcja obejmuje selekcję relacji zawodowych jako element planu sytuacyjnego: współpracuje się tam, gdzie forma ochrony jest kompatybilna z rytmem instytucji.

Kapitał widzialności artysty w IndywiduAkcji CSR nie może być zarządzany według modelu „ciągłej ekspozycji”, ponieważ ten model jest strukturalnie sprzeczny z ochroną lewego oka i z rytmem koniecznym dla regeneracji funkcjonalnej po CSR. W polu sztuki widzialność bywa mylona z intensywnością obecności; tymczasem z perspektywy socjologii pola jest to raczej funkcja jakości aliansów, rozpoznawalności znaków, stabilności praktyki i konsekwencji semantycznej. Bourdieu pokazywał, że kapitał symboliczny działa przez uznanie, a uznanie jest dystrybuowane przez instytucje, sieci i rytuały pola; w CSR trzeba te rytuały przeprojektować tak, aby uznanie nie było okupione autowyzyskiem. IndywiduAkcja nie „rezygnuje z widzialności”, tylko przekształca jej mechanikę: z widzialności reaktywnej (ciągła odpowiedź na

bodźce) w widzialność zaprojektowaną (okna obecności, progi, pieczęcie i selektywna intensyfikacja).

Pierwszym narzędziem zarządzania kapitałem widzialności jest zasada „koncentracji zamiast rozproszenia”. W praktyce oznacza to preferowanie rzadszych, ale bardziej znaczących i lepiej przygotowanych punktów widzialności: wydarzenia o wysokiej wartości sieciowej, publikacje o większym ciężarze koncepcyjnym, działania o wyraźnym śladzie instytucjonalnym. Rozproszenie codzienne – krótkie, ciągłe akty autoprezentacji – jest w CSR toksyczne, bo produkuje mikro stres i utrwala pętlę sprawdzania. Koncentracja działa odwrotnie: pozwala zaplanować ekspozycję, osadzić ją w tygodniowym rytmie, przygotować progi, a następnie domknąć scenę. W IndywiduAkcji koncentracja jest więc mechanizmem ochrony: mniej wejść w ekran, mniej pobudzenia, mniej nocnych testów.

Drugim narzędziem jest „semantyczna stabilizacja” praktyki. W polu sztuki rozpoznawalność buduje się przez spójność znaków: tematy, formy, strategie, język. CSR wprowadza pokusę, by uczynić chorobę centralnym znakiem; to bywa ambiwalentne, bo może generować romantyzację i stygmatyzację jednocześnie. Susan Sontag krytykowała metaforyzowanie choroby; w IndywiduAkcji CSR to ostrzeżenie jest praktyczne: choroba nie może stać się jedyną ramą rozumienia twórczości, bo wtedy każde pogorszenie będzie groziło załamaniem tożsamości i nasileniem kompulsji. Z drugiej strony, całkowite milczenie może prowadzić do presji ukrywania i kompensacji, co zwiększa obciążenie. Strategia semantyczna IndywiduAkcji jest trzecia: choroba jest uznanym warunkiem infrastrukturalnym praktyki, ale nie jej romantycznym tematem. W narracji publicznej mówi się o formie: o rytmie, o selektywności, o materialności, o etyce percepcji. CSR jest tłem operacyjnym, nie fetyszem. Tak zbudowana semantyka stabilizuje kapitał widzialności, bo nie uzależnia go od fluktuacji objawu.

Trzecim narzędziem jest „narracja ograniczenia bez usprawiedliwiania”. W polu instytucjonalnym ograniczenie bywa odczytywane jako słabość lub brak profesjonalizmu, jeśli jest komunikowane jako prośba o taryfę ulgową. IndywiduAkcja CSR komunikuje ograniczenie jako normę pracy: polityka okien, polityka dostępności, polityka ciszy, polityka domknięć. Wypowiedzi performatywne mają tu charakter prawny i proceduralny: „Komunikuję się w tych godzinach.” „Wydarzenia planuję z wyprzedzeniem.” „Nie podejmuję decyzji po tej godzinie.” To jest język profesjonalizmu, nie język użalania się. Jest to kluczowe dla ochrony lewego oka, bo redukuje sytuacje, w których presja społeczna wymusza nocną komunikację i eskalację ekranową. Zarazem jest to narzędzie utrzymania widzialności: instytucje łatwiej respektują procedurę niż „stan”.

Czwartym narzędziem jest „projektowanie obecności jako dramaturgii”. Goffmanowska perspektywa zarządzania wrażeniem jest tu użyteczna, ale odwrócona: zamiast udawać pełną dostępność, artysta projektuje obecność tak, by była intensywna, ale ograniczona czasowo. To jest obecność performatywna, która ma początek i koniec, a więc nie rozlewa się na całą dobę. W praktyce oznacza to: krótsze, wyraźne zarysowane wystąpienia; spotkania z jasnym limitem; wernisaże z momentem wyjścia; podróże z buforami regeneracyjnymi; przerwy w półcieniu; oraz pieczęć po wydarzeniu. Dramaturgia chroni lewy aparat widzenia nie dlatego, że „mniej się patrzy”, ale dlatego, że mniej czasu spędza się w stanie pobudzenia i mniejsza jest potrzeba kompensacyjnego sprawdzania po powrocie. Dramaturgia jest więc protokołem regulacji, a nie stylem bycia.

Piątym narzędziem jest „kapitał relacyjny zamiast kapitału zasięgowego”. W kulturze platformowej widzialność jest mylona z liczbami; w polu sztuki często ważniejsze są relacje, rekomendacje, zaufanie i trwałe alianse. IndywiduAkcja CSR preferuje strategie relacyjne: współpracy z instytucjami, które respektują rytm; relacje z kuratorami i producentami, którzy rozumieją politykę okien; sieci wsparcia, które normalizują ograniczenie. To przesunięcie jest ochronne, bo zmniejsza zależność od platform, które generują mikro stres i pętle sprawdzania. Kapitał relacyjny działa wolniej, ale jest stabilniejszy, a stabilność jest w CSR wartością nadrzędną.

Szóstym narzędziem jest „cisza jako znak, nie jako brak”. W tradycjach awangardowych cisza i nieobecność bywały gestami krytycznymi; w IndywiduAkcji CSR cisza może być także sygnałem profesjonalnego rytmu: okres pracy, okres przygotowania, okres regeneracji. Aby cisza nie była interpretowana jako zniknięcie, musi zostać osadzona w semantyce praktyki: komunikaty minimalne, ale jasne; planowane powroty; selektywne punkty widzialności. Cisza jest wtedy strategią utrzymania widzialności bez ciągłej ekspozycji, a więc jest narzędziem ochrony lewego oka.

Stygmatyzacja w chorobie oka artysty wizualnego działa podwójnie: z zewnątrz jako społeczna redukcja do „niesprawności”, oraz od wewnątrz jako auto-stygmatyzacja, która produkuje wstyd, winę i przymus kompensacji. Ta podwójność jest szczególnie destrukcyjna w CSR, ponieważ kompensacja niemal zawsze przyjmuje postać przeciążenia: więcej godzin, więcej ekranów, więcej dowodów sprawności, więcej natychmiastowości. W efekcie stygmat uruchamia dokładnie te zachowania, które zwiększają ryzyko destabilizacji regulacyjnej i pośrednio zagrażają lewemu oku poprzez wzrost pobudzenia, senne rozregulowanie i powrót pętli testowania. Erving Goffman analizował piętno jako mechanizm społecznej kontroli i jako proces zarządzania tożsamością; w IndywiduAkcji CSR piętno musi zostać potraktowane jako pole operacyjne, bo jego skutkiem nie jest tylko „dyskomfort”, lecz konkretne zachowania ryzyka.

W polu sztuki piętno ma specyficzną postać: może być zamaskowane jako „troska” („uważaj”, „nie przesadzaj”), ale bywa też wprost narzędziem hierarchii („ktoś mniej dyspozycyjny jest mniej profesjonalny”). Dodatkowo istnieje patologiczny wariant pozytywny: romantyzacja cierpienia, która czyni z choroby fetysz i oczekuje, że artysta „zamieni to w dzieło” w sposób spektakularny. Susan Sontag ostrzegała, że metaforyzacja choroby produkuje przemoc symboliczną; w CSR ta przemoc ma też efekt praktyczny: jeśli choroba staje się osią narracji, każda fluktuacja objawu staje się kryzysem tożsamości, a kryzys tożsamości podbija pobudzenie i uruchamia kompulsję dowodu. IndywiduAkcja musi więc zaprojektować politykę semantyczną: choroba nie jest ani wstydem, ani fetyszem; jest warunkiem infrastrukturalnym praktyki, a praktyka ma własną autonomię.

Auto-stygmatyzacja jest często bardziej niebezpieczna niż stygmat zewnętrzny, bo działa w ciszy i intensywnie. W ujęciu psychodynamicznym wstyd bywa afektem, który prowadzi do ukrywania, a ukrywanie prowadzi do przeciążenia, ponieważ jednostka nie pozwala sobie na progi i przerwy. W ujęciu Junga wstyd może być częścią kompleksu, który przechwytuje energię i kieruje ją w kompulsję, szczególnie jeśli ego identyfikuje się z idealnym obrazem sprawczości. W CSR taki idealny obraz jest zwykle sprzęgnięty z widzeniem: „artysta musi widzieć”. IndywiduAkcja rozbraja tę identyfikację przez wprowadzenie innej definicji sprawczości:

sprawczość to zdolność utrzymania rytmu i formy ochrony, a nie demonstracja perfekcji percepcyjnej. To nie jest deklaracja; to jest przepisanie języka i praktyki.

Strategie antywstydu i antywiny w IndywiduAkcji CSR muszą być techniczne, bo wstyd i wina nie ustępują pod wpływem argumentów w momencie krytycznym. Strategia pierwsza to „wypowiedzi performatywne bez usprawiedliwiania”: krótkie formuły graniczne, które nie otwierają dyskusji i nie wchodzą w narrację choroby. Przykłady: „Kończę.” „Wracam do tego jutro.” „Nie jestem dostępny po tej godzinie.” „To jest mój tryb pracy.” Te formuły są zakłęciami w sensie psychoperformansu: bramkują zachowanie i domykają scenę. Ich funkcją jest ochrona progu i redukcja presji, a więc ochrona lewego oka przez minimalizację sytuacji eskalacyjnych. Strategia druga to „świadek etyczny”: osoba, która nie wymusza dowodów i potwierdza, że granice są formą, a nie wymówką. Świadek jest krytyczny, bo wstyd żywi się samotnością i tajemnością; obecność świadka zmniejsza potrzebę kompensacji.

Strategia trzecia to „protokół ujawniania i nieujawniania” – polityka selektywna. Ujawnianie w CSR nie może być chaotyczne, bo chaotyczne ujawnianie prowadzi do późniejszego żalu i do potrzeby kompensacji. Nieujawnianie też nie może być totalne, bo totalne nieujawnianie produkuje ukrywanie i przeciążenie. Polityka selektywna oznacza, że ujawnia się wyłącznie to, co potrzebne do ustanowienia procedury: politykę okien, zakaz nocy, zasady pracy, ewentualnie ogólną informację o konieczności utrzymania rytmu. Nie ujawnia się detali objawu, nie ujawnia się wahań, nie ujawnia się lęków. Ujawnienie jest narzędziem budowy infrastruktury, a nie opowieścią o cierpieniu. Ta polityka ma też funkcję antyromantyzującą: odcina możliwość fetyszyzacji. W polu sztuki jest to szczególnie ważne, bo fetyszyzacja prowadzi do presji spektaklu, a spektakl prowadzi do przeciążenia.

Strategia czwarta to „odczarowanie mitu dyspozycyjności”. W wielu środowiskach artystycznych dyspozycyjność i intensywność są mylone z wartością. IndywiduAkcja wprowadza kontr-mit: wartością jest trwałość i precyzja formy. Odczarowanie jest realizowane nie przez debatę, lecz przez konsekwentne wykonywanie polityki dostępności oraz przez selekcję współprac. Jeśli instytucja nie respektuje granic, jest to sygnał, że współpraca jest ryzykiem klinicznym. To jest decyzja etyczna i zdrowotna zarazem. W ten sposób wstyd zostaje zastąpiony procedurą: nie chodzi o to, czy ktoś „lubi” granice, tylko o to, że granice są warunkiem pracy.

Strategia piąta to „antykompulsywny kontrakt z perfekcjonizmem”. Perfekcjonizm w CSR jest często maską lęku: lęku przed utratą statusu, lęku przed oceną, lęku przed niepewnością. Perfekcjonizm wciąga w iteracje: jeszcze jedno sprawdzenie, jeszcze jedna korekta, jeszcze jedna publikacja. W IndywiduAkcji perfekcjonizm zostaje ujęty w ramę: istnieje limit iteracji, limit czasu, i pieczęć domknięcia. Obiekt–klucz (timer) jest tu narzędziem antywstydu: pozwala zakończyć pracę bez poczucia winy, bo zakończenie jest „wymogiem formy”, nie osobistą słabością. To jest subtelne, ale krytyczne: wstyd i wina często wynikają z poczucia „powinienem jeszcze”, a timer staje się instancją prawa.

Strategia szósta to „bezpieczne forum mówienia”. Wstyd i auto-stygmatyzacja będą wracały, jeśli nie ma miejsca, gdzie można je metabolizować bez wchodzenia w narrację spektaklu. Bezpieczne forum to nie jest publiczne wyznanie; to jest ograniczona przestrzeń rozmowy (zaufana osoba, specjalista, grupa), w której temat choroby nie służy budowaniu tożsamości,

lecz służy korekcie protokołów. W IndywiduAkcji rozmowa ma charakter funkcjonalny: „co uruchamiało pętlę”, „co zadziało jako domknięcie”, „jak wzmocnić progi”. To jest de facto audyt regulacyjny, a nie spowiedź. W ten sposób wstyd jest rozbrajany przez proceduralność, a nie przez ekshibicjonizm.

Etyka ujawniania w IndywiduAkcji CSR musi zostać zaprojektowana jako narzędzie instytucjonalne, a nie jako gest osobisty, ponieważ tylko wówczas chroni zarówno kapitał widzialności artysty, jak i aparat regulacyjny niezbędny do ochrony lewego oka. Ujawnianie rozumiane afektywnie – jako „powiedzenie prawdy o sobie” – łatwo wchodzi w obieg wstydu, negocjacji i romantyzacji; ujawnianie rozumiane proceduralnie – jako ustanowienie reguł pracy – stabilizuje relacje i redukuje presję. Hannah Arendt pisała o działaniu jako o tym, co dzieje się między ludźmi w przestrzeni wspólnej; w CSR przestrzeń wspólna musi zostać wyposażona w jasne reguły, bo bez nich ciężar regulacji spada wyłącznie na jednostkę, co sprzyja kompulsji i przeciążeniu.

Pierwszym elementem etyki ujawniania jest rozdział treści od formy. Treścią nie jest choroba, objaw ani jego fluktuacje; formą są zasady współpracy. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że komunikaty do instytucji, partnerów i zespołów nie zawierają opisów stanu zdrowia, lecz zawierają precyzyjne parametry pracy: okna komunikacyjne, harmonogramy, limity spotkań, zasady dokumentacji, bufor regeneracyjny po wydarzeniach. Taki język jest profesjonalny i neutralny; nie zaprasza do oceny ani do „troskliwego” nadzoru. Jest to kluczowe dla ochrony lewego oka, bo eliminuje sytuacje, w których artysta czuje się zobowiązany do dowodzenia sprawności lub tłumaczenia granic, co często prowadzi do nocnej eskalacji ekranowej.

Drugim elementem jest formalizacja zasad w artefaktach instytucjonalnych. Umowy, harmonogramy, regulaminy współpracy i briefy stają się nośnikami granic. W IndywiduAkcji CSR granica, która nie jest zapisana, jest granicą słabą. Formalizacja ma więc charakter profilaktyczny: wpisanie godzin dostępności, liczby spotkań, trybu komunikacji i zasad zmian terminów zmniejsza liczbę sytuacji krytycznych. W sensie performatywnym dokument działa jak pieczęć: po jego podpisaniu granica przestaje być osobistą preferencją, a staje się normą relacji. To przesunięcie jest inicjacyjne i antywstydowe zarazem: artysta nie „odmawia”, tylko „realizuje ustalenia”.

Trzecim elementem jest język graniczny, który nie uruchamia konfliktu. W etyce ujawniania kluczowe są wypowiedzi performatywne o niskiej afektywności i wysokiej jednoznaczności: „Ten termin jest poza moją dostępnością.” „Spotkanie proponuję w tym oknie.” „Po wydarzeniu potrzebuję dnia regeneracyjnego.” Są to formuły proceduralne, nie narracyjne. Ich siła polega na powtarzalności i konsekwencji. W CSR język, który zawiera emocjonalne uzasadnienia, zwiększa ryzyko negocjacji i presji; język proceduralny zamyka scenę. Jest to bezpośrednia ochrona lewego oka, bo redukuje sytuacje eskalacyjne i minimalizuje bodźce stresowe.

Czwartym elementem jest selektywna transparentność wobec zespołów. W pracy zespołowej całkowita niejawność bywa destrukcyjna, bo prowadzi do ukrywania i kompensacji; nadmierna jawność bywa również destrukcyjna, bo przenosi ciężar regulacji na relacje i generuje nadzór. IndywiduAkcja CSR stosuje zasadę transparentności funkcjonalnej: zespół zna zasady rytmu i dostępności, ale nie zarządza objawem. W praktyce oznacza to, że współpracownicy wiedzą, kiedy są spotkania, kiedy nie ma odpowiedzi, kiedy następuje przerwa – ale nie są zapraszani

do komentowania stanu zdrowia. Taka transparentność stabilizuje pracę i chroni przed mikroagresjami („jak się czujesz?” w złym momencie), które często uruchamiają wstyd i potrzebę kompensacji.

Piątym elementem jest etyka konfliktu w ujawnianiu. Każde ujawnienie granicy może spotkać się z oporem; w CSR opór jest ryzykiem, bo może wywołać spiralę stresu. IndywiduAkcja wprowadza więc protokół konfliktu: brak eskalacji nocnej, przeniesienie rozmowy do wyznaczonego okna, obecność świadka (koordynatora, producenta), oraz domknięcie rozmowy pieczęcią („wrócimy do tego w X”). Konflikt nie jest rozwiązywany przez „przekonywanie”, lecz przez odniesienie do ustaleń i dokumentów. To podejście jest antykompulsywne: zmniejsza liczbę iteracji, które w przeciwnym razie przeniosłyby się do nocy i uruchomiły testowanie.

Szóstym elementem jest strategiczne użycie ciszy jako formy ujawniania negatywnego. Czasem najbardziej etycznym ujawnieniem jest brak reakcji poza oknem. Cisza – jeśli jest osadzona w znanych zasadach – działa jak pieczęć: komunikuje granicę bez dodatkowych bodźców. W kulturze natychmiastowości cisza bywa odczytywana jako prowokacja; w IndywiduAkcji CSR cisza jest elementem kontraktu. Jej funkcja jest regulacyjna: chroni sen, obniża pobudzenie, zapobiega nocnym decyzjom. To jest fundamentalne dla ochrony lewego oka, bo noc jest strefą najwyższego ryzyka.

Siódmym elementem jest długofalowa konsolidacja reputacji poprzez konsekwencję. Etyka ujawniania działa tylko wtedy, gdy jest stabilna w czasie. Jednorazowe granice łatwo ulegają erozji; konsekwentnie realizowane zasady stają się częścią wizerunku profesjonalnego. W polu sztuki reputacja buduje się nie tylko przez dzieła, lecz także przez przewidywalność współpracy. Artysta, który ma jasne zasady i ich dotrzymuje, jest postrzegany jako rzetelny. Ta rzetelność chroni przed presją „sprawdzianów” i nagłych wymagań, które w CSR są szczególnie kosztowne. Konsolidacja reputacji jest więc elementem profilaktyki zdrowotnej.

Ósmym elementem jest włączenie etyki ujawniania do własnej tożsamości zawodowej bez narracyjnej inflacji. IndywiduAkcja CSR nie buduje tożsamości wokół choroby, lecz wokół formy pracy. Ujawnianie zasad staje się rutyną, nie wydarzeniem. To przesunięcie jest kluczowe: im mniej dramatyzmu w ujawnianiu, tym mniejsze pobudzenie i mniejsza potrzeba kompensacji. W tym sensie etyka ujawniania jest technologią stabilizacji tożsamości artysty w warunkach ograniczenia.

Socjologiczne ujęcie widzialności w IndywiduAkcji CSR domyka się wnioskiem technicznym: widzialność artysty wizualnego jest funkcją infrastruktury, a nie wyłącznie „talentu do bycia obecnym”. Jeśli infrastruktura pracy i relacji jest zorganizowana według logiki natychmiastowości, audytu i stałej ekspozycji, to CSR niemal nieuchronnie wytworzy wtórne pętle ryzyka: przeciążenie ekranowe, hiperwzbudzenie, ruminacje nocne, kompulsywne testowanie oraz destabilizację rytmu dobowego. Jeśli natomiast infrastruktura zostaje przeprojektowana przez protokoły widzialności (obecność publiczna, komunikacja instytucjonalna, dokumentacja i autopromocja, cisza jako strategia), przez obiekty–klucze i progi (pojemnik, zasłona, timer, strefy), oraz przez etykę ujawniania rozumianą proceduralnie, wówczas widzialność przestaje działać jako mechanizm autowyzysku. Staje się zarządzalnym zasobem, który może nawet wzmocnić pozycję w polu – przez przewidywalność współpracy,

semantyczną stabilizację praktyki i kapitał relacyjny zamiast dopaminowego kapitału zasięgowego.

Dla IndywiduAkcji CSR ta rekonstrukcja ma konsekwencje bezpośrednio okulistyczne, choć realizowane pośrednio: redukcja stresu i pobudzenia, stabilizacja snu i rytmu, zmniejszenie nocnych ekspozycji ekranowych oraz ograniczenie kompulsji dowodu. W tej logice ochrona lewego oka nie jest osobnym „działaniem zdrowotnym”, lecz emergentnym skutkiem systemu społeczno-infrastrukturalnego, który sprzyja homeostazie i allostatycznej oszczędności. A warunki sprzyjające funkcjonalnej regeneracji po CSR – w zakresie, w jakim są w ogóle możliwe i zgodne z ramą medyczną – wymagają właśnie takiego środowiska: niskiej salencji, stabilnego rytmu, ograniczonej predykcji i konsekwentnych domknięć. W języku Foucaulta jest to technologia siebie; w języku psychoperformansu jest to technologia progu, pieczęci i obiektu–klucza wbudowana w instytucje codzienności.

91.1.31 Sztuka, performance art i genealogie praktyk widzenia: od treningu percepcji do polityk niewidzialności w IndywiduAkcji CSR

Genealogie praktyk widzenia w sztuce i performance art stanowią dla IndywiduAkcji CSR nie „kontekst kulturowy”, lecz repozytorium gotowych technologii percepcyjnych: procedur uwagi, reżimów ekspozycji, protokołów deprywacji bodźcowej, ćwiczeń mikroskopii spojrzenia oraz strategii odmowy widzialności jako aktu krytycznego. W polu artystycznym widzenie jest jednocześnie narzędziem pracy, produktem (obrazem) i walutą społeczną; w CSR to potrójne sprzężenie ujawnia swój koszt somatyczny, afektywny i instytucjonalny. Z tego powodu IndywiduAkcja musi operować na dwóch poziomach naraz: (1) treningu percepcji jako rehabilitacji funkcjonalnej i metaregulacji uwagi oraz (2) polityk niewidzialności jako strategii ochrony lewego oka poprzez kontrolę ekspozycji, rytmu i salencji. W tym sensie genealogia praktyk widzenia jest „mapą narzędzi”, a nie historią stylów.

W tradycji modernistycznej i neoawangardowej widzenie było wielokrotnie traktowane jako pole dyscypliny, w którym artysta konstruuje aparat percepcyjny przeciwko automatyzmowi poznawczemu i przeciwko banalizacji obrazu. John Berger, analizując „sposoby widzenia”, pokazał, że spojrzenie jest formatowane społecznie i ekonomicznie; dla IndywiduAkcji CSR oznacza to, że nie istnieje „czyste” widzenie, które trzeba po prostu przywrócić, lecz istnieje widzenie zapośredniczone przez nawyki, interfejsy i oczekiwania. W tej logice trening percepcji nie polega na zwiększaniu liczby bodźców, lecz na rekonfiguracji selektywności: redukcji hiperuwagi na deficyt, wygaszaniu kompulsji testowania oraz budowaniu tolerancji na nieostrość jako stan przejściowy bez natychmiastowej interpretacji katastroficznej. To jest kluczowe dla ochrony lewego oka, ponieważ kompulsja testowania jest społecznie i estetycznie wzmacniana przez mit „artysty, który musi widzieć bez przerwy”.

Genealogie performance art dostarczają szczególnie użytecznego instrumentarium, bo w wielu nurtach praca nie polegała na wytwarzaniu obrazu, tylko na wytwarzaniu warunków percepcji: sytuacji, progu, relacji z obiektem, rytmu i świadkowania. Allan Kaprow w logice happeningów przesunął uwagę z produktu na proces i instrukcję; w IndywiduAkcji CSR ten zwrot jest nie tylko estetyczny, ale okulistycznie pragmatyczny: proces można skalować, kadrować i domykać, podczas gdy „produkt” często prowokuje perfekcjonistyczną iterację i przeciążenie. Z kolei Marina Abramović w praktykach długiego trwania eksponowała dyscyplinę

uwagi i relację wzrokową jako akt; w IndywiduAkcji CSR długie trwanie zostaje przepisane w tryb bezpieczny: nie jako eskalacja ekspozycji, lecz jako stabilizacja rytmu i utrzymanie niskiej salencji bodźców przy wysokiej jakości obecności. W praktykach Bruce’a Naumana ciało i percepcja podlegały powtórzeniom i repetycjom, które ujawniały granice; w CSR repetycja może stać się narzędziem rehabilitacyjnym tylko wtedy, gdy jest odłączona od przymusu dowodu i podporządkowana pieczęciom domknięcia.

W sztukach wizualnych istnieje też silna tradycja „widzenia ograniczonego” jako metody poznawczej: od kamer obscura i eksperymentów optycznych po praktyki minimalizmu i konceptualizmu, w których redukcja bodźca miała odsłonić strukturę uwagi. Maurice Merleau-Ponty wskazywał, że percepcja jest ucieleśniona, a widzenie jest ruchem w świecie, nie neutralnym odbiorem danych; dla IndywiduAkcji CSR oznacza to, że praca nad widzeniem nie może być wyłącznie „optyczna”. Musi obejmować kinestetykę, propriocepcję, rytm oddechowy, napięcie mięśniowe i całe tło autonomiczne, bo to tło determinuje, czy spojrzenie będzie spokojnym skanowaniem, czy nerwowym testem. W tej perspektywie obiekt–klucz w psychoperformansie działa jak regulator percepcji: przenosi dominację z oka na dłoń, z bodźca na relację, z katastroficznej interpretacji na proceduralne domknięcie.

Polityki niewidzialności w historii sztuki stanowią osobny zasób, bo uczą odmowy widzialności jako aktu aktywnego, nie jako porażki. Te strategie pojawiają się w konceptualizmie, w krytyce instytucjonalnej i w praktykach efemerycznych, gdzie brak dokumentacji był świadomą decyzją. W IndywiduAkcji CSR polityka niewidzialności ma funkcję dwojaką: chroni przed społecznym przymusem bycia „w obiegu” oraz redukuje ekspozycję ekranową, która w kulturze platformowej działa jak stały stresor. Polityka niewidzialności nie jest zniknięciem; jest progiem, po którym następuje konsolidacja. Jej podstawowym perfonemem jest pieczęć ciszy: zakaz autopromocji w oknach regeneracyjnych oraz zakaz „sprawdzania reakcji” po publikacji. W ten sposób niewidzialność staje się narzędziem ochrony lewego oka, bo przecina pętle dopaminowo-lękowe, które karmią nocne testowanie.

Trening percepcji w IndywiduAkcji CSR musi zostać więc zaprojektowany jako „kompozycja widzenia” w sensie performatywnym: zestaw działań–kluczy, które modulują uwagę, afekt i rytm w relacji do bodźca, a nie zwiększają bodźcowanie. W praktyce oznacza to: krótkie, kadrowane sesje mikrowidzenia (bez porównywania oczu i bez orzekania), wykonywane w strefie półcienia; przejścia do pracy haptycznej na obiektach–kluczach; oraz obowiązkowe domknięcia przez banisz i pieczęć. Każda sesja ma zakończenie nie negocjowane przez ego, tylko przez timer i rytuał domknięcia, aby nie wytworzyć nowej kompulsji „ćwiczenia”. To jest fundamentalne: rehabilitacja percepcyjna w CSR może stać się kolejną obsesją, jeśli nie ma progów.

Typologia „technik widzenia” użytecznych dla IndywiduAkcji CSR musi być zbudowana tak, aby łączyła precyzję historyczno-teoretyczną z ergonomią wykonawczą: każda technika ma mieć swoją funkcję regulacyjną, swoje ryzyko kompulsji oraz swój zestaw progów i pieczęci. W praktyce oznacza to, że nie adaptuje się metod z historii sztuki jako „inspiracji”, tylko jako narzędzia do modulacji uwagi, salencji bodźców, afektu i rytmu dobowego. W tej ramie ochrona lewego oka i środowisko sprzyjające funkcjonalnej regeneracji po CSR są parametrami nadrzędnymi: technika, która zwiększa ekspozycję ekranową, podbija pobudzenie albo

prowokuje testowanie, zostaje odrzucona lub przebudowana. Ta selekcja jest częścią planu sytuacyjnego.

1. Defamiliarizacja (ostranienie) jako technologia przerywania automatyzmów. Wiktor Szklowski opisywał defamiliarizację jako uczynienie percepcji „trudną”, aby odzyskać świeżość widzenia; w IndywiduAkcji CSR technika jest odwrócona: nie chodzi o zwiększanie trudności, lecz o przerywanie automatyzmu katastroficznej interpretacji i automatyzmu testowania. Defamiliarizacja CSR polega na tym, że bodziec widzenia nie uruchamia natychmiastowego sądu („gorzej”), tylko uruchamia procedurę opisu bez wartościowania. Działanie–klucz: „opis bez werdyktu” – przez 60–120 sekund nazywa się wyłącznie parametry neutralne (jasność, kontrast, kształt, granica, ruch) bez porównywania i bez wnioskowania. Obiekt–klucz: karta opisu (papier) oraz narzędzie piszące, aby przenieść pracę z oka do dłoni. Próg: timer ustawiony przed startem. Pieczęć: domknięcie przez zakłęcie graniczne „Nie orzekam” i natychmiastowe przejście do obiektu haptycznego (np. ciężarek, kamień, element metalowy). Funkcja: rozszczelnienie pętli interpretacyjnej, co pośrednio chroni lewe oko, bo zmniejsza pobudzenie i nocne ruminacje.

2. Minimalistyczna redukcja bodźca jako trening selektywnej uwagi. W tradycji minimalizmu (Donald Judd, Robert Morris) kluczowe było doświadczenie obiektu w przestrzeni, a nie narracja; dla IndywiduAkcji CSR istotne jest to, że minimalizm uczy widzenia „mało”, ale dokładnie, i nie wymaga wytwarzania nadmiaru. Technika CSR: „jedno pole, jeden obiekt, jedna odległość”. Plan sytuacyjny: półcień, stałe miejsce, brak ekranów, brak błysków. Działanie–klucz: patrzenie na jeden obiekt o średniej złożoności fakturalnej (nie drobny tekst), przez krótki czas, bez skanowania. Obiekt–klucz: obiekt o stabilnych krawędziach i matowej powierzchni. Próg: limit 2–3 minut, potem przerwa. Ryzyko: zamiana w test ostrości. Zabezpieczenie: zakaz wyboru obiektów „testujących” (napisy, drobny wzór), zakaz porównywania oczu. Pieczęć: zasłona i przejście do pracy manualnej. Funkcja: budowa spokojnej stabilizacji spojrzenia i redukcja hiperuwagi.

3. Fenomenologiczna „redukcja” jako praca nad warunkami percepcji. Husserlowska epoché i fenomenologia Merleau-Ponty’ego podkreślały zawieszenie sądów i ucieleśnienie percepcji; w IndywiduAkcji CSR epoché jest technologią antykompulsywną. Technika: „epoché widzenia” – zawieszenie wszystkich interpretacji klinicznych poza oknem medycznym. Działanie–klucz: krótkie, formalne „odstawienie diagnozy” przez wypowiedź performatywną: „Zawieszam osąd.” Obiekt–klucz: pieczęć (np. stempel, znak na kartce, dotyk ciężarka), która materializuje epoché. Próg: wykonywane tylko w momentach uruchomienia lęku. Funkcja: przerywanie zlania widzenia z wyrokiem, co zmniejsza obciążenie afektywne i wspiera ochronę lewego oka.

4. Trening pola i peryferii w sztukach wizualnych jako technika antytunelowa. W praktykach optycznych i w wielu tradycjach malarskich istnieje praca nad relacją centrum–peryferia; w CSR tunel uwagi jest typowy: cała percepcja zaczyna krążyć wokół deficytu. Technika CSR: „półkula peryferii” – przez 30–60 sekund utrzymuje się miękkie spojrzenie bez fiksacji na centrum, rejestrując peryferia, ruch i światło. Próg: tylko w bezpiecznych warunkach oświetleniowych. Obiekt–klucz: spokojna scena bez drobnych kontrastów. Pieczęć: domknięcie przez odwrócenie wzroku i zamknięcie powiek na kilka oddechów. Funkcja: rozbrojenie hiperfiksacji, zmniejszenie napięcia i pobudzenia.

5. Performance art jako protokół obecności i świadkowania. W wielu pracach Abramović i w tradycjach „presence-based practice” widzenie jest relacją, nie oceną.

Dla IndywiduAkcji CSR kluczowe jest świadkowanie bez interpretacji: obecność drugiej osoby, która nie pyta „jak widzisz”, tylko wspiera progi i domknięcia. Technika CSR: „świadek bez diagnozy”. Plan sytuacyjny: wspólne siedzenie w półcieniu, limit czasu, brak ekranów. Działanie–klucz: utrzymanie spokojnej relacji wzrokowej lub półwzrokowej (nie intensywne wpatrywanie) z obiektem lub przestrzenią, po czym następuje domknięcie. Wypowiedź performatywna świadka: „Domknięte.” Funkcja: przeniesienie ciężaru z dowodu na formę, co stabilizuje układ nerwowy i pośrednio chroni lewe oko.

6. Krytyka instytucjonalna i polityka niewidzialności jako redukcja salencji. Hans Haacke, Andrea Fraser czy tradycje odmowy dokumentacji uczyły, że nie wszystko musi być widziane i mierzone; w IndywiduAkcji CSR niewidzialność jest technologią ochrony przed platformową presją. Technika CSR: „cisza dokumentacyjna” – czasowe wyłączenie publikacji i śledzenia reakcji. Obiekt–klucz: blokada aplikacji, usunięcie skrótów, pojemnik. Próg: z góry określony okres (np. tydzień) i jasny powrót. Pieczęć: zapis w kontrakcie. Funkcja: zmniejszenie dopaminowo-lękowych pętli, które karmią nocne testowanie i ekspozycję.

7. Konceptualne instrukcje jako narzędzie ograniczania iteracji. Sol LeWitt traktował instrukcję jako dzieło; w IndywiduAkcji CSR instrukcja jest sposobem na odcięcie perfekcjonizmu i iteracyjnej ekspozycji. Technika: „instrukcja jednego przejścia” – praca według listy kroków, z zakazem dodatkowych korekt poza wyznaczonym oknem. Obiekt–klucz: karta instrukcji i timer. Pieczęć: podpis wykonania. Funkcja: redukcja ekranowego dopracowywania i ochrona rytmu.

Każda z tych technik ma wspólną metazasadę: nie może być używana jako test sprawności. W CSR wszystko, co ma strukturę testu, jest ryzykiem kompulsji, a kompulsja jest ryzykiem dla lewego oka przez pobudzenie i nocną ekspozycję. Dlatego plan sytuacyjny zawiera zakazy (brak tekstów, brak porównań, brak nocnych prób), a także działania–klucze domknięcia (banisz bodźców, zasłona, przerwa, obmycie dłoni, zakłęcie graniczne).

Mikro-scenariusze psychoperformansu dla artysty wizualnego z CSR muszą spełnić jednocześnie cztery kryteria: (1) działanie regulacyjne w osi uwaga–afekt–salencja, (2) ścisła ergonomia okulistyczna (brak nadmiaru bodźców, brak testowania, brak eskalacji nocnej), (3) materialność i progi domknięcia, które uniemożliwiają „dokręcanie” praktyki w kompulsję, oraz (4) kompatybilność z pracą twórczą w polu sztuki, tak aby praktyka była realną technologią życia, a nie osobnym rytuałem do kolekcjonowania. W tych scenariuszach nie chodzi o „wierzenia”, lecz o organizację zachowania przez perfonemy: obiekty–klucze, działania–klucze, wypowiedzi performatywne, progi i pieczęcie. W każdym scenariuszu nadrzędnym celem jest ochrona lewego oka poprzez stabilizację rytmu, redukcję stresu i przerwanie pętli testowania, a także tworzenie warunków sprzyjających funkcjonalnej regeneracji po CSR w granicach bezpieczeństwa medycznego.

Scenariusz A: „Opis bez werdyktu + pieczęć epoché” (defamiliarizacja antykatastroficzna). Plan sytuacyjny: półcień, stały kąt widzenia, brak ekranów, obok stół z kartą opisu i obiektem–kluczem. Obiekty–klucze: (1) karta opisu (papier), (2) narzędzie piszące, (3) ciężarek/metalowy element jako pieczęć dotykowa, (4) zasłona (materiał do przykrycia pola bodźcowego). Działania–klucze: ustawienie timera na 120 sekund; wypowiedź performatywna otwarcia: „Zawieszam osąd”; następnie przez 120 sekund zapis wyłącznie parametrów neutralnych (linie,

jasność, kontrast, granice, ruch, rytm oddechu) bez porównań i bez wnioskowania; po czasie natychmiastowy gest pieczęci: dotknięcie ciężarka i przyciśnięcie go do karty jak stempla; wypowiedź domknięcia: „Nie orzekam poza oknem”; zasłonięcie pola bodźcowego i przejście do pracy haptycznej (np. 3 minuty manipulacji obiektem o zróżnicowanej fakturze). Progi i zabezpieczenia: zakaz wyboru bodźców testowych (teksty, drobne wzory); zakaz powtarzania „dla sprawdzenia”; maksymalnie jedna sesja w danym bloku dnia. Funkcja: przerwanie automatyzmu sądu, obniżenie salencji deficytu, redukcja pobudzenia; ochrona lewego oka pośrednio przez wyciszenie pętli interpretacyjnej i zmniejszenie ryzyka nocnych ruminacji.

Scenariusz B: „Peryferie + banisz tunelu” (technika antyfiksacyjna). Plan sytuacyjny: spokojna scena w pomieszczeniu, bez punktowych źródeł światła i bez jaskrawych kontrastów; strefa siedzenia, obok obiekt–klucz do domknięcia. Obiekty–klucze: (1) obiekt fakturalny do dotyku, (2) timer, (3) naczynie z wodą lub chustka do obmycia dłoni jako perfonem zakończenia. Działania–klucze: timer 60 sekund; „miękkie spojrzenie” – bez fiksacji na centrum, z rejestracją peryferii i ruchu; kluczowa wypowiedź performatywna w trakcie (szept): „Periferia utrzymuje całość”; po 60 sekundach natychmiastowe odwrócenie wzroku i zamknięcie powiek na kilka oddechów; następnie banisz tunelu: obmycie dłoni i dotyk obiektu fakturalnego przez 90 sekund. Progi i zabezpieczenia: wykonywać wyłącznie w warunkach spokojnego światła; przerwać natychmiast, jeśli pojawia się impuls „sprawdź ostrość”. Funkcja: redukcja tunelizacji uwagi, obniżenie napięcia mięśniowego i afektywnego, trening tolerancji na „niekontrolowanie” centrum; pośrednia ochrona lewego oka przez redukcję mechanizmów kompulsywnych.

Scenariusz C: „Instrukcja jednego przejścia” (konceptualna antyiteracja). Plan sytuacyjny: biurko pracy twórczej; praca z materiałem analogowym lub z minimalną ekspozycją ekranową; obok karta instrukcji i obiekt pieczęci. Obiekty–klucze: (1) karta instrukcji (lista kroków), (2) timer 25 minut, (3) obiekt pieczęci (np. ciężarek), (4) pojemnik na telefon. Działania–klucze: pojemnik zamknięty przed startem; odczyt instrukcji raz; timer 25 minut; realizacja kroków bez powrotów i bez „sprawdzania”; po sygnale timera natychmiastowe zakończenie, niezależnie od „jeszcze chwila”; pieczęć: dotknięcie obiektu i podpis na karcie „wykonane”; domknięcie: zasłonięcie materiału pracy i 5 minut ruchu o niskiej intensywności (regulacja autonomiczna). Progi i zabezpieczenia: zakaz „drugiego przejścia” tego samego dnia; jeśli praca wymaga ekranu, ekran tylko w wyznaczonym oknie i bez publikacji po zakończeniu. Funkcja: zmniejszenie perfekcjonistycznej iteracyjności, która w CSR jest paliwem pobudzenia i nocnych pętli; ochrona lewego oka przez ograniczenie ekspozycji i stabilizację rytmu pracy.

Scenariusz D: „Cisza dokumentacyjna” (polityka niewidzialności). Plan sytuacyjny: tydzień lub kilka dni z góry oznaczone w kalendarzu jako okres bez publikacji i bez śledzenia reakcji. Obiekty–klucze: (1) blokady aplikacji, (2) usunięte skróty, (3) karta kontraktu ciszy z podpisem, (4) obiekt–klucz do domknięcia wieczoru (pojemnik). Działania–klucze: wypowiedź performatywna na start: „Nie wchodzę w obieg”; fizyczne wykonanie odcięć (blokady); zastąpienie mikrosprawdzania krótkim działaniem haptycznym (np. 2 minuty manipulacji obiektem–kluczem) za każdym razem, gdy pojawia się impuls wejścia na platformę; pieczęć nocy egzekwowana bez wyjątków. Progi i zabezpieczenia: wyznaczony dzień powrotu; minimalny komunikat instytucjonalny, jeśli konieczny, tylko w oknie pracy. Funkcja: odcięcie dopaminowo-lękowego obiegu, stabilizacja snu, redukcja pobudzenia; ochrona lewego oka przez ograniczenie nocnej ekspozycji ekranowej.

Scenariusz E: „Świadek bez diagnozy” (protokół relacyjny). Plan sytuacyjny: spotkanie z osobą zaufaną; brak rozmów o objawie, rozmowa o formie. Obiekty–klucze: (1) karta zasad, (2) timer, (3) obiekt pieczęci. Działania–klucze: krótka recytacja zasad (okna, pieczęć nocy, brak testów); świadek wypowiada formułę: „Trzymasz formę”; następnie wspólne 5 minut pracy materialnej lub spacer w półcieniu; domknięcie rozmowy pieczęcią: „Domknięte”. Progi i zabezpieczenia: zakaz wchodzenia w szczegóły objawu; zakaz „sprawdzania przy świadku”. Funkcja: redukcja wstydu i auto-stygmatyzacji, stabilizacja kontraktu, ochrona lewego oka przez obniżenie presji kompensacyjnej.

W każdym scenariuszu kluczowe jest to, że działania „magiczne” w sensie psychoperformansu nie są dekoracją, lecz mechaniką sugestii i bramkowania zachowania. Zaklęcia graniczne („Zawieszam osąd”, „Nie orzekam poza oknem”, „Noc nie jest czasem decyzji”, „Nie testuję”) działają jak krótkie komendy, które przenoszą sterowanie z ruminacji na procedurę. Odczarowania („to nie jest wyrok”, „to jest bodziec, nie sąd”) zmniejszają salientność i przerywają spiralę interpretacyjną. Banish (zastona, pojemnik, obmycie dłoni) działa jak fizyczne „zamknięcie sceny”. To wszystko razem tworzy technologię regulacyjną, której celem jest utrzymanie stabilności i bezpieczeństwa – a więc ochrona lewego oka – oraz wytworzenie warunków sprzyjających regeneracji funkcjonalnej po CSR.

Polityki niewidzialności i odmowy spektaklu w genealogii sztuki nie są jedynie gestami krytycznymi wobec instytucji; w IndywiduAkcji CSR stają się narzędziami ochrony narządu widzenia i narzędziami regulacji społecznej presji. Aby były operacyjne, muszą zostać potraktowane jako technologie: zestawy procedur redukujących ekspozycję, minimalizujących iteracyjność oraz destabilizujących wymóg ciągłej widzialności, który w kulturze platformowej i w polu sztuki jest sprzężony z poczuciem wartości. W ten sposób niewidzialność nie jest „brakiem”, tylko planowaną fazą cyklu: wycofanie–konsolidacja–powrót. To jest struktura kompatybilna z ochroną lewego oka i z warunkami sprzyjającymi regeneracji funkcjonalnej po CSR, ponieważ ogranicza bodźce, stabilizuje sen i wycina nocne pętle sprawdzania.

Genealogia efemeryczności w performance art stanowi tu podstawę. Działania efemeryczne, nie w pełni dokumentowane, często świadomie wymykały się ekonomii reprodukcji i archiwizacji; w CSR jest to kluczowe, bo dokumentacja jest jednym z głównych mechanizmów nadmiaru ekranowego. Praktyki efemeryczne – od wczesnych gestów happeningowych (Kaprow) przez prace oparte na relacji i zdarzeniu, po strategię „nie-do-końca-archiwalne” w późniejszych nurtach – dostarczają legitymizacji dla decyzji: „nie wszystko będzie widoczne, nie wszystko będzie natychmiastowe”. W IndywiduAkcji CSR ta legitymizacja jest ochronna: przekształca obowiązki dokumentowania w wybór strategiczny. Obiekt–klucz: „archiwum minimalne” – fizyczna teczka lub pudełko, w którym przechowuje się jedynie minimalne ślady pracy (notatka, szkic, jeden wydruk), bez wchodzenia w cyfrowe iteracje. Działanie–klucz: włożenie śladu do pudełka jako pieczęć, zamiast publikacji. Wypowiedź performatywna: „Ślad wystarcza.” To jest odczarowanie imperatywu „pokaż wszystko”, który w praktyce podbija salientność i prowokuje testowanie.

Krytyka instytucjonalna dostarcza drugiej osi: rozpoznania, że widzialność jest mechanizmem władzy, a obieg informacji działa jak aparat dyscyplinujący. Hans Haacke i Andrea Fraser ujawniali, że instytucje produkują widzialność selektywnie i według własnych interesów; w IndywiduAkcji CSR to rozpoznanie zostaje przetłumaczone na praktykę: artysta nie bierze

odpowiedzialności za ciągłe „bycie w obiegu”, bo obieg jest strukturą zewnętrzną. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że obowiązuje „kontrakt nie-natychmiastowości”: odpowiedzi i publikacje są zgodne z oknami, nie z presją instytucji. Kluczowym perfonemem jest tu odmowa w trybie proceduralnym, a nie emocjonalnym: „To jest mój tryb pracy.” Odmowa nie jest konfliktem, tylko wykonaniem ustalenia. W CSR ten typ odmowy chroni lewe oko pośrednio: minimalizuje stres sytuacyjny, a stres jest jednym z najbardziej niezawodnych paliw dla nocnych pętli.

Trzecią ośią genealogii jest estetyka minimalizacji i redukcji jako akt woli. W tradycjach minimalistycznych i konceptualnych redukcja była często traktowana jako warunek poznania: im mniej bodźców, tym wyraźniejsze stają się struktury uwagi. W IndywiduAkcji CSR redukcja jest także warunkiem bezpieczeństwa: mniej bodźców oznacza mniej hiperuwagi, mniej napięcia mięśniowego i mniej potrzeby kompensacyjnej. W praktyce oznacza to „politykę jednego śladu”: z jednego działania powstaje jeden artefakt (jedno zdjęcie, jeden opis, jeden zapis), i na tym koniec. To jest antyiteracja. Obiekt–klucz: karta „jeden ślad”, na której odhacza się wykonanie i domyka czynność pieczęcią. Zakłęcie graniczne: „Jedno wystarczy.” To jest działanie „magiczne” w sensie psychoperformansu, bo działa przez sugestię i przez autorytet formy: formuła bramkuje zachowanie.

Czwarta oś to polityki milczenia i „wycofania” jako forma działania. W wielu praktykach artystycznych milczenie było gestem krytycznym wobec spektaklu, ale bywało też strategią ochrony przed kolonizacją podmiotowości. W IndywiduAkcji CSR milczenie jest funkcją regeneracji: okresy ciszy nie są pustką, tylko strefą metabolizowania bodźców i utrzymania rytmu. Aby milczenie nie prowadziło do lęku o widzialność, musi zostać sprzęgnięte z punktami ekspozycji o wysokiej wartości: selektywne wydarzenia, publikacje rzadkie, ale ciężkie, relacje instytucjonalne oparte na zaufaniu. Jest to model „pulsacyjny”: cisza–impuls–cisza. Pulsacja ma znaczenie regulacyjne: układ nerwowy dostaje czas na stabilizację, a pole sztuki dostaje sygnały obecności. W CSR pulsacja zmniejsza prawdopodobieństwo przeciążenia, a przez to wspiera ochronę lewego oka.

Piąta oś genealogii dotyczy „odmowy dowodu” – strategii, w których artysta nie podporządkowuje się imperatywowi ciągłej demonstracji sprawczości. W CSR odmowa dowodu jest kluczowa, bo kompulsja dowodu (sprawdzanie, porównywanie, potwierdzanie) jest jednym z najgroźniejszych mechanizmów wtórnych. Odmowa dowodu w IndywiduAkcji jest realizowana przez zakaz testów poza oknem klinicznym, przez instrukcję jednego przejścia oraz przez świadkowanie bez diagnozy. To są narzędzia, które przenoszą sens z „czy widzę” na „czy trzymam formę”. W ujęciu etycznym jest to przesunięcie wartości; w ujęciu regulacyjnym jest to redukcja salencji. Wypowiedź performatywna odmowy dowodu: „Nie udowadniam.” Odczarowanie: „Widzenie nie jest egzaminem.” Pieczęć: zasłona.

Z tych genealogii wynika konkretny projekt utrzymania kapitału widzialności w CSR bez autowyzysku. Po pierwsze, widzialność staje się selektywna i instytucjonalnie ciężka: mniej kanałów, ale większa jakość i większa przewidywalność. Po drugie, dokumentacja staje się minimalna i materialna: archiwum minimalne zamiast platformowej iteracji. Po trzecie, komunikacja staje się proceduralna: okna, szablony, pieczęć nocy. Po czwarte, cisza staje się elementem rytmu, a nie „przerwą awaryjną”. Po piąte, działania „magiczne” – zakłęcia graniczne, banisze, odczarowania – są używane jako narzędzia antykompulsywne, które

przenoszą sterowanie z lęku na formę. To jest sedno: psychoperformans jako technologia przemiany nie walczy z widzialnością, tylko ją rekonfiguruje, aby była kompatybilna z ochroną lewego oka i z długofalową stabilizacją funkcji widzenia po CSR.

91.1.32 Ezoteryczne, hermetyczne i 'magiczne' tradycje oka: od talizmanów do technologii sugestii w bezpiecznej IndywiduAkcji CSR

Tradycje ezoteryczne i hermetyczne dotyczące oka nie są w IndywiduAkcji CSR traktowane jako konkurencyjna medycyna, lecz jako zasób antropologiczno-psychologiczny: repertuar form, które od tysięcy lat organizowały doświadczenie widzenia, lęku, zagrożenia i ochrony, a więc organizowały także zachowania, rytm, czujność i „politykę bodźców”. Ich znaczenie polega na tym, że dostarczają gotowych operatorów semiotycznych (znaków, figur, talizmanów, zakazów, rytuałów, inwokacji), które – włączone do psychoperformansu – mogą działać jako technologie sugestii i samoregulacji: bramkować kompulsję testowania, obniżać salencję deficytu, stabilizować progi i pieczęcie, a przez to pośrednio wspierać ochronę lewego oka. W tym sensie „magia” jest tu rozumiana w ujęciu funkcjonalnym, bliskim antropologii działań rytualnych Bronisława Malinowskiego i teorii performatywności rytuału Stanleya J. Tambiaha, a nie jako deklaracja ontologiczna o nadprzyrodzonych przyczynach zdarzeń okulistycznych.

W hermetyzmie późnoantycznym oraz renesansowym oko jest jednocześnie narządem percepcji i figurą noetyczną: miejscem, gdzie „światło” staje się poznaniem. Marsilio Ficino i Giovanni Pico della Mirandola budowali w renesansie aparat korespondencji (sympatheia, analogia) między kosmosem, duszą i znakami; w IndywiduAkcji CSR ten aparat zostaje przepisany jako bezpieczna technika pracy z uwagą i znaczeniem, w której korespondencje nie są „prawdą kliniczną”, lecz mapą sugestywną. Obiekt–klucz, znak i formuła działają tu jak narzędzia stabilizacji zachowania: tworzą „ramę”, w której oko nie jest stale badane, tylko jest chronione progiem. Kluczowe jest to, że ta rama musi pozostawać kompatybilna z bezpieczeństwem okulistycznym: żadnych praktyk ryzykownych dla siatkówki, żadnego wchodzenia w bodźce o wysokiej luminancji, żadnego samoleczenia zamiast kontroli medycznej, żadnego „testowania” w imię rytuału.

Najbardziej rozpowszechnionym globalnie operatorem „magii oka” jest figura złego oka i praktyki apotropaiczne. Nazar (błękitny „amulet oka”) w tradycjach turecko-greckich, hamsa w tradycjach żydowskich i muzułmańskich, ręka Fatimy/Miriam, a także liczne warianty amuletów apotropaicznych na obszarze basenu Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu, pełnią funkcję regulacji lęku społecznego: materializują zagrożenie (zazdrość, spojrzenie innego) i materializują ochronę (znak, który „przyjmuje” impuls). Z perspektywy IndywiduAkcji CSR nie jest istotne, czy „złe oko istnieje” w sensie metafizycznym; istotne jest to, że apotropaion jest obiektem–kluczem o wysokiej mocy uwagowej, który można wykorzystać jako „pieczęć graniczną” przeciwko kompulsywnej autokontroli. Jeżeli impuls testowania pojawia się w sytuacji społecznej, obiekt apotropaiczny może zostać użyty jako perfonem przekierowania: dotyk amuletu + formuła „odwracam spojrzenie” + natychmiastowe domknięcie bodźca przez zasłonę lub zmianę czynności. Taki układ działa jak protokół antykompulsywny, a jego celem jest utrzymanie stabilności i redukcja pobudzenia, co pośrednio wspiera ochronę lewego oka.

W tradycjach egipskich Udżat, czyli Oko Horusa, było znakiem integralności, ochrony i „złożenia w całość” po rozproszeniu; w IndywiduAkcji CSR ta semantyka jest wyjątkowo

precyzyjna, ponieważ CSR wprowadza doświadczenie fragmentaryzacji obrazu, spadku kontrastu i niepewności percepcyjnej. Oko Horusa może stać się obiektem–kluczem nie jako talizman „leczący siatkówkę”, lecz jako operator integracji: znak uruchamiający sekwencję domknięcia i scalania, gdy pojawia się rozpad uwagi. Działanie–klucz może przyjąć postać rytuału „składania pola”: najpierw krótka epoché (zawieszenie osądu), potem ściśle ograniczone czasowo miękkie spojrzenie peryferyjne, następnie praca haptyczna i na końcu pieczęć ciszy ekranowej. Wypowiedź performatywna nie brzmi tu „uzdrawiam oko”, lecz brzmi „scalam rytm” – co jest zgodne z tym, jak współczesna psychologia placebo i „meaning response” (Daniel Moerman, Ted Kaptchuk) opisuje działanie sensu i kontekstu na układ nerwowy. W tym miejscu tradycja „magiczna” przechodzi w język naukowej psychofizjologii: znak i rytuał to narzędzia modulacji stanu, a stan jest jednym z kluczowych mediatorów zachowania ryzyka.

W zachodniej tradycji okultystycznej, od Heinricha Corneliusa Agrippy po Eliphasa Léviiego i Aleistera Crowleya, pojawia się rozbudowana doktryna „woli”, „obrazu mentalnego” i „operacji” jako procedury transformacji podmiotu. W IndywiduAkcji CSR nie adaptuje się tej doktryny jako metafizyki, lecz jako model inżynierii zachowania: „operacja” ma mieć jasno zdefiniowany cel regulacyjny (np. domknięcie kompulsji, stabilizacja nocy, redukcja pobudzenia po ekspozycji społecznej), a nie cel rzekomo okulistyczny. Dion Fortune pisała o psychicznym „samoochronnym kręgu” jako o higienie; w IndywiduAkcji CSR „krąg” staje się planem sytuacyjnym: fizycznie wyznaczoną strefą półcienia i ciszy, w której obowiązują zakazy testowania i zakazy ekranów. W takiej rekonfiguracji „magia” jest precyzyjną dramaturgią: początek (inwokacja zasad), środek (procedura), koniec (banisz i pieczęć), co odpowiada także temu, jak J. L. Austin i John Searle opisywali akty mowy jako działania sprawcze – zakłęcie w psychoperformansie jest aktem performatywnym, który ustanawia normę zachowania na czas trwania sceny.

Typologia obiektów–kluczy i działań–kluczy zaczerpniętych z tradycji hermetycznych, apotropaicznych i szerzej „magicznych” musi w IndywiduAkcji CSR spełnić wymóg podwójnej walidacji: semantycznej (czy symbol jest spójny z projektem przemiany) oraz regulacyjnej (czy praktyka realnie obniża pobudzenie, redukuje salencję deficytu i przerywa kompulsję testowania). W przeciwnym razie magia staje się kolejną formą kompulsji, a to byłoby klinicznie kontrproduktywne. Dlatego każda kategoria poniżej zawiera również protokół bezpieczeństwa: zakazy, progi i pieczęcie, które uniemożliwiają eskalację. Ten aparat jest niezbędny zwłaszcza w przypadku artysty wizualnego, ponieważ symbol i obraz mają dla niego zwiększoną moc uwagową; bez progów symbol może wciągnąć w hiperkontrolę.

A) Talizman apotropaiczny (amulet ochronny) jako perfonem „przekierowania” i „domknięcia”. Funkcja w tradycjach: przechwycenie złowrogiego spojrzenia, zazdrości, klątwy; regulacja lęku społecznego. Funkcja w IndywiduAkcji CSR: obiekt o stałej dostępności, który uruchamia natychmiastową sekwencję antykompulsywną w sytuacjach ryzyka (wydarzenia, stres instytucjonalny, nagły lęk o widzenie). Obiekt–klucz może mieć postać nazaru, hamsy, znaku oka, ale równie dobrze może być minimalistycznym „kamieniem pieczęci” bez ikonografii; liczy się stałość znaczenia. Działanie–klucz: dotyk talizmanu + formuła „odwracam spojrzenie” + wykonanie mikro-banisz (zasłonięcie pola bodźcowego, odwrócenie wzroku, 3 oddechy) + przejście do czynności nieekranowej. Protokół bezpieczeństwa: talizman nie służy do „sprawdzania czy działa” (zakaz pętli), nie służy do intensyfikowania lęku („czy ktoś rzucił

urok”), nie służy do projekcji paranoidalnej; jego funkcją jest wyłącznie przerwanie kompulsji i domknięcie sceny. Pieczęć: po użyciu talizman odkłada się w określone miejsce, aby nie stał się obiektem manipulacji obsesyjnej.

B) Pieczęć (sigillum) jako narzędzie ustanawiania granic i kończenia iteracji. W tradycjach hermetycznych pieczęć zamyka operację; w IndywiduAkcji CSR jest to kluczowy mechanizm antyiteracyjny. Obiekt–klucz: stempel, moneta, metalowy element, znak na papierze; ważne, by był materialny i jednoznaczny. Działanie–klucz: po zakończeniu sesji percepcyjnej, pracy twórczej lub komunikacji instytucjonalnej wykonuje się gest pieczęci (stempel na karcie, dotknięcie obiektu i podpis „domknięte”). Wypowiedź performatywna: „Zamknięte poza oknem.” Protokół bezpieczeństwa: pieczęć musi być wykonywana zawsze, a nie „gdy się chce”, bo inaczej traci autorytet; jednocześnie nie wolno jej wykonywać wielokrotnie w celu redukcji lęku (zakaz „pieczenia” jako kompulsji). Jeśli pojawia się impuls powtórzenia, uruchamia się kontrformuła: „Jedna pieczęć.” To jest odczarowanie potrzeby dodatkowego zabezpieczenia.

C) Sigil (znak kondensujący intencję) jako technologia uwagi, nie jako obietnica skutku biologicznego. W okultyzmie sigil bywa kodem intencji; w IndywiduAkcji CSR intencja musi być sformułowana regulacyjnie: „utrzymuję rytm”, „nie testuję”, „chronię noc”, „domykam pracę”. Obiekt–klucz: mały znak narysowany na karcie, naklejka, symbol w notesie; nie powinien być na ekranie, by nie prowokować ekspozycji. Działanie–klucz: krótka inwokacja zasad przed wejściem w sytuację ryzyka (np. przed mailem, przed wydarzeniem), po czym znak zostaje schowany. Protokół bezpieczeństwa: zakaz tworzenia wielu sigili (kolekcjonowanie); zakaz „ulepszania znaku” w nieskończoność; zakaz używania sigilu do „naprawy widzenia” jako celu biomedycznego, bo to prowokuje testowanie. Sigil ma kodować zachowanie, nie wynik.

D) Krąg (circle) jako plan sytuacyjny i strefa higieny percepcyjnej. W tradycjach magicznych krąg oddziela przestrzeń operacji od reszty świata; w IndywiduAkcji CSR krąg jest dosłowną strefą półcienia, ciszy i braku ekranów. Obiekt–klucz: dywanik, taśma na podłodze, ustawienie krzesła, lampka o stałej luminancji, pudełko na telefon. Działanie–klucz: wejście do kręgu oznacza wejście w reżim: brak testów, brak porównań, brak decyzji, brak komunikacji. Wypowiedź performatywna prognozy: „W kręgu nie diagnozuję.” Banish końcowy: wyjście z kręgu + obmycie dłoni + zamknięcie pojemnika. Protokół bezpieczeństwa: krąg ma limit czasu; nie jest miejscem „przesiadania”, bo to może stać się unikaniem świata i wtórną patologią. Krąg ma funkcję regulacyjną, nie ucieczkową.

E) Lustro jako narzędzie ryzyka i narzędzie odczarowania. Lustro w tradycjach bywa medium widzenia innego; w CSR lustro i refleksy są szczególnie niebezpieczne, bo prowokują porównania i testowanie. Dlatego lustro w IndywiduAkcji jest przede wszystkim obiektem zakazanym w trybie kompulsji, a dopiero wtórnie obiektem pracy. Praca z lustrem może mieć formę „antytestu”: patrzy się nie na ostrość, lecz na ekspresję i postawę, przez krótki czas, po czym następuje zasłona. Wypowiedź performatywna: „Nie sprawdzam.” Protokół bezpieczeństwa: lustro nie jest używane w stanie pobudzenia; jeśli pojawia się impuls „sprawdź oko”, włącza się zakaz i natychmiastowy banisz. Lustro jest więc przede wszystkim strażnikiem granicy.

F) Zasłona (veil) jako apotropaion sensoryczne. Zasłona w tradycjach bywała separacją sacrum; w IndywiduAkcji CSR zasłona jest technologią domknięcia bodźca. Obiekt–klucz:

chusta, materiał, opaska (bez ucisku), zasłona okienna, a także metaforycznie „zasłona komunikacyjna” (pojemnik na telefon). Działanie–klucz: zasłonięcie po sesji pracy, po publikacji, po wydarzeniu; zasłona jest sygnałem zakończenia sceny. Protokół bezpieczeństwa: zasłona nie może stać się pretekstem do izolacji permanentnej; jest narzędziem krótkich przejść. Jej funkcja: przerwanie pętli i ochrona nocy.

G) Zaklęcie (incantatio) jako akt mowy bramkujący zachowanie. W tradycjach zaklęcie ma moc sprawczą; w IndywiduAkcji CSR zaklęcie jest procedurą autoinstrukcji o wysokim autorytecie, zgodną z logiką aktów performatywnych Austina. Formuły muszą być krótkie, jednoznaczne, bez metafizyki wyniku: „Nie testuję.” „Nie orzekam poza oknem.” „Noc jest zamknięta.” „Jedna pieczęć.” „Zmieniam kanał.” Protokół bezpieczeństwa: zaklęcia nie mnoży się; wybiera się ograniczony zestaw i powtarza konsekwentnie, bo siła bierze się z nawyku, nie z nowości. Zaklęcie nie może wchodzić w treści katastroficzne („żeby nie oślepnąć”), bo to podbija salencję.

H) Odczarowanie (disenchantment) jako proceduralna dekonstrukcja lęku. Odczarowanie w psychoperformansie nie jest „unieważnieniem symbolu”, tylko unieważnieniem automatyzmu. Działanie–klucz: nazwanie pętli („to jest impuls testowania”), przypisanie jej statusu bodźca, nie prawdy, oraz natychmiastowe przejście do pieczęci. Protokół bezpieczeństwa: odczarowanie nie jest debatą, tylko ruchem; ma trwać kilkanaście sekund, aby nie zamieniło się w ruminację.

Ten system obiektów i działań tworzy hermetyczną – w sensie strukturalnym, nie dogmatycznym – architekturę IndywiduAkcji: znaki i rytuały są operatorami progu i domknięcia, a więc operatorami regulacji. W CSR jest to kluczowe, bo to właśnie brak progów i brak domknięć napędza kompulsję dowodu, szczególnie w nocy, co zwiększa ryzyko przeciążenia i pośrednio zagraża lewemu oku.

„Pakiet apotropaiczny” dla artysty wizualnego z CSR musi być minimalistyczny, przenośny i odporny na eskalację, ponieważ w przeciwnym razie stanie się kolejnym narzędziem kompulsji. Minimalizm jest tu wymogiem bezpieczeństwa: im więcej obiektów i rytuałów, tym większe ryzyko „magicznej iteracyjności” (dodawania kolejnych zabezpieczeń), która w CSR mogłaby zasilać lęk, pobudzenie i testowanie. Dlatego pakiet ma strukturę zamkniętego zestawu: 4 obiekty–klucze i 7 działań–kluczy, z jednoznacznymi progami oraz zakazem modyfikacji zestawu w trybie pobudzenia. Zestaw jest projektowany jako „technologia sugestii” i „technologia domknięcia” w sensie Tambiaha: rytuał działa przez formę, a forma działa przez redukcję niepewności i stabilizację zachowania. Cel pozostaje stały: ochrona lewego oka przez obniżenie pobudzenia, przerwanie pętli testowania i stabilizację nocy, a także stworzenie środowiska sprzyjającego funkcjonalnej regeneracji po CSR w granicach bezpieczeństwa klinicznego.

Pakiet – obiekty–klucze (4)

Obiekt–klucz 1: Pieczęć dotykowa (heavy token). Jest to mały, ciężki, matowy przedmiot o stałej fakturze: metalowy element, kamień, moneta o wyraźnym reliefie. Funkcja: natychmiastowe przekierowanie uwagi z oka na dłoń; ustanowienie domknięcia przez dotyk. W CSR ciężar ma znaczenie regulacyjne, bo angażuje propriocepcję i obniża pobudzenie. Zasada: pieczęć nie jest ozdobą i nie jest amuletem do „sprawdzania”, tylko narzędziem domknięcia.

Obiekt–klucz 2: Zastona/progowa chusta (veil). Materiał do zastonięcia bodźca: chusta, materiał do przykrycia fragmentu pola pracy, opaska bez ucisku, zastona okienna. Funkcja: fizyczny banisz bodźców oraz sygnał końca sceny. Zasada: zastona jest aktywowana zawsze po pracy ekranowej, po sesji percepcyjnej oraz po ekspozycji społecznej, aby przeciąć pętlę „jeszcze sprawdzę”.

Obiekt–klucz 3: Karta kontraktu (contract card). Niewielka karta papierowa z krótkimi zasadami i formułami, podpisana. Funkcja: zewnętrzna instancja prawa, która nie negocjuje z lękiem. Karta zawiera 5–7 formuł, bez narracji: „Nie testuję poza oknem.” „Nie orzekam poza oknem.” „Jedna pieczęć.” „Noc jest zamknięta.” „Zmieniam kanał.” „Cisza dokumentacyjna trwa do ...” Zasada: karty nie edytuje się w trybie pobudzenia.

Obiekt–klucz 4: Pojemnik (container) na telefon lub bodźce. Może to być fizyczne pudełko, sakiewka, szuflada z kluczem. Funkcja: materialny próg przeciwko bezprogowości interfejsu. Zasada: pojemnik jest zamykany zawsze na noc i na czas działań; otwarcie pojemnika poza oknem jest naruszeniem kontraktu.

Pakiet – działania–klucze (7)

Działanie–klucz 1: Inwokacja progu (threshold invocation). Przed wejściem w sytuację ryzyka (mail, rozmowa, wydarzenie, praca przy ekranie) wykonywany jest krótki rytuał: dotknięcie pieczęci + odczyt 1 formuły z karty. To jest „zakłęcie wejścia”, które ustanawia reżim. Próg czasowy: 10–15 sekund. Zakaz: nie powtarzać w kółko; tylko raz na wejście.

Działanie–klucz 2: Epoché diagnostyczna (diagnostic suspension). Gdy pojawia się impuls interpretacji („gorzej”), wykonywana jest procedura odczarowania: nazwanie pętli („to impuls testowania”), a następnie formuła „Zawieszam osąd” i przejście do pieczęci dotykowej. Próg: maksymalnie 20 sekund; nie wolno wchodzić w analizę. Funkcja: przerwanie katastroficznego automatyzmu.

Działanie–klucz 3: Banish bodźcowy (sensory banish). Po każdej sesji pracy wzrokowej lub po silnym bodźcu: zastona pola + zamknięcie powiek na 3–5 oddechów + dotyk pieczęci. Funkcja: szybkie obniżenie salencji i „koniec sceny”. Próg: 30–60 sekund. Zakaz: banisz nie może stać się rytuałem powtarzanym dla uspokojenia w nieskończoność; wykonuje się go raz.

Działanie–klucz 4: Pieczęć domknięcia (closure seal). Po zakończeniu bloku pracy lub po publikacji (lub po koniecznej komunikacji): podpis na karcie („domknięte”), dotknięcie pieczęci i odłożenie jej w stałe miejsce. Funkcja: antyiteracja i redukcja „jeszcze raz sprawdzę”. Protokół: po pieczęci zakaz powrotu do tej czynności do następnego okna.

Działanie–klucz 5: Przekierowanie haptyczne (haptic redirect). Gdy pojawia się impuls sięgnięcia po ekran lub test: 90 sekund manipulacji obiektem fakturalnym (pieczęć) i wykonanie prostego mikrogestu (np. trzy uciski kciuka). Funkcja: natychmiastowy „kanał zastępczy” o niskiej salencji wzrokowej. To jest kluczowe w ochronie lewego oka: impuls zostaje rozładowany bez bodźca świetlnego.

Działanie–klucz 6: Krąg nocy (night circle). Wieczorem o stałej porze: zamknięcie pojemnika, zasłona, formuła „Noc jest zamknięta”, a następnie krótki rytuał „wyjścia z obiegu”: karta odłożona, pieczęć na wierzchu pojemnika. Funkcja: ochrona snu i przerwanie pętli „jeszcze sprawdź”. To jest najbardziej istotny element pakietu w perspektywie lewego oka, bo noc jest strefą największego ryzyka.

Działanie–klucz 7: Rytuał powrotu (return ritual). W wyznaczonym oknie (np. rano): otwarcie pojemnika, odczyt formuły „Wchodzę w obieg w oknie”, ustawienie limitu czasu (timer). Funkcja: kontrolowany powrót bez eskalacji. Bez tego powrót może zamienić się w binge bodźcowy.

Mapa ryzyk autosugestii i neutralizacja

Ryzyko 1: „Magiczna inflacja zabezpieczeń” (dodawanie nowych amuletów). Neutralizacja: zakaz zmiany zestawu w stanie pobudzenia; ewentualna zmiana wyłącznie w spokojnym oknie, po jednym tygodniu obserwacji.

Ryzyko 2: „Katastroficzne zaklęcia” (formuły typu „żeby nie oślepnąć”). Neutralizacja: absolutny zakaz; formuły odnoszą się do zachowania, nie do katastrofy biologicznej.

Ryzyko 3: „Testowanie skuteczności” (sprawdzanie, czy rytuał działa na widzenie). Neutralizacja: protokół: po każdym działaniu zakaz patrzenia „sprawdzającego”; domknięcie zasłony.

Ryzyko 4: „Rytuał jako unikanie życia” (wycofanie i izolacja). Neutralizacja: krąg i cisza mają limity; po limicie następuje powrót rytuałem powrotu.

Pakiet apotropaiczny działa, jeśli jest wykonywany jak procedura, nie jak kolekcja symboli. Jest to narzędzie przenośne: w domu chroni noc; w pracowni ogranicza iteracje i ekran; w instytucjach i sytuacjach społecznych przechwytywa impuls testowania i obniża pobudzenie. W ten sposób jest kompatybilny z bezpieczeństwem okulistycznym, bo redukuje czynniki ryzyka zależne od zachowania i stanu.

Protokół użycia pakietu apotropaicznego musi być rozpisany tak, aby w sytuacji pobudzenia nie wymagał „pamiętania filozofii”, tylko uruchamiał nawykowe sekwencje. W tym sensie jest to technologia proceduralna: ma działać jak algorytm zachowania, w którym każdy krok jest krótki, materialny i domykany pieczęcią. Z perspektywy bezpieczeństwa CSR trzy konteksty są krytyczne, bo najczęściej uruchamiają pętle testowania i eskalację ekspozycji: (1) stres instytucjonalny, (2) ekspozycja społeczna/wydarzeniowa, (3) impuls nocny. Dla każdego kontekstu podany jest protokół podstawowy oraz wariant awaryjny, przy czym zasada „jednej iteracji” jest nienaruszalna: protokół wykonuje się raz; powtórzenie jest traktowane jako symptom kompulsji i uruchamia inne domknięcie (cisza + sen).

Protokół 1: Stresująca wiadomość instytucjonalna (mail, SMS, nagła prośba, presja czasu)

Cel regulacyjny: przerwać natychmiastową reakcję i uniemożliwić spiralę odpowiedzi, która zwykle kończy się nocną iteracją, przeciążeniem ekranowym i wzrostem pobudzenia. Cel

okulistyczny: ochrona lewego oka przez redukcję stresu, skrócenie czasu ekspozycji ekranowej i uniknięcie nocnego „dokręcania”.

Sekwencja podstawowa:

1. Próg: natychmiast po zarejestrowaniu stresu dotyk pieczęci dotykowej (heavy token) jedną dłonią; druga dłoń odkłada urządzenie bez dalszego scrollowania.
2. Zakłęcie graniczne: odczyt z karty kontraktu jednej formuły: „Nie odpowiadam poza oknem.”
3. Epoché diagnostyczna: szept „Zawieszam osąd” i nazwanie pętli: „to impuls natychmiastowości”.
4. Banish bodźcowy: zasłona – przykrycie urządzenia materiałem lub odwrócenie go ekranem do dołu; zamknięcie powiek na 3–5 oddechów.
5. Przekierowanie haptyczne: 90 sekund manipulacji pieczęcią dotykową (trzy uciski kciukiem).
6. Pieczęć domknięcia: wpis na karcie „domknięte do okna” + odłożenie pieczęci w stałe miejsce.
7. Powrót kontrolowany: dopiero w wyznaczonym oknie otwarcie pojemnika i odpowiedź według instrukcji jednego przejścia (limit czasu i bez powrotów).

Wariant awaryjny (gdy presja jest obiektywnie pilna):
– Minimalna odpowiedź proceduralna w oknie najbliższym możliwym, bez tłumaczeń: jedno zdanie potwierdzające odbiór i termin właściwej odpowiedzi. Następnie natychmiast pieczęć domknięcia i zakaz sprawdzania reakcji.

Ryzyka i neutralizacja:
– Ryzyko: powrót do maila „żeby zobaczyć jeszcze raz” (testowanie). Neutralizacja: po pieczęci obowiązuje zasada „pojemnika”: urządzenie łąduje w pojemniku na ustalony czas.

Protokół 2: Ekspozycja społeczna/wydarzenie artystyczne (wernisaż, spotkanie, podróż, intensywne bodźce)

Cel regulacyjny: rozbroić nadmiar bodźców i napięcie społeczne, które po powrocie często zamieniają się w kompulsję podsumowywania, sprawdzania zdjęć, czytania wiadomości i wchodzenia w obieg. Cel okulistyczny: ochrona lewego oka poprzez szybkie zejście z pobudzenia i odcięcie platformowej iteracji.

Sekwencja podstawowa (zaraz po wyjściu z wydarzenia):

1. Próg przestrzenny: przejście do strefy półcienia (korytarz, samochód, klatka schodowa), czyli miejsca o niższej luminancji i mniejszej liczbie bodźców.
2. Dotyk pieczęci: heavy token w dłoni; wypowiedź performatywna: „Zamykam obieg.”
3. Banish bodźcowy: zasłona – krótko przykryć oczy materiałem lub zasłonić pole bodźcowe (bez ucisku), 3–5 oddechów.
4. Krótki „banisz społeczny”: fizyczne odwrócenie ciała od kierunku wydarzenia i wykonanie jednego gestu granicznego (np. krok w tył i zatrzymanie).

5. Pieczęć ciszy dokumentacyjnej: karta kontraktu – odczyt formuły „Nie sprawdzam reakcji.” Pojemnik na telefon zamknięty.
6. Przekierowanie: 2–5 minut spokojnego marszu, bez rozmów o wydarzeniu; uwaga na propriocepcję (stopy, ciężar ciała).
7. Domknięcie wieczoru: jeśli wydarzenie było wieczorem, natychmiast przejście do kręgu nocy (zamknięcie pojemnika, zasłona, „Noc jest zamknięta”).

Wariant awaryjny (gdy trzeba wykonać dokumentację lub komunikat):
– „Jeden ślad”: jedno zdjęcie lub jedna notatka, w wyznaczonym oknie, po czym pieczęć domknięcia. Zakaz przeglądania galerii i zakaz publikacji tego samego dnia. To jest krytyczne: przeglądanie zdjęć po wydarzeniu jest jedną z najczęstszych dróg eskalacji ekranowej.

Ryzyka i neutralizacja:
– Ryzyko: „kompulsywne podsumowanie” (przemyśliwanie, analizowanie rozmów). Neutralizacja: odczarowanie „to echo bodźca” + powrót do pieczęci dotykowej i krótkiego marszu.

Protokół 3: Impuls nocny sprawdzenia widzenia (najbardziej krytyczny klinicznie)

Cel regulacyjny: absolutnie odciąć testowanie, które jest zwykle wzmacniane lękiem i kończy się bezsennością oraz eskalacją bodźców. Cel okulistyczny: ochrona lewego oka poprzez ochronę snu, redukcję pobudzenia i przerwanie pętli „sprawdź, upewnij się”.

Sekwencja podstawowa (w łóżku, bez wstawania jeśli to możliwe):

1. Natychmiastowy zakaz: wypowiedź performatywna szeptem: „Nie testuję w nocy.”
2. Dotyk pieczęci: heavy token trzymany obok łóżka; 10 powolnych ucisków kciukiem.
3. Banish bodźcowy: zasłona – delikatne zastonięcie pola widzenia (np. chusta na czoło lub oczy bez ucisku) przez 3–5 oddechów.
4. Odczarowanie: jedno zdanie: „To impuls, nie fakt.” Koniec. Nie wolno wchodzić w argumentację.
5. Pieczęć nocy: dotyk pojemnika (zamknięty) jako znak, że ekran jest niedostępny; jeśli pojemnik jest w innym miejscu, wystarczy mentalna pieczęć + zakaz wstawania.
6. Przekierowanie somatyczne: spokojne rozluźnienie dłoni, szczęki i języka; trzy dłuższe wydechy.
7. Domknięcie: „Noc jest zamknięta.” Koniec sekwencji.

Wariant awaryjny (gdy impuls jest ekstremalny):
– „Protokół jednej lampy”: minimalne, przytłumione światło tylko po to, by bezpiecznie wykonać krótki gest uspokajający (woda, toaleta), bez patrzenia testowego i bez sięgania po ekran. Natychmiast powrót do ciemności i do sekwencji podstawowej. Zakaz jakiegokolwiek treści ekranowej.

Ryzyka i neutralizacja:
– Ryzyko: „wstanę tylko na chwilę i sprawdzę.” Neutralizacja: karta kontraktu przy łóżku lub

formuła „Jedna pieczęć nocy”, a następnie dotyk pieczęci przez 60 sekund. Jeśli wstanie nastąpiło, obowiązuje banisz i powrót bez ekranu; nie wolno „dokończyć sprawdzania”.

Te protokoły są zbudowane tak, aby „magiczne” elementy (zaklęcia, pieczęcie, banisze) nie podbijały metafizyki lęku, lecz działały jako twarde bramki zachowania. Działają przez redukcję decyzyjności w stresie, co jest kluczowe w CSR: im mniej decyzji w pobudzeniu, tym mniejsze ryzyko eskalacji bodźców. W efekcie protokoły wspierają ochronę lewego oka poprzez stabilizację snu i rytmu oraz przez przerwanie pętli testowania.

Semiotyka czystości i „zmycia” jest w tradycjach magicznych oraz religijnych jednym z najbardziej powtarzalnych sposobów organizowania przejścia po kryzysie: od napięcia do ulgi, od skażenia do oczyszczenia, od splątania do rozplątania. W IndywiduAkcji CSR ten repertuar nie jest adaptowany jako obietnica biologicznego „oczyszczania siatkówki”, lecz jako technologia regulacji stanu, w której działanie na obiekcie i działanie na ciele domyka scenę pobudzenia. Marcel Mauss pisał o „technikach ciała” jako o społecznie wyuczonych sposobach wykonywania czynności; praktyki ablucji, zmycia, okadzania czy przechodzenia przez próg są właśnie technikami ciała, które niosą w sobie gotową dramaturgię domknięcia. W CSR dramaturgia domknięcia ma znaczenie krytyczne, bo bez niej pętla stresu i testowania utrzymują się godzinami, a noc staje się polem eskalacji bodźców.

Zasadą nadrzędną jest bezpieczeństwo okulistyczne i sensoryczne. Żadna praktyka „oczyszczania” nie może drażnić oczu, nie może generować ekspozycji na dym, aerozole, substancje lotne ani intensywne światło, nie może też zamieniać się w rytuał kompulsyjny wykonywany wielokrotnie „dla pewności”. Oczyszczenie w IndywiduAkcji CSR ma być krótkie, powtarzalne i domknięte pieczęcią, a jego celem jest obniżenie pobudzenia i przerwanie pętli interpretacyjnej. To właśnie w taki sposób praktyka chroni lewe oko, ponieważ zmniejsza prawdopodobieństwo nocnego wstawania, ekranowych impulsów i katastroficznych ruminacji, które są jednym z najczęstszych mechanizmów wtórnego pogorszenia funkcjonowania.

Najbezpieczniejszym rdzeniem semiotyki czystości jest ablucja dłoni, nie oczu. Dłoń jest tu zastępczym narządem działania, a w psychoperformansie obiekt–klucz prawie zawsze przechodzi przez dłoń, więc „zmycie” z dłoni jest równocześnie zmyciem z obiektu i z sytuacji. W planie sytuacyjnym oznacza to, że po stresie instytucjonalnym, po wydarzeniu społecznym lub po bloku pracy ekranowej uruchamiany jest krótki protokół: spokojne podejście do wody, brak pośpiechu, zwilżenie dłoni, powolne mycie przez kilkadziesiąt sekund, następnie staranne osuszenie. Ten proces musi być celowo spowolniony, bo jego funkcją jest zmiana rytmu autonomicznego, a nie higiena w sensie technicznym. Wypowiedź performatywna jest prosta i nie katastroficzna, ponieważ język katastrofy podbija salencję: „Zmywam napięcie” albo „Zmywam impuls”. Po osuszeniu dłoni następuje pieczęć domknięcia przez dotyk ciężkiej pieczęci dotykowej i odłożenie jej w stałe miejsce, co ustanawia koniec operacji.

Sól w tradycjach apotropaicznych bywała znakiem ochrony, konserwacji i granicy. W IndywiduAkcji CSR sól może być użyta wyłącznie w sposób, który nie wprowadza ryzyka drażnienia oczu, więc nie w formie dymu ani aerozolu, lecz jako obiekt progowy. Symbolicznie i praktycznie sól może wyznaczać granicę na poziomie gestu i dotyku, nie na poziomie ekspozycji. W praktyce może to być niewielka, zamknięta fiolka lub pojemnik z solą, trzymany w „kręgu nocy” lub w miejscu domknięcia pracy. Działanie–klucz polega na dotknięciu

pojemnika przed snem i na wypowiedzeniu formuły, która ustanawia próg: „Noc jest zamknięta”. Następnie pojemnik zostaje schowany, aby uniknąć kompulsji. To użycie soli działa jako apotropaion proceduralne, nie jako „czynność magiczna” do mnożenia.

Dym, kadzidła i okadzanie są w wielu tradycjach centralnym narzędziem oczyszczenia, ale w IndywiduAkcji CSR są zasadniczo obszarem wysokiego ryzyka, ponieważ dym i lotne związki mogą drażnić oczy i drogi oddechowe, a sama ceremonia często prowokuje wielokrotne powtarzanie. Bezpiecznym odpowiednikiem jest „dym bez dymu”, czyli operacja zapachowa o bardzo niskiej intensywności, wykonywana wyłącznie wtedy, gdy nie prowokuje podrażnień i nie wchodzi w spiralę. Może to być neutralny zapach na materiale, ale zasada jest restrykcyjna: żadnych substancji drażniących, żadnych oparów, żadnego długiego wachania, żadnego dymu. W praktyce najbezpieczniej jest potraktować tę oś symboliki nie przez zapach, lecz przez zasłonę i ciszę, bo zasłona jest apotropaionem sensorycznym, który domyka bodźce bez ryzyka podrażnień.

Ogień jako figura transformacji w tradycjach rytualnych jest niezwykle silny, ale w CSR nie może być używany jako bodziec wizualny o wysokiej luminancji ani jako praktyka wpatrywania się w płomień. Bezpieczna translacja ognia jest kinestetyczna i czasowa: ogień oznacza tu „spalenie iteracji”, czyli jednokrotne domknięcie i zakaz powrotu. Obiekt–klucz w tym wariacie jest papierowy, ale operacja nie polega na patrzeniu, tylko na wykonaniu gestu. Krótka notatka opisująca impuls lub napięcie może zostać złożona i odłożona do zamkniętego pojemnika, a formuła brzmi: „Kończę”. Jeżeli pojawia się potrzeba silniejszego znaku, można użyć niszczarki albo rozdarcia papieru, ale bez celebracji wzrokowej i bez nadmiaru. W ten sposób „ogień” zostaje przepisany jako akt domknięcia, a nie jako spektakl.

Próg jest najbardziej użytecznym elementem tej semiotyki, bo próg jest jednocześnie figurą i infrastrukturą. W IndywiduAkcji CSR próg jest dosłowny i wielowarstwowy: próg czasowy, próg przestrzenny, próg komunikacyjny, próg ekranowy i próg snu. Praktyki „zmycia” mają sens tylko wtedy, gdy są sprzęgnięte z progiem, który uniemożliwia natychmiastowe cofnięcie się do bodźca. Dlatego po każdej ablacji dłoni musi nastąpić fizyczny banisz bodźcowy: zasłona, pojemnik, odłożenie urządzenia, wyjście z miejsca pracy, zamknięcie drzwi. Dopiero wtedy oczyszczenie jest kompletne w sensie performatywnym, ponieważ domyka scenę i nie dopuszcza do „jeszcze jednego spojrzenia”.

„Rozwiązanie więzów” jest szczególną figurą rytualną, bo odpowiada temu, co w CSR często zachodzi w psychice: poczuciu uwięzienia w pętli kontroli. W IndywiduAkcji CSR rozwiązanie więzów nie jest metaforą, tylko działaniem na obiekcie–kluczu. Może to być sznurek zawiązany w węzeł, który symbolizuje pętlę testowania lub pętlę presji instytucjonalnej. Działanie–klucz polega na jednym, spokojnym rozplątaniu lub przecięciu węzła w wyznaczonym oknie, bez intensywnej ekspozycji wzrokowej, po czym następuje pieczęć: „Domknięte”. W tej operacji psychoperformans ujawnia swoją mechanikę: obiekt i gest przejmują funkcję, którą zwykle pełni ruminacja, i robią to szybciej, ciszej oraz z mniejszym kosztem afektywnym.

Cały repertuar czystości musi być chroniony przed kompulsją, bo „oczyszczanie” może stać się obsesją równie łatwo jak testowanie. Dlatego obowiązuje reguła stałej dawki: jedna ablacja, jedna pieczęć, jeden próg. Jeśli pojawia się impuls powtórzenia, uruchamia się odczarowanie: „To jest pętla, nie potrzeba”, i wykonuje się tylko przekierowanie haptyczne, bez kolejnej

ceremonii. Ta reguła jest w praktyce ochroną lewego oka, ponieważ wycina mechanizm eskalacji, który zwykle prowadzi do bezsenności i długotrwałego pobudzenia.

Semiotyka światła i ciemności w tradycjach hermetycznych oraz w religijnych epistemologiach widzenia jest szczególnie zdradliwa w IndywiduAkcji CSR, ponieważ „światło” w języku symboli bywa utożsamiane z poznaniem, łaską, iluminacją i „otwarcie oka”, podczas gdy światło w sensie fizjologicznym jest bodźcem o mierzalnych parametrach fotometrycznych i chronobiologicznych, który może zarówno stabilizować rytm dobowy, jak i destabilizować go przez nadmiar luminancji, nieprawidłową porę ekspozycji, nadmiar składowej krótkofalowej oraz migotanie. Jeśli te dwa porządki zostaną sklejone, praktyka może wpaść w ryzyko: wytworzy się afektywny przymus „więcej światła”, który jest sprzeczny z ochroną oka, ochroną snu i redukcją pobudzenia. Dlatego w tej części IndywiduAkcji światło jest rozdzielone na dwa rejestry, które nigdy nie są mieszane w jednej formule. Pierwszy rejestr to światło jako figura sensu i sprawczości, wykorzystywana wyłącznie jako akt mowy i jako znak progów. Drugi rejestr to światło jako bodziec działający przez fotorecepcję siatkówkową i układy podkorowe, przede wszystkim przez komórki z melanopsyną w siatkówce i ich projekcje do jądra nadskrzyżowaniowego, co determinuje rytmy okołodobowe, a dalej regulację osi stresu, snu i pobudzenia. W IndywiduAkcji CSR ten drugi rejestr jest nadrzędny w sensie bezpieczeństwa, ponieważ nocna destabilizacja i przewlekłe pobudzenie są jednymi z najważniejszych paliw wtórnego cierpienia, a więc także zagrożenia dla lewego oka.

W historii nauki o świetle i widzeniu ta różnica między symbolem a bodźcem ma długą genealogię. Ibn al-Haytham, tworząc podstawy optyki fizjologicznej, odsunął starożytne fantazmaty „promieniowania oka” i przesunął ciężar na światło wpadające do oka, a więc na relację bodźca i aparatu. Johann Wolfgang von Goethe z kolei, w swojej teorii barw, akcentował percepcyjne i fenomenologiczne aspekty doświadczania światła i koloru, a więc to, że widzenie jest współkonstytuowane przez organizm, uwagę i sytuację. Dla IndywiduAkcji CSR te dwie linie są komplementarne: z jednej strony trzeba traktować światło jak czynnik fizyczny wymagający rygoru, z drugiej trzeba traktować widzenie jak zdarzenie ucieleśnione i kontekstowe, w którym symbol może działać jako narzędzie regulacji afektu. To rozdzielenie zabezpiecza praktykę przed „mystyką luminancji”, czyli przed wytwarzaniem rytuałów opartych na intensyfikacji bodźca świetlnego, co byłoby wprost sprzeczne z logiką ochrony snu i z antykompulsywną architekturą progów.

„Światło umiarkowane” w IndywiduAkcji CSR jest więc kategorią techniczną, nie metaforą, i oznacza ekspozycję na bodźce o kontrolowanej luminancji, kontrolowanym czasie trwania oraz kontrolowanej porze dobowej, bez elementów spektaklu i bez „testowania efektu”. W planie sytuacyjnym „światło umiarkowane” jest progiem porannym i wczesnodziennym, nie wieczornym, ponieważ w wieczornej fazie doby celem jest wygaszanie pobudzenia, a nie jego podtrzymywanie. Obiektem–kluczem jest tu lampka o stałej charakterystyce, ustawiona tak, aby nie wytwarzać olśnienia, refleksów i ostrych kontrastów, oraz zasłona okienna, która pozwala modulować scenę bez nerwowego „szukania idealnego światła”. Działanie–klucz polega na ustanowieniu stabilnej sceny oświetleniowej dla pracy analogowej lub spokojnej aktywności, a wypowiedź performatywna dotyczy wyłącznie zachowania: „Utrzymuję rytm”. Ta formuła jest istotna, bo odczarowuje pragnienie natychmiastowej poprawy widzenia i przenosi cel na stabilność, która pośrednio chroni lewe oko przez redukcję stresu i poprawę jakości snu.

„Ciemność ochronna” jest w IndywiduAkcji CSR narzędziem jeszcze bardziej fundamentalnym, bo stanowi pieczęć nocy i antyteatr bodźców. W tradycjach mistycznych ciemność bywała „nocą zmysłów” i warunkiem transformacji, jak u Jana od Krzyża, lecz w planie sytuacyjnym ciemność ochronna jest przede wszystkim inżynierią środowiskową: ograniczeniem luminancji, redukcją kontrastu, eliminacją ekranów, eliminacją migotania i eliminacją bodźców społecznych. Obiektem–kluczem jest pojemnik na telefon oraz zasłona, a działaniem–kluczem jest bezwarunkowe domknięcie o stałej porze, niezależnie od „ważności” impulsu. Wypowiedź performatywna nie dotyczy zdrowia oka w trybie katastroficznym, tylko dotyczy granicy: „Noc jest zamknięta”. W tym jednym zdaniu zawiera się cała hermetyczna logika pieczęci, ale w pełni zgodna z neurobiologią snu i regulacją pobudzenia, a więc zgodna także z celem ochrony lewego oka.

Największym ryzykiem semiotyki światła jest to, że może ona prowokować praktyki intensyfikujące bodźce, na przykład wpatrywanie się w płomień, obserwacje silnych refleksów, „medytacje” na słońcu lub kompulsywne porównywanie jakości widzenia w różnych warunkach oświetleniowych. Z punktu widzenia IndywiduAkcji CSR są to praktyki, które trzeba odczarować wprost, bez negocjacji. Działanie–klucz odczarowania polega na formalnym rozróżnieniu: „światło jako znak nie jest światłem jako bodziec”. Po tej formule następuje banisz bodźcowy, czyli fizyczne odwrócenie pola widzenia od źródła światła oraz przejście do obiektu haptycznego, co przenosi sterowanie z oka do dłoni. Ten ruch jest szczególnie istotny dla artysty wizualnego, ponieważ jego aparat percepcyjny jest zawodowo wytrenowany do poszukiwania różnic, a CSR może tę kompetencję przekształcić w patologię testowania. Dlatego w planie sytuacyjnym wprowadza się zakaz „estetycznej inspekcji” w fazie wieczornej, a wszelkie decyzje dotyczące światła są podejmowane wyłącznie w dziennej fazie okna, w stanie niskiego pobudzenia.

W tej samej logice projektuje się działania–klucze „światła jako figury”, które nie wymagają ekspozycji bodźcowej. W tradycjach hermetycznych i teurgicznych światło bywało wyobrażeniem noetycznym, a nie fizycznym, i to rozróżnienie jest użyteczne, bo pozwala zachować symbolikę bez ryzyka. Działanie–klucz polega na krótkiej, werbalnej iluminacji, rozumianej jako akt ustanowienia porządku: „Widzę granice”. To jest zaklęcie progowe, które nie odnosi się do ostrości ani do biologicznego „widzenia lepiej”, tylko do orientacji i bezpieczeństwa. Następnie wykonywana jest pieczęć, aby nie wchodzić w kontemplację, która mogłaby przekształcić się w ruminację. Tak skonstruowana symbolika „światła” wspiera IndywiduAkcję, ponieważ wzmacnia poczucie sprawczości bez prowokowania testowania i bez eskalowania ekspozycji, a to bezpośrednio służy ochronie lewego oka w wymiarze behawioralnym.

Warto tu wprowadzić jeszcze jedną warstwę, która domyka tę oś: relację światła, stresu i ekonomii uwagi. W CSR, gdzie presja psychofizjologiczna jest silnie spleciona z rytmem pracy i ze stresem sytuacyjnym, światło staje się elementem infrastruktury, a nie tłem. Jeśli infrastruktura jest chaotyczna, bodźce świetlne stają się nieregularne, a nieregularność wzmacnia pobudzenie i skłonność do kompulsji, co w konsekwencji uderza w ochronę lewego oka. Dlatego plan sytuacyjny wymaga, aby światło było stabilne i „nudne” w sensie saliencji: ma nie przyciągać, tylko podtrzymywać rytm. Ta „nuda” jest w IndywiduAkcji cnotą, bo redukuje koszt poznawczy i pozwala przeznaczyć zasoby uwagi na działanie–klucz, a nie na inspekcję.

Chromatyka w tradycjach hermetycznych i talizmanicznych jest jednym z najpotężniejszych nośników sugestii, ponieważ kolor działa równocześnie jako znak kulturowy, jako nośnik afektu, jako czynnik uwagowy oraz jako realny bodziec psychofizyczny o określonej widmowej dystrybucji energii. W IndywiduAkcji CSR ta wielowarstwowość jest użyteczna tylko wtedy, gdy zostanie ujarzmiona przez rygor bezpieczeństwa: kolor ma regulować stan i rytm, a nie prowokować inspekcję widzenia, eskalować kontrast albo wzmacniać kompulsję porównawczą. W praktyce oznacza to rozdzielenie „koloru jako figury” od „koloru jako bodźca” w taki sam sposób, jak wcześniej rozdzielono światło symboliczne od światła fizycznego. Kolor jako figura może organizować narrację przemiany i działać apotropaicznie przez skojarzenie, natomiast kolor jako bodziec musi być projektowany ergonomicznie: matowość, niska luminancja, umiarkowana saturacja, brak migotania, brak ostrych krawędzi kontrastowych, a przede wszystkim brak ekranowego nadmiaru w fazie wieczornej.

Historia teorii barw dostarcza tu języka precyzji, który pozwala przeciąć ezoteryczną mgłę bez rezygnacji z symbolicznej mocy. Isaac Newton ustanawiał optykę spektralną jako fizykę rozszczepienia światła, natomiast Johann Wolfgang von Goethe akcentował fenomenologię barwy jako doświadczenia na granicy światła i ciemności oraz roli podmiotu w konstytucji wrażeń. Hermann von Helmholtz i Ewald Hering rozwijali spór o to, czy barwa jest przede wszystkim efektem „wnioskowania percepcyjnego” i uczenia się, czy też wynika z antagonistycznych mechanizmów fizjologicznych w układzie wzrokowym; dziś wiadomo, że oba porządki są współobecne, a barwa jest wypadkową transdukcji fotonów, przetwarzania siatkówkowego, integracji korowej oraz kontekstu. W CSR ten aparat jest kluczowy, ponieważ „wrażliwość na kolor” i „kontrast” nie są tylko estetyką, lecz także źródłem mikro-stresu: każdy moment, w którym artysta zaczyna oceniać „czy kolory są takie jak kiedyś”, jest potencjalnym zapalnikiem pętli testowania. Dlatego IndywiduAkcja musi przekształcić kolor z narzędzia oceny w narzędzie rytmu.

W tradycjach talizmanicznych kolor bywał przypisywany planetarnym korespondencjom, temperamentu, żywiołom, a także ochronie przed „złym spojrzeniem”; w hermetyzmie korespondencje barwne działały jako mapy sugestii. W IndywiduAkcji CSR korespondencja jest dopuszczalna wyłącznie wtedy, gdy koduje zachowanie, a nie „obietnicę” somatyczną. Kolor czerwony nie ma „naprawiać siatkówki”, lecz ma oznaczać próg zakończenia i domknięcia. Kolor błękitny nie ma „leczyć oka”, lecz ma oznaczać fazę ciszy i wygaszania. Kolor zielony nie jest „energią uzdrowienia”, lecz jest sygnałem powrotu do aktywności analogowej i spokojnej organizacji pracy. Dzięki temu symbolika barw nie zasila autosugestii katastroficznej ani „magicznej inflacji”, tylko stabilizuje procedury.

Aby kolor nie stał się testem, kluczowe jest przeniesienie chromatyki do obiektów analogowych o niskiej salencji, w przeciwieństwie do ekranów. W praktyce plan sytuacyjny wprowadza stały zestaw obiektów–kluczy chromatycznych, które mają matową powierzchnię i nie wytwarzają refleksów. Joseph Albers podkreślał relacyjność barwy i to, że kolor „zachowuje się” zależnie od sąsiedztwa; Michel-Eugène Chevreul rozwijał prawo kontrastu równoczesnego, a Johannes Itten budował pedagogikę kontrastów. W CSR te klasyczne idee muszą zostać użyte nie do intensyfikacji wrażeń, lecz do ich łagodzenia: dobiera się takie sąsiedztwa barw, które redukują ostre granice i nie prowokują „sprawdzania”. Kontrast ma być miękki, przejściowy, a nie krawędziowy. W sensie psychofizycznym oznacza to unikanie układów o wysokim kontraście

luminancji i unikanie bardzo drobnych struktur chromatycznych, które wymagają nadmiernej mikrosakkadycznej pracy oka.

Perfonemy chromatyczne w IndywiduAkcji CSR mają więc postać „znaków rytmu”, a nie „znaków wyniku”. Jeśli pojawia się napięcie, nie wybiera się koloru po to, aby sprawdzić, czy widzenie się poprawiło, lecz po to, aby wykonać sekwencję regulacyjną i zakończyć ją pieczęcią. Możliwa jest praktyka „barwnego progu”: przed wejściem w pracę analogową wybiera się jedną barwę wąsko zdefiniowaną (na przykład określony odcień zieleni na kartce), dotyka się jej dłonią, wypowiada formułę „Utrzymuję rytm”, a następnie przechodzi do czynności manualnej, w której kolor nie jest już celem, lecz tłem. Po zakończeniu pracy następuje zasłona i pieczęć, aby nie wchodzić w iterację „dobierania” i „porównywania”. W tym sensie kolor działa jak klucz do uruchomienia procedury, a nie jak pole do inspekcji.

W polu sztuki barwa jest nierozdzielna z widzialnością i z reputacyjną ekonomią obrazu; artysta wizualny często jest oceniany przez „jakość koloru”, „czystość palety”, „kontrast” i „energię obrazu”. CSR może tu wytwarzać szczególnie bolesną sprzeczność: dążenie do utrzymania kapitału estetycznego może pchać w stronę długich sesji ekranowych, korekt i proofów, czyli w stronę zachowań ryzyka. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza zasadę kompensacji infrastrukturalnej: jeżeli kolor jest kluczowy dla danej pracy, tym bardziej musi być przesunięty w stronę decyzji w oknach dziennych, w stronę decyzji jednego przejścia oraz w stronę ograniczenia liczby iteracji. W tej architekturze „widzialność” zostaje utrzymana przez selektywne impulsy publikacyjne i przez jakość conceptualną, a nie przez niekończącą się perfekcję korekcyjną. To jest zgodne z tradycjami conceptualnymi, ale także z realnym bezpieczeństwem okulistycznym, bo redukuje stres i nocne dokręcanie.

Najważniejszą procedurą antykompulsywną w pracy z kolorem jest formalny zakaz „porównania retroaktywnego”. Nie porównuje się bieżącej percepcji z pamięcią dawnej percepcji, ponieważ pamięć barwna jest konstruktem i łatwo wytwarza iluzję „pogorszenia”, która staje się paliwem lęku. W praktyce zamiast porównania stosuje się krótki opis fenomenologiczny bez werdyktu, a następnie natychmiastowe domknięcie. Tę zasadę wzmacnia odczarowanie w języku naukowym, które ma paradoksalnie bardzo silną moc sugestywną, bo przywraca podmiotowi poczucie porządku: „Percepcja jest relacyjna, nie absolutna.” Po tej formule nie wolno kontynuować rozważań, bo rozważania są kolejną iteracją, która podbija pobudzenie. Następuje zasłona, dotyk pieczęci i przejście do aktywności haptycznej, aby energia uwagi nie zawróciła do oka.

W ten sposób tradycje „magiczne” barwy zostają przepisane na technologię regulacyjną: kolor jest używany jako operator progu, jako znak rytmu, jako narzędzie modulacji afektu oraz jako element infrastruktury pracy twórczej, przy zachowaniu rygoru okulistycznego i chronobiologicznego. Taki układ jest spójny z celem ochrony lewego oka, ponieważ redukuje stres, zmniejsza liczbę iteracji ekranowych i stabilizuje noc, a jednocześnie pozostawia artyście narzędzia do utrzymania sprawczości i widzialności bez autowyzysku. W konsekwencji „magia” nie polega na obietnicy biologicznej, tylko na inżynierii zachowania i na tym, że znak, barwa i obiekt–klucz przejmują funkcję, którą w stresie przejmowałby lęk.

91.1.33 „Choroba oka jako zdarzenie egzystencjalne i inicjacyjne: liminalność, próg i rekonstrukcja sensu w IndywiduAkcji CSR”

Choroba oka w CSR ma szczególny status egzystencjalny, ponieważ narusza nie tylko funkcję sensoryczną, ale samą architekturę orientacji w świecie, a więc także bazowy aparat tożsamości. Widzenie jest w filozofii i antropologii jednym z kluczowych kanałów ufundowania pewności, a jego destabilizacja uruchamia doświadczenie liminalności w sensie Victora Turnera: jednostka zostaje wyjęta z porządku „normalnej percepcji”, trafia w strefę przejścia, w której dawne role i dawne kryteria realności tracą moc, a nowe nie są jeszcze utrwalone. W CSR ta liminalność ma podwójny charakter. Jest z jednej strony bardzo konkretną liminalnością funkcjonalną, bo pojawia się zniekształcenie, spadek kontrastu, niepewność obrazu i konieczność reorganizacji praktyk codziennych. Z drugiej strony jest to liminalność ontologiczna: skoro widzenie jest podstawą „oczywistości”, to jego chwiejność dotyka samej epistemicznej wiary w świat. Dlatego IndywiduAkcja nie może traktować CSR jako „problemu do rozwiązania”, tylko jako zdarzenie inicjacyjne, które wymusza rekonstrukcję sensu, reorganizację rytmu i przebudowę relacji między pracą, ciałem, widzialnością i wspólnotą.

Inicjacja nie jest tutaj romantyzacją cierpienia. Jest precyzyjnym opisem struktury przejścia, w której choroba staje się progiem i wymaga technologii progów. Arnold van Gennep opisywał rytuały przejścia jako trzyfazowe: separacja, limen, inkorporacja. CSR w praktyce artysty wizualnego ma analogiczną dynamikę, ale tylko wtedy, gdy zostanie ujęta w planie sytuacyjnym. Separacja oznacza przerwanie dotychczasowych nawyków widzenia i pracy, szczególnie nawyków ekranowych i perfekcjonistycznych iteracji, które w CSR stają się ryzykiem. Faza liminalna jest okresem, w którym dotychczasowe kryteria jakości pracy i jakości życia przestają działać, a nowe nie są jeszcze stabilne, co generuje pobudzenie i lęk. Inkorporacja oznacza powrót do świata nie jako „ten sam podmiot z naprawionym okiem”, tylko jako podmiot przebudowany, z nową ekonomią uwagi, z nową polityką widzialności oraz z nową infrastrukturą ochrony lewego oka. IndywiduAkcja jest w tym ujęciu sztucznie wywołaną, kontrolowaną inkorporacją: systemem działań, które domykają przejście, aby liminalność nie stała się stanem chronicznym.

Turner opisywał liminalność jako obszar ambiwalencji i zagrożenia, ale też jako przestrzeń *communitas*, czyli nowego typu więzi i sensu poza strukturą. W CSR *communitas* może przyjąć postać wspólnoty wsparcia, ale może też przyjąć postać wspólnoty artystycznej rozumianej jako „świadkowanie bez diagnozy”, w której artysta nie jest redukowany do pacjenta, a jego praca nie jest redukowana do terapii. To rozróżnienie jest kluczowe, bo zbyt szybkie utożsamienie twórczości z leczeniem grozi instrumentalizacją, która podbija presję i zwiększa ryzyko kompulsji. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza dwa tryby relacyjności: tryb medyczny, w którym obowiązuje bezpieczeństwo i protokoły, oraz tryb świadkowania artystycznego, w którym obowiązuje forma, rytm i polityka niewidzialności. Te tryby nie mieszają się bez progu, bo ich zmieszanie generuje chaos epistemiczny, a chaos jest jednym z najsilniejszych czynników pobudzenia.

W inicjacji zawsze istnieje figura „próby”, ale w CSR próba nie może polegać na testowaniu widzenia ani na prowokowaniu bodźców. Próba w IndywiduAkcji jest próbą utrzymania formy, czyli próbą utrzymania progów, pieczęci i okien, zwłaszcza w sytuacjach społecznego nacisku. Tę próbę trzeba zrytualizować, aby stała się stabilna i sugestywna, bo inaczej będzie

negocjowana w stresie. Obiektem–kluczem próby jest karta kontraktu, a działaniem–kluczem jest wykonanie pieczęci w momencie największego impulsu złamania zasady. Wypowiedź performatywna w próbie nie może brzmieć jak zaklinanie biologii, lecz musi brzmieć jak zaklinanie zachowania: „Trzymam próg.” To jest fundamentalny ruch: inicjacja CSR nie jest „inicjacją w lepsze widzenie”, tylko inicjacją w nową ekonomię uwagi i nową etykę pracy, które tworzą warunki ochronne dla lewego oka.

Doświadczenie inicjacyjne ma też komponent „śmierci symbolicznej”, rozumianej jako utrata dawnego obrazu siebie. W psychologii egzystencjalnej, od Viktora Frankla po Irvina D. Yaloma, choroba bywa opisywana jako zdarzenie demaskujące iluzję kontroli i przywracające pytanie o sens. W CSR, gdzie kontrola jest szczególnie kusząca, bo można „sprawdzać” i „porównywać”, demaskacja iluzji kontroli jest jednocześnie szansą i zagrożeniem. Jeśli zostanie przeprowadzona bez formy, wpadnie w rozpacz i ruminację. Jeśli zostanie przeprowadzona z formą, może stać się przebudową wartości: mniej perfekcjonizmu, więcej rytmu, mniej ekspozycji, więcej selektywnej obecności. To jest rekonfiguracja, która wprost służy ochronie lewego oka, bo redukuje przeciążenia i napięcie, a jednocześnie zachowuje sprawczość twórczą.

Architektura progów inicjacyjnych w IndywiduAkcji CSR ma charakter inżynierski: ma przeciąć tendencję do chronicznej liminalności, czyli do utknięcia w wiecznym „pomiędzy”, gdzie codzienność jest zawieszona, a jednocześnie nie ma domknięcia. Chroniczna liminalność jest w CSR szczególnie prawdopodobna, bo narząd widzenia daje możliwość stałego „prywatnego testowania”, a pole sztuki wytwarza presję stałej widzialności; obie te siły sklejają się w jeden mechanizm: niepewność widzenia → lęk → testowanie → chwilowe uspokojenie → wzrost salencji → ponowny lęk. Jeśli do tego dochodzi platformowa ekonomia bodźców, powstaje samopodtrzymujący się układ, który nie tylko pogarsza jakość życia, ale także pośrednio zagraża lewemu oku przez chroniczny stres, bezsenność, przeciążenie i wahania rytmu dobowego. IndywiduAkcja ma więc stworzyć formalne progi, które są nie do negocjacji w pobudzeniu, a jednocześnie są na tyle proste, by mogły działać automatycznie.

Progi separacji nie są w tej konstrukcji heroicznym „odcięciem się od świata”, tylko precyzyjnym przerwaniem określonych pętli, które napędzają testowanie. Separacja polega na oddzieleniu trzech domen: domeny okulistycznej, domeny pracy artystycznej i domeny komunikacji społeczno-instytucjonalnej. Jeśli te domeny pozostają zmieszane, każdy mail staje się pretekstem do testowania widzenia, każda praca staje się testem biologii, a każda obserwacja własnego stanu staje się produkcją treści. Próg separacji jest więc przede wszystkim progiem epistemicznym: ustanawia, że wiedza kliniczna pochodzi z ustalonych okien i ustalonych procedur, a nie z codziennych mikroporównań. Obiektem–kluczem tego progu jest karta kontraktu i pojemnik na telefon; działaniem–kluczem jest pieczęć „poza oknem nie orzekam”. Ten akt jest odczarowaniem: usuwa z codzienności fałszywe przekonanie, że więcej obserwacji daje więcej bezpieczeństwa. W rzeczywistości więcej obserwacji często daje tylko więcej lęku, bo dostarcza materiału do katastroficznych narracji.

W fazie separacji konieczny jest także próg infrastrukturalny, który zmienia warunki bodźcowe. W praktyce oznacza to utworzenie stałej strefy półcienia i strefy ciszy ekranowej, a także przesunięcie pracy wymagającej intensywnego widzenia do okien dziennych. Ten próg jest inicjacyjny, bo oznacza odejście od dotychczasowego modelu pracy artysty wizualnego, w

którym noc bywa przestrzenią intensywności, korekty i obiegu. W CSR noc musi stać się przestrzenią ochrony, co jest transformacją wartości i transformacją stylu życia. Wypowiedź performatywna, która ustanawia ten próg, nie powinna brzmieć jak moralny nakaz, tylko jak prawo: „Noc jest zamknięta”. To prawo ma status pieczęci, a pieczęć w logice hermetycznej jest nieodwracalna w czasie trwania rytuału.

Progi liminalne są najbardziej delikatne, ponieważ faza przejścia jest stanem niepewności i podwyższonej reaktywności, a więc stanem, w którym umysł próbuje „produkować sens” na siłę. W CSR produkcja sensu w liminalności często przyjmuje postać interpretacji symptomów: każda fluktuacja jest czytana jak znak, a to natychmiast podbija pobudzenie. Dlatego próg liminalny jest progiem procedury, nie treści: w fazie przejścia nie rozstrzyga się, nie interpretuje i nie buduje wielkich narracji. Buduje się rytm i wykonuje się działania–klucze. Turnerowska liminalność bywa przestrzenią eksperymentu; w IndywiduAkcji CSR eksperyment musi zostać ograniczony do eksperymentu behawioralnego i somatycznego, nie do eksperymentu interpretacyjnego. Oznacza to, że zamiast „szukania znaczenia” przez rozważania, wykonuje się mikro-rytuały domknięcia, ablucje dłoni, pieczęcie i banisze, które stabilizują układ nerwowy. Sens ma się wyłonić jako efekt uboczny stabilności, a nie jako produkt ruminacji.

W tej fazie pojawia się też kluczowa rola świadkowania, ale świadkowania sformatowanego. W tradycjach inicjacyjnych liminalność była nadzorowana przez mistrzów rytuału; w IndywiduAkcji CSR nadzór nie ma postaci osoby, lecz postaci struktury. Strukturą jest plan sytuacyjny, który przewiduje momenty, w których artysta może być widzialny, i momenty, w których ma być niewidzialny. Jeśli nie ma tej struktury, liminalność staje się permanentna i wchodzi w ekonomię widzialności: artysta zaczyna nieustannie opowiadać o swoim stanie, a to wytwarza sprzężenie zwrotne między objawem a obiegiem, które podbija salencję. Dlatego próg liminalny zawiera zakaz „publicznej aktualizacji stanu” poza oknami i poza ustalonymi formatami. Jest to jednocześnie próg etyczny: chroni podmiotowość przed redukcją do objawu.

Progi inkorporacji domykają inicjację, ale nie mogą polegać na złudzeniu „powrotu do dawnego ja”. Inkorporacja w IndywiduAkcji CSR polega na ustanowieniu nowej normy, w której widzenie jest zarządzane rytmem, a widzialność jest zarządzana selektywnością. Obiektem–kluczem inkorporacji jest „archiwum minimalne”, bo ono materializuje nową relację do obiegu: nie wszystko musi być publikowane, a jednak praca istnieje. Działaniem–kluczem inkorporacji jest rytuał powrotu do obiegu w oknie, z timerem, z jednym śladem, z pieczęcią i z ciszą po publikacji. W ten sposób inkorporacja staje się praktyką codzienną, a nie jednorazowym aktem.

Pułapka chronicznej liminalności ma trzy główne symptomy operacyjne. Pierwszym jest brak pieczęci, czyli życie bez domknięć: brak kończenia, brak progów, ciągłe „jeszcze trochę”. Drugim jest kompulsja dowodu: testowanie widzenia, porównywanie barw, sprawdzanie reakcji innych, odświeżanie wiadomości. Trzecim jest inflacja narracji: nadprodukcja interpretacji, które karmią lęk, a lęk karmi interpretację. IndywiduAkcja musi mieć dla każdego symptomu osobny mechanizm odczarowania, bo inaczej wszystkie symptomy będą zwalczane tym samym narzędziem, co prowadzi do przeciążenia. Odczarowanie braku pieczęci polega na wprowadzeniu pieczęci dotykowej i karty kontraktu jako stałych elementów rytmu. Odczarowanie kompulsji dowodu polega na rygorystycznym zakazie testowania poza oknami i na natychmiastowym baniszu bodźcowym. Odczarowanie inflacji narracji polega na redukcji języka do formuł progu i do minimalnej fenomenologii bez werdyktu, po czym następuje

działanie haptyczne. W każdym przypadku kluczowe jest to, że odczarowanie jest ruchem, nie debatą; debata jest kolejną iteracją, a iteracja jest paliwem chronicznej liminalności.

Psychologia analityczna Carla Gustava Junga jest w tym miejscu użyteczna tylko wtedy, gdy potraktuje się ją jako aparat różnicowania dynamik psychicznych w fazie przejścia, a nie jako zbiór „ładnych” metafor o oku. Jungowskie pojęcia mają tu funkcję diagnostyczno-projektową: pozwalają odróżnić, czy napięcie, które napędza kompulsję testowania, pochodzi z lęku przed utratą kontroli, z inflacji ego, z aktywacji kompleksu, z rozpadu dotychczasowej osoby zawodowej, czy z wtórnej identyfikacji z rolą pacjenta. Jeżeli to rozróżnienie nie zostanie wykonane, plan sytuacyjny będzie „płaski”, a wtedy symboliczne działania–klucze zaczną działać przypadkowo: raz będą uspokajać, raz będą wzmacniać lęk, bo nie będą trafiać w właściwą dynamikę. W CSR ryzyko takiego przypadkowego użycia symbolu jest wysokie, ponieważ zaburzenie widzenia podbija salientę, a salienta sprzyja projekcji, czyli automatycznemu nadawaniu znaczeń bodźcom, które w normalnych warunkach byłyby neutralne.

W psychologii analitycznej kluczowe jest rozróżnienie pomiędzy ego jako centrum świadomości a Self jako zasadą całkowitości i regulacji psychiki. W inicjacji choroby oka ego ma tendencję do inflacji lub do kapitulacji, zależnie od temperamentu i historii: inflacja przejawia się w obsesyjnej kontroli i w fantazji, że „da się to opanować” przez stałe testowanie, kapitulacja przejawia się w rezygnacji i w utożsamieniu z deficytem. Obie strategie w CSR są niebezpieczne, bo generują pobudzenie i nieregularność, a nieregularność jest wrogiem ochrony lewego oka. IndywiduAkcja wprowadza w tym punkcie technologię „deinflacji ego” i „podtrzymania ego” jednocześnie: deinfla przez zakazy testowania, pieczęcie i progi, a podtrzymuje przez rytm działań, które dają sprawczość bez wchodzenia w kompulsję. Marie-Louise von Franz opisywała, jak inflacja potrafi przyjmować subtelne postacie w codziennych rytuałach kontroli; dlatego w planie sytuacyjnym nie chodzi o to, by „zabić” potrzebę bezpieczeństwa, tylko by wprowadzić jej formę, która nie niszczy nocy i nie niszczy pracy.

Kompleksy w rozumieniu Junga są autonomicznymi organizacjami afektu i pamięci, które potrafią przejmować sterowanie uwagą, zwłaszcza w stresie. CSR jest warunkiem sprzyjającym „przejęciu” przez kompleks, ponieważ niepewność percepcyjna jest idealnym nośnikiem dla dawno utrwalonych schematów: wstyd, porównanie, przymus dowodu, lęk przed odrzuceniem, lęk przed utratą statusu. W polu sztuki te kompleksy mogą się szczególnie łatwo uruchamiać, bo widzialność jest walutą, a artysta wizualny jest zawodowo osadzony w ocenie i w ekspozycji. W IndywiduAkcji CSR praca z kompleksem nie polega na analizowaniu treści przez godziny, bo to tworzy ruminację, tylko na wprowadzeniu obiektu–klucza, który przechwytuje afekt i domyka przejęcie. Obiektem–kluczem w tej funkcji jest karta kontraktu, ale w wariacie jungowskim karta ma też rolę „świadka” w sensie funkcji obserwującej: nie jest „ja”, jest instancją formy. Działanie–klucz polega na nazwaniu przejęcia jednym zdaniem, bez narracji, po czym natychmiast następuje banisz bodźcowy i pieczęć dotykowa; w ten sposób energia kompleksu zostaje przekierowana do działania, a nie do interpretacji.

Persona, czyli społeczna maska i funkcjonalna rola, w przypadku artysty wizualnego jest często sprzęgnięta z kompetencją widzenia, z wrażliwością na barwę, z „wycuciem” i z autorytetem estetycznym. CSR uderza w to sprzężenie i może uruchamiać panikę osoby: lęk, że „nie będę już sobą” albo że „moja praca straci jakość”, co natychmiast napędza kompulsję sprawdzania i korekty. Jungowska praca w tym miejscu nie polega na odrzuceniu osoby, bo persona jest

potrzebna do działania w świecie, tylko na jej rekonfiguracji: persona ma zostać przepisana z „perfekcyjnego widzenia” na „perfekcyjną formę”. Formą stają się progi, pieczęcie, okna i selektywna widzialność. James Hillman, rozwijając psychologię archetypową, kładł nacisk na obrazowość psychiki, ale w tej IndywiduAkcji obrazowość jest ryzykiem, jeśli przekształca się w „estetyczny monitoring” deficytu; dlatego obrazowość zostaje przeniesiona z oka na obiekt, na dotyk i na rytm, czyli na te kanały, które nie prowokują testowania. To jest techniczna decyzja: w CSR symbol ma być haptyczny i proceduralny, nie wizualnie spektakularny.

Cień w rozumieniu Junga jest tym, co wyparte, niechciane, nieuznane, a w inicjacji choroby oka cień bywa bezwzględny, bo zawiera bezradność, zależność, kruchość i granice. Jeśli cień zostanie zepchnięty, wróci w formie kompulsji i agresywnego samokarania, na przykład w postaci „muszę pracować mimo wszystko” albo „muszę natychmiast odzyskać kontrolę”. Jeśli cień zostanie zalany świadomością w sposób nieustrukturyzowany, pojawi się depresyjna kapitulacja. W IndywiduAkcji CSR cień jest integrowany przez rytuały ograniczone czasowo i formalnie, które uznają granicę, ale jej nie celebrują. Działanie–klucz może mieć postać krótkiej procedury „przyjęcia granicy”: dotyk zasłony, szept „granica jest faktem”, a następnie natychmiastowe przejście do czynności manualnej, która przywraca sprawczość bez wymogu ostrego widzenia. To jest integracja cienia w wersji bezpiecznej: uznanie bez ruminacji, sprawczość bez inflacji.

Różnica pomiędzy procesem indywiduacji a IndywiduAkcją w tym studium przypadku jest zasadnicza i musi zostać utrzymana, aby jungowskie pojęcia nie zostały źle użyte. Indywiduacja u Junga jest długim procesem różnicowania i integrowania, często przebiegającym „naturalnie” poprzez sny, kryzysy i przemiany relacyjne. IndywiduAkcja w tym projekcie jest świadomie zaprojektowaną serią działań performatywnych, które mają wymuszać bezpieczne domknięcia i stabilizować rytm w warunkach choroby. Indywiduacja bywa ambiwalentna i nie zawsze dba o komfort; IndywiduAkcja ma rygor bezpieczeństwa, bo działa w realnym kontekście okulistycznym i w realnym kontekście ochrony lewego oka. W tym sensie IndywiduAkcja jest „inżynierią warunków” dla indywiduacji: tworzy środowisko, w którym przemiana może zajść bez autodestrukcji, bez kompulsji dowodu i bez nocnego rozpadu.

W tradycji postjungowskiej Andrew Samuels podkreślał pluralizm i konieczność łączenia perspektyw, a to jest w CSR szczególnie istotne, ponieważ choroba oka ma jednocześnie wymiar somatyczny, afektywny, społeczny i symboliczny. Pluralizm nie oznacza jednak dowolności; oznacza, że każda perspektywa ma swoje „okno” i swój próg. Okno medyczne służy decyzjom klinicznym, okno artystyczne służy formie, okno jungowskie służy mapowaniu dynamik psychicznych, a okno hermetyczne służy technologii sugestii i domknięcia. Jeśli te okna zostaną sklejone, powstanie chaos, który natychmiast podbije pobudzenie. Dlatego w planie sytuacyjnym wprowadza się regułę: w jednej scenie działa tylko jeden rejestr interpretacyjny, a pozostałe rejestry są „zamknięte pieczęcią” do następnego okna.

Perfonemy jungowskie, które mają być kompatybilne z CSR, muszą spełnić trzy warunki jednocześnie. Po pierwsze, muszą działać przede wszystkim przez formę i przez bramkowanie zachowania, a nie przez wzbudzanie treści, ponieważ w warunkach niepewności percepcyjnej treść łatwo staje się paliwem ruminacji. Po drugie, muszą mieć charakter obiektowy i haptyczny, bo to przenosi sterowanie z pola wzrokowego na pole manipulacji, co redukuje ryzyko testowania i przeciążenia. Po trzecie, muszą być rygorystycznie ograniczone czasowo i

domykane pieczęcią, ponieważ w przeciwnym razie staną się „analizą bez końca”, czyli klasyczną pułapką chronicznej liminalności w wersji postjungowskiej, w której refleksja udaje transformację, a w rzeczywistości wzmacnia pobudzenie.

Pierwszym perfonemem jest „Maska formy”, czyli obiekt–klucz osoby przepisanej z kompetencji widzenia na kompetencję progów. Persona w ujęciu Junga nie jest kłamstwem, tylko interfejsem: pozwala funkcjonować w strukturach społecznych, w tym w polu sztuki i w instytucjach. W CSR interfejs bywa raniony, bo artysta może odczuwać, że jego autorytet estetyczny jest zagrożony, a to uruchamia kompulsję dowodu. „Maska formy” jest przeciw-ruchem: nie potwierdza jakości widzenia, tylko potwierdza jakość struktury działania. Obiekt–klucz ma być materialny, mały i jednoznaczny, na przykład gładka, matowa płytką z jednym znakiem progu, albo kawałek tkaniny, który nie służy do zasłaniania oczu, tylko do dotknięcia i odłożenia. Działanie–klucz jest krótkie: dotyk maski, wypowiedź performatywna „Moja persona to forma”, po czym natychmiast uruchomienie okna działania i timer. W tym miejscu dzieje się subtelna, ale bardzo realna rekonstrukcja tożsamości: zamiast „jestem tym, kto widzi perfekcyjnie”, pojawia się „jestem tym, kto utrzymuje progi”, co wprost chroni lewe oko, bo to progi i rytm, a nie heroiczna korekta, minimalizują nocną eskalację.

Drugim perfonemem jest „Węzeł cienia”, obiekt–klucz służący do jednorazowego rozwiązania, a nie do kontemplowania. Cień w inicjacji CSR zawiera te jakości, które uderzają w dumę profesjonalną i w autonomię: zależność, konieczność ograniczeń, lęk przed utratą widzialności, wstyd związany z niedomaganiem. Jeżeli cień zostanie wyparty, wróci jako agresja wobec siebie i jako kompulsja „muszę”, która niszczy sen i podbija napięcie; jeżeli zostanie rozlany, pojawi się zapaść i depresyjna bezradność. „Węzeł cienia” jest kompromisem formy: materializuje napięcie w jednym węźle sznurka, którego nie rozplątuje się godzinami, tylko wykonuje się na nim pojedynczy akt. Działanie–klucz polega na tym, że w wyznaczonym oknie, w stanie niskiego pobudzenia, dotyka się węzła, nazywa jednym zdaniem to, co zostało aktywowane, na przykład „To wstyd”, „To lęk o widzialność”, „To przymus dowodu”, i natychmiast wykonuje się jeden gest rozwiązania, przecięcia albo rozluźnienia. Następuje pieczęć domknięcia, bo celem nie jest przepracowanie treści, tylko rozbicie automatyzmu. To jest jungowska integracja cienia w trybie proceduralnym: uznanie elementu wypartego bez zamiany uznania w ruminację.

Trzecim perfonemem jest „Deinflacja”, zaprojektowana jako zakłęcie graniczne przeciwko kompulsji dowodu. W języku Junga inflacja ego oznacza przejście przez energię, która przekracza pojemność świadomości i wytwarza przymus wielkości, kontroli albo „muszę natychmiast naprawić świat”. W CSR inflacja ma często postać bardzo prozaiczną: „muszę natychmiast sprawdzić, czy widzę gorzej”, „muszę natychmiast wyłapać różnicę”, „muszę natychmiast odpowiedzieć”, „muszę natychmiast coś udowodnić”. Zakłęcie deinflacyjne musi być antyheroiczne i krótkie, a zarazem musi mieć wysoki autorytet performatywny. Jego treść nie może dotyczyć biologii oka, tylko zachowania i okna: „Nie dowodzę poza oknem.” Po tej formule następuje banisz bodźcowy i przejście do ciężkiej pieczęci dotykowej, aby przestawić sterowanie z oka na dłoń. To jest technologia regulacji salencji: kompulsja dowodu jest w gruncie rzeczy kompulsją redukcji niepewności, a zakłęcie wprowadza w miejsce redukcji niepewności redukcję zachowania, co jest znacznie bezpieczniejsze.

Te trzy perfonemy muszą zostać osadzone w trójfazowej architekturze inicjacyjnej, aby działały jak elementy konstrukcyjne, a nie jak luźne inspiracje. W progu separacji aktywuje się „Maskę formy” jako ustanowienie nowej osoby, która nie jest osobowością pacjenta, tylko osobowością pragmatycznej formy. W progu liminalnym aktywuje się „Deinflację”, ponieważ w limen inflacja i katastroficzna interpretacja są najbardziej prawdopodobne, a więc potrzebny jest twardy brzeg zachowania. W progu inkorporacji aktywuje się „Węzeł cienia”, ponieważ dopiero w fazie względnej stabilności można wykonywać akty jednorazowego rozwiązania bez ryzyka, że rozplątywanie stanie się obsesją.

Ważne jest również rozróżnienie pomiędzy funkcją symbolu a funkcją obrazu w sensie psychologicznym, bo w postjungowskich praktykach łatwo wpaść w fetyszyzację snów i wyobrażeń. James Hillman przypominał o „myśleniu obrazowym”, ale w CSR myślenie obrazowe może natychmiast przekształcić się w myślenie testowe: obraz staje się ekranem, a ekran staje się polem dowodu. Dlatego perfonemy są tak projektowane, aby nie opierały się na intensywnych wizualizacjach, tylko na obiekcie materialnym, geście, rytmie i krótkiej mowie. Sny i wyobrażenia mogą mieć swoje okno, ale nie mogą być prowadzone w nocy, nie mogą być prowadzone po bodźcowej ekspozycji, i nie mogą służyć do „wyciągania wniosków” o stanie oka. W przeciwnym razie wytworzyłaby się hybryda: „interpretacja snu jako test kliniczny”, co jest epistemicznie błędne i regulacyjnie toksyczne.

W planie sytuacyjnym pojawia się jeszcze jeden element, który scala jungowski aparat z polityką widzialności artysty. Persona w polu sztuki jest nie tylko rolą, ale też urządzeniem reputacyjnym; CSR może więc uruchamiać lęk przed spadkiem pozycji, przed utratą kompetencji, przed odsunięciem. W tym miejscu jungowski język pozwala oddzielić realny projekt inkorporacji od paniki osoby. Panika osoby domaga się natychmiastowej widzialności albo natychmiastowego ukrycia, natomiast inkorporacja domaga się selektywnej widzialności i rytmu. Zatem „Maska formy” jest jednocześnie obiektem etycznym: chroni przed redukcją do pacjenta i przed kompulsywnym autoprezentowaniem deficytu. To jest ochrona lewego oka w sensie społecznym, ponieważ redukcja presji społecznej redukuje pobudzenie, a redukcja pobudzenia stabilizuje noc.

Progi inkorporacyjne w IndywiduAkcji CSR nie są „powrotem do normalności”, tylko ustanowieniem nowej normy operacyjnej, w której widzenie przestaje być polem nieustannej weryfikacji, a staje się polem zarządzanym przez rytm, progi i selektywną widzialność. Inkorporacja jest więc procesem stabilizacji, w którym to, co w liminalności było kruche i negocjowalne, staje się prawem sytuacyjnym. W praktyce oznacza to, że artysta wizualny przestaje żyć w trybie „ciągłego sprawdzania, czy już jest lepiej”, a zaczyna żyć w trybie „utrzymuję warunki”, co wprost wzmacnia ochronę lewego oka przez redukcję pobudzenia, redukcję nocnych iteracji i ograniczenie bodźcowych pętli platformowych.

W sensie antropologicznym inkorporacja jest momentem, w którym wspólnota uznaje nowy status jednostki, ale w warunkach współczesnych artysta często funkcjonuje w wielu rozproszonych wspólnotach jednocześnie, od instytucji po mikropubliczności. Dlatego inkorporacja musi mieć charakter infrastrukturalny, a nie ceremonialny. Jej rdzeniem jest ustanowienie stałej siatki okien czasowych, w których wolno podejmować decyzje wymagające intensywnego widzenia, oraz stałej siatki zakazów, które obowiązują niezależnie od nastroju. Ta

siatka jest apotropaiczna w sensie operacyjnym, ponieważ odcina to, co w CSR jest najbardziej niszczące: impuls „jeszcze raz” i impuls „muszę teraz”.

Z perspektywy egzystencjalnej sens po inicjacji nie może być wyłącznie narracją, ponieważ narracja bywa kompensacją i często rośnie proporcjonalnie do lęku. Viktor Frankl podkreślał, że sens jest w dużej mierze czymś, co się realizuje, a nie czymś, co się deklaruje, i w IndywiduAkcji CSR ta zasada musi zostać zaostrzona: sens ma być operacyjny, a więc ma być dosłownie zestawem czynności, które codziennie redukują cierpienie wtórne i utrzymują zdolność działania. Oznacza to, że sens nie jest „wytłumaczeniem choroby”, tylko formą, która pozwala żyć, pracować i być widzialnym bez autodestrukcji.

Sens operacyjny w psychoperformansie ma trzy osie i każda z nich jest sprzęgnięta z ochroną lewego oka. Pierwsza oś to rytm, rozumiany jako stała architektura dnia i nocy, w której noc jest zamknięta pieczęcią, a praca wzrokowa jest ograniczona oknami. Druga oś to domknięcie, rozumiane jako system pieczęci i progów, które uniemożliwiają iteracyjność. Trzecia oś to selektywna widzialność, rozumiana jako polityka obiegu: artysta wybiera, kiedy i jak jest widzialny, zamiast być stale dostępny i stale reagujący. W tej triadzie nie ma „magii” w znaczeniu obietnic biologicznych, natomiast jest magia w znaczeniu technologii sugestii, ponieważ forma staje się silniejsza niż impuls.

Inkorporacja wymaga również przebudowy relacji z własnym narzędziem pracy, a więc z widzeniem jako instrumentem. W CSR instrument staje się źródłem lęku, bo jego „wynik” jest zmienny, a zmienność jest odczuwana jako zagrożenie tożsamości. Dlatego w progu inkorporacji wprowadza się prawo, że widzenie jest instrumentem ograniczonym, ale nadal sensownym, oraz że instrument nie jest oceniany poza oknem. Ten zakaz jest jednocześnie zakazem teologicznym i zakazem poznawczym: nie wolno „sądzić” widzenia w każdej chwili, bo sąd jest formą przemocy poznawczej wobec siebie. Maurice Merleau-Ponty pokazywał, że percepcja jest relacją ciała i świata, a nie pomiarem; w IndywiduAkcji CSR ta fenomenologia jest praktycznie użyteczna, bo pozwala odciąć obsesję „dokładności” na rzecz stabilności relacji, czyli stabilności sposobu bycia w świecie mimo niepewności.

W progu inkorporacji powstaje też nowe rozumienie produkcji artystycznej. Produkcja przestaje być „wyciskaniem” i „korektą do końca”, a staje się kompozycją warunków, w których praca jest możliwa bez niszczenia układu nerwowego. To jest przewartościowanie, które dotyka etyki pracy i etyki widzialności. Jeżeli artysta utrzymuje dawną etykę „ciągłej obecności”, wówczas CSR staje się chroniczną liminalnością, bo każde zadanie uruchamia lęk i testowanie. Jeżeli artysta wprowadza etykę progów, wówczas obieg staje się selektywny, ale stabilny, a stabilność jest bardziej korzystna zarówno dla ochrony lewego oka, jak i dla długofalowej widzialności, ponieważ zmniejsza ryzyko gwałtownych załamień.

W tym miejscu sens operacyjny musi zostać zmaterializowany w obiektach–kluczach i w codziennym mikro-rytuale, ponieważ bez materializacji wszystko wróci do poziomu deklaracji. Obiektem–kluczowym inkorporacji jest minimalne archiwum, czyli fizyczny lub analogowy sposób przechowania śladów pracy bez natychmiastowej publikacji, a więc bez pętli platformowej. Działaniem–kluczem jest rytuał jednego śladu: w wyznaczonym oknie wykonuje się jedną czynność obiegową, po czym następuje pieczęć i cisza dokumentacyjna. To jest

niezwykle ważne, bo „cisza po publikacji” jest apotropaionem przeciwko sprawdzaniu reakcji, a sprawdzanie reakcji jest w CSR jednym z najczęstszych motorów nocnej eskalacji.

W sensie jungowskim inkorporacja oznacza, że persona zostaje przebudowana i przestaje być oparta na przymusie dowodu. „Maska formy” staje się codziennym dowodem tożsamości, ale jest to dowód w innym rejestrze: dowód spójności rytmu i dowód utrzymania progów. To jest reintegracja w świecie, która nie wymaga od artysty udawania, że nic się nie stało, ale też nie wymaga budowania tożsamości wokół objawu. Marie-Louise von Franz zwracała uwagę, że prawdziwa transformacja rzadko wygląda efektownie; w IndywiduAkcji CSR transformacja wygląda jak konsekwencja w drobnych pieczęciach, i właśnie dlatego jest stabilna.

W progu inkorporacji szczególnej wagi nabiera ochrona lewego oka jako projekt nadrzędny, a nie jako lęk. Projekt oznacza, że ochronę realizuje się przez warunki, a nie przez ciągłą czujność. Czujność jest zużyciem zasobów i zwykle prowadzi do błędu: do testowania, do ekranów, do pobudzenia. Warunki są prostsze: sen domknięty, okna pracy, brak nocnych interwencji, minimalizacja platformowej iteracji, przeniesienie części działań na kanały manualne i analogowe. Taki układ sprzyja również funkcjonalnej odbudowie po CSR w tym sensie, że redukuje wtórne czynniki obciążające, które zwykle sabotują rehabilitację funkcjonalną: stres, bezsenność, chaotyczny rytm i kompulsje uwagi.

Zdarzenie inicjacyjne zostaje więc domknięte nie przez „zrozumienie wszystkiego”, lecz przez ustanowienie prawa formy. W tym miejscu psychoperformans ujawnia swoją istotę jako technologia regulacji: uwaga zostaje przechwycona przez obiekt–klucz, afekt zostaje zredukowany przez rytm i pieczęć, salienta zostaje obniżona przez banisz bodźcowy, a kontekst zostaje przebudowany przez progi. Sens operacyjny nie jest metafizyką, ale jest praktyką, która codziennie tworzy warunki życia i pracy z CSR bez popadania w chroniczny limen.

91.1.33 „Choroba oka jako zdarzenie egzystencjalne i inicjacyjne: liminalność, próg i rekonstrukcja sensu w IndywiduAkcji CSR”

Choroba oka w CSR ma szczególny status egzystencjalny, ponieważ narusza nie tylko funkcję sensoryczną, ale samą architekturę orientacji w świecie, a więc także bazowy aparat tożsamości. Widzenie jest w filozofii i antropologii jednym z kluczowych kanałów ufundowania pewności, a jego destabilizacja uruchamia doświadczenie liminalności w sensie Victora Turnera: jednostka zostaje wyjęta z porządku „normalnej percepcji”, trafia w strefę przejścia, w której dawne role i dawne kryteria realności tracą moc, a nowe nie są jeszcze utrwalone. W CSR ta liminalność ma podwójny charakter. Jest z jednej strony bardzo konkretną liminalnością funkcjonalną, bo pojawia się zniekształcenie, spadek kontrastu, niepewność obrazu i konieczność reorganizacji praktyk codziennych. Z drugiej strony jest to liminalność ontologiczna: skoro widzenie jest podstawą „oczywistości”, to jego chwiejność dotyka samej epistemicznej wiary w świat. Dlatego IndywiduAkcja nie może traktować CSR jako „problemu do rozwiązania”, tylko jako zdarzenie inicjacyjne, które wymusza rekonstrukcję sensu, reorganizację rytmu i przebudowę relacji między pracą, ciałem, widzialnością i wspólnotą.

Inicjacja nie jest tutaj romantyzacją cierpienia. Jest precyzyjnym opisem struktury przejścia, w której choroba staje się progiem i wymaga technologii progów. Arnold van Gennep opisywał rytuały przejścia jako trzyfazowe: separacja, limen, inkorporacja. CSR w praktyce artysty

wizualnego ma analogiczną dynamikę, ale tylko wtedy, gdy zostanie ujęta w planie sytuacyjnym. Separacja oznacza przerwanie dotychczasowych nawyków widzenia i pracy, szczególnie nawyków ekranowych i perfekcjonistycznych iteracji, które w CSR stają się ryzykiem. Faza liminalna jest okresem, w którym dotychczasowe kryteria jakości pracy i jakości życia przestają działać, a nowe nie są jeszcze stabilne, co generuje pobudzenie i lęk. Inkorporacja oznacza powrót do świata nie jako „ten sam podmiot z naprawionym okiem”, tylko jako podmiot przebudowany, z nową ekonomią uwagi, z nową polityką widzialności oraz z nową infrastrukturą ochrony lewego oka. IndywiduAkcja jest w tym ujęciu sztucznie wywołaną, kontrolowaną inkorporacją: systemem działań, które domykają przejście, aby liminalność nie stała się stanem chronicznym.

Turner opisywał liminalność jako obszar ambiwalencji i zagrożenia, ale też jako przestrzeń *communitas*, czyli nowego typu więzi i sensu poza strukturą. W CSR *communitas* może przyjąć postać wspólnoty wsparcia, ale może też przyjąć postać wspólnoty artystycznej rozumianej jako „świadczenie bez diagnozy”, w której artysta nie jest redukowany do pacjenta, a jego praca nie jest redukowana do terapii. To rozróżnienie jest kluczowe, bo zbyt szybkie utożsamienie twórczości z leczeniem grozi instrumentalizacją, która podbija presję i zwiększa ryzyko kompulsji. Dlatego IndywiduAkcja wprowadza dwa tryby relacyjności: tryb medyczny, w którym obowiązuje bezpieczeństwo i protokoły, oraz tryb świadczenia artystycznego, w którym obowiązuje forma, rytm i polityka niewidzialności. Te tryby nie mieszają się bez progu, bo ich zmieszanie generuje chaos epistemiczny, a chaos jest jednym z najsilniejszych czynników pobudzenia.

W inicjacji zawsze istnieje figura „próby”, ale w CSR próba nie może polegać na testowaniu widzenia ani na prowokowaniu bodźców. Próba w IndywiduAkcji jest próbą utrzymania formy, czyli próbą utrzymania progów, pieczęci i okien, zwłaszcza w sytuacjach społecznego nacisku. Tę próbę trzeba zrytualizować, aby stała się stabilna i sugestywna, bo inaczej będzie negocjowana w stresie. Obiektem–kluczem próby jest karta kontraktu, a działaniem–kluczem jest wykonanie pieczęci w momencie największego impulsu złamania zasady. Wypowiedź performatywna w próbie nie może brzmieć jak zaklinanie biologii, lecz musi brzmieć jak zaklinanie zachowania: „Trzymam próg.” To jest fundamentalny ruch: inicjacja CSR nie jest „inicjacją w lepsze widzenie”, tylko inicjacją w nową ekonomię uwagi i nową etykę pracy, które tworzą warunki ochronne dla lewego oka.

Doświadczenie inicjacyjne ma też komponent „śmierci symbolicznej”, rozumianej jako utrata dawnego obrazu siebie. W psychologii egzystencjalnej, od Viktora Frankla po Irvina D. Yaloma, choroba bywa opisywana jako zdarzenie demaskujące iluzję kontroli i przywracające pytanie o sens. W CSR, gdzie kontrola jest szczególnie kusząca, bo można „sprawdzać” i „porównywać”, demaskacja iluzji kontroli jest jednocześnie szansą i zagrożeniem. Jeśli zostanie przeprowadzona bez formy, wpadnie w rozpacz i ruminację. Jeśli zostanie przeprowadzona z formą, może stać się przebudową wartości: mniej perfekcjonizmu, więcej rytmu, mniej ekspozycji, więcej selektywnej obecności. To jest rekonfiguracja, która wprost służy ochronie lewego oka, bo redukuje przeciążenia i napięcie, a jednocześnie zachowuje sprawczość twórczą.

Architektura progów inicjacyjnych w IndywiduAkcji CSR ma charakter inżynierski: ma przeciąć tendencję do chronicznej liminalności, czyli do utknięcia w wiecznym „pomiędzy”,

gdzie codzienność jest zawieszona, a jednocześnie nie ma domknięcia. Chroniczna liminalność jest w CSR szczególnie prawdopodobna, bo narząd widzenia daje możliwość stałego „prywatnego testowania”, a pole sztuki wytwarza presję stałej widzialności; obie te siły sklejają się w jeden mechanizm: niepewność widzenia → lęk → testowanie → chwilowe uspokojenie → wzrost salencji → ponowny lęk. Jeśli do tego dochodzi platformowa ekonomia bodźców, powstaje samopodtrzymujący się układ, który nie tylko pogarsza jakość życia, ale także pośrednio zagraża lewemu oku przez chroniczny stres, bezsenność, przeciążenie i wahania rytmu dobowego. IndywiduAkcja ma więc stworzyć formalne progi, które są nie do negocjacji w pobudzeniu, a jednocześnie są na tyle proste, by mogły działać automatycznie.

Progi separacji nie są w tej konstrukcji heroicznym „odcięciem się od świata”, tylko precyzyjnym przerwaniem określonych pętli, które napędzają testowanie. Separacja polega na oddzieleniu trzech domen: domeny okulistycznej, domeny pracy artystycznej i domeny komunikacji społeczno-instytucjonalnej. Jeśli te domeny pozostają zmieszane, każdy mail staje się pretekstem do testowania widzenia, każda praca staje się testem biologii, a każda obserwacja własnego stanu staje się produkcją treści. Próg separacji jest więc przede wszystkim progiem epistemicznym: ustanawia, że wiedza kliniczna pochodzi z ustalonych okien i ustalonych procedur, a nie z codziennych mikroporównań. Obiektem–kluczem tego progu jest karta kontraktu i pojemnik na telefon; działaniem–kluczem jest pieczęć „poza oknem nie orzekam”. Ten akt jest odczarowaniem: usuwa z codzienności fałszywe przekonanie, że więcej obserwacji daje więcej bezpieczeństwa. W rzeczywistości więcej obserwacji często daje tylko więcej lęku, bo dostarcza materiału do katastroficznych narracji.

W fazie separacji konieczny jest także próg infrastrukturalny, który zmienia warunki bodźcowe. W praktyce oznacza to utworzenie stałej strefy półcienia i strefy ciszy ekranowej, a także przesunięcie pracy wymagającej intensywnego widzenia do okien dziennych. Ten próg jest inicjacyjny, bo oznacza odejście od dotychczasowego modelu pracy artysty wizualnego, w którym noc bywa przestrzenią intensywności, korekty i obiegu. W CSR noc musi stać się przestrzenią ochrony, co jest transformacją wartości i transformacją stylu życia. Wypowiedź performatywna, która ustanawia ten próg, nie powinna brzmieć jak moralny nakaz, tylko jak prawo: „Noc jest zamknięta”. To prawo ma status pieczęci, a pieczęć w logice hermetycznej jest nieodwracalna w czasie trwania rytuału.

Progi liminalne są najbardziej delikatne, ponieważ faza przejścia jest stanem niepewności i podwyższonej reaktywności, a więc stanem, w którym umysł próbuje „produkować sens” na siłę. W CSR produkcja sensu w liminalności często przyjmuje postać interpretacji symptomów: każda fluktuacja jest czytana jak znak, a to natychmiast podbija pobudzenie. Dlatego próg liminalny jest progiem procedury, nie treści: w fazie przejścia nie rozstrzyga się, nie interpretuje i nie buduje wielkich narracji. Buduje się rytm i wykonuje się działania–klucze. Turnerowska liminalność bywa przestrzenią eksperymentu; w IndywiduAkcji CSR eksperyment musi zostać ograniczony do eksperymentu behawioralnego i somatycznego, nie do eksperymentu interpretacyjnego. Oznacza to, że zamiast „szukania znaczenia” przez rozważania, wykonuje się mikro-rytuały domknięcia, ablucje dłoni, pieczęcie i banisze, które stabilizują układ nerwowy. Sens ma się wyłonić jako efekt uboczny stabilności, a nie jako produkt ruminacji.

W tej fazie pojawia się też kluczowa rola świadkowania, ale świadkowania sformatowanego. W tradycjach inicjacyjnych liminalność była nadzorowana przez mistrzów rytuału; w

IndywiduAkcji CSR nadzór nie ma postaci osoby, lecz postaci struktury. Strukturą jest plan sytuacyjny, który przewiduje momenty, w których artysta może być widzialny, i momenty, w których ma być niewidzialny. Jeśli nie ma tej struktury, liminalność staje się permanentna i wchodzi w ekonomię widzialności: artysta zaczyna nieustannie opowiadać o swoim stanie, a to wytwarza sprzężenie zwrotne między objawem a obiegiem, które podbija salencję. Dlatego próg liminalny zawiera zakaz „publicznej aktualizacji stanu” poza oknami i poza ustalonymi formatami. Jest to jednocześnie próg etyczny: chroni podmiotowość przed redukcją do objawu.

Progi inkorporacji domykają inicjację, ale nie mogą polegać na złudzeniu „powrotu do dawnego ja”. Inkorporacja w IndywiduAkcji CSR polega na ustanowieniu nowej normy, w której widzenie jest zarządzane rytmem, a widzialność jest zarządzana selektywnością. Obiektem–kluczem inkorporacji jest „archiwum minimalne”, bo ono materializuje nową relację do obiegu: nie wszystko musi być publikowane, a jednak praca istnieje. Działaniem–kluczem inkorporacji jest rytuał powrotu do obiegu w oknie, z timerem, z jednym śladem, z pieczęcią i z ciszą po publikacji. W ten sposób inkorporacja staje się praktyką codzienną, a nie jednorazowym aktem.

Pułapka chronicznej liminalności ma trzy główne symptomy operacyjne. Pierwszym jest brak pieczęci, czyli życie bez domknięć: brak kończenia, brak progów, ciągłe „jeszcze trochę”. Drugim jest kompulsja dowodu: testowanie widzenia, porównywanie barw, sprawdzanie reakcji innych, odświeżanie wiadomości. Trzecim jest inflacja narracji: nadprodukcja interpretacji, które karmią lęk, a lęk karmi interpretację. IndywiduAkcja musi mieć dla każdego symptomu osobny mechanizm odczarowania, bo inaczej wszystkie symptomy będą zwalczane tym samym narzędziem, co prowadzi do przeciążenia. Odczarowanie braku pieczęci polega na wprowadzeniu pieczęci dotykowej i karty kontraktu jako stałych elementów rytmu. Odczarowanie kompulsji dowodu polega na rygorystycznym zakazie testowania poza oknami i na natychmiastowym baniszu bodźcowym. Odczarowanie inflacji narracji polega na redukcji języka do formuł progu i do minimalnej fenomenologii bez werdyktu, po czym następuje działanie haptyczne. W każdym przypadku kluczowe jest to, że odczarowanie jest ruchem, nie debatą; debata jest kolejną iteracją, a iteracja jest paliwem chronicznej liminalności.

Psychologia analityczna Carla Gustava Junga jest w tym miejscu użyteczna tylko wtedy, gdy potraktuje się ją jako aparat różnicowania dynamik psychicznych w fazie przejścia, a nie jako zbiór „ładnych” metafor o oku. Jungowskie pojęcia mają tu funkcję diagnostyczno-projektową: pozwalają odróżnić, czy napięcie, które napędza kompulsję testowania, pochodzi z lęku przed utratą kontroli, z inflacji ego, z aktywacji kompleksu, z rozpadu dotychczasowej osoby zawodowej, czy z wtórnej identyfikacji z rolą pacjenta. Jeżeli to rozróżnienie nie zostanie wykonane, plan sytuacyjny będzie „płaski”, a wtedy symboliczne działania–klucze zaczną działać przypadkowo: raz będą uspokajać, raz będą wzmacniać lęk, bo nie będą trafiać w właściwą dynamikę. W CSR ryzyko takiego przypadkowego użycia symbolu jest wysokie, ponieważ zaburzenie widzenia podbija salencję, a salencja sprzyja projekcji, czyli automatycznemu nadawaniu znaczeń bodźcom, które w normalnych warunkach byłyby neutralne.

W psychologii analitycznej kluczowe jest rozróżnienie pomiędzy ego jako centrum świadomości a Self jako zasadą całości i regulacji psychiki. W inicjacji choroby oka ego ma tendencję do inflacji lub do kapitulacji, zależnie od temperamentu i historii: inflacja przejawia się w obsesyjnej kontroli i w fantazji, że „da się to opanować” przez stałe testowanie, kapitulacja przejawia się w rezygnacji i w utożsamieniu z deficytem. Obie strategie w CSR są niebezpieczne,

bo generują pobudzenie i nieregularność, a nieregularność jest wrogiem ochrony lewego oka. IndywiduAkcja wprowadza w tym punkcie technologię „deinflacji ego” i „podtrzymania ego” jednocześnie: deinfla przez zakazy testowania, pieczęcie i progi, a podtrzymuje przez rytm działań, które dają sprawczość bez wchodzenia w kompulsję. Marie-Louise von Franz opisywała, jak inflacja potrafi przyjmować subtelne postacie w codziennych rytuałach kontroli; dlatego w planie sytuacyjnym nie chodzi o to, by „zabić” potrzebę bezpieczeństwa, tylko by wprowadzić jej formę, która nie niszczy nocy i nie niszczy pracy.

Kompleksy w rozumieniu Junga są autonomicznymi organizacjami afektu i pamięci, które potrafią przejmować sterowanie uwagą, zwłaszcza w stresie. CSR jest warunkiem sprzyjającym „przejściu” przez kompleks, ponieważ niepewność percepcyjna jest idealnym nośnikiem dla dawno utrwalonych schematów: wstyd, porównanie, przymus dowodu, lęk przed odrzuceniem, lęk przed utratą statusu. W polu sztuki te kompleksy mogą się szczególnie łatwo uruchamiać, bo widzialność jest walutą, a artysta wizualny jest zawodowo osadzony w ocenie i w ekspozycji. W IndywiduAkcji CSR praca z kompleksem nie polega na analizowaniu treści przez godziny, bo to tworzy ruminację, tylko na wprowadzeniu obiektu–klucza, który przechwytuje afekt i domyka przejście. Obiektem–kluczem w tej funkcji jest karta kontraktu, ale w wariancie jungowskim karta ma też rolę „świadka” w sensie funkcji obserwującej: nie jest „ja”, jest instancją formy. Działanie–klucz polega na nazwaniu przejścia jednym zdaniem, bez narracji, po czym natychmiast następuje banisz bodźcowy i pieczęć dotykowa; w ten sposób energia kompleksu zostaje przekierowana do działania, a nie do interpretacji.

Persona, czyli społeczna maska i funkcjonalna rola, w przypadku artysty wizualnego jest często sprzęgnięta z kompetencją widzenia, z wrażliwością na barwę, z „wycuciem” i z autorytetem estetycznym. CSR uderza w to sprzężenie i może uruchamiać panikę persony: lęk, że „nie będę już sobą” albo że „moja praca straci jakość”, co natychmiast napędza kompulsję sprawdzania i korekty. Jungowska praca w tym miejscu nie polega na odrzuceniu persony, bo persona jest potrzebna do działania w świecie, tylko na jej rekonfiguracji: persona ma zostać przepisana z „perfekcyjnego widzenia” na „perfekcyjną formę”. Formą stają się progi, pieczęcie, okna i selektywna widzialność. James Hillman, rozwijając psychologię archetypową, kładł nacisk na obrazowość psychiki, ale w tej IndywiduAkcji obrazowość jest ryzykiem, jeśli przekształca się w „estetyczny monitoring” deficytu; dlatego obrazowość zostaje przeniesiona z oka na obiekt, na dotyk i na rytm, czyli na te kanały, które nie prowokują testowania. To jest techniczna decyzja: w CSR symbol ma być haptyczny i proceduralny, nie wizualnie spektakularny.

Cień w rozumieniu Junga jest tym, co wyparte, niechciane, nieuznane, a w inicjacji choroby oka cień bywa bezwzględny, bo zawiera bezradność, zależność, kruchość i granice. Jeśli cień zostanie zepchnięty, wróci w formie kompulsji i agresywnego samokarania, na przykład w postaci „muszę pracować mimo wszystko” albo „muszę natychmiast odzyskać kontrolę”. Jeśli cień zostanie zalany świadomością w sposób nieustrukturyzowany, pojawi się depresyjna kapitulacja. W IndywiduAkcji CSR cień jest integrowany przez rytuały ograniczone czasowo i formalnie, które uznają granicę, ale jej nie celebrują. Działanie–klucz może mieć postać krótkiej procedury „przyjęcia granicy”: dotyk zasłony, szept „granica jest faktem”, a następnie natychmiastowe przejście do czynności manualnej, która przywraca sprawczość bez wymogu ostrego widzenia. To jest integracja cienia w wersji bezpiecznej: uznanie bez ruminacji, sprawczość bez inflacji.

Różnica pomiędzy procesem indywiduacji a IndywiduAkcją w tym studium przypadku jest zasadnicza i musi zostać utrzymana, aby jungowskie pojęcia nie zostały źle użyte. Indywiduacja u Junga jest długim procesem różnicowania i integrowania, często przebiegającym „naturalnie” poprzez sny, kryzysy i przemiany relacyjne. IndywiduAkcja w tym projekcie jest świadomie zaprojektowaną serią działań performatywnych, które mają wymuszać bezpieczne domknięcia i stabilizować rytm w warunkach choroby. Indywiduacja bywa ambiwalentna i nie zawsze dba o komfort; IndywiduAkcja ma rygor bezpieczeństwa, bo działa w realnym kontekście okulistycznym i w realnym kontekście ochrony lewego oka. W tym sensie IndywiduAkcja jest „inżynierią warunków” dla indywiduacji: tworzy środowisko, w którym przemiana może zajść bez autodestrukcji, bez kompulsji dowodu i bez nocnego rozpadu.

W tradycji postjungowskiej Andrew Samuels podkreślał pluralizm i konieczność łączenia perspektyw, a to jest w CSR szczególnie istotne, ponieważ choroba oka ma jednocześnie wymiar somatyczny, afektywny, społeczny i symboliczny. Pluralizm nie oznacza jednak dowolności; oznacza, że każda perspektywa ma swoje „okno” i swój próg. Okno medyczne służy decyzjom klinicznym, okno artystyczne służy formie, okno jungowskie służy mapowaniu dynamik psychicznych, a okno hermetyczne służy technologii sugestii i domknięcia. Jeśli te okna zostaną sklejone, powstanie chaos, który natychmiast podbije pobudzenie. Dlatego w planie sytuacyjnym wprowadza się regułę: w jednej scenie działa tylko jeden rejestr interpretacyjny, a pozostałe rejestry są „zamknięte pieczęcią” do następnego okna.

Perfonemy jungowskie, które mają być kompatybilne z CSR, muszą spełnić trzy warunki jednocześnie. Po pierwsze, muszą działać przede wszystkim przez formę i przez bramkowanie zachowania, a nie przez wzbudzanie treści, ponieważ w warunkach niepewności percepcyjnej treść łatwo staje się paliwem ruminacji. Po drugie, muszą mieć charakter obiektowy i haptyczny, bo to przenosi sterowanie z pola wzrokowego na pole manipulacji, co redukuje ryzyko testowania i przeciążenia. Po trzecie, muszą być rygorystycznie ograniczone czasowo i domykane pieczęcią, ponieważ w przeciwnym razie staną się „analizą bez końca”, czyli klasyczną pułapką chronicznej liminalności w wersji postjungowskiej, w której refleksja udaje transformację, a w rzeczywistości wzmacnia pobudzenie.

Pierwszym perfonemem jest „Maska formy”, czyli obiekt–klucz osoby przepisanej z kompetencji widzenia na kompetencję progów. Persona w ujęciu Junga nie jest kłamstwem, tylko interfejsem: pozwala funkcjonować w strukturach społecznych, w tym w polu sztuki i w instytucjach. W CSR interfejs bywa raniony, bo artysta może odczuwać, że jego autorytet estetyczny jest zagrożony, a to uruchamia kompulsję dowodu. „Maska formy” jest przeciw-ruchem: nie potwierdza jakości widzenia, tylko potwierdza jakość struktury działania. Obiekt–klucz ma być materialny, mały i jednoznaczny, na przykład gładka, matowa płytką z jednym znakiem progu, albo kawałek tkaniny, który nie służy do zasłaniania oczu, tylko do dotknięcia i odłożenia. Działanie–klucz jest krótkie: dotyk maski, wypowiedź performatywna „Moja persona to forma”, po czym natychmiast uruchomienie okna działania i timer. W tym miejscu dzieje się subtelna, ale bardzo realna rekonstrukcja tożsamości: zamiast „jestem tym, kto widzi perfekcyjnie”, pojawia się „jestem tym, kto utrzymuje progi”, co wprost chroni lewe oko, bo to progi i rytm, a nie heroiczna korekta, minimalizują nocną eskalację.

Drugim perfonemem jest „Węzeł cienia”, obiekt–klucz służący do jednorazowego rozwiązania, a nie do kontemplowania. Cień w inicjacji CSR zawiera te jakości, które uderzają w

dumę profesjonalną i w autonomię: zależność, konieczność ograniczeń, lęk przed utratą widzialności, wstyd związany z niedomaganiem. Jeżeli cień zostanie wyparty, wróci jako agresja wobec siebie i jako kompulsja „muszę”, która niszczy sen i podbija napięcie; jeżeli zostanie rozlany, pojawi się zapaść i depresyjna bezradność. „Węzeł cienia” jest kompromisem formy: materializuje napięcie w jednym węźle sznurka, którego nie rozplątuje się godzinami, tylko wykonuje się na nim pojedynczy akt. Działanie–klucz polega na tym, że w wyznaczonym oknie, w stanie niskiego pobudzenia, dotyka się węzła, nazywa jednym zdaniem to, co zostało aktywowane, na przykład „To wstyd”, „To lęk o widzialność”, „To przymus dowodu”, i natychmiast wykonuje się jeden gest rozwiązania, przecięcia albo rozluźnienia. Następuje pieczęć domknięcia, bo celem nie jest przepracowanie treści, tylko rozbicie automatyzmu. To jest jungowska integracja cienia w trybie proceduralnym: uznanie elementu wypartego bez zamiany uznania w ruminację.

Trzecim perfonemem jest „Deinflacja”, zaprojektowana jako zakłucie graniczne przeciwko kompulsji dowodu. W języku Junga inflacja ego oznacza przejście przez energię, która przekracza pojemność świadomości i wytwarza przymus wielkości, kontroli albo „muszę natychmiast naprawić świat”. W CSR inflacja ma często postać bardzo prozaiczną: „muszę natychmiast sprawdzić, czy widzę gorzej”, „muszę natychmiast wyłapać różnicę”, „muszę natychmiast odpowiedzieć”, „muszę natychmiast coś udowodnić”. Zakłucie deinflacyjne musi być antyheroiczne i krótkie, a zarazem musi mieć wysoki autorytet performatywny. Jego treść nie może dotyczyć biologii oka, tylko zachowania i okna: „Nie dowodzę poza oknem.” Po tej formule następuje banisz bodźcowy i przejście do ciężkiej pieczęci dotykowej, aby przestawić sterowanie z oka na dłoń. To jest technologia regulacji salencji: kompulsja dowodu jest w gruncie rzeczy kompulsją redukcji niepewności, a zakłucie wprowadza w miejsce redukcji niepewności redukcję zachowania, co jest znacznie bezpieczniejsze.

Te trzy perfonemy muszą zostać osadzone w trójfazowej architekturze inicjacyjnej, aby działały jak elementy konstrukcyjne, a nie jak luźne inspiracje. W progu separacji aktywuje się „Maskę formy” jako ustanowienie nowej osoby, która nie jest osobowością pacjenta, tylko osobowością pragmatycznej formy. W progu liminalnym aktywuje się „Deinflację”, ponieważ w limen inflacja i katastroficzna interpretacja są najbardziej prawdopodobne, a więc potrzebny jest twardy brzeg zachowania. W progu inkorporacji aktywuje się „Węzeł cienia”, ponieważ dopiero w fazie względnej stabilności można wykonywać akty jednorazowego rozwiązania bez ryzyka, że rozplątywanie stanie się obsesją.

Ważne jest również rozróżnienie pomiędzy funkcją symbolu a funkcją obrazu w sensie psychologicznym, bo w postjungowskich praktykach łatwo wpaść w fetyszyzację snów i wyobrażeń. James Hillman przypominał o „myśleniu obrazowym”, ale w CSR myślenie obrazowe może natychmiast przekształcić się w myślenie testowe: obraz staje się ekranem, a ekran staje się polem dowodu. Dlatego perfonemy są tak projektowane, aby nie opierały się na intensywnych wizualizacjach, tylko na obiekcie materialnym, geście, rytmie i krótkiej mowie. Sny i wyobrażenia mogą mieć swoje okno, ale nie mogą być prowadzone w nocy, nie mogą być prowadzone po bodźcowej ekspozycji, i nie mogą służyć do „wyciągania wniosków” o stanie oka. W przeciwnym razie wytworzyłaby się hybryda: „interpretacja snu jako test kliniczny”, co jest epistemicznie błędne i regulacyjnie toksyczne.

W planie sytuacyjnym pojawia się jeszcze jeden element, który scala jungowski aparat z polityką widzialności artysty. Persona w polu sztuki jest nie tylko rolą, ale też urządzeniem reputacyjnym; CSR może więc uruchamiać lęk przed spadkiem pozycji, przed utratą kompetencji, przed odsunięciem. W tym miejscu jungowski język pozwala oddzielić realny projekt inkorporacji od paniki persony. Panika persony domaga się natychmiastowej widzialności albo natychmiastowego ukrycia, natomiast inkorporacja domaga się selektywnej widzialności i rytmu. Zatem „Maska formy” jest jednocześnie obiektem etycznym: chroni przed redukcją do pacjenta i przed kompulsywnym autoprezentowaniem deficytu. To jest ochrona lewego oka w sensie społecznym, ponieważ redukcja presji społecznej redukuje pobudzenie, a redukcja pobudzenia stabilizuje noc.

Progi inkorporacyjne w IndywiduAkcji CSR nie są „powrotem do normalności”, tylko ustanowieniem nowej normy operacyjnej, w której widzenie przestaje być polem nieustannej weryfikacji, a staje się polem zarządzanym przez rytm, progi i selektywną widzialność. Inkorporacja jest więc procesem stabilizacji, w którym to, co w liminalności było kruche i negocjowalne, staje się prawem sytuacyjnym. W praktyce oznacza to, że artysta wizualny przestaje żyć w trybie „ciągłego sprawdzania, czy już jest lepiej”, a zaczyna żyć w trybie „utrzymuję warunki”, co wprost wzmacnia ochronę lewego oka przez redukcję pobudzenia, redukcję nocnych iteracji i ograniczenie bodźcowych pętli platformowych.

W sensie antropologicznym inkorporacja jest momentem, w którym wspólnota uznaje nowy status jednostki, ale w warunkach współczesnych artysta często funkcjonuje w wielu rozproszonych wspólnotach jednocześnie, od instytucji po mikropubliczności. Dlatego inkorporacja musi mieć charakter infrastrukturalny, a nie ceremonialny. Jej rdzeniem jest ustanowienie stałej siatki okien czasowych, w których wolno podejmować decyzje wymagające intensywnego widzenia, oraz stałej siatki zakazów, które obowiązują niezależnie od nastroju. Ta siatka jest apotropaiczna w sensie operacyjnym, ponieważ odcina to, co w CSR jest najbardziej niszczące: impuls „jeszcze raz” i impuls „muszę teraz”.

Z perspektywy egzystencjalnej sens po inicjacji nie może być wyłącznie narracją, ponieważ narracja bywa kompensacją i często rośnie proporcjonalnie do lęku. Viktor Frankl podkreślał, że sens jest w dużej mierze czymś, co się realizuje, a nie czymś, co się deklaruje, i w IndywiduAkcji CSR ta zasada musi zostać zaostrzona: sens ma być operacyjny, a więc ma być dosłownie zestawem czynności, które codziennie redukują cierpienie wtórne i utrzymują zdolność działania. Oznacza to, że sens nie jest „wytłumaczeniem choroby”, tylko formą, która pozwala żyć, pracować i być widzialnym bez autodestrukcji.

Sens operacyjny w psychoperformansie ma trzy osie i każda z nich jest sprzęgnięta z ochroną lewego oka. Pierwsza oś to rytm, rozumiany jako stała architektura dnia i nocy, w której noc jest zamknięta pieczęcią, a praca wzrokowa jest ograniczona oknami. Druga oś to domknięcie, rozumiane jako system pieczęci i progów, które uniemożliwiają iteracyjność. Trzecia oś to selektywna widzialność, rozumiana jako polityka obiegu: artysta wybiera, kiedy i jak jest widzialny, zamiast być stale dostępny i stale reagujący. W tej triadzie nie ma „magii” w znaczeniu obietnic biologicznych, natomiast jest magia w znaczeniu technologii sugestii, ponieważ forma staje się silniejsza niż impuls.

Inkorporacja wymaga również przebudowy relacji z własnym narzędziem pracy, a więc z widzeniem jako instrumentem. W CSR instrument staje się źródłem lęku, bo jego „wynik” jest zmienny, a zmienność jest odczuwana jako zagrożenie tożsamości. Dlatego w progu inkorporacji wprowadza się prawo, że widzenie jest instrumentem ograniczonym, ale nadal sensownym, oraz że instrument nie jest oceniany poza oknem. Ten zakaz jest jednocześnie zakazem teologicznym i zakazem poznawczym: nie wolno „sądzić” widzenia w każdej chwili, bo sąd jest formą przemocy poznawczej wobec siebie. Maurice Merleau-Ponty pokazywał, że percepcja jest relacją ciała i świata, a nie pomiarem; w IndywiduAkcji CSR ta fenomenologia jest praktycznie użyteczna, bo pozwala odciąć obsesję „dokładności” na rzecz stabilności relacji, czyli stabilności sposobu bycia w świecie mimo niepewności.

W progu inkorporacji powstaje też nowe rozumienie produkcji artystycznej. Produkcja przestaje być „wyciskaniem” i „korektą do końca”, a staje się kompozycją warunków, w których praca jest możliwa bez niszczenia układu nerwowego. To jest przewartościowanie, które dotyka etyki pracy i etyki widzialności. Jeżeli artysta utrzymuje dawną etykę „ciągłej obecności”, wówczas CSR staje się chroniczną liminalnością, bo każde zadanie uruchamia lęk i testowanie. Jeżeli artysta wprowadza etykę progów, wówczas obieg staje się selektywny, ale stabilny, a stabilność jest bardziej korzystna zarówno dla ochrony lewego oka, jak i dla długofalowej widzialności, ponieważ zmniejsza ryzyko gwałtownych załamień.

W tym miejscu sens operacyjny musi zostać zmaterializowany w obiektach–kluczach i w codziennym mikro-rytuale, ponieważ bez materializacji wszystko wróci do poziomu deklaracji. Obiektem–kluczowym inkorporacji jest minimalne archiwum, czyli fizyczny lub analogowy sposób przechowania śladów pracy bez natychmiastowej publikacji, a więc bez pętli platformowej. Działaniem–kluczem jest rytuał jednego śladu: w wyznaczonym oknie wykonuje się jedną czynność obiegową, po czym następuje pieczęć i cisza dokumentacyjna. To jest niezwykle ważne, bo „cisza po publikacji” jest apotropaionem przeciwko sprawdzaniu reakcji, a sprawdzanie reakcji jest w CSR jednym z najczęstszych motorów nocnej eskalacji.

W sensie jungowskim inkorporacja oznacza, że persona zostaje przebudowana i przestaje być oparta na przymusie dowodu. „Maska formy” staje się codziennym dowodem tożsamości, ale jest to dowód w innym rejestrze: dowód spójności rytmu i dowód utrzymania progów. To jest reintegracja w świecie, która nie wymaga od artysty udawania, że nic się nie stało, ale też nie wymaga budowania tożsamości wokół objawu. Marie-Louise von Franz zwracała uwagę, że prawdziwa transformacja rzadko wygląda efektownie; w IndywiduAkcji CSR transformacja wygląda jak konsekwencja w drobnych pieczęciach, i właśnie dlatego jest stabilna.

W progu inkorporacji szczególnej wagi nabiera ochrona lewego oka jako projekt nadrzędny, a nie jako lęk. Projekt oznacza, że ochronę realizuje się przez warunki, a nie przez ciągłą czujność. Czujność jest zużyciem zasobów i zwykle prowadzi do błędu: do testowania, do ekranów, do pobudzenia. Warunki są prostsze: sen domknięty, okna pracy, brak nocnych interwencji, minimalizacja platformowej iteracji, przeniesienie części działań na kanały manualne i analogowe. Taki układ sprzyja również funkcjonalnej odbudowie po CSR w tym sensie, że redukuje wtórne czynniki obciążające, które zwykle sabotują rehabilitację funkcjonalną: stres, bezsenność, chaotyczny rytm i kompulsje uwagi.

Zdarzenie inicjacyjne zostaje więc domknięte nie przez „zrozumienie wszystkiego”, lecz przez ustanowienie prawa formy. W tym miejscu psychoperformans ujawnia swoją istotę jako technologia regulacji: uwaga zostaje przechwycona przez obiekt–klucz, afekt zostaje zredukowany przez rytm i pieczęć, salientja zostaje obniżona przez banisz bodźcowy, a kontekst zostaje przebudowany przez progi. Sens operacyjny nie jest metafizyką, ale jest praktyką, która codziennie tworzy warunki życia i pracy z CSR bez popadania w chroniczny limen.

91.1.34 „Społeczne i socjologiczne aspekty choroby oka: widzialność, niepełnosprawność ukryta, instytucje sztuki i ekonomia uwagi w IndywiduAkcji CSR

Choroba oka w postaci CSR jest zdarzeniem somatycznym, ale jej najbardziej trwałe skutki w życiu artysty wizualnego często ujawniają się jako reorganizacja pozycji społecznej, a nie jako „sam defekt” widzenia. Widzenie w polu sztuki jest jednocześnie narzędziem pracy, walutą kompetencji i elementem symbolicznego kapitału, który organizuje relacje z instytucjami, kuratorami, kolekcjonerami, publicznością i mediami. Pierre Bourdieu opisywał pole kulturowe jako przestrzeń walki o kapitał symboliczny, a CSR w tym polu działa jak destabilizator: wymusza renegocjację tego, jak artysta może być widzialny, jak może wykonywać pracę, jak może zarządzać obiegiem oraz jak może chronić lewą gałkę oczną przed przeciążeniem związanym z presją ciągłej obecności. W IndywiduAkcji ta renegocjacja nie jest kwestią „motywacji”, lecz jest kwestią infrastruktury społecznej, ponieważ bez przepisania relacji instytucjonalnych i obiegowych nawet najlepsze protokoły regulacji będą sabotowane przez pętle terminów, oczekiwań i natychmiastowości.

CSR należy rozumieć jako szczególny przypadek niepełnosprawności ukrytej, czyli takiej, której symptomy nie muszą być natychmiast widoczne dla otoczenia, a jednak realnie ograniczają funkcjonowanie w kluczowych zadaniach. Erving Goffman w klasycznej analizie piętna opisywał napięcie pomiędzy „dyskredytowalnością” a „dyskredytacją”, czyli pomiędzy możliwością ujawnienia a faktem ujawnienia cechy stygmatyzowanej; w CSR artysta bywa w permanentnym stanie dyskredytowalności, bo otoczenie może nie widzieć problemu, ale artysta wie, że sytuacje o wysokiej presji wzrokowej i czasowej są realnie ryzykowne. To napięcie jest paliwem kompulsji dowodu, bo pod presją pola jednostka próbuje „udowodnić”, że wszystko jest pod kontrolą, i wchodzi w autowyzysk widzenia: długie sesje ekranowe, nocne poprawki, niekończące się iteracje, nadmiar bodźców społecznych. IndywiduAkcja traktuje ten mechanizm jako problem stricte socjotechniczny, a nie jako „słabość charakteru”, bo jest to odpowiedź na strukturalny przymus działania w polu, w którym tempo, dostępność i performatywność pracy są normalizowane.

Niepełnosprawność ukryta ma jeszcze jeden wymiar: wywołuje ambiwalencję moralną w relacjach społecznych, ponieważ otoczenie może interpretować ograniczenia jako wybór albo jako „wymówki”, a artysta może internalizować ten osąd i próbować kompensować go nadmiarem pracy. W ujęciu Talcotta Parsonsa rola chorego jest społecznie zinstytucjonalizowana i zawiera zarówno prawa, jak i obowiązki, ale w polu sztuki ta rola bywa odrzucana, bo artysta jest oczekiwany jako „nieustannie zdolny” i „zawsze obecny”, a choroba bywa traktowana jako zakłócenie produkcji. W CSR problem jest dodatkowo złożony, bo choroba nie zawsze unieruchamia, lecz zmienia parametry działania, co czyni granice szczególnie trudnymi do uznania przez innych. IndywiduAkcja wprowadza zatem plan sytuacyjny nie tylko jako organizację działań prywatnych, lecz jako narzędzie negocjacji roli

społecznej, które ma redukować konflikt moralny i redukować presję udowadniania, bo to właśnie presja udowadniania najczęściej zagraża ochronie lewego oka przez nocną eskalację i długotrwałe pobudzenie.

Instytucje sztuki działają jak urządzenia temporalne, a CSR bezpośrednio uderza w zdolność przystosowania się do narzuconych czasów: deadline'ów, harmonogramów produkcji, logistyki wystaw, transportów, spotkań, promocji i obiegu medialnego. Hartmut Rosa opisywał późnonowoczesną akcelerację społeczną jako strukturę, która przekształca rytm życia w przymus przyspieszenia, a w obiegu sztuki ta akceleracja jest szczególnie intensywna, bo widzialność jest produkowana przez ciągłe zdarzenia i ciągłe komunikaty. CSR w tym kontekście działa jak „hamulec biologiczny”, który nie jest kompatybilny z rytmem instytucjonalnym, więc rodzi ryzyko konfliktu, wstydu i kompensacji. IndywiduAkcja odpowiada na to przez przepisanie relacji z czasem: ustanawia okna odpowiedzi instytucjonalnej i okna pracy wzrokowej, a także ustanawia obowiązkową ciszę nocną jako pieczęć, której nie wolno łamać nawet pod presją. Ta cisza nocna jest w planie sytuacyjnym równocześnie aktem medycznej ostrożności oraz aktem politycznym wobec ekonomii akceleracji, ponieważ odmawia instytucjom dostępu do najbardziej wrażliwego odcinka doby.

Ekonomia uwagi jest w tym podrozdziale traktowana jako realna infrastruktura choroby, a nie jako metafora. Herbert A. Simon wskazywał, że bogactwo informacji wytwarza ubóstwo uwagi, a platformowy obieg sztuki jest dziś maszyną do eksploatacji uwagi poprzez natychmiastowość, powiadomienia, porównania, metryki reakcji i rytuały odświeżania. W CSR to środowisko jest szczególnie toksyczne, bo „sprawdzenie reakcji” zlewa się ze „sprawdzeniem widzenia”, a oba akty są kompulsywną redukcją niepewności. IndywiduAkcja musi więc wprowadzić apotropaiczny rozdział tych czynności, traktując platformy jako bodziec wysokiego ryzyka dla lewego oka, nie ze względu na „samo światło ekranu”, lecz ze względu na afektywną dynamikę: mikroszoki pobudzenia, ruminacje, porównania, dys socjację czasu, a potem bezsenność. W praktyce plan sytuacyjny ustanawia selektywną widzialność jako strategię nie tyle wizerunkową, ile okulistyczno-neuroregulacyjną: obieg jest dozowany, publikacja jest pojedynczym aktem, a po publikacji następuje cisza dokumentacyjna i zakaz sprawdzania reakcji w tym samym dniu, bo to właśnie pętla reakcji jest zwykle inicjatorem nocnego przeciążenia.

W tym miejscu choroba oka ujawnia swój status jako problem relacyjny i instytucjonalny, co ma bezpośrednie przełożenie na projektowanie działań–kluczy i obiektów–kluczy. Obiektem–kluczem staje się nie tylko pieczęć dotykowa i pojemnik na telefon, ale również „kontrakt instytucjonalny”, czyli krótka, stała formuła relacji z instytucjami, która koduje granice bez tłumaczeń i bez negocjacji w pobudzeniu. Działaniem–kluczem jest odczarowanie natychmiastowości, rozumiane jako akt mowy, który unieważnia przymus odpowiedzi w czasie rzeczywistym. Wypowiedź performatywna ma charakter czysto operacyjny i nie jest spowiedzią: ustanawia termin, ustanawia okno, domyka scenę, po czym następuje pieczęć. Ten układ ma charakter ochronny także w sensie społecznym, bo redukuje sytuacje, w których artysta musi wybierać pomiędzy zdrowiem a reputacją, a to jest wybór, który generuje chroniczny stres i wzmacnia ryzyko nawrotów.

W socjologii zdrowia od dawna wiadomo, że choroba reorganizuje biografię i relacje władzy, a Arthur W. Frank pisał o narracjach choroby jako o sposobach odzyskiwania głosu i sprawczości. W IndywiduAkcji CSR narracja jest wtórna wobec formy, ale jej funkcja społeczna

pozostaje istotna: artysta musi mieć możliwość komunikowania granic w sposób, który nie produkuje stygmy ani nie uruchamia mechanizmu „biograficznego wyjaśniania się”. Dlatego plan sytuacyjny przewiduje minimalny język ujawnienia, który ma chronić prywatność i chronić przed redukcją do pacjenta, a jednocześnie ma być wystarczająco jednoznaczny, by instytucja mogła dostosować oczekiwania. Taka mikro-polityka ujawnienia jest elementem ochrony lewego oka, bo zmniejsza liczbę sytuacji konfliktowych, w których artysta wchodzi w autowyzysk, aby uniknąć wstydu.

W polu sztuki „widzialność” jest ambiwalentną technologią władzy i zarazem zasobem przetrwania, co Michel Foucault opisywał w innych domenach jako relację między reżimem widzialności a dyscypliną. Dla artysty wizualnego z CSR widzialność jest jednocześnie koniecznością podtrzymywania kapitału symbolicznego oraz czynnikiem stresogennym, bo presja bycia „na bieżąco” uruchamia mikromechanizmy kontroli: sprawdzanie, porównywanie, natychmiastowe reagowanie, czyli dokładnie te zachowania, które w IndywiduAkcji są zakazane jako wrota do nocnej eskalacji pobudzenia. W praktyce oznacza to, że widzialność musi zostać przepisana z reżimu ciągłości na reżim dawkowania, a więc z „stałej obecności” na „obecność okienkową”, która jest techniką zarządzania saliencją i redukcji kosztu allostatycznego. Ten ruch ma charakter stricte socjofizjologiczny, bo uderza w źródło pobudzenia, a nie w jego późniejsze objawy.

Judith Butler zwracała uwagę, że podmiotowość jest performowana w ramach norm i oczekiwań, a w polu sztuki norma performowania obejmuje także dostępność, responsywność i gotowość do autoprezentacji. CSR podważa możliwość takiego performowania w sposób ciągły, ale jednocześnie wytwarza ryzyko „nad-performowania” kompensacyjnego: artysta może próbować przykryć ograniczenia intensyfikacją aktywności komunikacyjnej lub produkcyjnej. W IndywiduAkcji to nad-performowanie jest rozpoznawane jako wariant przemocy normatywnej, która przechodzi przez ciało i w konsekwencji zwiększa zagrożenie dla lewego oka przez destabilizację snu, rytmu i emocjonalnej homeostazy. Dlatego plan sytuacyjny musi zawierać nie tylko progi środowiskowe, ale także progi komunikacyjne, które są tak samo „twarde” jak progi nocne. W praktyce próg komunikacyjny nie jest prośbą o wyrozumiałość, tylko infrastrukturą odpowiedzi: okna na korespondencję, standardowa formuła zwrotna, oraz pieczęć domknięcia po wysłaniu wiadomości, aby nie wchodzić w pętlę sprawdzania odpowiedzi.

W socjologii choroby przewlekłej i niepełnosprawności ukrytej duże znaczenie ma praca tożsamościowa, opisywana między innymi przez Michaela Bury’ego jako „biographical disruption”, czyli przerwanie ciągłości biografii. W CSR to przerwanie jest szczególnie dotkliwe, bo dotyczy narzędzia, które splata się z profesjonalną personą artysty: widzenie jest nie tylko funkcją, ale też podstawą zaufania do własnej kompetencji. Jeżeli biograficzne przerwanie zostaje przepracowane wyłącznie w rejestrze prywatnym, instytucje nadal będą wymuszać dawne tempo i dawne praktyki, a wtedy jednostka będzie stale wracać do liminalności. Stąd konieczność inkorporacji społecznej: IndywiduAkcja musi zawierać moduł „adaptacji instytucjonalnej” jako element bezpieczeństwa, a nie jako dodatek organizacyjny. Adaptacja instytucjonalna to w tym ujęciu zestaw proceduralnych uzgodnień: wydłużone terminy, jasne ramy godzinowe, ograniczenie liczby iteracji feedbacku, przeniesienie części spotkań do formatów mniej bodźcowych, oraz zakaz pracy nocnej wpisany w harmonogram jako warunek brzegowy.

Niklas Luhmann, opisując systemy społeczne, podkreślał, że komunikacja jest autonomiczną operacją systemu i nie respektuje automatycznie ograniczeń jednostki, o ile nie zostaną one zakodowane w procedurach. W CSR kodowanie ograniczeń jest kluczowe, bo komunikacja instytucjonalna bywa „samowzmocniająca”: jedno pytanie generuje kolejne, a brak natychmiastowej odpowiedzi jest interpretowany jako brak profesjonalizmu. IndywiduAkcja odpowiada na to przez wytworzenie „stabilnego kodu granicznego”, czyli formuły, która nie odślania szczegółów medycznych, ale jednoznacznie ustanawia okna. Wypowiedź performatywna w tym przypadku ma charakter para-prawny: „Odpowiadam w oknach komunikacyjnych; w sprawach pilnych proszę o wiadomość z dopiskiem PILNE.” Po tym akcie następuje pieczęć, bo kluczowe jest domknięcie, a nie negocjowanie. Tak skonstruowana granica działa jak apotropaion przeciwko akceleracji, bo przenosi presję z „tu i teraz” na „w ustalonym czasie”, co zmniejsza ryzyko pobudzenia nocnego.

W polu sztuki szczególną rolę odgrywa ekonomia reputacji i kredytu zaufania, którą Bourdieu opisywał jako mechanikę kapitałów: symbolicznego, społecznego i kulturowego. CSR może redukować zdolność do natychmiastowego reagowania, ale nie musi redukować kapitału, o ile obieg zostanie przepisany na strategię jakościową. Strategia jakościowa oznacza, że zamiast stałej widzialności w mikroskalach platformowych, artysta inwestuje w widzialność w makroskalach: rzadziej, ale bardziej spójnie, z lepszą kontrolą kontekstu, z większą precyzją doboru ekspozycji. W IndywiduAkcji jest to ruch terapeutyczno-polityczny: zmniejsza ekspozycję na bodźce, a jednocześnie zwiększa poczucie sprawczości, bo widzialność nie jest już reaktywna, tylko planowana. Dla ochrony lewego oka jest to kluczowe, ponieważ presja reaktywności jest jednym z najsilniejszych generatorów kompulsji sprawdzania, a kompulsja sprawdzania jest najczęstszym mechanizmem wtórnego przeciążenia.

Ergonomia komunikacji i ergonomia widzenia muszą zostać w IndywiduAkcji sprzęgnięte, bo w przeciwnym razie komunikacja będzie nieustannie rozrywać progi sensoryczne. To sprzężenie polega na tym, że każda operacja obiegowa ma swój odpowiednik w obiekcie–kluczu i w działaniu–kluczu. Jeżeli artysta publikuje lub wysyła materiał, robi to w oknie dziennym, z timerem, przy ustawionym środowisku o niskiej salencji, po czym wykonuje rytuał ciszy dokumentacyjnej, czyli odłożenie urządzenia do pojemnika i dotyk pieczęci. W ten sposób obieg zostaje zdomknięty, a nie rozlany w czasie, co redukuje liczbę „mikropowrotów” do ekranu, które w CSR są szczególnie szkodliwe. Każdy mikropowrót jest bowiem nie tylko bodźcem wzrokowym, lecz także bodźcem afektywnym, bo uruchamia oczekiwanie i mikrołęk.

Z perspektywy studiów nad niepełnosprawnością istotne jest również rozróżnienie pomiędzy modelem medycznym a modelem społecznym, rozwijanym między innymi przez Mike’a Olivera. CSR nie jest „społeczną konstrukcją”, ale bariery, które czynią CSR wyniszczającą, są w dużej mierze społeczne: tempo, natychmiastowość, brak elastyczności, kult produktywności i widzialności. IndywiduAkcja wykorzystuje ten wgląd do tego, aby choroba oka nie została zinternalizowana jako wstydlivy defekt, który trzeba ukryć nadmiarem pracy, tylko jako sytuacja, która wymaga reorganizacji infrastruktury. To jest również praca przeciwko stygmie w sensie Goffmana: zamiast walczyć o „normalność”, artysta ustanawia własny reżim działania, w którym profesjonalizm oznacza konsekwencję w progach, a nie gotowość do autowyzysku.

Moduł instytucjonalnych progów IndywiduAkcji CSR musi być skonstruowany jak system sterowania, a nie jak zbiór próśb o empatię, ponieważ instytucje reagują przede wszystkim na

formę komunikacyjną, na terminy i na procedury, a nie na afektywne uzasadnienia. W praktyce oznacza to, że granice związane z ochroną lewego oka oraz z ograniczeniami wynikającymi z CSR muszą zostać zakodowane w trzech warstwach równocześnie: w warstwie językowej, w warstwie temporalnej i w warstwie infrastrukturalnej. Warstwa językowa dostarcza minimalnych formuł, które są jednoznaczne i nie uruchamiają „biograficznego wyjaśniania się”. Warstwa temporalna ustanawia okna odpowiedzi i okna pracy oraz definiuje, co znaczy „pilne” w sposób proceduralny. Warstwa infrastrukturalna materializuje zakazy i progi w obiektach–kluczach oraz w automatycznych domknięciach, aby granice nie były negocjowane w stanie pobudzenia.

Warstwa językowa wymaga minimalizmu, ponieważ nadmiar treści jest paliwem stygmy i paliwem ruminacji. Formuła ujawnienia powinna być bezosobowa i techniczna: „Pracuję w trybie ograniczeń wzrokowych, dlatego utrzymuję stałe okna komunikacyjne i produkcyjne.” W tej formule nie ma prośby, jest informacja o reżimie pracy. Druga formuła, która dopełnia pierwszą, dotyczy standardu profesjonalnego: „Terminy i materiały dostarczam zgodnie z harmonogramem, ale w ramach ustalonych okien.” Trzecia formuła jest progiem bezpieczeństwa: „Nie realizuję zmian wymagających nocnych iteracji; zmiany wprowadzam w oknach dziennych.” Te wypowiedzi są performatywne w sensie Austina, bo nie opisują, tylko ustanawiają reguły gry. Jednocześnie są ochronne w sensie medycznym, bo uniemożliwiają wejście w spiralę nocnej korekty, która jest jednym z najczęstszych sabotaży ochrony lewego oka.

Warstwa temporalna musi rozbić mit natychmiastowości, ale w sposób, który instytucja rozumie jako zarządzanie projektem, a nie jako „trudność osobista”. Najbardziej skuteczne jest tu ustalenie dwóch okien komunikacyjnych dziennie oraz jednej zasady pilności, która ma charakter algorytmu: sprawa jest „pilna” tylko wtedy, gdy spełnia z góry zdefiniowane kryteria i jest oznaczona w temacie. Dzięki temu artysta nie jest wciągany w cudze definicje pilności. W IndywiduAkcji CSR ta zasada ma status pieczęci: po zakończeniu okna komunikacyjnego urządzenie jest fizycznie odkładane do pojemnika, a to domyka możliwość „jeszcze jednego sprawdzenia”. Instytucje będą próbowały testować granicę, bo komunikacja jest systemem autopojetycznym w sensie Luhmanna; dlatego granica musi być nie tylko ogłoszona, ale też wielokrotnie potwierdzona przez konsekwencję. Konsekwencja działa tu jak rytuał inkorporacji: po kilku cyklach instytucja internalizuje nowy kod i przestaje generować presję.

Warstwa infrastrukturalna jest kluczowa, bo to ona zabezpiecza przed tym, że granice pozostaną w języku, a zostaną złamane w afekcie. Obiektem–kluczem jest nie tylko pojemnik na telefon, ale też fizyczny timer oraz „tablica okien” w przestrzeni pracy, która materializuje reżim czasu. Działanie–klucz polega na wejściu w okno poprzez dotyk „Maski formy” oraz na wyjściu z okna poprzez pieczęć i odłożenie urządzeń. W ten sposób instytucjonalny próg staje się częścią psychoperformansu: ma gest, ma obiekt, ma formułę i ma domknięcie. To jest fundamentalne, bo w CSR przeciążenie często powstaje nie w wielkich sytuacjach, ale w tysiącu drobnych przekroczeń: jedno odświeżenie skrzynki, jeden szybki komentarz, jedna poprawka „na szybko”. Infrastruktura ma zatrzymać te drobne przekroczenia, zanim staną się nocą.

Typologia sytuacji wysokiego ryzyka społecznego w CSR powinna zostać w IndywiduAkcji opisana w kategoriach wyzwalczy kompulsji dowodu, a nie w kategoriach „stresujących wydarzeń” w sensie ogólnym. Pierwsza sytuacja to feedback wieloźródłowy, czyli sytuacja, w

której kurator, instytucja, partner i publiczność generują równoległe oczekiwania, a artysta próbuje to zintegrować w czasie rzeczywistym. To jest sytuacja szczególnie niebezpieczna, bo wzmacnia poczucie bycia ocenianym i uruchamia personę w trybie paniki. Druga sytuacja to „nagle okno medialne”, w którym pojawia się szansa widzialności i presja szybkiej reakcji. Trzecia sytuacja to konflikt logistyczny w produkcji, który generuje chaotyczne zmiany i wymusza decyzje „teraz”. Czwarta sytuacja to porównanie społeczne w środowisku artystycznym, zwłaszcza gdy widzialność innych staje się bodźcem do natychmiastowego działania. Każda z tych sytuacji ma w IndywiduAkcji swój protokół progów: w każdej sytuacji obowiązuje deinflacja, banisz bodźcowy i przejście do okna następnego, a nie natychmiastowa reakcja.

Odczarowania przeciwko wstydowi i kompulsji dowodu muszą być szczególnie precyzyjne, bo wstyd jest emocją społeczno-percepcyjną: jest ściśle związany z byciem widzianym. W CSR wstyd może przyjmować postać „wstydu ograniczeń”, który jest wstydem z bycia nie dość sprawnym w reżimie produktywności. Odczarowanie w IndywiduAkcji nie polega na afirmacji, tylko na zmianie normy: „Profesjonalizm to konsekwencja progów.” Ta formuła nie jest psychologicznym pocieszeniem, tylko redefinicją standardu, która ma znaczenie praktyczne, bo jeśli profesjonalizm zostanie zdefiniowany jako konsekwencja, to łamanie progów staje się nieprofesjonalne, nawet jeśli jest motywowane lękiem. To odwrócenie normy jest potężnym narzędziem regulacyjnym, bo w polu sztuki normy etosu pracy są bardzo silne i mogą zostać użyte na rzecz ochrony lewego oka, a nie przeciwko niej.

Utrzymanie widzialności artysty w reżimie ochronnym wymaga z kolei strategii obiegu o wysokiej spójności formalnej. W praktyce oznacza to, że artysta buduje widzialność poprzez zdarzenia o wyraźnym progu i wyraźnym domknięciu: publikacje w cyklach, pokaz prac w stabilnych oknach, ograniczona liczba formatów komunikacyjnych, konsekwentne ramy narracyjne, a nie poprzez ciągłą emisję. To jest zgodne z intuicjami Bourdieu o wartości konsekwencji w polu, ale też jest zgodne z neuroregulacją, bo redukuje liczbę bodźców społecznych w jednostce czasu. W IndywiduAkcji CSR to podejście jest dodatkowo sprzęgnięte z ochroną lewego oka: im bardziej zrytualizowana i zaplanowana widzialność, tym mniejsza presja reaktywności, a tym mniejsze ryzyko nocnej eskalacji.

Karta kontraktu instytucjonalnego w IndywiduAkcji CSR ma status perfonemu granicznego, ponieważ łączy trzy porządki, które w polu sztuki zwykle funkcjonują osobno: porządek etosu pracy, porządek komunikacji projektowej i porządek ochrony somatycznej. Jej funkcją nie jest „tłumaczenie choroby”, tylko kodowanie warunków współpracy w sposób, który jest zrozumiały dla instytucji i jednocześnie nie prowokuje u artysty kompulsji dowodu. Karta ma działać jak pieczęć: ma unieważniać natychmiastowość, redukować liczbę iteracji oraz chronić noc jako odcinek niepodlegający negocjacji. W praktyce karta kontraktu nie jest listą punktów, lecz krótką, spójną formułą, którą można wkleić do maila, powtórzyć w rozmowie i utrzymać bez emocjonalnego tłumaczenia. Jej moc performatywna polega na tym, że ustanawia ramy zanim pojawi się konflikt, a konflikt jest w CSR zwykle momentem, w którym pękają progi i zaczyna się nocne „ratowanie”.

Rdzeń karty kontraktu ma trzy zdania, które nie zdradzają szczegółów medycznych, ale są wystarczająco jednoznaczne. Pierwsze zdanie koduje reżim pracy: „Pracuję w stałych oknach produkcyjnych i komunikacyjnych.” Drugie zdanie koduje standard profesjonalny: „Materiały,

korekty i odpowiedzi dostarczam zgodnie z harmonogramem w tych oknach.” Trzecie zdanie koduje próg ochrony: „Nie realizuję zmian wymagających nocnych iteracji; decyzje i korekty wykonuję w oknach dziennych.” Ta triada jest podstawą, a jej warianty zależą od relacji. W relacji z instytucją dodaje się zdanie o koordynacji: „W razie sytuacji pilnych proszę o oznaczenie PILNE w temacie; odpowiem w najbliższym oknie.” W relacji z kuratorem dodaje się zdanie o liczbie iteracji: „Wprowadzam korekty w jednej, zebranej turze feedbacku.” W relacji z mediami dodaje się zdanie o formatach: „Udzielam odpowiedzi w ustalonym formacie i czasie, bez trybu natychmiastowego.” W relacji z partnerem produkcyjnym dodaje się zdanie o logistyce: „Uzgodnienia techniczne zbieram i domykam w jednej sesji dziennie.” Każdy wariant ma ten sam rytm składniowy i ten sam ton: rzeczowy, projektowy, bez emocji.

To, co czyni kartę kontraktu narzędziem psychoperformansu, to jej osadzenie w planie sytuacyjnym jako stałego rytuału progu. Karta nie jest „używana, gdy jest źle”, tylko jest aktywowana w każdym wejściu w relację instytucjonalną. Obiektem–kluczem jest tu materialny nośnik formuły, najlepiej wydruk, który leży w miejscu pracy i jest dotykany przed wysłaniem wiadomości, aby gest był sprzężony z ciałem, a nie tylko z tekstem. Działaniem–kluczem jest sekwencja: dotyk obiektu, wypowiedź performatywna „Okno i próg”, wklejenie formuły, wysłanie, a następnie natychmiastowa pieczęć domknięcia i odłożenie urządzenia do pojemnika. Ta sekwencja jest konstrukcją antykompulsywną, bo eliminuje najbardziej zdradliwy moment: „wysłałem, więc sprawdzę, czy odpowiedzieli”. W CSR to „sprawdzę” jest często początkiem spirali, która kończy się w nocy, a noc jest najbardziej niebezpiecznym obszarem dla ochrony lewego oka.

Karta kontraktu musi też zawierać „język niepełnosprawności ukrytej” w wersji minimalnej, bo w niektórych sytuacjach instytucja będzie wymagała wyjaśnienia, dlaczego tryb natychmiastowy jest niemożliwy. Wtedy stosuje się nie opis choroby, tylko opis ograniczenia funkcjonalnego: „To ograniczenie dotyczy bezpieczeństwa pracy wzrokowej i stabilności rytmu dobowego.” Ten język jest neutralny, nie prosi o litość i nie wchodzi w tożsamość pacjenta. Jednocześnie jest wystarczająco konkretny, by instytucja mogła zrozumieć, że nie jest to preferencja, tylko warunek brzegowy. W sensie Goffmana jest to strategia zarządzania informacją o piętnie: ujawnia się tyle, ile trzeba, aby zredukować presję, ale nie tyle, aby stworzyć etykietę redukującą podmiotowość.

Kolejnym elementem jest procedura „publicznościowania bez autoekspozycji deficytu”, bo artysta z CSR może ulec pokusie, aby swoją chorobę uczynić centralnym elementem widzialności, co krótkoterminowo bywa nagradzane uwagą, ale długoterminowo zwiększa salientność i ryzyko chronicznej liminalności. W IndywiduAkcji publicznościowanie ma być oparte na pracy i na formie, a nie na objawie. Oznacza to, że jeśli w ogóle pojawia się odniesienie do reżimu ochronnego, jest ono osadzone w języku etyki pracy i odpowiedzialności, nie w języku cierpienia. W praktyce można zakodować to w stałej formule autoprezentacyjnej: „Pracuję w reżimie ograniczeń wzrokowych, co wzmacnia dyscyplinę formy i selektywność obiegu.” To zdanie nie prosi o współczucie, tylko ustanawia ramę artystyczną i organizacyjną. Dzięki temu widzialność nie staje się pętlą kompulsywną, a jednocześnie instytucje otrzymują sygnał, że tryb współpracy jest specyficzny i stabilny.

Ważne jest również rozpoznanie społecznych mikroagresji, które w CSR potrafią być szczególnie destrukcyjne, bo uderzają w kompetencję i wywołują wstyd. Mikroagresje w polu

sztuki często mają postać „to tylko kwestia organizacji”, „wszyscy pracujemy po nocach”, „dasz radę”, czyli normalizacji autowyzysku. W IndywiduAkcji odpowiedź na mikroagresję nie jest debatą, tylko powtórzeniem kodu. Powtórzenie kodu jest działaniem–kluczem: „Pracuję w oknach.” Następuje pieczęć. To jest technika odporności, która działa podobnie jak zakłęcie deinflacyjne: nie wygrywa sporu, tylko zamyka bramę, przez którą wstyd mógłby przejąć sterowanie i pchnąć do nocnego ratowania reputacji kosztem lewego oka.

Socjologiczna oś CSR domyka się w momencie, w którym artysta przestaje traktować ograniczenia jako prywatny problem do ukrycia, a zaczyna traktować je jako element infrastruktury pracy, który jest jawny w formie, ale nie jawny w intymności. Ta różnica jest kluczowa: forma jest publiczna, intymność jest prywatna. W tym sensie IndywiduAkcja jest strategią biopolityczną w skali mikro: reorganizuje relację między ciałem a instytucją, nie przez bunt, lecz przez kodowanie warunków. Efektem jest redukcja stresu relacyjnego, a redukcja stresu relacyjnego jest jednym z najważniejszych warunków ochrony lewego oka i stabilizacji funkcjonalnej po CSR, bo stres relacyjny jest jednym z najsilniejszych generatorów bezsenności i pobudzenia.

91.1.35. Somatyka widzenia i semantyka objawu w CSR jako materiał planu sytuacyjnego IndywiduAkcji.

W planie sytuacyjnym IndywiduAkcji choroby oka w przypadku CSR punkt wyjścia nie może być ani czysto okulistyczny, ani czysto „psychologiczny”, ponieważ sam fenomen objawu jest konstruktem transdyscyplinarnym: sprzęga mikrofizjologię siatkówki i nabłonka barwnikowego (RPE), mechanikę płynu podsiatkówkowego oraz neurokognitywną organizację widzenia jako działania w świecie. W praktyce oznacza to, że „somytyka widzenia” jest tu jednocześnie somatotopią doznania, mapą błędu predykcyjnego układu wzrokowego, reorganizacją uwagi selektywnej oraz modulacją afektywną, która w CSR bywa rozpoznawalna w zmianach kontrastu subiektywnego, w metamorfopsjach, mikro-/makropsjach, w fluktuacjach ostrości i w kruchości widzenia w półmroku. To, co klinicznie opisuje się jako surowicze odwarstwienie neuroretiny lub utrzymujący się płyn podsiatkówkowy, w doświadczeniu osoby staje się szeregiem mikrosygnałów: „pęknięciem spójności pola”, nieciągłością konturów, migotliwą „nieliniowością” tekstury, która destabilizuje automatyzmy percepcyjne i nasila kontrolę top-down. W języku fenomenologii Maurice’a Merleau-Ponty’ego jest to uderzenie w przedrefleksyjną „oczywistość widzenia” i przekształcenie percepcji w wysiłek, a w języku enaktywnej kognitywistyki Francisco Vareli i Humberta Maturany – zakłócenie pętli sensomotorycznej, która normalnie nie jest przeżywana jako „praca”, tylko jako przezroczyista zdolność bycia-w-świecie.

Semantyka objawu w CSR nie jest więc dodatkiem do somatyki, lecz jej integralnym wymiarem operacyjnym. Objaw nie „znaczy” dlatego, że ktoś go zinterpretuje po fakcie; objaw od początku jest zakodowany jako sygnał znaczący w organizmie, bo uruchamia kaskady zachowań ochronnych, kompensacyjnych i poznawczych: zbliżanie obiektu, zmiana oświetlenia, przestawianie głowy, przełączanie oka dominującego, mikroskanowanie (micro-saccades i fiksacje) w próbie „dorekonstrukcji” kształtu, a także unikanie ekspozycji na zadania wzrokowo wymagające. Ta semantyka ma strukturę pragmatyczną: jest nakierowana na funkcję i bezpieczeństwo, a dopiero wtórnie może zostać nasycona symboliką kulturową, egzystencjalną czy artystyczną. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że nie projektuje się działań „o oku”, lecz

działania, które działają na parametry funkcjonalne: jakość fiksacji, tolerancję na kontrast, stabilność percepcji krawędzi, ekonomię mikroruchów gałek ocznych, obciążenie uwagowe, pobudzenie autonomiczne i rytm dobowy. Antonio Damasio, opisując sprzężenie markerów somatycznych z decyzją i afektem, daje tu język nie do „psychologizowania” choroby, ale do precyzyjnego rozumienia, że każdy epizod pogorszenia widzenia nieuchronnie zmienia parametry regulacji emocji, a więc zmienia także prawdopodobieństwo zachowań prozdrowotnych, odpoczynku, ekspozycji na stresory oraz jakości snu.

Zasada bezpieczeństwa w tym węźle rozdziału jest bezwzględna: semantyka objawu nie może prowadzić do pominięcia ram medycznych ani do „heroicznej” ekspozycji na wysiłek wzrokowy. CSR jest jednostką, w której ryzyko nawrotu i ryzyko przejścia w postać przewlekłą – a tym samym ryzyko trwałych zmian w fotoreceptorach, RPE i w jakości widzenia – wymusza ostrożność w doborze bodźców, czasu trwania i środowiska działania. Dlatego plan sytuacyjny musi najpierw zmapować stany graniczne: kiedy pojawia się pogorszenie wrażliwości na kontrast, kiedy wzrasta metamorfopsja, kiedy wzrok „pływa”, jakie są korelacje z pobudzeniem współczulnym, z bezsennością, z migreną, z ekranami, z pracą w sztucznym świetle, z długim czytaniem, z intensywną koncentracją. Dopiero na tej bazie można stosować psychoperformatywne technologie znaczenia: nie jako substytut terapii okulistycznej, lecz jako precyzyjny regulator obciążenia, jako narzędzie rekonfiguracji relacji z objawem i jako metoda redukcji nieadaptacyjnej hiperczułości, która sama bywa stresorem i utrwała błędne koło obawy o lewe oko.

W tym miejscu plan sytuacyjny Indywidualnej Akcji powinien przejść od opisu „co boli” do opisu „jak objaw pracuje” – w sensie operacyjnym, niemal inżynierskim. Należy więc wyodrębnić parametry: (1) modalność zniekształcenia (metamorfopsja liniowa, falowanie, „przeskoki” konturu), (2) wrażliwość na luminancję i adaptację do ciemności, (3) odporność na ośnienie i fotostres, (4) stabilność fiksacji i szybkość zmęczenia przy zadaniach o wysokiej gęstości informacji (tekst, detale), (5) tolerancję na ruch własny i ruch w polu widzenia, (6) komponent afektywny (lęk antycypacyjny, irytacja, poczucie utraty kontroli, ruminacje), (7) komponent tożsamościowy i zawodowy (w tym presję produktywności, perfekcjonizm, „przymus widzenia” u artysty wizualnego). Taki profil nie jest kwestionariuszem; jest mapą sprzężeń zwrotnych, na podstawie której dobiera się perfonemy, czyli jednostki działań psychoperformansu. James J. Gibson, kiedy opisuje affordancje, przypomina, że środowisko nie jest tłem, lecz zbiorem możliwości działania; w CSR środowisko wizualne potrafi stać się agresorem, dlatego projekt musi przestawić affordancje tak, by sprzyjały regeneracji i stabilizacji, a nie kompulsywnej kontroli i przeciążeniu.

W dalszej konstrukcji tej części kluczowe będzie rozróżnienie dwóch reżimów: reżimu „diagnostyczno-alarmowego”, w którym objaw jest sygnałem do monitoringu i konsultacji, oraz reżimu „treningowo-rekonfigurującego”, w którym objaw jest materiałem do bezpiecznego przekształcania relacji z widzeniem. To rozróżnienie jest nie tylko teoretyczne; ono wyznacza rygor czasowy, dobór obiektów–kluczy, dobór światła, dystansu, kontrastu, a nawet dobór narracji wewnętrznej i języka opisu. Jeśli reżimy się mieszają, powstaje ryzyko błędu: osoba próbuje „pracować nad objawem” w momencie, gdy powinna przerwać aktywność i chronić siatkówkę, albo przeciwnie – pozostaje w permanentnym alarmie wtedy, gdy bezpieczniej byłoby nauczyć układ nerwowy miękkiej, niekatastroficznej interpretacji fluktuacji percepcji. Właśnie tu psychoperformans może działać najprecyzyjniej: poprzez formy progowe i

minimalne, które nie eskalują pobudzenia, a zarazem wprowadzają kontrolowaną reorganizację uwagi i somatycznego czucia oka jako organu, a nie jako „wyroku”.

W planie sytuacyjnym IndywiduAkcji dla CSR szczególnie użyteczne jest potraktowanie objawu jako „pola danych” o dwóch równoległych ontologiach: (a) ontologii klinicznej, w której objaw jest korelatem stanu tkanek i hemodynamiki naczyniówkowej oraz (b) ontologii doświadczeniowej, w której objaw jest reorganizatorem relacji z czasem, przestrzenią i zadaniem. Różnica jest praktyczna: ontologia kliniczna służy do decyzji o diagnostyce, monitoringu OCT i o potencjalnej interwencji (laser subthreshold, PDT, farmakoterapia układowa zależna od profilu pacjenta), natomiast ontologia doświadczeniowa służy do projektowania takich działań psychoperformatywnych, które zmniejszają obciążenie układu autonomicznego, stabilizują rytmy okołodobowe i obniżają prawdopodobieństwo nawrotu. Aby nie wytworzyć fałszywej sprawczości, obie ontologie muszą być stale utrzymywane w napięciu, a nie scalane w jedną narrację. W tym sensie IndywiduAkcja jest systemem kontroli jakości: rozróżnia, kiedy „znaczenie” ma charakter operacyjny (co robić, by nie pogarszać stanu), a kiedy może być rozwijane jako znaczenie kulturowe i egzystencjalne (co objaw robi z tożsamością i praktyką widzenia).

Dla zaawansowanego projektu artystyczno-medycznego zasadnicza staje się metrologia fenomenologiczna objawu, czyli powtarzalny opis tego, co w percepcji jest zmienne i jakie ma warunki brzegowe. W CSR typowe są fluktuacje związane z porą dnia, poziomem stresu, snem, obciążeniem ekranowym, wysiłkiem poznawczym i często – choć nie u każdego – z pobudzeniem osi stresu; dlatego plan sytuacyjny musi operować parametrami „czas–pobudzenie–bodziec”. Metrologia fenomenologiczna nie polega na mnożeniu miar, tylko na znalezieniu miar o wysokiej rozdzielczości sensu: np. skala subiektywnej „śliskości konturu” (czy linie proste się łamią), skala „rozpadania się tekstury” (czy drobne wzory tracą spójność), skala „zapylenia pola” (mikromęty, ziarnistość), skala „przezroczystości plamy” (czy jest to ubytek, czy deformacja), skala „czułości na olśnienie”. Te miary są o tyle cenne, że pozwalają oddzielić symptom jako sygnał tkanek od symptom jako produkt adaptacji mózgowej. Karl Friston, opisując układ nerwowy jako system minimalizacji błędu predykcyjnego, dostarcza tu ramy: w epizodach zaburzonej jakości sygnału z siatkówki mózg zwiększa wagę predykcji i uwagi, a to subiektywnie bywa przeżywane jako „napinanie się widzenia” i „szukanie ostrości”. W IndywiduAkcji nie chodzi o to, by „wyłączyć” predykcję, lecz by przestawić parametry: zmniejszyć katastrofizację, obniżyć pobudzenie i przywrócić ekonomię percepcji w granicach bezpieczeństwa okulistycznego.

W psychoperformansie centralną rolę pełni obiekt–klucz jako materialny operator znaczeń, a w CSR dobór obiektu–klucza musi wynikać z semantyki objawu. Jeżeli dominującym doświadczeniem jest falowanie linii i niestabilność geometrii, obiekt–klucz powinien być tak skonstruowany, aby praca na nim nie wymagała długiej fiksacji i nie prowokowała kompulsji „sprawdzania”, ale jednocześnie umożliwiała mikroakty percepcyjne o niskim koszcie energetycznym. W praktyce oznacza to obiekty o gradiencie kontrastu, o miękkich przejściach tonalnych, o ograniczonej liczbie krawędzi i o precyzyjnie kontrolowanej luminancji. Jeżeli natomiast dominują problemy adaptacji do ciemności i wrażliwość na fotostres, obiekt–klucz powinien być zorientowany na pracę w świetle rozproszonym, bez punktowych źródeł, z możliwością szybkiego przerwania działania. To jest „inżynieria affordancji” w sensie Gibsona,

ale przeniesiona w rejestr artystyczny: obiekt nie ma tylko „znaczyć”, on ma prowadzić ciało i układ nerwowy przez bezpieczny protokół obciążenia.

Semantyka objawu w CSR ma także wymiar etyczny: dotyczy tego, jak opis objawu staje się autoafektywną narracją i jak ta narracja wpływa na pobudzenie osi stresu, a więc pośrednio na ryzyko. W praktyce IndywiduAkcji trzeba wykonać chirurgię języka, ale bez banalnych afirmacji. Chodzi o eliminację zdań, które natychmiast wywołują reakcję alarmową, i zastąpienie ich zdaniami o strukturze proceduralnej: „obserwuję zmianę; wprowadzam protokół redukcji bodźców; sprawdzam po czasie; jeśli utrzymuje się lub narasta, uruchamiam ścieżkę kliniczną”. To jest podejście zbieżne z logiką terapii poznawczo-behawioralnej w jej warstwie funkcjonalnej, ale w tym projekcie jest implementowane jako performatyka języka: wypowiedź performatywna nie ma „poprawić nastroju”, tylko ma wytworzyć stan organizacyjny, w którym ciało i działanie pozostają zsynchronizowane z bezpieczeństwem. J. L. Austin, choć nie jest klinicystą, jest tu przydatny, bo pokazuje, że wypowiedzi są czynami; w CSR wypowiedź o objawie może być czynem eskalacji albo czynem stabilizacji.

Dalej, somatyka widzenia w CSR obejmuje nie tylko gałkę oczną i siatkówkę, ale cały system posturalno-okoruchowy: napięcie karku, mikroustawienia głowy, wzorzec oddychania, tonus mięśni okoruchowych i powiązanie z napięciem szczękowo-twarzowym. To jest miejsce, w którym psychoperformans może wprowadzić minimalne, powtarzalne sekwencje regulacyjne, które nie są „ćwiczeniami oka” w sensie obietnic terapeutycznych, lecz są higieną sensomotoryczną: reset fiksacji, przeniesienie uwagi z ostrości na pole, przejście od tunelowania uwagi do panoramowania, od napięcia do miękkiej dystrybucji napięcia. W tradycji badań nad uwagą i percepcją Michael Posner opisywał sieci uwagowe; w IndywiduAkcji to rozróżnienie przekłada się na praktykę: nie wolno stale trzymać sieci czujności w trybie alarmowym, bo to wzmacnia somatyczną i poznawczą „hipertonię widzenia”.

Jeżeli te elementy zostaną ujęte razem, semantyka objawu przestaje być metaforyzacją, a staje się algorytmem projektowania. Objaw jest wtedy sygnałem do (1) dostrojenia środowiska, (2) doboru obiektu–klucza, (3) wyboru protokołu czasowego, (4) modulacji języka i (5) wdrożenia mikropsychoperformansów o niskiej energii, rozproszonych w czasie. W kolejnym kroku konieczne będzie pokazanie, jak te parametry przekładają się na architekturę całego dnia i tygodnia IndywiduAkcji, ponieważ CSR w praktyce jest wrażliwy na kumulację, a nie tylko na pojedynczy bodziec.

Kluczowym ryzykiem w semantyzowaniu objawu CSR jest to, że znaczenie zaczyna zastępować rozpoznanie mechanizmu; w konsekwencji tworzy się narracja samowystarczalna, która może pchać osobę ku nadmiernej ekspozycji lub ku kompulsywnemu monitorowaniu. Plan sytuacyjny IndywiduAkcji musi więc wbudować w siebie mechanizmy antyiluzoryczne: kontrolę błędów poznawczych, kontrolę przeuczenia i kontrolę „pętli sprawdzania”. W praktyce oznacza to, że semantyka objawu jest dopuszczana tylko w takim stopniu, w jakim da się ją przełożyć na decyzje środowiskowe i regulacyjne, a nie na interpretacje o charakterze absolutyzującym. W CSR szczególnie łatwo o absolutyzację, bo oko jest narządem, który łączy się bezpośrednio z tożsamością sprawczości, z pracą, z kompetencją i z poczuciem przyszłości; w sensie psychoanalitycznym można by powiedzieć o „zranieniu narcystycznym”, ale w tej książce bardziej operacyjne jest ujęcie Pierre’a Bourdieu: utrata lub fluktuacja dyspozycji wzrokowych narusza habitus praktyki twórczej i codziennej, a więc objaw nie jest „tylko medyczny”, jest

reorganizatorem pola działań i kapitałów. W IndywiduAkcji trzeba to przyjąć bez melodramatu, ale z precyzją: każda niepewność widzenia generuje koszt poznawczy i społeczny, a koszt społeczny wraca jako stresor.

Z tego powodu plan sytuacyjny powinien zawierać warstwę „interoceptywnego i autonomicznego mapowania” zorientowaną na wczesne rozpoznawanie stanów, które poprzedzają pogorszenie subiektywnej jakości widzenia. Interocepcja nie jest tu modnym słowem, tylko parametrem regulacyjnym w sensie neurofizjologii: Anil Seth oraz Bud Craig (A. D. Craig) pokazują, że interocepcja i predykcja interoceptywna współtworzą doświadczanie stanu ciała; w CSR oznacza to, że „lęk o oko” może być odczuwany jako stan ciała zanim zostanie nazwany, a potem napędzać kompensacje, które zwiększają napięcie. W IndywiduAkcji mapuje się więc nie tylko wzrok, ale też korelaty: przyspieszenie rytmu serca, drżenie rąk, nadpotliwość, napięcie karku, suchość w ustach, napięcie przepony. Ponieważ w tym projekcie chodzi o stabilizację funkcji lewego oka i redukcję obciążeń chorobowych, warstwa interoceptywna musi być tak zaprojektowana, by nie zamieniła się w obsesyjny monitoring, lecz w rzadkie, krótkie „pomiarów progowe” powiązane z protokołami regulacji.

Psychoperformans w tym kontekście działa jako technologia liminalna: pozwala wejść w stan przejścia między „kontrolą” a „oddaniem”, między „widzeniem jako przymusem” a „widzeniem jako zdolnością”. Victor Turner opisywał liminalność jako fazę przejściową, w której normy ulegają zawieszeniu; w IndywiduAkcji dla CSR zawieszeniu ulega przede wszystkim norma produktywności i norma perfekcyjnej percepcji. To nie jest deklaracja etyczna, tylko narzędzie zmiany obciążenia. Jeśli osoba wciąż próbuje „dowiedzieć” to, czego widzieć nie może, wzmacnia napięcie i pobudzenie; liminalność pozwala przeformułować cel: nie „odzyskać ostrość natychmiast”, tylko „przywrócić bezpieczeństwo i ekonomię układu wzrokowego” w czasie. Semantyka objawu zostaje wtedy przesunięta z narracji straty do narracji protokołu: objaw jest znakiem, że organizm wymaga zmiany konfiguracji bodźców, a nie dowodem katastrofy.

W tym miejscu trzeba włączyć do planu sytuacyjnego pojęcie „ekologii percepcyjnej” jako praktyki dnia codziennego, a nie jako metafory. Ekologia percepcyjna obejmuje dobór światła (temperatura barwowa, natężenie, rozproszenie), przerwy mikro- i makro, strukturę pracy przy ekranie, ekspozycję na szybki ruch w polu widzenia, a także politykę obciążenia poznawczego: kiedy wykonywać zadania wymagające wysokiej precyzji, a kiedy przesunąć je na czas lepszej tolerancji. W tym aspekcie przydatne jest podejście ergonomiczne i okulistyczne znane z badań nad zmęczeniem wzroku i widzeniem ekranowym, ale w IndywiduAkcji jest ono włączone do reżimu psychoperformansu. Obiekt–klucz może tu pełnić funkcję „przełącznika ekologicznego”: kiedy osoba sięga po obiekt, przełącza środowisko (światło, dźwięk tła, dystans, pozycja ciała), a więc uruchamia kompletną sekwencję redukcji obciążenia. To jest performatyka infrastruktury, nie ornament.

Mechanizm „pętli sprawdzania” musi zostać przecięty w sposób materialny, nie tylko poznawczy. W CSR osoba może wpaść w nawyk ciągłego testowania jakości widzenia: czytam, porównuję, zasłaniam oko, patrzę na kratkę, zmieniam odległość. To jest zrozumiałe, ale w IndywiduAkcji wymaga protokołu: testowanie jest dopuszczalne wyłącznie w zdefiniowanych oknach czasowych, o tej samej porze, tym samym narzędziem, z tym samym oświetleniem, a poza tym oknem obowiązuje zakaz testowania. Ten zakaz nie jest „karą”, tylko higieną układu nerwowego: redukuje liczbę bodźców alarmowych i zmniejsza ryzyko wzmocnienia lęku przez

przypadkowe fluktuacje percepcji. W literaturze klinicznej dotyczącej lęku i ruminacji tę logikę zna się jako ograniczanie zachowań zabezpieczających; w tym projekcie przekłada się to na praktykę performatywną: obiekt–klucz może dosłownie „zamykać” możliwość testowania, np. poprzez fizyczne odseparowanie narzędzi testowych i zastąpienie ich sekwencją regulacyjną. Donald Winnicott opisywał obiekt przejściowy; tu obiekt–klucz działa jako obiekt przejściowy w sensie regulacyjnym, ale osadzony w rygorze bezpieczeństwa okulistycznego.

Somatyka widzenia jest też somatyką czasu. CSR ma dynamikę nawrotową, a w przypadku nawrotów i po epizodach, w których pojawiały się zwłóknienia, czas jest odczuwany jako zagrożony: „zdążę zanim się pogorszy”, „czy lewe oko wytrzyma”. W IndywiduAkcji trzeba wytworzyć inną temporalność: temporalność cyklu, a nie deadline’u. To oznacza, że plan sytuacyjny rozpisuje tydzień jako serię rytuałów regulacyjnych o różnej skali: mikropsychoperformanse codzienne, mezoperformanse tygodniowe i makropsychoperformanse rzadkie, ale przygotowane. Każda skala ma inne cele: mikro – regulacja pobudzenia i higiena widzenia; mezo – reorganizacja relacji z pracą i środowiskiem; makro – symboliczne domknięcia, rekontekstualizacje, „odczarowywania” lęku, ale zawsze bez ekspozycji ryzykowej dla oka. W ten sposób semantyka objawu zostaje wpisana w architekturę czasu jako parametr zarządzania ryzykiem, a nie jako opowieść o przeznaczeniu.

Na koniec tej sekwencji trzeba podkreślić, że „somatyka widzenia” obejmuje także ciało jako narzędzie twórcze, a więc dotyczy praktyk artystycznych: sposobu kadrowania, sposobu patrzenia na materiał, sposobu pracy z detalem. IndywiduAkcja musi przewidzieć alternatywne strategie pracy twórczej w okresach gorszej tolerancji: przejście na większe formaty, pracę z gestem zamiast detalu, korzystanie z narzędzi optycznych i cyfrowych w sposób kontrolowany, delegowanie części zadań wymagających perfekcyjnej percepcji. To nie jest rezygnacja; to jest adaptacja zgodna z bezpieczeństwem. W tym sensie semantyka objawu ma wymiar pragmatyczno-instytucjonalny: zmienia organizację pracy, a nie tylko „stan psychiczny”.

Wewnętrzna architektura perfonemów w IndywiduAkcji CSR musi być zaprojektowana jako system sprzężeń zwrotnych o ograniczonej amplitudzie, w którym żaden kanał nie jest w stanie samodzielnie eskalować pobudzenia. Oznacza to, że kanał wzrokowy nie może być kanałem inicjującym w trybie „sprawdzania” ani kanałem dominującym w fazie regulacyjnej; ma być raczej kanałem wtórnym, włączanym miękko i na krótko, tak aby reorganizować relację z widzeniem bez przeciążenia siatkówki i bez uruchamiania kompulsywnej kontroli. Z tego względu praktycznie uprzywilejowane stają się kanały o niższej cenie okulistycznej, ale wysokiej sprawczości autonomicznej: rytm oddechowy i praca przeponowa, modulacja dźwięku tła, wibracja i propriocepcja, dotyk i nacisk w strefach bezpiecznych, a także praca z obiektem–kluczem, który „trzyma” znaczenie i procedurę jednocześnie. W ujęciu Stephena Porgesa można powiedzieć, że celem jest utrzymanie układu w zakresie tolerancji okna pobudzenia poprzez wzmacnianie sygnałów bezpieczeństwa, ale w tej książce nie jest to metafora psychologiczna, tylko wymóg inżynierii protokołu: jeśli autonomiczny stan organizmu zostaje przeciążony, rośnie ryzyko nawrotu i rośnie koszt poznawczy, co wtórnie destabilizuje praktykę dnia.

Dla somatyki widzenia szczególnie ważne jest, aby każdy perfonem miał wbudowaną możliwość natychmiastowego przerwania bez poczucia porażki. To jest parametr często pomijany, a w CSR ma on znaczenie strukturalne, ponieważ lęk antycypacyjny i „obowiązek

dokończenia” mogą być równie obciążające jak sama ekspozycja wizualna. Dlatego perfonemy powinny być projektowane jako jednostki o jawnych progach: wejście, trwanie, wyjście, z możliwością skrócenia trwania bez zmiany sensu czynności. W praktyce oznacza to, że sens jest zakotwiczony w geście inicjującym i w geście domykającym, a faza środkowa jest elastyczna; jest to zgodne z logiką rytuału jako struktury powtarzalnej, ale modyfikowalnej. Catherine Bell, analizując rytualizację, pokazuje, że rytuał jest strategią różnicowania działań, a tu różnicowanie służy bezpieczeństwu: ma wytworzyć stabilny kod zachowania bez przymusu długiego trwania.

Jednocześnie semantyka objawu w CSR musi zostać skojarzona z wyraźnym „podziałem kompetencji” między wymiarem klinicznym a wymiarem psychoperformatywnym, tak aby IndywiduAkcja nie stała się ukrytą autoterapią medyczną bez lekarza. W wymiarze klinicznym objaw pozostaje wskaźnikiem, który może wymagać kontroli i decyzji medycznej; w wymiarze psychoperformatywnym objaw jest materiałem do pracy nad relacją z obciążeniem, nad organizacją dnia i nad redukcją stresu, przy czym ta praca nie rości sobie prawa do leczenia tkanek. To rozróżnienie, choć wydaje się oczywiste, bywa psychologicznie trudne w przypadku artysty wizualnego, ponieważ widzenie jest dla niego podstawowym narzędziem epistemicznym i zawodowym, a więc każda fluktuacja jest odczuwana jako zagrożenie egzystencjalne. Właśnie tu semantyka objawu powinna być zorientowana na procedurę, a nie na ontologię, to znaczy: zamiast pytać „co to znaczy o mnie”, IndywiduAkcja pyta „co mam teraz zrobić, aby nie eskalować ryzyka i aby utrzymać zdolność działania”. To jest przesunięcie z hermeneutyki na prakseologię, bliskie ujęciu Pierre’a Janet, który w opisie stanów przeciążenia kładł nacisk na ekonomię energii psychicznej i organizację funkcji.

W konsekwencji plan sytuacyjny powinien uznać, że „znaczenie” objawu jest dynamiczne i wielowarstwowe, ale jego warstwa podstawowa jest zawsze warstwą bezpieczeństwa. Symbolika oka jako organu poznania, świadomości, prawdy czy „wglądu” może zostać wykorzystana w psychoperformansie jako technologia rekontekstualizacji i „odczarowania” lęku, jednak tylko wtedy, gdy jest ona sprzęgnięta z konkretnymi ograniczeniami bodźcowymi, czasowymi i organizacyjnymi. Obiekt–klucz, akt symboliczny i wypowiedź performatywna mają tu rolę regulatorów: rozdzielają alarm od działania, stabilizują uwagę, odciążają ruminację, a przez to pośrednio sprzyjają utrzymaniu warunków regeneracyjnych. W tym sensie semantyka objawu w CSR jest semantyką konserwacji zasobu, a nie semantyką „wyjaśnienia sensu cierpienia”. Z perspektywy teorii praktyk i performatyki zdrowia można powiedzieć, że IndywiduAkcja tworzy reżim troski o widzenie jako o zasób, który ma być chroniony, a nie jako o arena do ciągłego testu.

Domknięcie tej części wymaga jeszcze jednego akcentu: somatyka widzenia w CSR jest wrażliwa na kumulację mikro stresorów, dlatego najbardziej skuteczne bywają nie spektakularne gesty, lecz konsekwentna, rytualizowana logistyka dnia, w której psychoperformans działa jak protokół operacyjny, a nie jak jednorazowy „rytuał uzdrowienia”. Wieloskalowość perfonemów, ścisłe okna testowania, miękka dominacja kanałów niskiego kosztu okulistycznego i twarde rozdzielanie reżimu klinicznego od reżimu psychoperformatywnego tworzą razem system, w którym znaczenie objawu nie powoduje eskalacji, lecz wytwarza porządek. Taki porządek jest warunkiem długiego trwania IndywiduAkcji, a długie trwanie jest w CSR warunkiem realnej stabilizacji funkcji lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych, niezależnie od tego, jakie interwencje medyczne są równolegle prowadzone. To domknięcie jest świadomie „niespektakularne”, bo w tej chorobie

spektakl bywa kosztowny; znaczenie ma konsekwencja, a konsekwencja wymaga precyzyjnego planu sytuacyjnego.

91.1.36. Ontologia „spojrzenia” w CSR: od kontroli do opieki nad uwagą i rytmem dobowym w IndywiduAkcji.

Ontologia spojrzenia w CSR nie daje się opisać wyłącznie jako problem optyczny lub retinalny, ponieważ „spojrzenie” jest w praktyce konstruktem czynnościowym: obejmuje intencję, selekcję bodźców, dynamikę fiksacji, mikrosakkady, stabilizację obrazu, a także cały aparat regulacji uwagi, który w warunkach zagrożenia widzenia ulega nadorganizacji. W sytuacji nawrotowej choroby oka spojrzenie staje się instrumentem kontroli, a kontrola — szczególnie w reżimie lęku antycypacyjnego o lewe oko — łatwo przechodzi w hipermonitoring, czyli w stan utrwalonego „trybu sprawdzania”, w którym uwaga jest permanentnie zawieszona na jakości percepcji. Taki tryb ma swoją logikę przetrwania, ale ma też koszt autonomiczny i poznawczy: zawęża pole uwagi, zwiększa pobudzenie współczulne, degraduje jakość odpoczynku i przenosi w dzień mechanizmy nocnej czujności. Dlatego w IndywiduAkcji spojrzenie nie może pozostać narzędziem kontroli, lecz musi zostać przedstawione na narzędzie opieki, czyli na praktykę troski o zasób widzenia, o ekonomię uwagi i o rytm dobowy jako parametry ryzyka nawrotu.

To przedstawienie wymaga najpierw rozpoznania, że „kontrola” w CSR jest w dużej mierze produktem predykcyjnego układu nerwowego, który kompensuje degradację sygnału poprzez wzmacnianie modeli i zwiększanie wagi błędu. Karl Friston, opisując aktywną inferencję, pozwala uchwycić ten mechanizm bez psychologizowania: jeśli sygnał z siatkówki jest mniej wiarygodny, mózg zwiększa udział top-down, a to subiektywnie bywa przeżywane jako „napinanie spojrzenia”, wrażenie, że trzeba bardziej patrzeć, żeby zobaczyć. W CSR taka strategia może chwilowo dawać poczucie sprawczości, ale długoterminowo sprzyja zmęczeniu uwagi, ruminacji i eskalacji stresu, czyli wytwarza warunki, które są przeciwne stabilizacji. IndywiduAkcja musi więc skonstruować techniki, które nie walczą ze spojrzeniem, tylko reorganizują jego ontologię: z „wymuszania ostrości” na „utrzymanie bezpieczeństwa”, z „przeczyszczenia pola” na „równoważenie fiksacji i peryferii”, z „kontrolowania objawu” na „nadzorowanie warunków”.

W tym miejscu przydatna jest precyzyjna separacja między uwagą jako funkcją poznawczą a uwagą jako stanem autonomicznym. Michael Posner rozróżnia sieci uwagowe, ale w IndywiduAkcji kluczowe jest, że każda konfiguracja uwagi ma swój koszt w pobudzeniu i w napięciu somatycznym, a u osoby z CSR ten koszt bywa wyższy, bo samo widzenie stało się obszarem zagrożenia. Oko, które w codzienności pozostaje „przezroczyste” i niezauważane, nagle staje się organem stale obecnym w świadomości, co w praktyce jest rodzajem somatycznej intruzji. To zjawisko trzeba rozbroić nie przez perswazję, lecz przez protokół: spojrzenie ma zostać zakotwiczone w rytmach, a rytmy w środowisku. Wtedy „opieka” nie jest nastawieniem, tylko organizacją: ustala godziny największej czujności, godziny największej miękkości, okna pracy wymagającej precyzji, okna pracy szerokiej i nieprecyzyjnej, a także okna, w których w ogóle nie wolno uruchamiać oceny widzenia.

Rytm dobowy w tej ontologii jest parametrem centralnym, ponieważ CSR jest chorobą, w której czynniki stresowe, sen i pobudzenie osi stresu mogą modulować stan organizmu oraz pośrednio środowisko naczyniówkowe i hemodynamiczne. Nie jest potrzebne rozstrzyganie,

czy dana osoba ma „stres jako przyczynę”; wystarczy, że stres i bezsenność są realnymi modyfikatorami ryzyka i realnymi modyfikatorami zachowań, a więc są realnymi punktami dźwigni IndywiduAkcji. W praktyce oznacza to wdrożenie ontologii spojrzenia opartej na chronobiologii: poranne światło jako sygnał dla zegara biologicznego, redukcja ekspozycji na intensywne światło i ekran w późnych godzinach, konsekwentny czas snu i wstawania, a także planowanie działań psychoperformatywnych tak, by nie generowały wieczornej eskalacji. W tym sensie spojrzenie jest nie tylko aktem percepcji, ale także czynnikiem zeitgeberowym, bo to, na co patrzymy i w jakim świetle, modeluje stan pobudzenia, a stan pobudzenia modeluje jakość snu.

Przestawienie spojrzenia z kontroli na opiekę wymaga włączenia do planu sytuacyjnego dwóch odrębnych protokołów: protokołu „opieki w dzień” i protokołu „opieki na granicy nocy”. W dzień spojrzenie ma być „dystrybuowane”, czyli ma pracować w trybie rozproszonego, panoramicznego pola, z krótkimi, kontrolowanymi wejściami w fiksację, aby nie uruchamiać kompulsywnego sprawdzania detalu. Na granicy nocy spojrzenie ma zostać „odwiązane” od zadania, to znaczy ma przestać być narzędziem oceny i stać się elementem wygaszania: miękkie oświetlenie, redukcja kontrastu, unikanie bodźców wysokiej gęstości, a zamiast tego kanały niskiego kosztu okulistycznego. Stephen Porges, opisując neurocepcję bezpieczeństwa, pozwala to ująć jako problem sygnałów: wieczorem układ nerwowy musi dostać powtarzalny sygnał, że nie ma zadania do wykonania i nie ma zagrożenia do monitorowania, bo inaczej noc staje się przedłużeniem dnia, a sen przestaje pełnić funkcję regeneracyjną.

W psychoperformansie konsekwencją tej ontologii jest przestawienie roli obiektu–klucza. Obiekt nie ma wyłącznie reprezentować „oka” czy „widzenia”, ale ma stać się narzędziem dystrybucji uwagi i kotwiczenia rytmu: jego użycie ma automatycznie przełączać reżim percepcji z kontrolnego na opiekuńczy. Jeśli obiekt wymaga długiej analizy wzrokowej, jest ryzykowny; jeśli natomiast umożliwia manipulację dotykową, rytmiczną, o niskim koszcie okulistycznym, staje się narzędziem regulacji. W praktyce IndywiduAkcji to oznacza, że w momentach nasilenia lęku o widzenie nie „sprawdza się” wzroku, tylko sięga po obiekt–klucz i wykonuje sekwencję, która zmienia autonomię i uwagę, po czym dopiero w zdefiniowanym oknie czasowym można wrócić do oceny. Taka architektura jest antidotum na to, co w CSR bywa najbardziej destrukcyjne psychofizjologicznie: nie sam objaw, lecz jego niekończąca się ocena.

Ten model jest kompatybilny z ideą „widzenia jako działania”, która w tradycji enaktywnej wiąże percepcję z ruchem i z intencją, a nie z biernym odbiorem. Francisco Varela i Alva Noë pokazują, że percepcja jest sprzężona z sensomotoryką; w CSR sprzężenie zostało naruszone, ale nie zostało unieważnione. IndywiduAkcja ma więc nie „naprawiać widzenia” poprzez forsowanie bodźców, tylko rekonfigurować sensomotoryczną relację ze światem w granicach bezpieczeństwa: mniej detalu, więcej pola; mniej kontroli, więcej opieki; mniej testu, więcej rytmu. W kolejnych akapitach tej sekwencji konieczne będzie doprecyzowanie, jak ontologia spojrzenia przekłada się na konkretne mikro- i mezoperformanse dnia, jak przebiega bezpieczna reorganizacja pracy twórczej oraz jak chronobiologia staje się ramą, w której psychoperformatywne perfonemy mogą być powtarzane bez ryzyka kumulacji.

Ontologia spojrzenia jako opieki w CSR wymaga dalszego doprecyzowania w kategoriach „ekonomii uwagi”, ponieważ uwaga nie jest zasobem abstrakcyjnym, lecz kosztowną funkcją biologiczną, która ulega zużyciu i przeciążeniu. W przypadku choroby oka koszt ten jest

podwójny: każdy akt uwagi wzrokowej angażuje zarówno systemy poznawcze, jak i emocjonalne, bo widzenie zostało powiązane z ryzykiem i z przyszłością. W IndywiduAkcji trzeba więc przyjąć założenie, że uwaga wzrokowa nie może być traktowana jak neutralne narzędzie pracy, lecz jak zasób strategiczny, którego alokacja decyduje o stabilności całego systemu. Herbert A. Simon, pisząc o uwadze jako rzadkim zasobie w warunkach nadmiaru informacji, dostarcza tu języka, który w CSR nabiera dosłownego wymiaru: każda nadmierna alokacja uwagi w jednym miejscu generuje deficyt w innym, a w praktyce oznacza to zmęczenie, drażliwość i obniżenie tolerancji na bodźce.

Ekonomia uwagi w IndywiduAkcji musi zostać sprzęgnięta z zasadą „wczesnego wygaszania”, czyli z praktyką reagowania na pierwsze sygnały przeciążenia, a nie na jego kulminację. W CSR szczególnie niebezpieczne jest przekraczanie granicy zmęczenia „o trochę”, ponieważ kumulacja mikro stresorów bywa niezauważalna w czasie rzeczywistym, a objaw nasila się z opóźnieniem. Dlatego plan sytuacyjny nie opiera się na maksymalnym czasie tolerancji, lecz na minimalnym czasie skuteczności: działanie przerywa się wtedy, gdy jeszcze „dałoby się trochę”, a nie wtedy, gdy już „nie da się”. To jest radykalna zmiana ontologii działania, szczególnie dla artysty wizualnego, którego praktyka bywa zorganizowana wokół intensywnej koncentracji i długiego trwania. IndywiduAkcja musi w tym sensie wytworzyć nową normę profesjonalizmu: profesjonalizm jako zdolność do przerywania, a nie do forsowania.

W kontekście rytmu dobowego spojrzenie jako opieka oznacza również świadome zarządzanie „oknami percepcyjnymi”, czyli porami dnia, w których układ wzrokowy jest relatywnie bardziej odporny na obciążenie. W praktyce klinicznej i doświadczeniowej wielu osób z CSR można zaobserwować, że tolerancja na zadania wzrokowe bywa lepsza w określonych godzinach, a gorsza w innych, niezależnie od subiektywnej motywacji. IndywiduAkcja nie próbuje tych fluktuacji „wyrównać”, lecz je wykorzystać: zadania wymagające precyzji planuje się w wąskich oknach, a zadania szerokie, konceptualne lub manualne w pozostałym czasie. To jest ontologia spojrzenia oparta na zgodzie z rytmem, a nie na jego ujarzmianiu. Chronobiologia, rozwijana m.in. przez Jürgena Aschoffa i Franza Halberga, dostarcza ram teoretycznych, ale w IndywiduAkcji są one implementowane jako logistyka dnia, a nie jako wykład.

Ważnym elementem tej ontologii jest także „prawo do niewidzenia”, rozumiane nie jako zaprzeczenie percepcji, lecz jako świadome zawieszenie zadania widzenia. W CSR prawo to bywa psychologicznie trudne do przyjęcia, ponieważ niewidzenie kojarzy się z utratą kontroli i z ryzykiem przeoczenia objawu. Tymczasem w IndywiduAkcji niewidzenie jest narzędziem regulacyjnym: okresowe przejście na kanały niskiego kosztu okulistycznego, takie jak słuch, dotyk, propriocepcja, a nawet praca koncepcyjna bez wizualizacji, obniża obciążenie i pozwala układowi wzrokowemu wejść w tryb regeneracyjny. Maurice Merleau-Ponty pisał o ciele jako o „ogólnym medium świata”; w CSR to medium wymaga czasowego przesunięcia akcentów, aby widzenie przestało być jedynym wektorem relacji ze światem. Ontologia spojrzenia jako opieki uznaje więc, że widzenie jest jednym z kanałów, a nie kanałem absolutnym.

Z perspektywy psychoperformansu oznacza to projektowanie perfonemów, które celowo redukują rolę wzroku, ale nie w sposób deprywacyjny czy dramatyczny. Przykładowo, sekwencje manipulacji obiektem–kluczem mogą być prowadzone z zamkniętymi oczami lub przy bardzo niskim świetle, nie po to, by „trenować niewidzenie”, lecz by zdjąć z układu wzrokowego obowiązek ciągłej gotowości. Takie perfonemy mają sens tylko wtedy, gdy są

krótkie, powtarzalne i osadzone w jasnym protokole bezpieczeństwa; w przeciwnym razie mogłyby nasilać lęk. Donald Winnicott, mówiąc o zdolności do bycia samemu w obecności drugiego, dostarcza analogii: w IndywiduAkcji oko uczy się „być nieaktywnym” w obecności świata, co jest warunkiem regeneracji.

Ekonomia uwagi i rytm dobowy łączą się także z językiem wewnętrznym, którym opisuje się spojrzenie. W CSR często pojawiają się formuły imperatywne: „muszę widzieć”, „nie mogę stracić kontroli”, „muszę sprawdzić”. IndywiduAkcja wprowadza język proceduralny i warunkowy, który zmniejsza presję: „jeśli pojawia się napięcie, przechodzę do protokołu”, „sprawdzam tylko w oknie”, „resztę czasu chronię zasób”. Język nie jest tu narzędziem sugestii, lecz narzędziem organizacji zachowania; J. L. Austin pokazał, że wypowiedzi wykonują działania, a w CSR każde zdanie o widzeniu jest potencjalnym aktem eskalacji albo opieki.

Wreszcie, ontologia spojrzenia jako opieki musi zostać osadzona w długim trwaniu, bo CSR jest chorobą, w której ryzyko nawrotu nie znika po ustąpieniu płynu, lecz pozostaje w tle jako możliwość. IndywiduAkcja nie obiecuje „powrotu do dawnego spojrzenia”, lecz projektuje nowe, bardziej oszczędne i bardziej świadome spojrzenie, które może być utrzymane przez lata. To jest zmiana tożsamościowa, ale nie w sensie dramatycznym; jest to zmiana infrastrukturalna, porównywalna z reorganizacją stylu życia po chorobie przewlekłej. W kolejnej części tej sekwencji konieczne będzie domknięcie tej ontologii poprzez pokazanie, jak opieka nad spojrzeniem przekłada się na konkretne mikro- i mezoperformanse oraz jak zabezpieczyć je przed przekształceniem w nową formę kontroli.

W IndywiduAkcji ontologia spojrzenia jako opieki musi zostać domknięta poprzez konkretną procedurę „odwracania wektora uwagi”: od uwagi fiksacyjnozej, testującej i kontrolującej do uwagi dystrybuowanej, relacyjnej i rytmicznej. W CSR jest to szczególnie istotne, ponieważ fiksacja i testowanie są nie tylko strategiami poznawczymi, ale także zachowaniami zabezpieczającymi, które karmią układ alarmowy. Aby odwrócić wektor, plan sytuacyjny wprowadza hierarchię trybów patrzenia: tryb monitoringu klinicznego (rzadki, ustandaryzowany, ograniczony czasowo), tryb pracy funkcjonalnej (krótkie bloki o wysokiej precyzji, zawsze z przerwami), tryb orientacji przestrzennej (panoramiczny, niskokosztowy) oraz tryb wygaszania (minimalizacja bodźców, miękkie światło, kanały inne niż wzrok). Ta hierarchia działa jak system sterowania: osoba nie „zastanawia się”, jaki tryb jest właściwy, tylko rozpoznaje warunki brzegowe i przełącza się zgodnie z protokołem. W języku teorii decyzji i ekonomii poznawczej jest to redukcja kosztu wyboru; w języku praktyki choroby oka jest to redukcja czasu, w którym lęk może przejąć sterowanie.

Żeby hierarchia nie stała się nową formą kontroli, IndywiduAkcja musi wbudować „mechanizm łagodnej porażki”, czyli sposób obchodzenia się z chwilami, w których kontrola wraca, a wzrok staje się polem kompulsji. W praktyce CSR takie chwile są nieuniknione, ponieważ fluktuacje percepcyjne i stresory życiowe nie znikają. Mechanizm łagodnej porażki polega na tym, że protokół nie zawiera moralnej oceny; zawiera natomiast natychmiastową ścieżkę powrotu: przerwanie testowania, przejście do perfonemu niskiego kosztu okulistycznego, redukcja bodźców, a dopiero potem powrót do zadań. To podejście jest zgodne z kliniczną logiką terapii akceptacji i zaangażowania Stevena C. Hayesa, w której nie zwalcza się doświadczenia, tylko zmienia relację i zachowanie, ale w IndywiduAkcji jest ono implementowane jako procedura

psychoperformatywna, nie jako deklaracja psychologiczna. Dzięki temu „opieka” pozostaje ruchem praktycznym, a nie autointerpretacją.

Rytm dobowy w tej ontologii musi zostać potraktowany jako infrastruktura spojrzenia, czyli jako warunek możliwości opieki, a nie jako dodatek higieniczny. W CSR, gdzie lęk o oko potrafi wciągać w wieczorne rozmyślania i monitorowanie, architektura wieczoru jest krytyczna: jeśli wieczorem wzrasta pobudzenie, sen ulega spłyceniu, a następnego dnia rośnie podatność na przeciążenie uwagi i na wczesne „szukanie ostrości”. IndywiduAkcja musi więc zaprojektować wieczorny protokół jako serię sygnałów kończących dzień: redukcja światła o wysokiej luminancji, przejście na światło rozproszone, ograniczenie bodźców o wysokim kontraście, a w sferze psychoperformansu — gest domknięcia, który odcina reżim pracy od reżimu odpoczynku. Gest domknięcia nie jest symbolem w próżni; jest elementem planu sytuacyjnego, który „zamyka” dostęp do narzędzi testowania i „otwiera” dostęp do obiektów—kluczy służących wygaszaniu. W tym sensie obiekt—klucz staje się operatorem czasu, a nie tylko operatorem znaczeń.

Aby utrzymać zgodność z bezpieczeństwem okulistycznym, ontologia spojrzenia jako opieki musi też zakazać dwóch popularnych błędów: po pierwsze, forsowania „treningu wzroku” w warunkach przeciążenia i, po drugie, rozwijania spektakularnych rytuałów opartych na intensywnej ekspozycji wizualnej. W IndywiduAkcji dopuszczalne są tylko takie działania, które mają niską amplitudę bodźca, krótką ekspozycję i jasno określone progi przerwania. Jeżeli pojawia się wrażenie narastającego napięcia w oku, wzrost metamorfopsji lub wyraźne pogorszenie tolerancji na kontrast, protokół opieki nie idzie w stronę „sprawdzę jeszcze”, tylko w stronę „zmieniam warunki i wygaszam”. Ta asymetria jest rdzeniem ontologii opieki: lepiej przerwać za wcześnie niż za późno, bo kumulacja w CSR bywa zdradliwa, a koszt długofalowy nieporównywalny z kosztem krótkiej przerwy.

W tym miejscu ontologia spojrzenia przechodzi w ontologię praktyki twórczej: artysta wizualny, który opierał proces na intensywnym widzeniu detalu, musi przeorganizować warsztat tak, aby opieka nad uwagą była częścią profesjonalizmu, a nie jego zaprzeczeniem. IndywiduAkcja zakłada więc pracę w „trybach produkcyjnych” zgodnych z rytmem: praca koncepcyjna i organizacyjna w okresach gorszej tolerancji, praca wizualno-precyzyjna w krótkich oknach najlepszej tolerancji, praca manualna i obiektowa jako pomost między tymi trybami. To jest projektowanie praktyki jako systemu zmiennych stanów, a nie jako jednej stałej dyspozycji. Bruno Latour, choć pisze o aktorach-sieciach, daje tu użyteczną intuicję: sprawczość nie jest cechą jednostki, tylko wynikiem konfiguracji wielu aktorów; w CSR sprawczość twórcza wymaga rekonfiguracji sieci światła, narzędzi, czasu, odpoczynku i protokołów uwagi.

Domknięcie tej części polega na ustanowieniu jednego kryterium nadrzędnego: jeśli jakkolwiek praktyka, nawet najbardziej „sensowna” symbolicznie, zwiększa pobudzenie i napędza potrzebę sprawdzania, jest sprzeczna z ontologią opieki i musi zostać przeprojektowana. Jeśli natomiast praktyka obniża pobudzenie, rozprasza uwagę w sposób bezpieczny, wspiera rytm dobowy i zmniejsza ruminację o lewym oku, staje się zgodna z ontologią opieki, nawet jeśli nie przynosi natychmiastowej satysfakcji estetycznej. W IndywiduAkcji to kryterium nie jest ograniczeniem; jest warunkiem długiego trwania, a długie trwanie jest jedyną realną odpowiedzią na nawrotową naturę CSR. W kolejnej części konieczne będzie przejście od ontologii spojrzenia do ontologii „pola widzenia” jako przestrzeni działania:

jak projektować środowisko, światło i scenografię dnia tak, aby pole widzenia nie było areną alarmu, lecz przestrzenią regeneracyjnej praktyki.

91.1.37. Pole widzenia jako scena: scenografia światła, kontrastu i tła w IndywiduAkcji CSR

Pole widzenia w CSR przestaje być przezroczystym medium, a zaczyna działać jak scena, na której ujawnia się napięcie między tym, co widzialne, a tym, co widzenie wytwarza jako sens. W humanistyce spojrzenie bywa opisywane jako władza, selekcja i przemoc porządkująca świat, lecz w nawrotowej chorobie oka ta relacja ulega odwróceniu: to pole widzenia „przemawia” do podmiotu, narzuca warunki, dyktuje tempo, zmusza do rezygnacji z iluzji pełnej kontroli. Ta zmiana jest fundamentalna dla IndywiduAkcji, ponieważ przenosi pracę z poziomu samego narządu na poziom scenografii doświadczenia, czyli na poziom tego, jak światło, kontrast i tło stają się współaktorami, a nie neutralnymi parametrami. W konsekwencji „scena widzenia” musi zostać zaprojektowana tak, aby semantyka pola widzenia nie była semantyką katastrofy, lecz semantyką opieki i przeformułowania relacji z widzialnością.

W perspektywie fenomenologicznej Maurice’a Merleau-Ponty’ego pole widzenia nie jest „obrazem w głowie”, lecz dynamicznym układem relacji, w którym ciało współtworzy świat poprzez percepcję. W CSR relacyjność ta ulega zaburzeniu: krawędzie tracą stabilność, tekstura „pływa”, a tło zaczyna dominować nad figurą, co subiektywnie bywa przeżywane jako utrata pewności ontologicznej rzeczy. W tym sensie choroba oka dotyka nie tylko funkcji, ale i podstawowego zaufania do świata jako spójnej struktury; dlatego scenografia IndywiduAkcji jest pracą nad zaufaniem, które w percepcji ma postać bardzo konkretną: przewidywalności luminancji, łagodności przejść tonalnych, braku agresywnych kontrastów, stabilności źródeł światła. Symbolicznie jest to praca nad przywróceniem „gościnności świata” wobec oka, co w języku antropologii doświadczenia oznacza przejście od środowiska wrogiego do środowiska przyjmującego.

Światło w tym podrozdziale nie jest wyłącznie czynnikiem fizycznym; jest kategorią humanistyczną o długiej genealogii, od platońskiej metafory poznania, przez chrześcijańską ikonologię światła, aż po nowoczesne reżimy iluminacji w kulturze technicznej. Hans Blumenberg pokazywał, jak metafory światła organizują epistemologię Zachodu; w CSR metafora ta ulega traumatycznemu pęknięciu, bo „więcej światła” nie oznacza już „więcej poznania”, lecz czasem oznacza ból, olśnienie, fotostres i narastanie lęku. IndywiduAkcja musi więc przepracować symbolikę światła na poziomie praktycznym: przejść od światła jako imperatywu poznawczego do światła jako warunku etycznego, który ma nie wymuszać, lecz wspierać. W tym sensie scenografia światła staje się rodzajem mikroetyki: uczy takiego ustawiania świata, w którym oko nie jest eksploatowane, tylko chronione.

Kontrast i tło mają tu równie istotny wymiar symboliczny, ponieważ kontrast jest w kulturze często utożsamiany z klarownością, decyzją i wyrazistością, podczas gdy tło jest traktowane jako drugorzędne. W CSR to rozróżnienie się zaciera: tło potrafi „hałasować”, a figura traci dominację, przez co doświadczenie przypomina estetykę zakłócenia, ale nie jako wybór artystyczny, tylko jako narzucony stan percepcyjny. W IndywiduAkcji nie chodzi o to, by tę estetykę romantyzować, lecz by ją zrozumieć jako sygnał: jeśli tło dominuje, podmiot traci energetyczny margines, a spojrzenie przechodzi w tryb obronny. Dlatego scenografia pola widzenia musi „uspokajać tło”, co symbolicznie oznacza przywrócenie hierarchii sensu: tło ma

być tłem, a figura ma znów móc stać się figurą, nawet jeśli tylko na krótkie, bezpieczne interwały.

W tym miejscu ujawnia się kluczowy wątek humanistyczny: pole widzenia jako scena jest polem negocjacji między widzialnością a niewidzialnością, między kontrolą a zgodą na ograniczenie. Jacques Lacan, analizując spojrzenie, rozróżniał widzenie i bycie widzianym; w CSR dochodzi jeszcze trzeci aspekt: bycie „widzianym przez objaw”, czyli doświadczenie, że choroba narzuca swoją perspektywę i „ustawia” świat. Scenografia IndywiduAkcji odpowiada na to poprzez odzyskanie reżyserskiej sprawczości, ale nie w sensie dominacji, tylko w sensie kuratorowania warunków: to podmiot decyduje, jakie światło ma prawo wejść do sceny, jakie kontrasty są dopuszczalne, jakie tła są bezpieczne. Jest to forma symbolicznej rekonstrukcji granic, które w chorobie oka bywają naruszane przez lęk i przez przymus sprawdzania.

Z perspektywy sztuki i historii obrazu scenografia pola widzenia może być czytana jako praca nad „reżimem widzialności”. Jonathan Crary pisał o nowoczesnych technikach uwagi i o tym, jak kultura produkuje określone sposoby patrzenia; CSR brutalnie odśladania koszt tych reżimów, bo pokazuje, że intensywna, długotrwała uwaga wzrokowa nie jest neutralna i może stać się czynnikiem przeciążenia. IndywiduAkcja wprowadza więc kontrreżim: reżim miękkiej widzialności, w którym światło nie ma przymusu, kontrast nie ma ostentacji, a tło nie jest agresywne. Symbolicznie jest to ruch od estetyki „jasności i natychmiastowości” ku estetyce „pólcienia i czasu”, co w praktyce może stać się jedną z osi przemiany: od pośpiechu poznawczego do powolności regeneracyjnej.

Scenografia pola widzenia jako scena IndywiduAkcji musi zostać doprowadzona do poziomu, na którym światło, kontrast i tło nie są tylko „warunkami”, lecz stają się językiem, poprzez który choroba oka zostaje wpisana w opowieść o sprawczości i granicach. W humanistyce choroba bywa analizowana jako narracja i jako doświadczenie biograficzne; Arthur W. Frank pisał o „opowieściach choroby” i o tym, że chory odzyskuje głos poprzez sposób opowiadania. W CSR jednak „opowieść” jest szczególnie trudna, bo choroba dotyka narzędzia narracji wizualnej: jeśli widzenie jest niestabilne, destabilizuje się także pamięć obrazu i zaufanie do własnego świadectwa. Scenografia IndywiduAkcji odpowiada na to nie przez mnożenie słów, lecz przez ustanowienie materialnego alfabetu: światło jako znak bezpieczeństwa, kontrast jako znak granicy, tło jako znak spokoju lub przeciążenia. W ten sposób „opowieść” jest opowiadana przez warunki widzialności, a nie tylko przez język.

W praktyce psychoperformansu scenograficzny perfonem działa jak rytualna technologia znaczenia: nie przedstawia symbolu, tylko wytwarza sytuację, w której ciało reaguje, a reakcja staje się podstawą nowego sensu. Catherine Bell, pisząc o rytualizacji jako strategii działania, pozwala tu uchwycić, że scenografia nie jest dekoracją, lecz procedurą różnicowania: „to jest światło odpoczynku”, „to jest światło pracy”, „to jest światło przejścia”, „to jest światło wygaszania”. Te rozróżnienia, powtarzane konsekwentnie, tworzą stabilny kod, który w CSR ma wartość nie tylko symboliczno-psychologiczną, lecz także egzystencjalną: zmniejsza niepewność i redukuje przymus ciągłego oceniania. W chorobie oka niepewność widzenia jest nie tylko brakiem informacji; jest doświadczeniem ontologicznym, w którym świat wydaje się chwiejny. Scenografia jest więc praktyką „utwardzania świata” w granicach bezpieczeństwa.

Kontrast w tym kontekście można potraktować jako figurę przemocy i figury władzy w percepcji. Kultura nowoczesna, zwłaszcza w reżimie ekranowym i reklamowym, premiuje kontrast wysoki, szybkość i ostre krawędzie, co w sensie Jonathana Crary'ego jest częścią ekonomii uwagi: uwaga ma być przechwytywana. W CSR taki reżim widzialności staje się nie tylko męczący, ale i symbolicznie obcy: oko doświadcza go jako agresji. IndywiduAkcja może wykorzystać to doświadczenie jako materiał humanistyczny: nie po to, by demonizować technologię, ale by rozpoznać, że choroba oka ujawnia niewidzialne dotąd formy przemocy środowiskowej, w tym przemoc luminancji i przemoc tempa. Z tej perspektywy redukcja kontrastu w scenografii jest nie tylko zabiegiem higienicznym, ale gestem krytycznym: odmową uczestnictwa w reżimie, który wymusza nadmierną czujność. W psychoperformansie taka odmowa może zostać ujęta jako akt progowy, który odcina „świat zewnętrzny” od „świata opieki”, co ma potencjał głęboko tożsamościowy.

Tło, które w klasycznej teorii percepcji jest elementem „drugorzędnym”, w CSR staje się często miejscem, gdzie objaw jest najbardziej odczuwalny: drobna ziarnistość, nieciągłość, falowanie, a czasem wrażenie „zapylenia” pola. To doświadczenie można opisać jako kryzys figury i tła, czyli kryzys gestaltu, a więc kryzys organizacji świata. W humanistycznej hermeneutyce choroby można to czytać jako moment, w którym „tło życia” przestaje być tłem, a staje się przedmiotem uwagi: codzienność, która wcześniej była oczywista, zostaje „wyciągnięta na scenę”. IndywiduAkcja wykorzystuje tę zmianę nie przez patetyczne wnioski, lecz przez projektowanie tła jako przestrzeni spokoju: tło ma stać się sprzymierzeńcem, a nie polem walki. Symbolicznie jest to praca nad stabilnością fundamentu: jeśli tło jest spokojne, figura może się pojawić bez wysiłku; jeśli tło jest agresywne, figura wymaga kontroli. Tak rozumiane tło jest metaforą i narzędziem jednocześnie: tło dnia (rytmy, sen, przerwy) ma działać tak jak tło w scenografii widzenia.

W tej części podrozdziału istotne jest, aby pokazać, że „scena widzenia” nie jest prywatną psychologią, tylko interfejsem między ciałem a kulturą. Choroba oka ujawnia, że widzenie jest zawsze już społeczne: uwarunkowane przez infrastrukturę światła w przestrzeniach pracy, przez normy produktywności, przez estetykę ekranów i przez wymagania komunikacyjne. Michel Foucault, analizując dyskursy ciała i normy, przypomina, że ciało jest dyscyplinowane przez środowisko; w CSR ciało przestaje się dyscyplinować bez kosztu, więc ujawnia się przemoc normy. IndywiduAkcja, projektując scenografię, wprowadza praktykę kontradyscypliny: odzyskania prawa do własnych warunków widzialności. To jest wymiar humanistyczny, bo dotyczy podmiotowości i prawa do nieuczestniczenia w reżimach, które są destrukcyjne.

Scenografia światła i kontrastu staje się również narzędziem „odczarowania” choroby w sensie psychoperformansu, ale bez magicznych obietnic. Odczarowanie polega tu na przeniesieniu lęku z obszaru „tajemniczej katastrofy” do obszaru „zarządzalnych warunków”: jeśli potrafię ustawić światło, ograniczyć kontrast i uspokoić tło, to potrafię też odzyskać fragment sprawczości, nawet jeśli nie kontroluję wszystkiego. Ten rodzaj sprawczości jest kluczowy dla stabilizacji lewego oka, bo redukuje przewlekłe pobudzenie wynikające z bezsilności. Jednocześnie nie jest to sprawczość onnipotentna: jest to sprawczość infrastrukturalna, zakorzeniona w tym, co można realnie zrobić.

Aby scenografia pola widzenia stała się pełnowartościowym elementem humanistycznego i symbolicznego rdzenia IndywiduAkcji CSR, musi zostać ujęta jako dramaturgia: nie „ustawienie

warunków”, lecz sekwencja przejść, w których światło, kontrast i tło pracują jak akty w performansie. W dramaturgii tej kluczowe jest pojęcie progu: momentu, w którym osoba przechodzi z reżimu wymuszenia (światło ostre, kontrast agresywny, tło hałaśliwe) do reżimu opieki (światło rozproszone, kontrast miękki, tło uspokojone). Victor Turner opisywał progi jako momenty liminalne; w CSR próg nie jest metaforą, bo przejście między reżimami widzialności bywa odczuwane w ciele niemal natychmiast: spada napięcie, spada potrzeba sprawdzania, zmienia się oddech, zmienia się tonus karku. IndywiduAkcja musi więc świadomie produkować progi, aby choroba oka przestała być stanem ciągłego alarmu, a stała się stanem, w którym istnieją bezpieczne wyjścia.

W tym miejscu scenografia staje się narzędziem „przepisania metafory światła” w taki sposób, aby nie wzmacniać kulturowego imperatywu jasności. Hans Blumenberg pokazuje, że metafory sterują epistemologią; w CSR „jasność” może być przemocą, a „półcień” może być warunkiem prawdy o stanie ciała. To odwrócenie jest istotą symbolicznej pracy: osoba uczy się, że prawda o widzeniu nie jest zawarta w maksymalizacji bodźca, lecz w minimalizacji kosztu. Półcień przestaje być brakiem, staje się formą troski. Kontrast przestaje być dowodem mocy, staje się parametrem ryzyka. Tło przestaje być nieistotne, staje się fundamentem stabilności. Tak rozumiana scenografia jest szkołą wartościowania: uczy, co jest ważne w świecie po chorobie oka i jak przestawić priorytety w praktyce życia.

Scenografia jako dramaturgia musi też uwzględnić ambiwalencję: światło ma jednocześnie status zagrożenia i zasobu, kontrast jest jednocześnie narzędziem orientacji i narzędziem przeciążenia, tło jest jednocześnie warunkiem spokoju i przestrzenią, w której objaw bywa najbardziej obecny. Humanistycznie jest to doświadczenie paradoksu: to, co dawało poznanie, może dawać ból; to, co było neutralne, staje się znaczące. Taki paradoks jest ważnym materiałem symbolicznej rekontekstualizacji, ponieważ pozwala przejść od myślenia binarnego (zdrowie–choroba, widzę–nie widzę) do myślenia relacyjnego (widzę inaczej, w innych warunkach, z inną etyką). W IndywiduAkcji relacyjność ta jest chroniona przez protokół: osoba nie musi codziennie „rozstrzygać sensu”, bo sens jest osadzony w stałej dramaturgii dnia.

W perspektywie performatyki spojrzenia można też powiedzieć, że scenografia jest odpowiedzią na to, co Jacques Lacan nazywał „spojrzeniem” jako czymś, co przychodzi z zewnątrz i „ustawia” podmiot. W CSR to „zewnętrzne spojrzenie” ma postać pola widzenia narzuconego przez objaw: plama, zniekształcenie, falowanie linii. Scenografia IndywiduAkcji jest kontrruchem: nie usuwa objawu, ale odzyskuje możliwość ustawiania relacji z nim. Symbolicznie jest to odzyskanie prawa do kadrowania, prawa do wyboru tła, prawa do wyboru intensywności światła. Dla artysty wizualnego ten gest ma szczególną wagę, bo kadrowanie jest rdzeniem praktyki; choroba oka odbiera spontaniczną wolność kadru, więc IndywiduAkcja zwraca ją w formie protokołu.

Istotnym elementem tej dramaturgii jest także „czas ekspozycji” jako kategoria symboliczna. W fotografii czas ekspozycji decyduje o obrazie; w CSR czas ekspozycji na bodźce wzrokowe decyduje o kosztach. IndywiduAkcja może wykorzystać tę analogię bez banalizacji: krótsza ekspozycja nie jest ucieczką, tylko świadomym wyborem estetyczno-etycznym. W tym sensie scenografia uczy nowej estetyki pracy: pracy w krótkich kadrach, pracy z przerwą jako integralną częścią kompozycji, pracy, w której „niewidzenie” jest pauzą, a nie porażką. To jest

przeformułowanie relacji z czasem, które bezpośrednio wspiera stabilizację lewego oka, bo redukuje kumulację przeciążeń i rozbraja lęk przed utratą.

Na poziomie obiektów–kluczy scenografia widzenia może zostać zmaterializowana jako zestaw „operatorów miękkości”: elementów, które nie symbolizują światła, ale je wytwarzają w sposób opiekuńczy, np. rozpraszacze, filtry, tkaniny, powierzchnie matowe, struktury o niskiej częstotliwości przestrzennej, które nie prowokują kompulsywnej fiksacji. W psychoperformansie obiekt–klucz działa poprzez manipulację i akt symboliczny; tutaj akt symboliczny polega na tym, że osoba „wytwarza warunki” zamiast „sprawdzać oko”. Wytwarzanie warunków staje się rytuałem opieki, a rytuał opieki staje się kontrnarracją wobec narracji katastroficznej. Arthur W. Frank pisał o odzyskiwaniu głosu; w CSR głos może być odzyskany poprzez sprawczość scenograficzną, bo to ona przywraca możliwość działania bez ryzykownej ekspozycji.

Domknięcie tej części polega na uznaniu, że scenografia pola widzenia jest jednocześnie terapią kulturową i praktyką codzienną: leczy relację z reżimami widzialności, które kultura narzuca, i jednocześnie chroni biologiczny zasób oka poprzez redukcję przeciążenia. W IndywiduAkcji scenografia jest więc nie „otoczeniem”, lecz rdzeniem symbolicznej technologii znaczenia: pokazuje, że sens choroby oka nie musi być dramatem, może być reorganizacją etyki widzenia. Ta etyka — powolna, miękka, świadoma tła — jest jednym z najbardziej realistycznych narzędzi stabilizacji, ponieważ działa codziennie i nie wymaga heroizmu, a właśnie heroizm bywa w CSR kosztowny.

91.1.38. Widzenie jako kryzys i jako dar: ambiwalencja interpretacji w humanistyce choroby oka i jej użycie w psychoperformansie

W humanistyce choroby oko bywa traktowane jako organ epistemiczny, a więc jako miejsce, w którym stawką jest nie tylko funkcja biologiczna, lecz także status poznania, prawdy i relacji ze światem. Choroba oka wprowadza w ten porządek pęknięcie, ponieważ widzenie — zwykle uprzywilejowane i niewidzialne jako praktyka — staje się nagle przedmiotem uwagi, negocjacji i lęku. Ta zmiana rodzi ambiwalencję: z jednej strony choroba jest kryzysem, bo narusza podstawowe zaufanie do percepcji i zagraża sprawczości; z drugiej strony bywa opisywana jako dar, ponieważ ujawnia warunki, które wcześniej były niewidoczne, i wymusza reorganizację wartości. IndywiduAkcja CSR musi tę ambiwalencję przyjąć, ale nie w trybie romantyzacji cierpienia; ma ją wykorzystać jako narzędzie równoważenia dwóch niebezpieczeństw: katastrofizacji i fałszywego „uszlachetnienia choroby”. W psychoperformansie ambiwalencja jest materiałem pracy, ponieważ pozwala budować sens bez absolutyzmu: widzenie jest jednocześnie ograniczone i aktywne, kruche i wciąż zdolne do świata.

Kryzys widzenia w CSR ma wymiar ontologiczny, bo dotyczy spójności świata jako pola, w którym można się poruszać bez ciągłej refleksji. Maurice Merleau-Ponty pokazywał, że percepcja jest przedrefleksyjna i osadzona w ciele; choroba oka przesuwa percepcję z rejestru „życia” do rejestru „problemu”, a więc generuje stałą autorefleksję, która sama bywa obciążeniem. W tym sensie kryzys nie polega tylko na gorszej ostrości czy zniekształceniu, lecz na tym, że widzenie przestaje być tłem działania i staje się jego warunkiem wymagającym kontroli. Dla artysty wizualnego kryzys ten jest spotęgowany: widzenie jest narzędziem pracy i źródłem tożsamości zawodowej, więc fluktuacja percepcji dotyka również kapitału

symbolicznego i poczucia sensu własnej praktyki. IndywiduAkcja musi umieć nazwać to precyzyjnie, bo tylko wtedy ambiwalencja nie zamieni się w banał.

Wątek „daru” jest natomiast ryzykowny, ale może być operacyjny, jeśli zostanie potraktowany jako dar ograniczenia, a nie jako dar choroby. Ograniczenie widzenia może ujawnić, jak silnie kultura wymusza reżim jasności, szybkości i nieprzerwanej uwagi; choroba oka sprawia, że te reżimy przestają być neutralne i zaczynają być odczuwane jako przemoc. Jonathan Crary pisał o przemianach uwagi w nowoczesności; CSR pozwala doświadczyć tego na poziomie somatycznym, co bywa wstrząsające, ale może też stać się punktem etycznego przełomu: odmowy uczestnictwa w trybach, które degradują ciało. Dar w tym ujęciu nie jest metafizyczny, tylko krytyczny: to dar rozpoznania granic i dar nowej etyki widzenia, która jest wolniejsza, bardziej selektywna i bardziej opiekuńcza. W IndywiduAkcji CSR taki dar ma bezpośrednią funkcję: sprzyja stabilizacji lewego oka, bo redukuje kumulację przeciążeń i obniża tło stresu.

Ambiwalencja „kryzys–dar” jest też ambiwalencją interpretacyjną: można ją rozegrać na poziomie narracji o sobie, ale można ją również rozegrać na poziomie praktyk. Arthur W. Frank opisywał, że opowieść choroby może przyjąć formę chaosu, restytucji lub poszukiwania; w CSR szczególnie łatwo utknąć między chaosem a restytucją, ponieważ pragnienie „powrotu do dawnego widzenia” ściera się z doświadczeniem nawrotowości i niepewności. Psychoperformans nie rozwiązuje tego przez „pozytywne myślenie”, lecz przez wytwarzanie sytuacji, w których oba bieguny mogą współistnieć bez niszczenia podmiotu. To jest właśnie użycie ambiwalencji: pozwala uznać kryzys, a jednocześnie budować praktykę życia, w której ograniczenie staje się źródłem reorganizacji, nie źródłem rezygnacji.

Ambiwalencja „kryzys–dar” staje się w psychoperformansie użyteczna dopiero wtedy, gdy zostanie przetłumaczona na strukturę działań, a więc na sposób, w jaki podmiot organizuje swoje relacje z widzeniem w konkretnych sytuacjach dnia. Jeżeli pozostaje wyłącznie interpretacją, łatwo przechodzi w dwie skrajności: albo w katastrofizację („to koniec mojego świata”), albo w kompensacyjną mitologię („to było mi potrzebne”). IndywiduAkcja CSR musi zatem wytworzyć trzeci reżim: reżim pragmatycznej ambiwalencji, w którym kryzys jest uznany jako realne ograniczenie i realne ryzyko, a „dar” jest zdefiniowany jako zasób reorganizacji — nie jako usprawiedliwienie choroby, lecz jako konsekwencja zmiany organizacyjnej. W tym ujęciu dar jest efektem pracy, a nie wydarzeniem, i dlatego może być poddany kontroli etycznej: jeśli „dar” zwiększa stres, jest fałszywy; jeśli obniża stres i ułatwia opiekę, jest realny w sensie funkcjonalnym.

W humanistyce choroby często pojawia się figura „wglądu” jako szczególnego poznania zdobytego dzięki cierpieniu. W kontekście choroby oka ta figura jest szczególnie podwójna, bo „wgląd” jest związany z widzeniem, a więc choroba jednocześnie odbiera i „nadaje” widzenie w sensie metaforycznym. IndywiduAkcja musi tę figurę zdemistyfikować, by nie stała się przemocą wobec podmiotu: nie każdy kryzys generuje wgląd, a wgląd nie jest obowiązkiem moralnym chorego. Jednocześnie można wykorzystać ten motyw, ale wyłącznie jako narzędzie reorganizacji uwagi: zamiast „wglądu w sens cierpienia” chodzi o wgląd w warunki widzenia, w architekturę dnia, w reżimy pracy, w zależności między pobudzeniem a percepcją. To jest wgląd praktyczny, a nie metafizyczny. Michel Foucault, analizując relacje wiedzy i władzy, przypomina, że dyskurs „wglądu” może dyscyplinować; IndywiduAkcja ma się przed tym bronić,

wprowadzając język operacyjny, w którym „wgląd” oznacza konkretne rozpoznanie zależności i konkretne wdrożenie zmian.

W psychoperformansie ambiwalencja jest implementowana poprzez perfonemy progowe, które ustanawiają „bezpieczne współistnienie” dwóch jakości: żałoby po utraconej oczywistości widzenia oraz wdzięczności za to, co wciąż działa (np. sprawność lewego oka, możliwość reorganizacji środowiska, zdolność do twórczości w innych trybach). Żałoba jest tu kategorią humanistyczną, bo dotyczy utraty relacji z światem, a nie tylko utraty funkcji. W CSR żałoba bywa niestabilna, bo choroba ma charakter nawrotowy i zmienny: czasem jest lepiej, czasem gorzej, więc podmiot nie może „zamknąć” tematu. IndywiduAkcja nie próbuje żałoby domknąć, tylko nadaje jej formę rytmiczną, aby nie rozlewała się na cały czas życia. To jest istotne także dla stabilizacji oka: rozlana żałoba staje się stałym stresem, rytmiczna żałoba staje się elementem porządku.

Technologicznie ambiwalencja może zostać ujęta jako „podwójny obiekt–klucz” lub „obiekt–klucz o dwóch trybach”. Obiekt w psychoperformansie jest operatorem znaczeń; w CSR może on materializować napięcie między kruchością a zasobem. Jeden tryb obiektu (np. stan surowy, szorstki, ciężki) może być aktywowany w sekwencjach uznania kryzysu: krótkich, nieheroicznych, w których podmiot pozwala sobie na przyjęcie faktu ograniczenia bez walki. Drugi tryb (np. stan miękki, stabilizujący, rytmiczny) może być aktywowany w sekwencjach opieki i wdzięczności: nie jako „radość z choroby”, lecz jako uznanie zasobów, które umożliwiają kontynuację życia i pracy. Kluczowe jest, aby oba tryby były krótkie i kontrolowane czasowo, bo długie trwanie w trybie kryzysu eskaluje stres, a długie trwanie w trybie „daru” może stać się przemocą pozytywności. Ambiwalencja działa tylko wtedy, gdy jest modułowa.

Warto tu przywołać Susan Sontag, która ostrzegała przed metaforyzacją choroby w sposób, który obarcza chorego winą lub misją. W CSR to ryzyko jest realne: można zbyt łatwo powiedzieć, że choroba „uczy” albo „kara”, co natychmiast zwiększa pobudzenie i poczucie zagrożenia. IndywiduAkcja musi świadomie odrzucić moralizujące metafory i zastąpić je metaforami infrastrukturalnymi: choroba jako zmiana warunków widzialności, jako reorganizacja środowiska, jako konieczność opieki nad zasobem. Wtedy „dar” przestaje być metafizyką, a staje się reorganizacją praktyk, która jest etycznie neutralna i klinicznie bezpieczna.

Ambiwalencja ma też wymiar społeczny: choroba oka może naruszać relacje, bo zmienia tempo pracy, dostępność, zdolność do natychmiastowej reakcji. Dar w tym kontekście może oznaczać nowe granice i nowe formy komunikacji: prośbę o inne warunki, o inne terminy, o inne formaty współpracy. To jest dar w sensie antropologii wymiany, ale nie jako romantyczny „gift”, tylko jako wytworzenie nowej ekonomii relacji. Marcel Mauss pokazywał, że dar jest zobowiązaniem; w IndywiduAkcji trzeba uważać, by dar nie stał się nowym przymusem. Granica jest więc prosta: jeśli reorganizacja relacji zmniejsza stres i wzmacnia opiekę nad widzeniem, jest funkcjonalna; jeśli tworzy nowe zobowiązania i presję, jest destrukcyjna.

Aby ambiwalencja „kryzys–dar” nie stała się retoryką, trzeba ją osadzić w genealogii znaczeń oka, które kultura Zachodu i liczne tradycje pozaeuropejskie wyprodukowały jako stabilne figury. Oko jest tu nie tylko organem, lecz także instytucją sensu: w ikonologii i filozofii funkcjonuje jako synekdocha prawdy, świadectwa, kontroli, ale także złudzenia, urojenia i

uwiedzenia obrazem. W chorobie oka te figury nie znikają; przeciwnie, ulegają intensyfikacji, bo podmiot doświadcza, że widzenie nie jest gwarantem prawdy, lecz procesem podatnym na zakłócenie. To jest kryzys epistemiczny: skoro widzenie jest zmienne, to jak ufać światu i sobie? Jednocześnie może to być dar epistemiczny: podmiot uczy się, że prawda jest relacyjna i że nawet sprawne widzenie nie było nigdy absolutne. W IndywiduAkcji CSR ten wątek jest kluczowy, bo lęk o lewe oko często jest lękiem epistemicznym: lękiem przed utratą narzędzia pewności, a nie tylko przed utratą funkcji.

W tym kontekście szczególnie operacyjna jest figura „świadcstwa”. Oko w kulturze pełni rolę świadka; choroba oka narusza świadectwo, bo powoduje, że obraz staje się niepewny. Humanistycznie jest to doświadczenie destabilizujące, ale psychoperformans może z niego uczynić narzędzie: przestawić świadectwo z „widzę, więc wiem” na „wiem, bo potrafię rozpoznać warunki, w których widzenie jest wiarygodne”. Takie przestawienie jest właśnie darem ograniczenia: nie obiecuje absolutu, lecz wytwarza kryteria. W praktyce IndywiduAkcji kryteria te są nie tylko filozoficzne, ale proceduralne: jakie światło, jaka pora dnia, jaki czas ekspozycji, jaki poziom pobudzenia, jaka przerwa. To jest epistemologia warunkowa, która obniża lęk, bo redukuje chaos: zamiast „wszystko może się wydarzyć”, pojawia się „są warunki, które mogę kształtować”.

Drugą figurą jest „kontrola”. Nowoczesność wytworzyła spojrzenie jako narzędzie kontroli, a w wielu praktykach zawodowych, zwłaszcza wizualnych, kontrola jest utożsamiona z kompetencją. CSR podważa ten związek: kontrola zaczyna być kosztowna, a czasem destrukcyjna. To jest kryzys etosu pracy, szczególnie dotkliwy dla artysty wizualnego, bo w pracy twórczej kontrola i intuicja są zwykle splecione, a choroba oka może wybić intuicję z rytmu. Dar w tym rejestrze polega na tym, że podmiot uczy się rozróżniać kontrolę produktywną (organizacyjną, ochronną) od kontroli kompulsywnej (testującej, alarmowej). Ten dar jest praktyczny: zmniejsza liczbę zachowań zabezpieczających i redukuje pobudzenie, co służy stabilizacji lewego oka. Ale żeby to zadziałało, potrzebne są akty symboliczne, które „przełamują” prestiż kontroli, a jednocześnie nie popadają w gloryfikację bezradności.

W psychoperformansie akt symboliczny działa poprzez materialne i czasowe ujęcie sensu. Dlatego ambiwalencję można zorganizować jako sekwencję dwóch aktów progowych: akt uznania kryzysu i akt uznania zasobu. Akt uznania kryzysu nie polega na dramatyzowaniu, lecz na krótkim, precyzyjnym „nazwaniu granicy” i na powstrzymaniu się od testowania. To jest akt etyczny: odmawia przemocy wobec oka. Akt uznania zasobu nie polega na wdzięczności za chorobę, lecz na wdzięczności za możliwość opieki, za sprawność lewego oka, za dostęp do narzędzi medycznych i za zdolność reorganizacji praktyki. Ten drugi akt jest w IndywiduAkcji krytyczny, bo przedstawia uwagę z katastrofy na zasób, a zasób obniża lęk antycypacyjny. Susan Sontag przestrzegała przed metaforą choroby jako misji; w tej strukturze nie ma misji, jest dyscyplina opieki.

Trzecią figurą jest „złudzenie”. Choroba oka potrafi produkować zniekształcenia, które przypominają, że obraz jest konstrukcją. W kulturze złudzenie jest często moralizowane: bywa utożsamiane z oszustwem albo słabością. W CSR złudzenie jest doświadczeniem somatycznym, a więc moralizowanie jest destrukcyjne. Dar w tym rejestrze polega na przyjęciu konstrukcyjnego charakteru percepcji: „to, co widzę, jest wynikiem warunków, a nie dowodem mojej winy”. To jest ważne dla redukcji stresu. Jednocześnie kryzys polega na tym, że złudzenie

może uruchamiać lęk i ruminację: „czy to się pogarsza?”. IndywiduAkcja musi więc wprowadzić procedurę interpretacji złudzenia: rozpoznanie, wygaszenie, odroczenie oceny do okna monitoringu. W ten sposób złudzenie przestaje być dramatem, staje się sygnałem do opieki.

W warstwie antropologicznej ambiwalencja „dar–kryzys” może zostać powiązana z pojęciem liminalności Turnera: w liminalności podmiot nie jest już tym, kim był, ale nie jest jeszcze tym, kim będzie. W CSR liminalność ma charakter przewlekły, bo nawrotowość utrzymuje stan przejściowy. IndywiduAkcja nie próbuje zakończyć liminalności raz na zawsze; próbuje ją ucywilizować, czyli wprowadzić rytmy i progi, aby liminalność nie zamieniła się w permanentny chaos. W tym sensie dar polega na tym, że podmiot uczy się żyć w przejściu bez ciągłego alarmu, a kryzys polega na tym, że przejście może się zaostreć. Psychoperformans jest narzędziem, które z przejścia czyni praktykę, a nie przepaść.

Ambiwalencja „kryzys–dar” staje się w psychoperformansie szczególnie nośna wtedy, gdy zostanie przeprowadzona przez logikę „dwóch reżimów prawdy”: prawdy klinicznej i prawdy egzystencjalnej. Prawda kliniczna w CSR jest rygorystyczna, bo dotyczy realnego ryzyka nawrotu, realnych zmian tkankowych i realnych konsekwencji funkcjonalnych; prawda egzystencjalna jest równie rygorystyczna, bo dotyczy sposobu, w jaki podmiot może żyć z niepewnością bez degradacji siebie. W humanistyce bywa pokusa, by prawdę kliniczną podporządkować narracji sensu, a w medycynie bywa pokusa, by sens zdegradować do „reakcji psychologicznej”. IndywiduAkcja nie może przyjąć żadnej z tych pokus: musi utrzymać napięcie, w którym kryzys jest uznany w reżimie klinicznym, a dar jest wytwarzany w reżimie egzystencjalnym. To napięcie jest zarazem technologią bezpieczeństwa: chroni przed eskalacją lęku i przed eskalacją iluzji.

W tym miejscu psychoperformans korzysta z kategorii „ramy” w sensie Ervinga Goffmana, ale przenosi ją z socjologii interakcji na dramaturgię relacji z objawem. Rama kliniczna mówi: to jest sygnał do protokołu, monitoringu, decyzji. Rama egzystencjalna mówi: to jest bodziec do opieki, reorganizacji, redukcji przeciążenia. Jeśli rama się miesza, kryzys niszczy, a dar staje się przemocą; jeśli ramy są rozdzielone, ambiwalencja przestaje być sprzecznością i staje się strukturą. W IndywiduAkcji CSR rozdzielenie ram jest jednocześnie symboliczne i praktyczne: symboliczne, bo ustanawia granice sensu, praktyczne, bo ustanawia granice zachowania. Granica ta jest szczególnie ważna dla ochrony lewego oka, ponieważ lęk o jego stabilność jest łatwo wzmacniany przez nieuporządkowaną semantykę objawu.

Z perspektywy antropologii znaczeń choroby można powiedzieć, że CSR wytwarza „splątanie przyczynowości”: podmiot doświadcza korelacji między stresem, snem, pracą wzrokową, a objawem, ale nie może ich zamknąć w prostą przyczynę. To splątanie jest paliwem katastrofizacji, ale może też stać się darem epistemicznym, jeśli zostanie ujęte jako nauczanie się życia z niepełną wiedzą bez eskalacji. Clifford Geertz pisał o „gęstym opisie”; w IndywiduAkcji gęstość opisu ma być narzędziem nie do mnożenia znaczeń, lecz do ich precyzyjnego porządkowania: co jest korelacją, co jest warunkiem, co jest sygnałem, co jest narracją. Dar polega wówczas na tym, że podmiot przestaje potrzebować jednego wyjaśnienia, a zaczyna potrzebować jednego protokołu. Kryzys polega na tym, że kultura i własny habitus często wymagają wyjaśnienia, a brak wyjaśnienia jest przeżywany jako zagrożenie. Psychoperformans przekształca tę potrzebę: zamiast „dlaczego” pojawia się „jak”.

W wymiarze symboliki oka warto w tym miejscu wprowadzić jeszcze figurę „prawa do nieostrości”, która kontruje nowoczesny ideał ostrości jako normy poznania i normy kompetencji. Ostrość w kulturze jest synonimem jasności myślenia, trafności, przenikliwości; nieostrość bywa stygmatyzowana jako błąd, brak, porażka. CSR wymusza nieostrość niekiedy jako realne doświadczenie; dar polega na tym, że nieostrość może zostać przekształcona w etyczny znak granicy: „teraz nie dążę do maksimum, teraz chronię zasób”. W historii sztuki nieostrość ma swoją powagę, od praktyk piktorializmu po refleksję nad rozmyciem jako krytyką realizmu, ale w IndywiduAkcji nie chodzi o estetyzację objawu. Chodzi o przedstawienie wartościowania: nieostrość jako sygnał do opieki, a nie jako dowód upadku. W języku Pierre’a Bourdieu można powiedzieć, że chodzi o przekształcenie habitusu widzenia: od przymusu perfekcji ku praktyce gospodarowania zasobem.

Ta figura staje się praktyczna wtedy, gdy zostanie zakodowana w obiektach–kluczach i w „gestach ramujących”, które bez słów wytwarzają różnicę między kryzysem a darem. Obiekt–klucz może tu działać jako materialna wersja ramy Goffmana: jego obecność i sposób użycia automatycznie definiują reżim znaczenia. Jeśli podmiot sięga po obiekt w momencie napięcia, nie robi tego, by „zrozumieć sens choroby”, tylko by przełączyć się z reżimu alarmu na reżim opieki. Wtedy dar jest natychmiastowy i mierzalny w kategoriach egzystencjalnych: spada pobudzenie, spada ruminacja, rośnie gotowość do przerywania ekspozycji. Kryzys zostaje uznany, ale nie przejęty. To jest istotne, bo w CSR kryzys przejęty przez narrację potrafi trwać dłużej niż sam epizod pogorszenia widzenia, a to długie trwanie jest jednym z głównych obciążeń dla organizacji życia i pracy.

W tym miejscu można też zarysować napięcie między „świadectwem wewnętrznym” a „świadectwem zewnętrznym”. Świadectwo wewnętrzne to doświadczenie objawu: fluktuacja, zniekształcenie, wrażenie zmiany. Świadectwo zewnętrzne to wynik badania i rama okulistyczna. W CSR te dwa świadectwa nie zawsze są synchroniczne, bo subiektywne wrażenie może wyprzedzać zmianę wykrywalną albo odwrotnie. Ambiwalencja „kryzys–dar” polega tu na tym, że wewnętrzne świadectwo bywa źródłem lęku, ale jest też darem wczesnego ostrzegania. IndywiduAkcja musi to rozdzielić: wewnętrzne świadectwo uruchamia protokół opieki, zewnętrzne świadectwo uruchamia decyzję kliniczną. Bruno Latour byłby tu użyteczny jako przypomnienie, że „fakt” jest wytwarzany w sieci aktorów i narzędzi; w CSR fakt kliniczny powstaje w sieci badania, a fakt doświadczeniowy powstaje w sieci uwagi, ciała i środowiska. Dar polega na umiejętności rozróżnienia sieci, a kryzys na ich pomieszaniu.

Ambiwalencja „kryzys–dar” domyka się w IndywiduAkcji CSR wtedy, gdy zostaje włączona w etykę, czyli w trwałą sposób wartościowania własnego życia i własnej pracy. Etyka ta nie może być ani heroiczna, ani fatalistyczna. Heroizm wzmacnia przymus kontroli i zwiększa koszt autonomiczny, fatalizm wzmacnia bezradność i zwiększa tło stresu; oba reżimy są sprzeczne z długofalową ochroną zasobu widzenia i stabilizacją funkcji lewego oka. Dlatego IndywiduAkcja potrzebuje etyki opieki nad widzeniem jako nad dobrem skończonym, która jednocześnie uznaje stratę i uznaje możliwość reorganizacji. W filozofii troski i praktykach opiekuńczych ta logika jest dobrze znana, ale tu musi zostać przepisana na język choroby oka: opieka to nie uczucie, tylko system decyzji i granic, który codziennie ogranicza ekspozycję, ogranicza przymus sprawdzania, ogranicza światło agresywne i utrzymuje rytm dobowy. W tym sensie „dar” jest efektem etyki, a „kryzys” jest jej stałym testem.

Symbolicznie najważniejszym rezultatem jest ustanowienie nowej relacji między widzeniem a wartością. W kulturze widzenie bywa traktowane jak gwarancja wartości — wartość pracy, wartość wiedzy, wartość tożsamości. Choroba oka grozi więc nie tylko funkcjonalną utratą, ale też utratą wartościowania siebie. Ambiwalencja pozwala temu przeciwdziałać: kryzys uznaje, że widzenie jest kruche, ale dar ustanawia, że wartość nie zależy od doskonałej percepcji, tylko od zdolności do praktyki, adaptacji i długiego trwania. W tym rejestrze można mówić o przekształceniu habitusu w sensie Pierre’a Bourdieu: z habitusu „perfekcyjnego oka” do habitusu „rozumnego oka”, które jest narzędziem w sieci warunków, a nie absolutnym centrum. To przekształcenie ma w CSR znaczenie ochronne: zmniejsza presję, a presja jest jednym z najbardziej stałych stresorów.

W psychoperformansie przełożeniem etyki na działanie jest konstrukcja wypowiedzi performatywnych i aktów symbolicznych, które nie „wyjaśniają” choroby, tylko ustawiają relację z nią. Wypowiedź performatywna ma tu formę deklaracji granicy: „nie potrzebuję dowodu, że widzę”, „sprawdzam tylko w oknie”, „światło ma być opiekuńcze”, „tło ma być spokojne”, „nieostrość jest sygnałem do przerywania, nie do walki”. To nie są afirmacje, tylko reguły. J. L. Austin uczy, że wypowiedź jest czynem; w CSR czynem jest ustanowienie granicy, bo granica zmienia zachowanie, a zachowanie zmienia stan pobudzenia. Ambiwalencja zostaje tu rozbrojona: kryzys nie staje się narracją, dar nie staje się mitem, a oba stają się regułą działania.

Na poziomie humanistycznym warto jeszcze raz zarysować, że „dar” nie jest darem choroby, lecz darem przebudowanej relacji z widzeniem, którą choroba wymusiła. Susan Sontag ostrzegała, że metafory choroby mogą ranić; dlatego IndywiduAkcja świadomie rezygnuje z metafor moralnych (kara, lekcja, przeznaczenie), a wybiera metafory infrastrukturalne i dramaturgiczne (scena, próg, rama, rytm). Dar jest w tym sensie darem narzędzi: języka procedury, obiektów—kluczy, scenografii światła i tła, rytmów pracy, które pozwalają żyć z CSR bez ciągłego alarmu. Kryzys pozostaje realny, bo nawrotowość pozostaje realna; dar pozostaje realny, bo reorganizacja jest realna. Ambiwalencja nie znika, ale przestaje być rozrywająca, staje się zarządzalna.

W tym miejscu można też dopowiedzieć, że ambiwalencja jest mechanizmem antyfundamentalistycznym: chroni przed fundamentalizmem medycznym (redukcja człowieka do oka) i przed fundamentalizmem hermeneutycznym (redukcja oka do sensu). W CSR oba fundamentalizmy są kuszące: medyczny, bo daje pozorną pewność, hermeneutyczny, bo daje pozorne domknięcie. IndywiduAkcja wybiera trzecią drogę: praktykę, która jest jednocześnie rygorystyczna i otwarta, jednocześnie klinicznie podporządkowana bezpieczeństwu i humanistycznie zdolna do sensu. To jest szczególnie ważne w ochronie lewego oka, bo fundamentalizmy eskalują stres: medyczny poprzez niekończący się monitoring, hermeneutyczny poprzez niekończące się interpretacje. Ambiwalencja, jeśli jest proceduralna, redukuje oba.

Domknięciem tej części jest więc propozycja, by ambiwalencję „kryzys—dar” traktować jako stałą oś regulacyjną IndywiduAkcji. Gdy pojawia się kryzys w polu widzenia — fluktuacja, zniekształcenie, niepokój — oś przesuwana się na stronę uznania granicy i natychmiastowej opieki. Gdy kryzys ustępuje — poprawa tolerancji, stabilizacja — oś przesuwana się na stronę uznania zasobu i utrzymania rytmu, bez triumfalizmu. Taki ruch, powtarzany miesiącami i

latami, tworzy nową kulturę widzenia: kulturę, w której widzenie nie jest ani tyranem, ani fetyszem, ale wspólnym dobrem podmiotu i świata, wymagającym scenografii, rytmu i granic.

91.1.39. Oko jako narząd prawdy i narząd złudzenia: ikonologie, epistemologie i krytyka wizualności w kontekście CSR i psychoperformansu

W kulturze oko zostało obciążone podwójnym mandatem: ma gwarantować prawdę (widzę, więc wiem), a jednocześnie ma być podejrzane jako źródło złudzeń (widzę, więc mogę się mylić). Ta podwójność nie jest ozdobą filozofii, lecz rdzeniem nowoczesnej epistemologii i ikonologii, a w chorobie oka staje się doświadczeniem codziennym. CSR brutalnie ujawnia, że widzenie nie jest „oknem na świat”, lecz procesem zależnym od warunków biologicznych i środowiskowych; równocześnie ujawnia, że złudzenie nie jest błędem moralnym, tylko naturalną konsekwencją zakłóceń w aparacie percepcyjnym. IndywiduAkcja musi tę podwójność przejść jako narzędzie, bo właśnie ona umożliwia humanistyczne odczarowanie lęku: jeśli oko bywa narządem prawdy i narządem złudzenia jednocześnie, to objaw nie jest dowodem katastrofy ani dowodem winy, lecz dowodem złożoności. W psychoperformansie złożoność ma zostać przełożona na plan sytuacyjny i na akty symboliczne, które przedstawiają relację podmiotu z „prawdą widzenia” na „prawdę opieki”.

Ikonologicznie oko było fetyszyzowane jako organ objawienia, od tradycji sakralnych po świecką religię obrazu. W tradycji chrześcijańskiej światło i widzenie splatają się z prawdą, ale także z pokusą i ułudą; w nowoczesności pojawia się z kolei idea „dowodu wizualnego”, który ma być bardziej wiarygodny niż słowo. W CSR dowód wizualny pęka na poziomie elementarnym: patrzenie na tekst czy linię może produkować falowanie i zniekształcenie, więc sam akt dowodu zostaje skażony. To nie jest tylko problem praktyczny; to problem symboliczny: podmiot traci pewność, że świat jest stabilny i że jego świadectwo jest wiarygodne. Hans Belting, analizując antropologię obrazu, pokazywał, że obrazy żyją w ciałach i przez ciała; CSR radykalnie potwierdza tę tezę, bo ciało przestaje „przenosić” obraz w sposób przezroczysty. W IndywiduAkcji oznacza to, że praca z ikonologią oka nie może być abstrakcyjna: ma dotyczyć tego, jak obraz osiada w ciele i jak ciało narzuca obrazowi warunki.

Epistemologicznie nowoczesność często traktuje wzrok jako uprzywilejowany kanał poznania. Martin Jay opisywał „okulocentryzm” Zachodu; w CSR okulocentryzm zostaje zakwestionowany od środka, bo wzrok traci status niezawodnego fundamentu. To może generować kryzys poznawczy, ale może też stać się darem krytycznym: podmiot zaczyna rozpoznawać, że poznanie zawsze było wielokanałowe, a uprzywilejowanie wzroku było kulturową konstrukcją. W kontekście IndywiduAkcji CSR taki dar jest szczególnie istotny dla ochrony lewego oka, ponieważ zmniejsza presję „muszę widzieć idealnie”, która napędza kompulsywne sprawdzanie i zwiększa pobudzenie. Krytyka okulocentryzmu staje się więc nie tylko analizą humanistyczną, lecz także narzędziem redukcji stresu, a redukcja stresu jest w tym studium przypadku jedną z osi bezpieczeństwa.

Jednocześnie nie można popaść w odwrotność, czyli w antywizualizm, który demonizuje obraz. Dla artysty wizualnego obraz jest medium istnienia, a IndywiduAkcja nie ma niszczyć relacji z obrazem, tylko ją przeprojektować. Dlatego w tej części podrozdziału kluczowa jest kategoria „krytyki wizualności” rozumianej nie jako negacja widzenia, lecz jako rozpoznanie reżimów, które widzenie organizują i eksploatują. Jonathan Crary pokazywał, że nowoczesne

techniki uwagi i percepcji są produkowane przez instytucje i technologie; w CSR ciało zaczyna odczuwać koszt tych technik. IndywiduAkcja wprowadza więc krytykę wizualności jako praktykę: ograniczenie agresywnego kontrastu, rytmizacja ekspozycji, odmowa natychmiastowości, a także przeniesienie części pracy twórczej w rejestry mniej zależne od ostrości. To jest krytyka realizowana w planie sytuacyjnym, nie tylko w tekście.

W psychoperformansie oko jako narząd prawdy i złudzenia może zostać włączone do technologii obiektu–klucza poprzez stworzenie materialnej sytuacji, w której podmiot doświadcza, że prawda widzenia jest warunkowa. Obiekt–klucz nie ma tu symbolizować „prawdy” lub „złudzenia” wprost; ma raczej umożliwiać krótkie, bezpieczne doświadczenie przejścia: od obrazu ostrego do obrazu miękkiego, od kontrastu do półcienia, od fiksacji do panoramy. Taki obiekt jest materialnym operatorem epistemologii: uczy, że prawda nie polega na maksymalizacji bodźca, lecz na wyborze warunków, w których widzenie jest opiekuńcze. W IndywiduAkcji ma to wymiar polityczny w sensie mikropolityki ciała: podmiot odzyskuje prawo do własnych warunków widzialności, zamiast poddawać się reżimom, które kultura narzuca.

Aby pogłębić analizę oka jako narządu prawdy i narządu złudzenia bez powtarzania wątków scenograficznych, trzeba wejść w samo jądro kulturowej produkcji wiarygodności: w to, jak obraz staje się autorytetem, a autorytet obrazu staje się narzędziem władzy nad ciałem. W CSR ten mechanizm ujawnia się w sposób szczególnie drażliwy, ponieważ oko chore doświadcza, że obraz nie jest stabilny, a jednocześnie żyje w świecie, który ciągle żąda stabilności obrazu: od pracy zawodowej po mikrop praktyki społeczne, w których „widać” znaczy „jest”. W psychoperformansie to napięcie jest materiałem, bo pozwala przestawić relację między prawdą a władzą: prawda przestaje być czymś, co narzuca widzenie, a staje się czymś, co podmiot negocjuje poprzez protokół opieki. To przesunięcie jest humanistycznie istotne, bo dotyczy suwerenności doświadczenia i prawa do własnego sposobu bycia w świecie, a zarazem jest klinicznie istotne, bo redukuje przymus „udowadniania” sprawności widzenia.

W historii wiedzy „prawda wizualna” bywała uważana za szczególnie mocną: rysunek anatomiczny, fotografia, obraz mikroskopowy, diagram — wszystkie te formy niosą obietnicę obiektywizacji. Lorraine Daston i Peter Galison, analizując „obiektywność”, pokazali, że idea obiektywności jest historycznie ukształtowana i ma swoje techniki. W CSR problem polega na tym, że podmiot jest jednocześnie przedmiotem i narzędziem obiektywności: jego oko ma być aparatem, ale samo jest aparatem uszkodzonym lub chwiejnie funkcjonującym. Z perspektywy humanistyki to sytuacja radykalna: podmiot doświadcza, że nie może w pełni zaufać własnemu aparaturowi poznania, a jednocześnie musi codziennie działać w świecie, który wciąż wymaga obrazowej pewności. Psychoperformans może tę sprzeczność przetworzyć, ale nie poprzez negowanie obiektywności, tylko poprzez krytyczną świadomość jej warunkowości. W IndywiduAkcji oznacza to wytworzenie „pokory epistemicznej”, która nie jest rezygnacją, lecz regułą: „prawda widzenia jest zależna od warunków, więc moje działanie musi być oparte na warunkach, a nie na przymusie dowodu”.

Równolegle trzeba rozważyć ikonologiczną figurę „oka jako światła”. W tradycjach sakralnych i filozoficznych światło często jest nośnikiem prawdy; jednak światło bywa też instrumentem dominacji: oświeca, demaskuje, kontroluje. W nowoczesności światło techniczne jest elementem infrastruktury władzy, od panoptycznych metafor po realne praktyki nadzoru. Michel Foucault uczynił widzialność kluczowym mechanizmem dyscypliny: podmiot jest

kontrolowany poprzez możliwość bycia widzianym. W CSR dochodzi do paradoksu: podmiot sam nie może już w pełni kontrolować widzialności świata, a równocześnie wciąż jest w świecie, który kontroluje poprzez widzialność. To napięcie może generować szczególną formę lęku: nie tylko „czy widzę”, ale „czy jestem zdolny do uczestnictwa w reżimie widzialności”. IndywiduAkcja musi zatem wprowadzić krytykę wizualności jako praktykę odzyskiwania prawa do „mniejszej widzialności” — do życia, w którym nie wszystko musi być ostre, natychmiastowe i udowodnione.

W tym miejscu pojawia się problem „złudzenia” jako kategorii moralnej. Złudzenie w kulturze bywa utożsamiane z błędem, głupotą lub zwiedzeniem; w CSR złudzenie jest efektem zaburzonej transmisji i przetwarzania sygnału, więc moralizacja jest przemocą. Susan Sontag krytykowała metafory choroby, które obciążają chorego winą; w CSR podobny mechanizm może działać subtelnie: jeśli podmiot widzi zniekształcenie, może je interpretować jako dowód własnej „niewystarczalności”, a nie jako fakt fizjologiczny. Psychoperformans musi tu wykonać pracę odczarowania: przestawić złudzenie z kategorii winy na kategorię sygnału i warunku. Złudzenie staje się wówczas elementem epistemologii warunkowej: „to, co widzę, zależy od warunków, więc moja prawda jest prawdą relacji, a nie absolutu”. Taka epistemologia obniża napięcie, bo nie wymaga natychmiastowego rozstrzygnięcia: wymaga protokołu.

Krytyka wizualności w CSR ma także wymiar estetyczny, ale nie w sensie estetyzacji objawu, tylko w sensie rozpoznania, że kultura masowa promuje określone „estetyki percepcji” jako normatywne. Wysoka ostrość, nasycenie, kontrast, szybkość przewijania, wielozadaniowość — to są estetyki, które w praktyce produkują określony typ ciała: ciało stale gotowe do reakcji. Jonathan Crary pisał o reżimach uwagi; w CSR ciało nie jest już w stanie bez kosztu spełniać tych reżimów. IndywiduAkcja może więc traktować CSR jako punkt krytyczny, w którym ujawnia się, że reżim wizualny jest formą przemocy kulturowej. To jest wątek humanistyczny, bo przenosi chorobę z „prywatnego problemu” do „publicznego reżimu”. Jednocześnie jest to wątek praktyczny: jeśli podmiot ogranicza uczestnictwo w tych estetykach, redukuje przeciążenie i stres, co sprzyja stabilizacji.

W psychoperformansie oko jako narząd prawdy i złudzenia powinno zostać ujęte w formie działań, które nie wzmacniają lęku. Najbezpieczniejszą strukturą jest taka, w której „prawda” zostaje zdefiniowana nie jako precyzja obrazu, lecz jako precyzja troski. Wtedy „prawdziwe” jest to, co chroni zasób i utrzymuje rytm, a „fałszywe” jest to, co eskaluje kontrolę i pobudzenie. Ta definicja jest radykalna humanistycznie, bo przestawia epistemologię z reprezentacji na praktykę; jest też radykalna egzystencjalnie, bo pozwala przestać walczyć o dowód i zacząć budować warunki. W kategoriach pragmatyzmu, który można kojarzyć z Williamem Jamesem, prawdą jest to, co działa; tu „działa” znaczy: redukuje stres, stabilizuje zachowanie, chroni oko.

Aby przejść głębiej w warstwę ikonologiczną i epistemologiczną, trzeba wyjść od faktu, że kultura Zachodu wielokrotnie konstruowała „prawdę” jako relację do światła, ale równie często ostrzegała przed światłem jako źródłem złudzenia. Platońska metafora jaskini jest tu nie tylko alegorią poznania, lecz także alegorią ryzyka: to, co wydaje się widzialne, może być jedynie cieniem, a wyjście ku światłu może oślepić. W CSR to napięcie nabiera ciała: podmiot doświadcza, że światło może „przynosić prawdę” (umożliwia orientację), ale może też przynosić przeciążenie, dyskomfort, fotostres i wzrost potrzeby kontroli. IndywiduAkcja może wykorzystać tę platońską ambiwalencję jako ramę interpretacyjną, ale bez filozoficznego

patosu: nie chodzi o to, że chory „żyje w jaskini”, tylko o to, że w chorobie oka prawda i złudzenie nie są rozdzielne, bo oba wynikają z tych samych warunków percepcji. W psychoperformansie to rozpoznanie działa jak antydogmat: chroni przed przekonaniem, że istnieje jedna „prawdziwa” postać widzenia, do której trzeba wrócić za wszelką cenę.

W nowoczesnych krytykach obrazu pojawia się z kolei wątek „zdrady widzenia”: obraz może kłamać, uwodzić, produkować fałszywą pewność. W CSR zdrada widzenia jest doświadczeniem wewnętrznym: obraz może się zmieniać w zależności od stanu oka, a więc podmiot doświadcza, że to, co widzi, nie jest stabilnym dowodem. To jest kryzys epistemologiczny, ale może być darem krytycznym, ponieważ obnaża mechanizm, który w zdrowym widzeniu pozostaje niewidoczny: że widzenie jest zawsze konstrukcją. W epistemologii konstruktywistycznej ta teza jest powszechna, ale w CSR staje się ona cielesna i przez to o wiele bardziej trudna, bo dotyczy zaufania do siebie. IndywiduAkcja musi więc przeprowadzić podmiot przez „konstrukcyjność” w sposób bezpieczny: nie jako nihilizm („nic nie jest prawdą”), lecz jako pragmatykę warunków („prawda zależy od sytuacji, więc dbam o sytuację”). To jest przejście od ontologii reprezentacji do ontologii troski.

Ikonologia oka zawiera także figurę „oka kontrolującego” i „oka kontrolowanego”. W tradycji nowoczesnej spojrzenie jest narzędziem dominacji; John Berger, analizując sposoby widzenia, pokazywał, że patrzenie nie jest neutralne, bo jest osadzone w relacjach władzy i w ekonomii pragnienia. W CSR pojawia się drugi biegun: oko staje się kontrolowane przez objaw, a podmiot doświadcza, że nie jest już panem własnego spojrzenia. Ta sytuacja może generować wstyd i lęk, bo kultura często utożsamia sprawność percepcji ze sprawnością podmiotu. IndywiduAkcja musi więc włączyć krytykę wizualności jako krytykę normatywności: nie „ja jestem gorszy”, tylko „kultura uczyniła widzenie miarą wartości, a ja muszę tę miarę przeorganizować”. To jest praca symboliczna, bo dotyczy hierarchii wartości w życiu i w pracy twórczej; jest też praca ochronna, bo redukuje presję, która napędza kompulsje.

W psychoperformansie tę krytykę normatywności można przełożyć na akty symboliczne o strukturze „detronizacji oka”. Detronizacja nie oznacza negacji obrazu ani rezygnacji z praktyki wizualnej; oznacza odebranie oku statusu tyrana. Akt detronizacji może polegać na ustanowieniu innego kanału jako chwilowego centrum: dotyku, słuchu, propriocepcji, rytmu, a nawet czynności manualnej z obiektem–kluczem. Symbolicznie jest to przesunięcie suwerenności: podmiot pokazuje sobie, że może być w świecie bez tyranii ostrości. W CSR taki akt ma wartość terapeutyczną nie przez magię, lecz przez redukcję lęku o lewy narząd: jeśli życie nie zależy od nieprzerwanej ostrości, lęk traci paliwo. Jednocześnie akt musi być krótki i jasno zakończony, aby nie zamienił się w deprywację, która mogłaby zwiększać napięcie.

Drugą strukturą aktów symbolicznych jest „kontrakt z niepewnością”. W epistemologii nowoczesnej niepewność bywa traktowana jako defekt, który trzeba zredukować przez pomiar i dowód. CSR wprowadza niepewność w sam aparat dowodu, więc pragnienie całkowitej redukcji staje się nierealistyczne i stresogenne. IndywiduAkcja może zatem ustanowić kontrakt: niepewność jest dopuszczona w określonych granicach i w określonych godzinach, a poza tym obowiązuje protokół opieki. Kontrakt jest aktem performatywnym w sensie Austina: nie opisuje świata, tylko go ustanawia. Jego funkcją jest obniżenie kompulsji monitorowania. Symbolicznie jest to przejście od „prawdy jako natychmiastowego dowodu” do „prawdy jako długoterminowej stabilizacji”.

Wreszcie, trzeba wprowadzić kategorię „widzialności jako obciążenia moralnego”. W wielu środowiskach zawodowych i społecznych widzialność jest powiązana z oczekiwaniem produktywności: jeśli coś widać, ma być zrobione; jeśli coś jest niewidoczne, jest ignorowane. Choroba oka wprowadza paradoks: własne ograniczenie staje się widzialne w trudnościach, a jednocześnie często pozostaje niewidzialne dla otoczenia, bo CSR nie musi mieć spektakularnych oznak. Ta ambiwalencja widzialności może generować dodatkowy stres, a stres jest czynnikiem ryzyka w IndywiduAkcji. Psychoperformans może tę ambiwalencję przepracować poprzez akty symboliczne ustanawiające granice komunikacyjne: podmiot nie musi „udowadniać” swojej choroby poprzez testy lub spektakl, bo jego prawda jest prawdą procedury opieki. To jest wątek humanistyczny, bo dotyczy uznania i etyki relacji.

Nowoczesne technologie obrazu wytwarzają normę widzenia nie poprzez deklaracje, lecz poprzez codzienną inżynierię percepcji: formaty ekranów, parametry jasności i kontrastu, kultura ostrości, logikę natychmiastowego powiększenia, a także społeczne przyzwyczajenie, że wszystko ma być „czytelne” natychmiast i bez wysiłku. W tym sensie norma widzenia jest normą infrastrukturalną, a nie ideologiczną wprost, dlatego bywa niewidoczna aż do momentu, gdy ciało przestaje jej sprostać. CSR jest tu doświadczeniem granicznym, bo odsłania, że norma widzenia jest często nie do utrzymania nawet dla ciała zdrowego, a dla ciała z chorobą siatkówki staje się źródłem systematycznego przeciążenia i wzrostu pobudzenia. Humanistyczny ciężar tej obserwacji polega na tym, że krytyka wizualności nie jest już „dyskursem o obrazach”, lecz krytyką cywilizacji, która uczyniła obraz narzędziem presji, a ostrość – miarą wartości. IndywiduAkcja CSR musi tę krytykę włączyć jako element sensu, ponieważ sens nie jest tu luksusem interpretacji, tylko warunkiem uwolnienia się od przymusu ciągłego udowadniania sprawności widzenia.

W tym kontekście szczególnie użyteczna jest kategoria „standardu” jako ukrytej przemocy. Standard ostrości, standard czytelności, standard rozdzielczości, standard „dobrego obrazu” – wszystkie te standardy implikują ciało idealne, które ma nieprzerwanie pracować w wysokiej intensywności percepcyjnej. Susan Sontag krytykowała moralizowanie choroby; tu moralizacja działa poprzez standard: jeśli nie widzisz „jak trzeba”, możesz odczuwać winę, wstyd albo poczucie upadku, nawet jeśli ograniczenie jest czysto fizjologiczne. CSR wzmacnia ten mechanizm, bo objaw bywa zmienny: jednego dnia jest „w miarę”, innego dnia jest „gorzej”, więc podmiot zaczyna internalizować standard jako miarę własnej wartości, a nie jako miarę techniczną. Psychoperformans ma tu do wykonania pracę odwrócenia: standard nie jest miarą człowieka, tylko narzędziem kultury; człowiek w IndywiduAkcji ustanawia własną miarę, którą jest bezpieczeństwo i stabilizacja zasobu widzenia, zwłaszcza w odniesieniu do ochrony lewego oka.

W praktyce symbolicznej oznacza to potrzebę wytworzenia kontrnormy, czyli takiego systemu znaczeń, w którym „dobre widzenie” nie jest utożsamione z maksymalną ostrością, lecz z minimalnym kosztem. Kontrnorma nie neguje jakości obrazu, lecz redefiniuje jej kryterium: obraz jest „dobry”, jeśli nie prowokuje kompulsji, nie eskaluje pobudzenia, nie wymusza długiej ekspozycji i nie uruchamia spirali testowania. Jonathan Crary, opisując mechanizmy uwagi, pozwala tu uchwycić, że norma wizualna jest częścią ekonomii przechwytywania uwagi; w CSR ekonomia ta jest destrukcyjna, bo łączy się z ryzykiem przeciążenia i z lękiem. Kontrnorma jest więc etyką percepcji: uczy, że ograniczenie bodźca jest formą wolności, a nie defektem. Dla

artysty wizualnego to przesunięcie jest szczególnie ważne, bo pozwala zachować relację z obrazem bez utożsamienia obrazu z przemocą wobec własnego ciała.

Żeby kontrnorma nie była tylko deklaracją, musi zostać zakotwiczona w ikonologicznym rozróżnieniu między obrazem jako dowodem a obrazem jako doświadczeniem. W kulturze technicznej obraz bywa redukowany do dowodu: ma potwierdzać, identyfikować, rozstrzygać. W humanistyce obrazu – u Hansa Beltinga czy W. J. T. Mitchella – obraz jest przede wszystkim wydarzeniem relacyjnym, które zachodzi między nośnikiem a ciałem. CSR wymusza powrót do tego drugiego ujęcia, bo „dowód” może być chwiejny, natomiast „doświadczenie” jest zawsze realne jako przeżycie ciała. IndywiduAkcja wykorzystuje tę różnicę, aby odciąć się od kompulsji dowodu: nie trzeba nieustannie dowodzić, że obraz jest stabilny, wystarczy uznać doświadczenie i uruchomić protokół opieki. W psychoperformansie oznacza to, że prawda oka nie jest prawdą reprezentacji, tylko prawdą relacji: relacji między bodźcem, pobudzeniem, zachowaniem i sensem.

Na poziomie krytyki wizualności jako władzy konieczne jest doprecyzowanie, że w CSR „władza obrazu” ma dwa oblicza: zewnętrzne i wewnętrzne. Zewnętrzne to presja środowiska – ekrany, tempo, wymagania czytelności; wewnętrzne to presja autoobserwacji, w której oko staje się polem inspekcji. Michel Foucault pokazywał, że dyscyplina działa najlepiej wtedy, gdy zostaje uwewnętrzniona; w CSR uwewnętrznienie przybiera postać monitorowania objawu i mikroskopijnego „przyłapywania” siebie na zmianie. IndywiduAkcja musi zatem wytworzyć praktykę kontrdyscypliny: przenieść uwagę z inspekcji na opiekę, z dowodu na warunki, z kontroli na rytm. Symbolicznie jest to detronizacja władzy widzialności: podmiot nie jest już zarządzany przez wymaganie nieprzerwanej ostrości, tylko zarządza warunkami swojej percepcji w granicach bezpieczeństwa. Ten ruch ma znaczenie strategiczne dla stabilizacji lewego oka, bo redukuje przewlekły komponent stresu antycypacyjnego, który jest często bardziej obciążający niż sam epizod zaburzenia widzenia.

Istnieje jednak ryzyko odwrotne: kontrnorma może stać się nową ortodoksją, a etyka opieki może przerodzić się w rygorizm, który sam produkuje stres. Dlatego w IndywiduAkcji potrzebna jest krytyka krytyki: kontrnorma ma być adaptacyjna, sytuacyjna, oparta na progu bezpieczeństwa, a nie na ideologicznym zakazie obrazów czy ostrości. W języku pragmatyzmu Williama Jamesa „prawdziwe” jest to, co działa; tu „działa” oznacza: stabilizuje zachowanie, obniża pobudzenie, zmniejsza przymus sprawdzania i pozwala na twórcze funkcjonowanie bez eskalacji ryzyka. Jeśli jakaś wersja kontrnormy zaczyna generować poczucie winy z powodu „zbyt długiego patrzenia”, trzeba ją przeprojektować, bo wraca do moralizacji standardu. W psychoperformansie ten mechanizm korekty jest fundamentalny: sens ma służyć opiece, a nie opieka sensowi.

Prawda praktyczna w IndywiduAkcji CSR nie może być zdefiniowana ani jako „zgodność obrazu z rzeczywistością”, ani jako „autentyczność przeżycia”, jeśli te definicje pozostają oderwane od bezpieczeństwa biologicznego i od regulacji pobudzenia. Prawda praktyczna jest tu kategorią etyki i procedury: jest tym, co stabilizuje relację z widzeniem w długim trwaniu, redukuje kompulsję inspekcji objawu, utrzymuje sprawczość bez przeciążenia i w konsekwencji sprzyja ochronie lewego oka jako zasobu krytycznego. W tym sensie prawda praktyczna jest zgodna z intuicją pragmatyzmu Williama Jamesa, ale musi zostać zaostrzona klinicznie: „działa” nie znaczy „przynosi ulgę natychmiast”, tylko „zmniejsza sumaryczny koszt stresu i ekspozycji w

czasie”. W CSR ulgę natychmiastową potrafi dawać także zachowanie destrukcyjne (np. kompulsywne sprawdzenie), więc kryterium prawdy musi być temporalne i systemowe, nie chwilowe.

Z tego wynika pierwsza zasada humanistyczno-symboliczna: prawda widzenia nie jest jednowymiarowa, lecz wielowarstwowa, i w IndywiduAkcji rozdziela się ją na prawdę sygnału, prawdę decyzji i prawdę sensu. Prawda sygnału dotyczy tego, że podmiot zauważa zmianę w polu widzenia; nie jest jeszcze interpretacją ani diagnozą, jest elementarną rejestracją. Prawda decyzji dotyczy tego, co się robi po rejestracji: wygasza się bodźce, przerywa ekspozycję, przełącza reżim działania, uruchamia protokół opieki. Prawda sensu dotyczy tego, jak doświadczenie zostaje włączone do tożsamości i etyki: jako potwierdzenie konieczności opieki, a nie jako dowód katastrofy albo dowód misji. Ten trójkąt jest symbolicznie ważny, bo chroni przed sklejaniem poziomów: jeśli sygnał zostaje automatycznie podniesiony do poziomu katastroficznego sensu, rodzi się spiralizacja lęku; jeśli sens próbuje zastąpić decyzję, pojawia się narracyjna iluzja kontroli. W języku Ervinga Goffmana są to różne ramy; w IndywiduAkcji ramy te muszą być twardo rozdzielone.

Druga zasada dotyczy relacji między prawdą a wstydem. W wielu reżimach wizualności „prawda” jest związana z kompetencją: widzieć wyraźnie to znaczy być sprawnym, skutecznym, wiarygodnym. Choroba oka narusza tę konstrukcję, więc podmiot może doświadczać wstydu nie jako emocji społecznej, lecz jako wstydu ontologicznego: „moja percepcja nie jest pewna, więc ja nie jestem pewny”. To jest szczególnie toksyczne w CSR, bo wstyd zwykle wzmacnia ukrywanie, a ukrywanie wzmacnia napięcie, a napięcie wzmacnia zachowania kompulsywne. IndywiduAkcja, idąc tropem Susan Sontag, musi usuwać moralizację z obszaru widzenia: sygnał nie jest winą, ograniczenie nie jest upadkiem, a prawda praktyczna nie wymaga heroizmu. Symbolicznie jest to praca nad „odwstydeniem” percepcji: uznaniem, że widzenie jest zawsze relacyjne i że choroba tylko brutalnie ujawnia tę relacyjność.

Trzecia zasada dotyczy aktu symbolicznego jako narzędzia stabilizacji prawdy praktycznej. W psychoperformansie akt symboliczny nie jest dekoracją ani „wyrazem emocji”; jest technologią znaczenia, która ma modulować zachowanie i afekt. Dlatego w IndywiduAkcji CSR akty symboliczne dotyczą przede wszystkim relacji z dowodem: z przymusem, by natychmiast potwierdzać, czy „jest gorzej”. Akt symboliczny ma tu strukturę odroczenia dowodu: podmiot nie wchodzi w test, tylko wykonuje krótki, materialny gest przeniesienia z reżimu inspekcji do reżimu opieki. Jest to gest epistemologiczny: mówi ciału, że prawda nie wymaga natychmiastowego obrazu, tylko wymaga utrzymania warunków. Jacques Lacan, mówiąc o spojrzeniu jako czymś, co przychodzi z zewnątrz i „ustawia” podmiot, pozwala zrozumieć, że kompulsja dowodu jest próbą odzyskania kontroli nad spojrzeniem; akt odroczenia dowodu jest więc aktem odzyskania suwerenności nad relacją z widzeniem, nie nad samą ostrością.

Czwarta zasada dotyczy równowagi między krytyką wizualności a afirmacją praktyki twórczej. Krytyka wizualności jest konieczna, bo ujawnia przemoc standardów; afirmacja jest konieczna, bo bez niej powstaje ascetyczny antywizualizm, który może stać się nową formą przemocy wobec artysty. W IndywiduAkcji afirmacja nie polega na „powrocie do dawnego widzenia”, tylko na ustanowieniu nowych form obrazowania i nowych relacji z obrazem. W tym sensie prawda praktyczna obejmuje także prawdę twórczości: twórczość jest możliwa, ale w trybach, które nie eksploatują zasobu, tylko go oszczędzają. Pierre Bourdieu przypomina, że praktyki są osadzone

w polu i w kapitale; choroba oka zmienia dystrybucję kapitału percepcyjnego, więc praktyka twórcza musi zostać przestawiona na inne konfiguracje: więcej pracy koncepcyjnej, więcej pracy obiektowej, więcej pracy z rytmem, mniej długich sesji wysokiej precyzji. To jest afirmacja w formie reorganizacji, nie w formie sloganu.

Piąta zasada dotyczy najbardziej niebezpiecznego skrótu: utożsamienia prawdy z intensyfikacją obserwacji. W CSR intensyfikacja obserwacji bywa mylona z troską, podczas gdy często jest mechanizmem lękowym. Prawda praktyczna musi więc zawierać paradoksalną regułę: mniej obserwacji może być bardziej prawdziwe, jeśli prowadzi do lepszej opieki. To jest reguła kontrintuicyjna, bo kultura obrazu uczy, że więcej danych daje więcej pewności. Daston i Galison pokazali, że „obiektywność” ma swoje cnoty i swoje pułapki; w CSR pułapką jest nadprodukcja danych subiektywnych w postaci mikrosprawdzania. Indywidualna Akcja wprowadza więc cnotę umiarkowania: dane kliniczne w kontrolowanych oknach, a poza nimi praktyka opieki. Symbolicznie jest to przejście od kultu dowodu do kultu warunku.

Na tym etapie można sformułować kluczową tezę tej części: oko jako narząd prawdy i narząd złudzenia nie jest problemem do rozwiązania, lecz strukturą do zamieszkania. Zamieszkanie tej struktury oznacza, że podmiot nie żąda od oka absolutu, ale żąda od siebie protokołu; nie żąda od obrazu gwarancji, ale żąda od scenariusza działania konsekwencji; nie żąda od interpretacji uspokojenia, ale żąda od interpretacji podporządkowania bezpieczeństwu. W tym sensie psychoperformans jest narzędziem zamieszkania ambiwalencji: daje środki, by prawda i złudzenie nie rozrywały, lecz regulowały.

Repertuar symbolicznych figur oka jest w kulturze tak obszerny, że w Indywidualnej Akcji CSR trzeba go celowo ograniczyć do tych figur, które realnie modulują zachowanie i afekt, zamiast produkować nadmiar interpretacji. W psychoperformansie nadmiar interpretacji jest formą przeciążenia poznawczego, a przeciążenie poznawcze sprzęga się z pobudzeniem autonomicznym, co w tym studium przypadku jest ryzykiem wtórnym. Dlatego selekcja figur powinna być rygorystyczna: wybiera się takie, które pozwalają zbudować „reguły sensu”, czyli krótkie, powtarzalne, proceduralne wypowiedzi performatywne, działające jak semantyczne stabilizatory. Wypowiedź performatywna w Indywidualnej Akcji nie ma „wrażać siebie” w sensie ekspresjonistycznym; ma ustanawiać relację z widzeniem, która redukuje kompulsję dowodu i wzmacnia opiekę nad zasobem, szczególnie z myślą o stabilizacji lewego oka.

Pierwszą figurą jest „świadek”. Oko-świadek w kulturze jest gwarantem prawdy, ale w CSR świadek jest chwiejny, bo jego relacja z obrazem jest modulowana przez stan biologiczny. Reguła sensu musi więc przesunąć świadectwo z „pewności obrazu” na „pewność procedury”: „świadczę o tym, że uruchamiam opiekę”. To jest transformacja ikonologiczna: świadectwem staje się nie obraz, lecz działanie. W praktyce wypowiedź performatywna może mieć strukturę: „moje świadectwo jest działaniem, nie dowodem”. Taka formuła rozbraja przymus natychmiastowej weryfikacji i obniża lęk antycypacyjny, bo daje podmiotowi rodzaj „twardej prawdy”, która nie zależy od ostrości. Jest to prawda etyczna, a nie optyczna. W humanistyce można ją uznać za przejście od epistemologii reprezentacji do epistemologii praktyki.

Drugą figurą jest „strażnik” lub „inspektor”, czyli oko jako narzędzie kontroli. W CSR inspektor jest łatwo internalizowany: podmiot zaczyna sam siebie kontrolować, sprawdzać, testować, polować na zmianę. Michel Foucault pokazał, że dyscyplina działa poprzez uwewnętrznioną

inspekcję; w IndywiduAkcji trzeba wytworzyć kontrfigurę: „opiekun”. Opiekun nie inspekcjonuje, tylko chroni. Reguła sensu ma więc strukturę detronizacji inspektora: „inspekcja nie jest opieką”. To zdanie jest proste, ale operacyjne, bo pozwala w chwili napięcia nazwać mechanizm i przerwać go. W psychoperformansie taka reguła jest wspierana przez obiekt–klucz, który wymusza przejście do działania opiekuńczego: zamiast patrzeć i testować, podmiot wykonuje gest, który materialnie uruchamia zmianę reżimu. W ten sposób figura inspektora zostaje przejęta i przekształcona w figurę opiekuna.

Trzecią figurą jest „pokusa”, czyli oko jako narząd uwiedzenia obrazem. W kulturze pokusa obrazu jest często rozumiana erotycznie lub moralnie, ale w CSR pokusa ma formę poznawczą: pokusą jest „jeszcze raz sprawdzę”, „jeszcze raz powiększę”, „jeszcze raz porównam”. Ta pokusa jest zwodnicza, bo daje krótką ulgę, a długoterminowo zwiększa napięcie. Reguła sensu musi więc nazwać pokusę jako mechanizm, nie jako winę: „pokusa dowodu jest paliwem lęku”. To jest formuła, która odcina moralizację i jednocześnie przypomina o konsekwencji temporalnej. William James, mówiąc o prawdzie jako tym, co działa, daje tu narzędzie: prawdą nie jest to, że sprawdzenie przynosi ulgę, tylko to, że sprawdzenie zwiększa koszt w czasie. Reguła sensu przedstawia więc oś wartościowania z chwili na długie trwanie.

Czwartą figurą jest „złudzenie”. Złudzenie w CSR jest szczególnie niebezpieczne semantycznie, bo może być automatycznie interpretowane jako dowód pogorszenia, a to uruchamia spiralę. Reguła sensu musi więc wprowadzić semantyczny bufor: „złudzenie jest sygnałem do opieki, nie do wyroku”. W tej formule kluczowe jest słowo „wyrok”, bo oddziela porządek sygnału od porządku katastroficznego sensu. Złudzenie zostaje „uniewinnione” i „zproceduralizowane”: ma uruchamiać działanie ochronne, nie interpretację totalną. Susan Sontag krytykowała obciążające metafory; tu reguła sensu jest antymetaforyczna: minimalizuje sens, aby maksymalizować bezpieczeństwo.

Piątą figurą jest „prawda”. W kulturze prawda bywa utożsamiona z jasnością i ostrością, co w CSR staje się przemocą. Reguła sensu musi więc przededefiniować prawdę: „prawdą jest rytm, nie ostrość”. Rytm oznacza tu powtarzalność bezpiecznych cykli: ekspozycja–przerwa, praca–wygaszenie, monitorowanie–odroczenie. Taka prawda jest zgodna z biologiczną potrzebą regeneracji i z psychologiczną potrzebą redukcji lęku. Jest też humanistycznie znacząca, bo przesuwą prawdę z reprezentacji na praktykę czasu, a czas jest jedną z podstawowych kategorii egzystencjalnych. W IndywiduAkcji CSR rytm jest zarazem semantyką i fizjologią: porządkuje sens i porządkuje pobudzenie.

Te reguły sensu nie mogą pozostać pojedynczymi zdaniami; muszą zostać włączone w architekturę wypowiedzi performatywnych, czyli w repertuar krótkich formuł używanych w określonych oknach dnia i w określonych sytuacjach. Kluczowe jest, aby formuły były niepsychologizujące: nie „czuję”, nie „myślę”, tylko „robię” lub „obowiązuje”. To przesuwą akcent z interpretacji na działanie. J. L. Austin przypomina, że wypowiedź może być czynem; w IndywiduAkcji wypowiedź ma być czynem hamującym kompulsję i inicjującym opiekę. W praktyce oznacza to, że formuły są powtarzane w skojarzeniu z obiektem–kluczem, aby powstał odruch przełączania reżimu.

W tym punkcie pojawia się również kwestia „ograniczenia języka” jako elementu ochrony. Nadmierne mówienie o chorobie oka może stać się formą ruminacji, a ruminacja zwiększa stres.

Dlatego w IndywiduAkcji język jest celowo minimalizowany do reguł sensu, które są krótkie i proceduralne. To jest paradoks: w części humanistycznej ogranicza się narrację, aby chronić podmiot. Ale to ograniczenie nie jest antyhumanistyczne; przeciwnie, jest etyką troski: sens ma służyć życiu, nie życie sensowi. W kolejnej sekwencji trzeba będzie pokazać, jak te reguły sensu mogą zostać zintegrowane z bardziej rozbudowanymi strukturami psychoperformansu (np. z kompozycją działań i obiektów–kluczy), tak aby nie były tylko autoinstrukcją, lecz stały się rdzeniem symbolicznej dramaturgii IndywiduAkcji.

Reguły sensu, jeśli pozostaną na poziomie krótkich formuł, będą działały jak farmakon: mogą stabilizować, ale mogą też wytwarzać nowe przymusy językowe, jeśli nie zostaną włączone w szerszą dramaturgię psychoperformansu. Dlatego w IndywiduAkcji CSR reguły sensu muszą zostać osadzone w kompozycji działań, w której język jest tylko jednym z kanałów, a zasadniczą pracę wykonuje sytuacja: rytm czasu, organizacja przestrzeni, materialna obecność obiektów–kluczy, sekwencje przejść oraz kontrola progów bodźcowych. Catherine Bell pisała o rytualizacji jako o strategii, która czyni pewne działania „innymi” niż codzienne; tutaj rytualizacja polega na tym, że przejście z inspekcji do opieki jest czynione rozpoznawalnym, powtarzalnym i zewnętrznie zakotwiczonym. Wtedy reguła sensu nie musi walczyć z lękiem na poziomie czysto kognitywnym, bo lęk zostaje przechwycony przez strukturę sytuacji i przeprowadzony przez próg do reżimu bezpieczeństwa.

Pierwszym elementem tej integracji jest ustanowienie „łańcucha czynnościowego” (proceduralnego) o stałej topologii, w którym reguła sensu ma jednoznaczne miejsce. Łańcuch może być rozumiany jak partytura: sygnał w polu widzenia nie prowadzi do interpretacji, tylko do wejścia w sekwencję. Sekwencja obejmuje minimalną liczbę ruchów i decyzji, aby nie generować dodatkowego obciążenia wykonawczego, które w sytuacji pobudzenia i niepokoju jest szczególnie ryzykowne. Erving Goffman dostarcza tu pojęcia ramy, ale w IndywiduAkcji rama jest nie tylko poznawcza, lecz także kinestetyczna: to, co „obowiązuje”, jest zapisane w kolejności gestów, a nie wyłącznie w deklaracji. Dzięki temu prawda praktyczna (prawda opieki) staje się automatyzowalna, co ogranicza ryzyko, że podmiot będzie negocjował z pokusą dowodu w każdej mikro-sytuacji.

Drugim elementem jest wyraźne rozdzielenie dwóch typów działań psychoperformatywnych: działań „hamujących” i działań „nadawczych”. Działania hamujące mają za zadanie wyłączyć spiralę inspekcji i obniżyć pobudzenie autonomiczne, zwłaszcza wtedy, gdy pojawia się lęk o lewy narząd widzenia jako zasób krytyczny. Działania nadawcze mają za zadanie wytwarzać sens w sposób, który nie uruchamia ruminacji, lecz ustanawia długofalową orientację: „widzenie jest dobrem skończonym”, „prawda to rytm”, „kontrola to nie inspekcja”. W języku J. L. Austina działania nadawcze to performatywy o funkcji ustanawiającej, ale one powinny pojawiać się dopiero po wygaszeniu pobudzenia, inaczej zamieniają się w przemoc semantyczną wobec ciała. Ten porządek jest kluczowy: najpierw bezpieczeństwo i regulacja, potem sens; inaczej sens będzie pracował jak neurotyczny komentarz, a nie jak operator przemiany.

Trzecim elementem jest konfiguracja obiektu–klucza jako materialnego „przetącznika ramy”, a więc narzędzia, które przenosi podmiot z reżimu prawdy optycznej do reżimu prawdy opiekuńczej. Obiekt–klucz ma tu status operatora: uruchamia sekwencję, a jednocześnie kondensuje znaczenie bez potrzeby narracji. W praktyce oznacza to, że obiekt jest projektowany tak, by jego użycie było jednoznaczne, krótkie, nieheroiczne i niewymagające

precyzyjnego widzenia, czyli by nie wytwarzał paradoksu „muszę widzieć, żeby się ochronić”. Fenomenologicznie jest to istotne: obiekt musi działać w warunkach obniżonego zaufania do percepcji, inaczej będzie wzmacniał kryzys. W tym sensie obiekt–klucz w CSR jest także narzędziem anty-okulocentrycznym w duchu krytyk opisywanych przez Martina Jaya: przenosi część sprawczości z oka na sytuację i na gest.

Czwartym elementem jest powiązanie reguł sensu z „reżimami czasu”, które działają jak proteza epistemologiczna. W CSR największym obciążeniem bywa nie sam sygnał, lecz natychmiastowa potrzeba rozstrzygnięcia: „czy to już?”. IndywiduAkcja odpowiada na to przez ustanowienie temporalnej dyferencjacji prawdy: prawda sygnału jest natychmiastowa, prawda decyzji jest natychmiastowa, ale prawda interpretacji jest odroczone do okna monitoringu. Ten mechanizm działa jak anty-panoptyczny zabieg foucaultowski: wyłącza stałą inspekcję i zamienia ją w rzadką, kontrolowaną czynność. Psychoperformans, jako technologia sensu, legitymizuje to odroczenie symbolicznie: odroczenie nie jest unikaniem prawdy, tylko formą prawdy wyższej, bo chroni zasób. W rezultacie oko jako narząd prawdy i złudzenia zostaje wpisane w porządek, w którym złudzenie nie ma władzy wyroku, a prawda nie musi przyjmować postaci ostrego obrazu.

Piątym elementem jest integracja krytyki wizualności z afirmacją praktyki twórczej poprzez wytworzenie „dwóch estetyk”: estetyki pracy i estetyki opieki. Estetyka pracy określa, jakie warunki i jakie formaty działania są dopuszczalne, aby twórczość była możliwa bez eksploatacji zasobu; estetyka opieki określa, jak wygląda przerwa i wygaszenie, aby nie stały się „czasem winy”. John Berger, analizując sposoby widzenia, podkreślał społeczną konstrukcję patrzenia; tutaj konstrukcja zostaje przejęta przez podmiot, który ustanawia własne normy widzialności jako normy ochronne. W humanistycznym sensie jest to odwrócenie relacji władzy: reżim obrazów nie narzuca już warunków, lecz zostaje podporządkowany etyce troski, a etyka troski staje się nową formą prawdy o życiu z CSR.

Wreszcie, konieczne jest wskazanie, że w IndywiduAkcji CSR oko jako narząd prawdy i narząd złudzenia nie jest sprzecznością do rozwiązywania, tylko strukturą do stabilnego utrzymania. Stabilność nie oznacza tu braku objawu, lecz brak tyranii objawu: sygnał ma uruchamiać opiekę, a nie uruchamiać ontologiczny kryzys; złudzenie ma być sygnałem warunków, a nie dowodem upadku; prawda ma być rytmem, a nie absolutem ostrości. Ten model jest jednocześnie humanistyczny i pragmatyczny: uznaje kruchość poznania, a jednocześnie nie rezygnuje z działania. W konsekwencji wzmacnia najważniejszy wymiar całej IndywiduAkcji: wielopoziomą przemianę somatyczno-psychiczną, która obniża stres, reorganizuje praktykę życia i pracy oraz sprzyja stabilizacji funkcji lewego oka w długim trwaniu.

91.1.40. Widzenie, wstyd i ekspozycja: społeczne reżimy widzialności, niepełnosprawność niewidoczna i etyka komunikacji w IndywiduAkcji CSR

W CSR szczególnie destrukcyjny nie bywa sam objaw, lecz społeczna sytuacja objawu: moment, w którym podmiot musi funkcjonować w reżimach widzialności, które zakładają pełną sprawność percepcyjną, nieustanną dostępność i natychmiastową czytelność działań. Widzenie jest w tych reżimach nie tylko zdolnością sensoryczną, ale dowodem kompetencji; gdy dowód chwieje się lub przestaje być bezsporny, pojawia się wstyd. Wstyd jest tu emocją graniczną: nie jest zwykłym zakłopotaniem, lecz doświadczeniem, że „moja obecność w świecie jest

podejrzana”, że moja sprawczość jest „mniej wiarygodna”. W perspektywie Ervinga Goffmana można mówić o napięciu między tożsamością aktualną a tożsamością przypisywaną: choroba oka, szczególnie gdy ma charakter niewidoczny z zewnątrz, nie wytwarza społecznego „alibi”, więc podmiot pozostaje w polu oczekiwań jak osoba zdrowa, a jednocześnie w ciele doświadcza ograniczeń. Ten dysonans jest jednym z głównych generatorów stresu, a stres jest w IndywiduAkcji CSR kluczowym ryzykiem wtórnym, ponieważ podtrzymuje pobudzenie autonomiczne i może wzmacniać spiralę monitorowania.

Niepełnosprawność niewidoczna ma szczególną semantykę: jest ciągle negocjowana, bo inni jej nie „widzą”, a podmiot nie chce lub nie może jej „udowodnić”. W CSR sytuacja jest jeszcze bardziej złożona, bo objaw może być fluktuacyjny: w jednym kontekście podmiot funkcjonuje sprawnie, w innym nagle traci komfort czytania lub precyzji. To fluktuowanie wytwarza podatność na podejrzenie: „skoro przed chwilą widziałeś, to czemu teraz nie?”. Wstyd rodzi się nie tylko z ograniczenia, lecz z ryzyka bycia uznanym za niewiarygodnego. W IndywiduAkcji trzeba ten problem przejąć jako wątek symboliczny i humanistyczny: choroba oka staje się miejscem konfliktu między prawdą doświadczenia a społecznym reżimem dowodu. Susan Sontag ostrzegała, że język choroby może produkować przemoc; tu przemoc powstaje nie tyle w metaforach, ile w oczekiwaniu dowodu. IndywiduAkcja ma zatem wytworzyć etykę komunikacji, która odcina konieczność dowodzenia i zastępuje ją prawem do procedury: podmiot nie ma przekonywać, ma ustanawiać warunki.

W tym miejscu kluczowe jest odróżnienie „ekspozycji” od „ujawnienia”. Ekspozycja oznacza bycie wystawionym na reżim widzialności, który wymusza natychmiastową sprawność; ujawnienie oznacza świadomą komunikację ograniczenia w sposób kontrolowany i sytuacyjny. IndywiduAkcja CSR musi nauczyć podmiot przechodzenia od ekspozycji do ujawnienia, ale ujawnienia nie jako spowiedzi, tylko jako narzędzia regulacji sytuacji. W języku pragmatyki komunikacyjnej ujawnienie ma funkcję illokucyjną: ustanawia ramę, w której określone zachowania (np. wolniejsze tempo, zmiana formatu pracy) stają się uzasadnione bez konieczności tłumaczenia. J. L. Austin pozwala zrozumieć, że takie ujawnienie jest performatywem: ono nie opisuje świata, ono go przedstawia. W CSR ten performatyw ma wartość ochronną: obniża stres społeczny, a obniżenie stresu jest elementem stabilizacji, szczególnie istotnym w trosce o lewe oko.

Reżimy widzialności działają też poprzez mikronormy: sposób czytania dokumentów, sposób patrzenia w ekran, sposób reagowania na komunikaty, tempo odpowiedzi. W CSR te mikronormy mogą stać się źródłem przeciążenia, bo podmiot próbuje utrzymać normę mimo kosztu. To jest mechanizm „przekraczania progu” – zjawisko, w którym osoba nie uznaje własnej granicy, tylko ją forsuje, aby nie wypaść z roli kompetentnej. W IndywiduAkcji trzeba ten mechanizm symbolicznie zdezaktywować: uznać, że przekraczanie progu w imię normy widzialności jest formą przemocy wobec oka. Pierre Bourdieu powiedziałby, że to przemoc symboliczna pola, która jest internalizowana jako własny obowiązek. Psychoperformans ma tu funkcję emancypacyjną: ma umożliwić wytworzenie kontrhabitusu komunikacyjnego, w którym kompetencja nie polega na spełnieniu normy, tylko na zarządzaniu warunkami pracy.

W praktyce IndywiduAkcji etyka komunikacji musi mieć postać krótkich, powtarzalnych formuł i jasno zdefiniowanych granic, aby nie generować dodatkowego obciążenia narracyjnego. Podmiot nie może każdorazowo opowiadać historii choroby, bo to wzmacnia ruminację i

utrwała wstyd. Zamiast tego wprowadza się „komunikaty ramujące”: zwięzłe, neutralne, proceduralne. Ich sens jest prosty: „zmieniam format, żeby utrzymać jakość i bezpieczeństwo”. Takie komunikaty mają podwójną funkcję: chronią podmiot przed koniecznością tłumaczenia, a otoczeniu dają jasną instrukcję, jak współpracować. W CSR jest to szczególnie ważne, bo nie chodzi tylko o komfort, lecz o ochronę zasobu widzenia w długim trwaniu.

Wstyd w CSR jest w dużej mierze wytworem zderzenia dwóch porządków: porządku pracy i porządku cielesnej niepewności. W pracy, zwłaszcza w środowiskach opartych na kompetencji wizualnej, widzenie jest cichym założeniem infrastrukturalnym, a nie tematem; gdy widzenie staje się tematem, ujawnia się, że normy pracy są w istocie normami ciała. To rodzi wstyd nie dlatego, że podmiot „robi coś niewłaściwego”, lecz dlatego, że przestaje pasować do ukrytego wzorca ciała sprawnego. Erving Goffman opisywał piętno jako relację społeczną, a nie cechę jednostki; w CSR piętno ma charakter paradoksalny, bo jest niewidoczne, a jednak działa poprzez oczekiwania. Wstyd staje się wtedy emocją zarządzania widzialnością: podmiot nie wstydzi się tego, co inni widzą, lecz tego, że inni mogą uznać go za niekompetentnego, gdy ujawni ograniczenie. IndywiduAkcja musi włączyć to rozpoznanie do planu sytuacyjnego, ponieważ wstyd jest czynnikiem obciążającym układ autonomiczny i może podtrzymywać stres, który w tym studium przypadku jest niepożądany ze względu na ryzyko nawrotowości oraz potrzebę stabilizacji lewego oka.

Tożsamość zawodowa artysty wizualnego jest szczególnie podatna na taki wstyd, ponieważ kultura artystyczna często łączy „oko” z autorytetem twórczym: spojrzenie ma być przenikliwe, wyczułone, natychmiastowe. Gdy widzenie jest chwiejne, pojawia się lęk, że chwiejna stanie się również legitymacja twórcza. Pierre Bourdieu powiedziałby, że jest to zagrożenie kapitału symbolicznego; w CSR zagrożenie kapitału symbolicznego może paradoksalnie okazać się bardziej stresujące niż sama utrata funkcji w danym dniu, bo dotyczy miejsca w polu. IndywiduAkcja nie może próbować „naprawić” tego przez heroizm i udowadnianie; musi przeprojektować definicję kompetencji. Kompetencją staje się zdolność do ochrony zasobu i do pracy w alternatywnych konfiguracjach, a nie zdolność do nieprzerwanego spełniania normy ostrości. To jest przesunięcie etyczno-humanistyczne: podmiot przestaje być oceniany przez standard obrazu, a zaczyna być oceniany przez standard troski, który sam ustanawia.

W praktyce jednak przesunięcie nie wydarzy się samo, bo wstyd jest emocją sytuacyjną i często uruchamia się automatycznie. Dlatego IndywiduAkcja CSR potrzebuje protokołów komunikacyjnych, które redukują liczbę sytuacji, w których wstyd może się aktywować, oraz minimalizują „koszt ujawnienia”. Protokół nie jest tu zestawem porad, tylko częścią dramaturgii psychoperformansu: wprowadza reguły, które ustanawiają nową normę relacji z innymi. Najważniejszą regułą jest przejście od narracji do procedury. Zamiast tłumaczyć, podmiot komunikuje zmianę formatu: „w tym trybie pracuję wolniej / inaczej, żeby utrzymać jakość i bezpieczeństwo”. W tym komunikacie nie ma prośby o litość ani opowieści o cierpieniu, jest decyzja. J. L. Austin pozwala rozumieć to jako performatyw ustanawiający: komunikat nie opisuje problemu, tylko ustanawia warunki.

Drugą regułą jest ograniczenie zakresu ujawnienia do niezbędnego minimum. W CSR, jako niepełnosprawności niewidocznej, szczególnie groźna bywa pokusa „pełnego wytłumaczenia”, bo podmiot chce zapobiec podejrzeniu. Jednak pełne tłumaczenie często zwiększa stres i utrwała wstyd, bo przenosi uwagę na deficyt. IndywiduAkcja przyjmuje więc strategię redukcji:

ujawnienie jest krótkie, neutralne, bez ekspresji, a jego celem jest zmiana warunków, nie zmiana opinii. W języku etyki komunikacji jest to prawo do granicy i prawo do prywatności. W praktyce oznacza to, że podmiot nie negocjuje swojego prawa do przerwy i do zmiany formatu; on je ustanawia, a w razie potrzeby odsyła do standardu jakości i bezpieczeństwa, nie do narracji o chorobie.

Trzecią regułą jest przeniesienie „dowodu” z ciała na organizację. W CSR najgorszym mechanizmem jest sytuacja, w której podmiot czuje, że musi dowodzić problemu poprzez nadmierne wysiłki albo poprzez spektakl ograniczenia. To wzmacnia wstyd i zwiększa przeciążenie. IndywiduAkcja przenosi dowód na organizację: „to jest mój standard pracy w tej chwili”. Standard jest tu narzędziem emancypacji: nie jest standardem kultury, tylko standardem podmiotu, ustanowionym w trosce o zasób. Ten standard może być wyrażony w parametrach praktycznych: krótsze spotkania, większy font, tryb audio, przerwy, dystrybucja zadań. W ten sposób wstyd traci pole działania, bo przestaje być „moją słabością”, a staje się „moją metodą organizacji”.

Czwarta reguła dotyczy relacji bliskich, gdzie wstyd ma inną strukturę: mniej dotyczy kompetencji, bardziej dotyczy zależności. W relacjach bliskich osoba z CSR może wstydzić się proszenia o pomoc, bo prośba jest odczuwana jako utrata autonomii. IndywiduAkcja musi tu wprowadzić etykę współzależności: proszenie o zmianę warunków nie jest słabością, tylko strategią ochrony wspólnego dobra, jakim jest funkcjonowanie. W tym sensie komunikacja w relacjach bliskich jest częścią opieki nad lewym okiem: jeśli podmiot nie prosi o zmianę warunków, przeciąża się, a przeciążenie wzmacnia stres. Zatem prośba jest działaniem ochronnym, nie emocjonalnym.

Wstyd w CSR ma wymiar somatyczny, który w humanistyce bywa niedoceniany, bo wstyd traktuje się jako kategorię intersubiektywną i kulturową. Tymczasem wstyd działa jak zdarzenie fizjologiczne: uruchamia skurczowość przepony, spłyca oddech, zwiększa tonus mięśniowy w obrębie karku i obręczy barkowej, wyostroza czujność, a zarazem zawęża uwagę. Ta somatyka wstydu jest szczególnie groźna w kontekście CSR, ponieważ zawężenie uwagi często zbiega się z zawężeniem strategii radzenia sobie: podmiot zaczyna „iść w obraz”, testować, sprawdzać, kompensować. W ten sposób wstyd działa jak katalizator kompulsji dowodu, a kompulsja dowodu zwiększa przeciążenie i utrwala tło stresu. IndywiduAkcja musi więc traktować wstyd jako sygnał do opieki, analogicznie jak złudzenie w polu widzenia: nie jako „problem psychologiczny”, lecz jako zdarzenie progowe w planie sytuacyjnym, które wymaga natychmiastowego przełączenia reżimu działania.

Erving Goffman pozwala zrozumieć, że wstyd jest często konsekwencją naruszenia „porządku interakcyjnego”: jednostka czuje, że nie spełnia oczekiwań roli. W CSR rola bywa naruszana subtelnie: ktoś podaje dokument do podpisu, ktoś pokazuje slajd, ktoś oczekuje natychmiastowego odczytania małego tekstu. Podmiot może mieć wrażenie, że odmowa lub prośba o zmianę formatu narusza rytuał interakcji, a naruszenie rytuału rodzi wstyd. IndywiduAkcja musi tu wprowadzić kontrrytuały: drobne, stabilne sposoby reagowania, które nie eskalują napięcia i nie wymagają tłumaczeń. Kontrrytuał jest mikropsychoperformansem: krótkim działaniem progowym, które przełamuje presję roli i ustanawia nową ramę bez konfliktu. Catherine Bell, opisując rytualizację, wskazywała, że rytuał nie tylko wyraża porządek, ale go produkuje; w IndywiduAkcji kontrrytuał produkuje porządek opieki.

Somatyczna mechanika wstydu w CSR ma jeszcze jeden wymiar: wstyd często powoduje „zastygnięcie”, czyli krótkotrwałą blokadę działania, po której następuje kompensacyjny wysiłek. Kompensacyjny wysiłek w kontekście widzenia przyjmuje postać forsowania ostrości: wyężdżania wzroku, zbliżania się do ekranu, wydłużania ekspozycji. To jest mechanizm obronny, ale jego koszt jest realny. IndywiduAkcja ma więc przechwycić moment zastygania i przekształcić go w moment wyboru: zamiast przejść w kompensację, przejść w protokół opieki. W psychoperformansie przechwyt działa najlepiej, gdy jest oparty na obiekcie–kluczu i na ustalonej sekwencji ruchów, a nie na samej decyzji „woli”, bo wstyd ogranicza sprawczość poznawczą. Obiekt–klucz działa tu jak proteza decyzji: wywołuje zachowanie, zanim uruchomi się narracja.

W warstwie symbolicznej wstyd w CSR można opisać jako konflikt między „widzialnością ciała” a „widzialnością pracy”. W kulturze pracy ciało ma być niewidzialne, ma nie przeszkadzać, ma nie stawiać warunków; widzialna ma być produkcja, efekt, szybkość, klarowność. Choroba oka wprowadza ciało do przestrzeni pracy, bo narzuca warunki widzenia. Wstyd rodzi się z tego, że ciało „przerywa” gładkość produkcji. IndywiduAkcja musi przeprowadzić radykalną reinterpretację: ciało nie jest przeszkodą, ciało jest infrastrukturą. Ta reinterpretacja jest jednocześnie humanistyczna i polityczna: ujawnia ukrytą przemoc produktywizmu. Jonathan Crary pisał o reżimach uwagi jako o ekonomii; w CSR ciało zaczyna odmawiać ekonomii, a wstyd jest mechanizmem, który ma przywrócić posłuszeństwo. Psychoperformans działa jako kontrmechanizm: ustanawia dumę z opieki jako nową normę wartości.

Z tego wynika potrzeba „mikropraktyk ekspozycji kontrolowanej” – nie w sensie terapii behawioralnej, lecz w sensie dramaturgii relacji społecznych. Podmiot nie może całkowicie wycofać się z sytuacji widzialności, bo to zwiększa izolację i może pogłębiać lęk; równocześnie nie może bezrefleksyjnie wchodzić w pełną ekspozycję, bo to zwiększa koszt. IndywiduAkcja projektuje więc sytuacje, w których ujawnienie jest minimalne, ale konsekwentne: krótkie komunikaty, stałe formaty pracy, z góry ustalone narzędzia. W ten sposób wstyd zostaje „unieszkodliwiony” przez przewidywalność: nie ma już dramatycznego momentu wyjaśniania, jest rutyna organizacyjna. W języku Pierre’a Bourdieu rutyna jest elementem habitusu; tu chodzi o wytworzenie habitusu komunikacyjnego opartego na opiece, nie na udowadnianiu.

Trzeba też zaznaczyć, że wstyd w CSR może przenosić się na obszar intymny: lęk, że partner lub bliscy zobaczą „gorszy dzień” i zinterpretują go jako trwałą degradację. To może prowadzić do ukrywania objawu i do samotnego przeciążania się. IndywiduAkcja musi temu przeciwdziałać poprzez etykę komunikacji w relacjach bliskich, ale etykę pozbawioną melodramatu: komunikacja ma być proceduralna, oparta na wspólnych regułach, nie na emocjonalnym negocjowaniu. W tym sensie bliska relacja staje się częścią infrastruktury opieki nad lewym okiem: wspólne uznanie granic i wspólne formaty codzienności redukują stres.

Etyka komunikacji w IndywiduAkcji CSR musi być skonstruowana jako system trzech pól, ponieważ reżimy widzialności i dynamika wstydu różnią się w zależności od tego, czy podmiot działa w polu instytucjonalnym, publicznym czy intymnym. W każdym polu chodzi o to samo: ograniczyć konieczność dowodzenia, a zwiększyć stabilność warunków. Różnią się jednak stawki symboliczne: w instytucjach stawką jest wiarygodność i kapitał kompetencji, w polu publicznym stawką jest przynależność i płynność interakcji, w polu intymnym stawką jest autonomia i lęk przed byciem ciężarem. IndywiduAkcja nie rozwiązuje tych stawek „psychologicznie”, tylko

projektuje procedury, które nie pozwalają, by wstyd przejął sterowanie. W tym sensie etyka komunikacji jest częścią planu sytuacyjnego, a nie dodatkiem do niego, bo to właśnie komunikacja decyduje o tym, czy podmiot będzie forsował widzenie wbrew sobie, czy ustanowi warunki opieki sprzyjające stabilizacji, zwłaszcza w odniesieniu do lewego oka.

Pole zawodowe i instytucjonalne wymaga etyki komunikacji opartej na standardzie, nie na wyjaśnieniu. W praktyce oznacza to ustanowienie stałego, neutralnego komunikatu ramującego, który uruchamia zmianę formatu bez dyskusji o „prawdziwości” objawu. Komunikat ma charakter performatywny w sensie J. L. Austina: „w tym trybie pracuję, żeby utrzymać jakość i bezpieczeństwo”. Słowa „jakość” i „bezpieczeństwo” przenoszą ciężar z ciała na profesjonalizm, co jest kluczowe w ochronie kapitału kompetencji. Erving Goffman pokazał, że utrzymanie „twarzy” w interakcji jest fundamentem ładu; tu „twarz” jest utrzymywana nie przez udawanie sprawności, lecz przez ustanowienie profesjonalnej procedury. W instytucjach IndywiduAkcja powinna dodatkowo opierać się na „architekturze prewencji”: planowaniu tak, by sytuacje wysokiego ryzyka widzialności (małe druki, szybkie prezentacje, długie spotkania) były redukowane zanim się wydarzą. To nie jest unik, to jest zarządzanie ryzykiem, analogiczne do zarządzania ryzykiem w projektach: im mniej sytuacji granicznych, tym mniej stresu i mniej impulsów do kompulsji monitorowania.

Pole publiczne i towarzyskie wymaga etyki komunikacji opartej na minimalnej widzialności i na płynnych kontrrytuałach. W przestrzeni publicznej wyjaśnienia są kosztowne, bo wytwarzają „nadzwyczajność”, a nadzwyczajność aktywuje wstyd. Dlatego IndywiduAkcja korzysta tu z działań niejęzykowych: zmiany pozycji, krótkiej pauzy, przejścia na kanał słuchowy, odsunięcia się od źródła agresywnego bodźca. Catherine Bell pomaga tu rozumieć, że rytuał nie musi być nazwany, by działał; kontrrytuał może być cichy i dyskretny. Jeśli jednak komunikacja jest potrzebna, powinna mieć formę neutralnego zdania sytuacyjnego, bez „chorobowego” słownictwa: „potrzebuję chwili / zmieńmy format / pokaż większe”. W polu publicznym kluczowe jest, by nie wchodzić w logikę dowodu. Susan Sontag ostrzegałaby tu przed „teatralizacją choroby”; IndywiduAkcja wybiera odwrotność: dyskrecję i procedurę. W efekcie wstyd nie dostaje paliwa, bo sytuacja nie staje się sceną wyjaśnień.

Pole intymne i domowe wymaga etyki komunikacji opartej na wspólnym protokole i na uznaniu współzależności. Tu wstyd bywa związany z lękiem przed obciążeniem innych, a to może prowadzić do ukrywania objawów i do samotnego forsowania widzenia. IndywiduAkcja musi wytworzyć w domu „kontrakt opieki”, czyli zestaw wspólnie uzgodnionych reguł, które nie są negocjowane w chwili kryzysu. Kontrakt obejmuje zarówno warunki środowiskowe (światło, tło, czas ekranowy), jak i role w sytuacjach pogorszenia (kto przejmuje drobne czynności wymagające precyzji, kto przypomina o przerwie, kto reguluje tempo). To jest praktyka antywstydowa, bo przenosi prośbę o pomoc z poziomu „mojej słabości” na poziom „naszej procedury”. W języku Pierre’a Bourdieu można powiedzieć, że jest to budowa habitusu opieki w mikropolityce domu: codzienne zachowania stają się nośnikami wartości, a wartością jest ochrona zasobu. W kontekście CSR ochrona zasobu jest ochroną przyszłości, a więc wspólnym interesem relacji.

W każdym z trzech pól konieczne jest jedno spoiwo: prawo do odroczenia dowodu. Odroczenie dowodu oznacza, że podmiot nie ma obowiązku natychmiast sprawdzać, tłumaczyć i potwierdzać. Prawda w IndywiduAkcji jest prawdą procedury: sygnał uruchamia opiekę, a

decyzje diagnostyczne są przeniesione do wyznaczonych okien. To spoiwo ma znaczenie symboliczne, bo przedstawia tożsamość: podmiot nie jest „tym, kto traci”, lecz „tym, kto ustanawia warunki”. Ma też znaczenie biologiczne, bo redukuje stres i kompulsywne zachowania, które mogą utrzymywać pobudzenie. W konsekwencji wstyd zostaje przekształcony w element planu sytuacyjnego: nie jest już nieprzewidywalnym wstrząsem, lecz rozpoznawalnym sygnałem, który uruchamia kontrrytuał i przełączenie reżimu.

Domykając tę część, warto podkreślić, że etyka komunikacji w CSR jest formą krytyki wizualności realizowaną w praktyce społecznej. Nie chodzi o abstrakcyjne potępienie obrazów, lecz o odzyskanie prawa do własnych warunków widzialności. To odzyskanie jest jednym z najważniejszych mechanizmów długofalowej stabilizacji w IndywiduAkcji, ponieważ rozbraja społeczne źródła stresu i wzmacnia sprawczość bez heroizmu. W ten sposób oko jako zasób biologiczny zostaje włączone w system wartości i relacji, który nie zwiększa presji, lecz ją redukuje.

91.1.41 – Oko i widzenie jako uniwersalna matryca sensu: ontologia spojrzenia, epistemologie światła, polityki widzialności

Widzenie w kulturze nie jest neutralną funkcją sensoryczną ani „kanałem danych”, lecz prymarną matrycą porządkowania świata, w której splatają się ontologia, epistemologia, aksjologia i techniki władzy. Już sama możliwość rozróżnienia światła i ciemności, konturu i tła, bliskości i dalekości, wytwarza podstawowy model rzeczywistości: coś „jest”, ponieważ ukazuje się jako różnica, a różnica staje się uchwytna, ponieważ zostaje wydobyta w polu percepcyjnym. Maurice Merleau-Ponty, Edmund Husserl, Henri Bergson oraz późniejsi badacze percepcji i obrazu (Ernst Gombrich, Rudolf Arnheim, W.J.T. Mitchell) pokazują, że widzenie jest zawsze „widzeniem czegoś jako coś”, a więc jest strukturą sensu, a nie prostym odbiciem bodźców.

W klasycznych tradycjach filozoficznych widzenie funkcjonuje jako metafora poznania o najwyższym prestiżu, ale zarazem jako podejrzany mechanizm iluzji. Platońska jaskinia ustanawia archetyp: świat „widzialny” może być teatrem cieni, natomiast prawda ma charakter wyjścia ku „słońcu” idei, ku iluminacji rozumu; zarazem w tym samym porządku rodzi się napięcie między doxa a episteme, między opinią opartą na pozorze i poznaniem, które przekracza wzrokowość. Arystoteles, który w *De Anima* i w pismach przyrodniczych nadaje zmysłom rangę organizacji doświadczenia, wprowadza jednocześnie stabilizującą taksonomię: widzenie jest „królewskim zmysłem” (hierarchizacja zmysłów), lecz jego praca musi zostać zintegrowana z rozumem, pamięcią i wyobraźnią, aby w ogóle mogła stać się wiedzą.

Nowożytność radykalizuje to sprzężenie widzenia i prawdy, jednocześnie odstawiając, że jest ono historycznym konstruktem, a nie uniwersalną koniecznością. René Descartes wzmacnia ideę jasności i wyrazistości (*claritas et distinctio*) jako kryterium prawdy, co w kulturze nowożytnej bywa łatwo utożsamiane z „widzialnością” oraz „przejrzystością” jako modelem poznania. John Locke i David Hume wiążą poznanie z „wrażeniami” i „ideami”, w praktyce czyniąc widzenie laboratorium umysłu, natomiast Immanuel Kant pokazuje, że widzenie jest zawsze już uwarunkowane formami naoczności i kategoriami rozumu; w tym sensie „oko” nie jest oknem na świat, tylko komponentem aparatu syntetyzującego doświadczenie. Friedrich Nietzsche i później Martin Heidegger podkopują moralno-epistemiczny przywilej „prawdy jako

światła”, wskazując, że iluminacja bywa przemocą: narzuca jeden reżim jawności, jedną ekonomię odsłonięcia, jedną miarę rzeczywistości.

W religiach świata symbolika oka działa jednocześnie jako znak opieki, sądu, miłosierdzia, przenikliwości, ale także jako figura ryzyka: widzenie może „zatrzymać” duszę w obrazie, w idolatrii, w fascynacji formą. W chrześcijaństwie napięcie to jest strukturalne: z jednej strony widzenie bywa figurą objawienia (apokalyptein jako odsłonięcie), z drugiej strony obraz i spojrzenie są problematyzowane przez tradycje ikonoklastyczne i ascetyczne, które obawiają się, że „widzieć” to także „posiadać” i „przywłaszczać”. Teologia wschodnia rozwija subtelne rozróżnienia między widzeniem zmysłowym a „widzeniem serca”, a tradycje mistyczne (Pseudo-Dionizy Areopagita, Mistrz Eckhart, Jan od Krzyża, Teresa z Ávili) opisują poznanie jako „ciemną noc” i „oślepiające światło”, w którym nadmiar jasności paradoksalnie unieważnia wzrok, ponieważ prawda przekracza formę.

W judaizmie problem widzenia jest nierozzerwalny z etyką imienia i zakazem uprzedmiotowienia Boga. Tradycja biblijna ustanawia reżim nie-widzialności: Boga nie można zobaczyć „twarzą w twarz”, a próba pełnej wizualizacji grozi idolatrią, dlatego poznanie ma charakter relacyjno-słuchowy i przymierza, nie spektaklu. Jednocześnie w języku religijnym stale wracają figury „oko Boga”, „spojrzenie” jako sąd i troska, co tworzy szczególną dialektykę: to, co nieprzedstawialne, jest zarazem wszechwiedzące i „widzące”, ale jego „widzenie” nie jest zmysłową optyką, tylko metaforą absolutnej obecności i moralnej penetracji. W tym kontekście „zobaczenie” staje się kategorią etyczną: człowiek nie tylko patrzy, lecz także jest widziany, a bycie-widzianym tworzy formę odpowiedzialności.

W islamie temat widzenia koncentruje się wokół boskiej wszechwiedzy, dyscypliny spojrzenia i problemu reprezentacji. „Oko” jako organ jest tu z jednej strony narzędziem rozeznania znaków (āyāt) w świecie, z drugiej zaś obszarem, który wymaga regulacji, ponieważ spojrzenie może być narzędziem pożądania, dominacji i naruszenia granic. Wątki mistyczne (Sufizm, Ibn ‘Arabī) rozciągają pojęcie widzenia ku „widzeniu sercem”, gdzie światło staje się symbolem boskiej obecności, a poznanie ma charakter teofaniczny; jednocześnie ta sama symbolika strzeże paradoksu: prawda może być „światłem”, ale nie jest „obrazem”, nie daje się redukować do wizualnej reprezentacji. W praktyce kulturowej skutkuje to wytworzeniem rygorów estetycznych i semiotycznych (kaligrafia, arabeska), w których widzenie jest prowadzone ku rytmowi i relacji, nie ku idolowi.

W hinduizmie i tradycjach indyjskich widzenie ma zarazem wymiar kosmiczny i rytualny, a jego najważniejszym przegubem jest darśan: nie tylko „oglądanie” bóstwa, lecz współobecność spojrzenia, w której widziany i widzący wchodzi w relację transformującą. To, co „widać”, nie jest jedynie obiektem, lecz manifestacją (darśana jako „ukazanie się”), dlatego widzenie jest tu technologią ontologiczną, a nie prostą percepcją; istotne jest, że bóstwo „daje się zobaczyć” i jednocześnie „patrzy” na praktykującego. Jednocześnie symbolika trzeciego oka (Śiwa), oka jako narzędzia przenikliwości i destrukcji iluzji (maya), ustanawia mocny motyw: widzenie może być „ogniem” rozpoznania, który spala przywiązanie do pozoru, a nie tylko gromadzi obrazy.

W buddyzmie widzenie bywa analizowane jako komponent zależnego powstawania i źródło przywiązania, ale zarazem jako materiał do wglądu, który przekracza potoczną optykę. W naukach o nietrwałości (anicca) i niesubstancjalności (anattā) „widzieć” oznacza rozpoznać

procesualność, a nie uchwycić esencję; dlatego „jasne widzenie” (w tradycjach vipassanā) jest raczej praktyką de-reifikacji niż wzmacnianiem obrazu. W buddyzmie mahajany pojawia się dodatkowo rozwinięta ikonografia spojrzenia (np. bodhisattwowie współczucia), gdzie „oko” staje się znakiem wszechogarniającej uwagi i etycznej wrażliwości, ale ta ikonografia nie jest afirmacją wzrokocentryzmu, tylko narzędziem pedagogiki współczucia. W tradycjach zen intensywna problematyzacja „wglądu” podważa potrzebę obrazowania: prawda ma być „bezpośrednia”, a więc nie reprezentowana, lecz realizowana jako akt.

Tradycje gnostyckie oraz szeroko rozumiane nurty hermetyczne, od późnej starożytności po późniejsze warianty ezoteryczne, budują odrębny reżim widzenia: świat widzialny bywa tu więzieniem, a „oko” ma zostać odwrócone od powierzchni ku poznaniu wewnętrznemu. U gnostyków wiedza (gnōsis) jest przede wszystkim przebudzeniem, a więc przejściem od zewnętrznej widzialności do wewnętrznej przenikliwości; stąd wyraziste metafory „zasłony”, „mgły”, „zaślepienia” przez siły świata oraz „przejrzenia” jako odzyskania prawdziwej genealogii duszy. W hermetyzmie (Corpus Hermeticum) światło bywa kodem boskiego umysłu, ale zarazem to, co widzialne, jest hieroglifem: obraz nie jest celem, jest znakiem do odczytania, a widzenie staje się semiotyką kosmosu.

Ten przegląd nie ma charakteru katalogu, lecz mapuje wspólną strukturę: w większości wielkich systemów religijnych i filozoficznych widzenie jest jednocześnie obietnicą dostępu i ryzykiem zniewolenia. Dlatego kultura produkuje całe rodziny figur: przejrzanie, olśnienie, zasłonę, zaćmienie, mgłę, oślepienie, ślepotę, „oko serca”, „oko sumienia”, „oko duszy”. Ich funkcją jest nie opis narządu, lecz organizacja relacji człowieka do prawdy, do sacrum, do innego człowieka i do samego siebie, a więc do porządku odpowiedzialności.

W perspektywie psychoperformansu ta symboliczna architektura widzenia jest materiałem do pracy w polu obecności: nie jako „opowieść o sobie”, lecz jako precyzyjne uruchamianie kodów kulturowych w warunkach działania. Akt symboliczny może tu przyjąć formę reżimów odświeżania i zasłaniania, modulacji światła i ciemności, a także pracy na obiekcie–kluczu, który ucieleśnia relację między jawnością i tajemnicą (zasłona, soczewka, lustro, maska, filtr, przegroda, szkło matowe, kamień, tkanina o określonej przepuszczalności światła). Plan sytuacyjny nie rekonstruuje „mitu oka” jako dekoracji, lecz przekształca go w operator epistemologiczny: kto patrzy, kto jest widziany, jaka jest etyka spojrzenia, jakie instancje (świadek, wspólnota, instytucja) sankcjonują widzialność, a jakie ją unieważniają.

W tym sensie „widzenie jako ciężar” jest kategorią nie psychologiczną, lecz kulturowo-epistemiczną: spojrzenie jest zobowiązaniem, ponieważ ustanawia relację prawdy i winy, troski i przemocy, uwagi i eksploatacji. Hannah Arendt, Emmanuel Levinas, John Berger, Susan Sontag, Laura Mulvey oraz późniejsze nurty teorii wizualności pokazują, że widzenie organizuje porządek podmiotowości: patrzący nie jest niewinny, a oglądany nie jest bierny, ponieważ obraz jest polem starcia pragnień, norm i instytucjonalnych aparatów widzialności. Psychoperformans może tę tezę materializować: nie interpretować jej, lecz wytworzyć sytuację, w której widzenie staje się widzialne jako mechanizm, a więc może zostać poddane krytycznej rekontekstualizacji.

Jeżeli w filozofii widzenie bywało figurą poznania, to w mitologiach i kosmologiach jest ono często figurą porządku świata, jego czuwania i jego cykli. Oko solarne i oko lunarno-ciemne nie są jedynie obrazkami „słońca” i „księżycy”, lecz streszczeniem dwóch trybów ontologii:

jawności, ekspansji i gwarancji stabilności (solarność) oraz zmienności, rytmu, zanikania i powrotu, a także strefy granicznej między życiem a śmiercią (lunarność, nocność, chtoniczność). W wielu tradycjach kosmologicznych oko działa jako sygnatura nadzorującej inteligencji, ale równie często jako sygnatura bezosobowej reguły: „to, co widzi”, nie musi być osobą, może być prawem cyklu, mechaniką czasu, nieubłąganą rotacją dnia i nocy.

W starożytnym Egipcie Eye of Horus (wedjat) funkcjonuje jako złożony znak ochrony, integralności i odtworzenia, a jego mitologiczne powiązania z uszkodzeniem i przywróceniem oka sytuują wzrok w polu kruchości i reparacji, zanim jeszcze w ogóle pojawi się nowoczesny język „urazu” czy „patologii”. To ważne, bo w kulturze egipskiej oko nie jest tylko narzędziem patrzenia; jest amuletem-operatorzem, który ma działać, zabezpieczać, „domykać” świat w trybie pomyślności. W analogicznym rejestrze, choć innej logiki teologicznej, funkcjonuje późniejszy europejski motyw Oka Opatrzności (Eye of Providence) jako znak wszechwiedzy i nadzoru, najczęściej umieszczany w trójkącie, co nakłada na oko porządek jedności, „prawdy z góry” i sankcji instancji transcendentnej.

W mitologiach indoeuropejskich oko bywa ceną poznania, a więc organem ekonomii epistemicznej. Najbardziej wyrazistą figurą jest Odyn, który w micie oddaje jedno oko za możliwość napicia się ze źródła mądrości (Mímisbrunnr), co ustanawia zasadę: wiedza nie jest „dodatkiem” do widzenia, lecz wymaga amputacji pewnego typu widzialności i zgody na trwałą asymetrię. Nie chodzi tu o fizjologię, tylko o symboliczny model poznania: człowiek lub bóg, który „naprawdę wie”, nie widzi już świata w trybie komfortowej kompletności; ma deficyt wpisany w strukturę wglądu.

W tradycji greckiej figura ślepego wieszcz, szczególnie Tejrezjasza (Tiresias), ustanawia inne przestawienie. Ślepotą jest tu nie brakiem poznania, lecz warunkiem przeniesienia poznania z reżimu wizualnej powierzchni do reżimu przenikliwości, która dotyczy czasu, winy, przeznaczenia i niewidzialnych skutków czynów. To nie jest afirmacja „romantycznej ślepoty”, tylko chłodna zasada kosmologiczno-etyczna: wieszcz wgląd kosztuje utratę zwykłej widzialności, bo zwykła widzialność jest zbyt splątana z pozorem, dumą, natychmiastowością. W micie Edypa motyw oślepienia działa jako radykalny zwrot ku odpowiedzialności, a nie jako kara za „niewiedzę” w sensie intelektualnym; to gest przeniesienia prawdy z pola widoku do pola sumienia, czyli do „oka wewnętrznego” rozumianego jako instancja nieustępliwej auto-wiedzy.

Kosmologie czuwania i straży, w których oko jest instancją nadzoru, odślaniają jeszcze inny kod: oko jako aparat kontroli, a nie iluminacji. Argos Panoptes w micie greckim, „ten, który wszystko widzi” dzięki wielości oczu, jest figurą totalnej obserwacji, rozproszonej w czasie i przestrzeni, odpornej na zmęczenie, a więc bliskiej temu, co nowoczesność nazywa „ciągłym monitoringiem”. W tym sensie mitologia antyczna dostarcza prefiguracji współczesnych polityk widzialności, które opisują Michel Foucault, Gilles Deleuze, a w obszarze kultury wizualnej również Jonathan Crary: spojrzenie staje się technologią dyscypliny, a widzialność — narzędziem produkcji posłuszeństwa i normy.

W wielu kulturach pojawia się równolegle motyw „złego oka” jako mechanizmu szkody uruchamianej spojrzeniem: nie przez dotyk, nie przez słowo, lecz przez sam akt patrzenia nasycony intencją (zazdrość, zawiść, życzenie złego). Antropologicznie opisywali to między

innymi Edward Evan Evans-Pritchard (w analizach czarów i sprawczości) oraz późniejsi badacze systemów wierzeń i ochronnych praktyk apotropaicznych w basenie Morza Śródziemnego i na Bliskim Wschodzie. Niezależnie od lokalnych wariantów, struktura jest podobna: spojrzenie jest czynem, a więc ma konsekwencje; oko nie jest „pasem transmisyjnym” światła, tylko narzędziem sprawczości społecznej. Z perspektywy psychoperformansu to szczególnie produktywne, bo pozwala traktować akt patrzenia jako performatyw w sensie J.L. Austina i Johna Searle’a: spojrzenie może ustanawiać status, ranić, zawłaszczać, błogosławić, wykluczać, „wypowiadać” relację władzy bez słów.

Na przeciwnym biegunie znajduje się oko proroka i oko jasnowidza, gdzie „widzenie” jest nie optyczne, lecz temporalne: dotyczy tego, co dopiero się ujawni, co jest ukryte w genealogii zdarzeń, w prawie skutków, w długiej przyczynowości. W tradycjach profetycznych (biblijnych i postbiblijnych) widzenie bywa przedstawiane jako ciężar, bo wymaga uniesienia wiedzy o konsekwencjach, których inni nie chcą zobaczyć. Prorok nie jest „specjalistą od obrazów”; jest nosicielem intensywnej odpowiedzialności epistemicznej: ma mówić o tym, co zostało wyparte lub zasłonięte, nawet jeśli to niszczy komfort społecznego widzenia.

Dlatego tak ważny jest kod zasłony, mgły i zaćmienia, który powraca w religiach i filozofiach jako język granicy poznania. Zasłona nie jest tylko przeszkodą, lecz urządzeniem: reguluje dawkę jawności, chroni przed przemocą nadmiaru, wprowadza rytm odsłaniania. W tradycjach apofatycznych (Pseudo-Dionizy) i w opisach „ciemnej nocy” (Jan od Krzyża) ciemność nie jest negacją prawdy, tylko medium, w którym prawda przestaje być obrazem i staje się relacją. W epistemologii nowożytnej podobne napięcie pojawia się u Blaise’a Pascala i Sørensa Kierkegaarda: poznanie nie jest linią światła, lecz dramatem niepewności, w którym „widzieć” oznacza także przyjąć, że wiele pozostaje niewidzialne, a jednak zobowiązujące.

Sztuki wizualne utrwalają te kody, ale też je demontują, ujawniając, że „oko” jest konstruktem historycznym. W renesansie linearna perspektywa (Brunelleschi, Alberti) nie tyle „odkrywa” naturalne widzenie, ile ustanawia normę geometryzacji świata i podmiotowości, w której widzący staje się centrum układu współrzędnych. Nowoczesność rozbija tę normę: od Caravaggia i Rembrandta (dramat światłocienia jako etyka widzialności), przez Maneta i impresjonistów (chwilowość spojrzenia), po kubizm Picassa i Braque’a (wieloperspektywiczność), surrealizm (wzrok jako pole nieświadomego), aż po praktyki konceptualne i krytykę obrazu. Teorie spojrzenia w kinie (Laura Mulvey) oraz analizy fotografii i „przemocy widzenia” (Susan Sontag) dobitnie pokazują, że kultura obrazu jest także kulturą władzy, a „widzialne” jest wytwarzane, selekcjonowane i dystrybuowane.

W psychoperformansie ta wielowarstwowa symbolika oka może zostać potraktowana jako zasób operacyjny planu sytuacyjnego: nie jako ilustracja, lecz jako mechanizm uruchamiania relacji między obecnością, świadkiem i reżimem jawności. Obiekt–klucz może wchodzić w pole optyczne jako narzędzie odsłonięcia lub narzędzie odmowy widzialności: zasłona, welon, filtr fotograficzny, lustro jednostronne, szkło pryzmatyczne, soczewka powiększająca, pinhole, maska, opaska na oczy, ale także zwykły materiał o określonej fakturze, który wymusza „widzenie przez”. Akt symboliczny nie polega wtedy na „odgrywaniu” mitu, lecz na skonstruowaniu sytuacji, w której uczestnicy doświadczają różnicy między widzeniem jako wiedzą a widzeniem jako przemocą, między przejrzeniem a zawłaszczeniem, między czuwaniem a kontrolą. Świadek w takiej konfiguracji nie jest publicznością, tylko instancją weryfikującą:

potwierdza, że doszło do przestawienia reżimu widzialności, a więc do materialnego przesunięcia sensu.

W końcowej perspektywie, jeszcze bez wchodzenia w opis kliniczny, widać, dlaczego zaburzenia widzenia — w tym CSR jako kontekst wtórny studium przypadku — działają nie tylko jako „ograniczenie funkcji”, lecz jako naruszenie całego systemu symbolicznego. Jeżeli kultura buduje prawdę jako światło, odpowiedzialność jako bycie-widzianym, a poznanie jako przejrzenie zasłony, to każda trwała niestabilność widzenia uderza w fundamenty porządku sensu: nie tylko „co widzę”, ale „jakim prawem widzę”, „czy mam prawo widzieć”, „czy moje widzenie jest wiarygodne” oraz „czy mogę być świadkiem”. W planie IndywiduAkcji psychoperformansu staje się to polem pracy nie terapeutycznej, lecz epistemologicznej i kulturowej: reorganizacji relacji między jawnością a tajemnicą, między obrazem a odpowiedzialnością, między spojrzeniem a etyką.

Włączenie perspektyw szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej, komplementarnej i „alternatywnej” ujawnia, że oko i widzenie od dawna funkcjonują równocześnie jako organ poznania i jako strefa diagnostyczno-symboliczna, w której kultura projektuje relacje między światłem, życiem, moralnością, temperamentem i porządkiem kosmicznym. W takich systemach wzrok nie jest tylko „oknem”, lecz miejscem, gdzie spotykają się siły i jakości: „ciepło” i „zimno”, „suchość” i „wilgoć”, „wiatr” i „ogień”, „przepływ” i „zastój”, „otwarcie” i „zamknięcie”. Nie trzeba przyjmować ich ontologii jako literalnej, aby rozpoznać ich rolę kulturową: są to języki porządkowania doświadczenia, które w praktykach życia codziennego stabilizują relację między doznaniem cielesnym a światem sensu.

W Ajurwedzie widzenie bywa lokowane w polu tejas (ognistość) i związane z Pitta-doszą, a więc z rejestrem metabolizmu, ostrości, „przenikliwości” oraz zdolności rozróżniania. Oko jest tu nie tylko receptorium, ale punkt koncentracji jakości ognia, który może sprzyjać jasności, ale też prowadzić do „przegrzania” i nadmiaru intensywności. W tym symbolicznym porządku ważne jest sprzężenie: wzrok jako poznanie jest równocześnie wzrokiem jako potencjał „spalający” iluzję, lecz w nadmiarze także destabilizujący równowagę. Z perspektywy psychoperformansu taki język można traktować jako gotową, historycznie utrwaloną semantykę modulacji: „wzrok-ogień” staje się nie metaforą ozdobną, lecz narzędziem opisu relacji między intensywnością poznawczą a kosztami jej utrzymania w ciele i w życiu.

W klasycznej medycynie chińskiej (TCM) oko wiąże się z siecią relacji narządowo-funkcjonalnych (zang-fu), w szczególności z wątrobą jako porządkiem „krwi” i „wiatru” oraz z nerkami jako porządkiem „esencji”, przy czym pojęcia te są elementami modelu systemowego, a nie odpowiednikami anatomii zachodniej. Symbolicznie tworzy to ważną triadę: widzenie jako przejaw harmonii przepływu, elastyczności i odżywienia, a także jako wrażliwość na „wiatr” rozumiany jako czynnik nagłych zmian, drżeń, przeskoków i fluktuacji. Z punktu widzenia kultury jest to niezwykle nośne, bo pozwala mówić o widzeniu jako o relacji z czasem: „stabilność spojrzenia” nie jest dana raz na zawsze, lecz jest wypracowywana jako reżim równowagi. W planie sytuacyjnym psychoperformansu taki kod przekłada się na praktykę operowania zmiennością: wytwarzanie sytuacji, w których „wiatr” jest symbolicznie rozpoznany i opanowany poprzez rytm, powtórzenie, ograniczenie bodźców, dobór obiektów-kluczy kojarzonych z uziemieniem i spowolnieniem.

Tradycje arabskie, perskie i szerzej śródziemnomorskie wprowadzają natomiast rozbudowany repertuar praktyk apotropaicznych związanych z ochroną wzroku i ochroną przed spojrzeniem: amulety, gesty, formuły, kolory, materiały. W ich logice oko jest bramą podatną na wpływy społeczne, a spojrzenie innych bywa traktowane jako czynnik realnie sprawczy. Nawet jeżeli te założenia pozostają emiczne, antropologicznie ustanawiają istotny fakt kulturowy: widzenie jest relacyjne i społeczne, a nie prywatne; oko nie kończy się na siatkówce, bo jego symboliczny zasięg obejmuje pole obecności, reputację, zazdrość, zawłaszczenie i wstyd. To bezpośrednio rezonuje z językiem psychoperformansu: świadek nie jest dodatkiem do działania, lecz współtworzy jego ontologię; a „reżim spojrzenia” jest jednym z głównych operatorów przemiany sensu.

W tradycjach europejskich medycyny humoralnej (Galen, później systemy nowożytny) oko bywało interpretowane poprzez równowagę jakości, które kształtują „jasność” i „mętność”, „ostrość” i „zastój”, co tworzy pomost do kulturowych figur zasłony, mgły i zaćmienia. W tym polu „mgła” jest jednocześnie stanem percepcji i stanem świata: zewnętrzne i wewnętrzne przenikają się w jednym obrazie, a „mętność” staje się kategorią epistemologiczną. W sztuce i literaturze ta humoralna semantyka bywa przekształcana w moralistykę i metafizykę: mętność jako zamącenie sądu, ostrość jako przenikliwość sumienia, suchość jako bezlitosna klarowność. Psychoperformans może ten materiał potraktować jak aparat kalibracyjny: nie „leczyć” nim, lecz budować napięcia między przejrzystością i ochroną, między wymogiem prawdy i prawem do niejawności.

Perspektywa tak zwanej „biologii totalnej” i nurtów pokrewnych, niezależnie od ich kontrowersyjnego statusu w relacji do medycyny akademickiej, jest dla psychoperformansu interesująca jako zjawisko kultury i język interpretowania choroby poprzez konflikt, sens, relację oraz biografię. W tych ujęciach oko i widzenie bywają wiązane z tematami „niechcianego obrazu”, „niemożności zobaczenia”, „przymusu patrzenia” lub „konfliktu w polu spojrzenia”, co tworzy współczesną mitologię etiologiczną: opowieść o tym, że organizm „materializuje” napięcie psychiczne. W kontekście tego podrozdziału kluczowe jest jednak, aby traktować to nie jako rozstrzygnięcie przyczynowe, tylko jako semantykę, którą ludzie realnie używają do nadawania sensu doświadczeniu. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może te narracje poddać krytycznej obróbce: nie afirmować ich dosłownie, lecz rozpoznać, jakie pragnienia epistemiczne za nimi stoją (pragnienie przyczynowości, kontroli, moralnej czytelności cierpienia) i jak wpływają na tożsamość, sprawczość oraz reżimy odpowiedzialności.

W praktykach komplementarnych często pojawia się też wątek „oka wewnętrznego”, „trzeciego oka” oraz diagnozowania „energii” w okolicach czoła i oczodołów. W językach emicznych (jogicznych, tantrycznych, ezoterycznych) ajna-cakra bywa opisywana jako oś poznania i intuicji; w medycynach manualnych i refleksoterapii istnieją mapy mikrosystemów, gdzie okolice oczodołów, skroni, potylicy czy stóp mają odpowiadać pewnym funkcjom. Z perspektywy nauk o kulturze jest to kolejny sposób organizacji pola: oko nie jest wyłącznie anatomiczne, lecz jest węzłem mapowania całego organizmu i całego życia psychicznego. W planie sytuacyjnym psychoperformansu przekłada się to na możliwość doboru obiektów-kluczy i gestów w strefie granicznej między widzeniem a myśleniem, między spojrzeniem a intencją, między percepcją a oceną.

W tym miejscu szczególnie istotny staje się motyw światła i ciemności jako kategorii ontologicznych, bo w tradycjach „alternatywnych” światło bywa rozumiane nie tylko jako fizyka, lecz jako jakość życia: coś, co wzmacnia, oczyszcza, porządkuje, ale też coś, co może ranić, prześwieślać i naruszać granice. Ciemność analogicznie bywa nie tylko brakiem, lecz przestrzenią regeneracji, ukrycia, inkubacji sensu, ochrony przed nadmiarem bodźca. To zbiega się z tradycjami mistycznymi i apofatycznymi, ale też z estetyką i etyką ekspozycji: nie wszystko powinno zostać pokazane, nie wszystko może zostać „doświecone” bez szkody. W psychoperformansie można to przełożyć na precyzyjną politykę widzialności: modulowanie ekspozycji, dozowanie jawności, konstruowanie sytuacji, w których ochrona ciemności jest równorzędna z wartością światła.

Wreszcie, perspektywy tradycyjne i alternatywne wzmacniają zasadę, że widzenie jest zawsze relacją między środowiskiem, rytmem życia i praktykami codziennymi. W sensie humanistycznym jest to teza o ekologii percepcji: oko nie jest izolowane, lecz zanurzone w ekonomii uwagi, w kulturze obrazów, w reżimach pracy, w rytmach snu i czuwania, w moralnych nakazach „patrzenia” lub „odwracania wzroku”. Jeżeli w kulturze nowoczesnej obraz stał się wszechobecny, to równolegle wzrasta potrzeba praktyk ograniczania widzialności i wytwarzania stref nieobrazowych, co w językach alternatywnych często przybiera formę „detoksu bodźców”, „oczyszczania pola”, „uspokajania energii”. Psychoperformans może z tego uczynić aparat krytyczny: przetworzyć te idiomy w akt symboliczny, który ujawnia, że choroba widzenia — a w dalszym tle także CSR — nie narusza wyłącznie funkcji, lecz narusza cały cywilizacyjny kontrakt między obrazem a sensem, między spojrzeniem a prawem do bycia nie-widzianym.

Jeżeli oko jest w kulturze matrycą sensu, to „światło” staje się jej podstawowym parametrem: nie tylko warunkiem widzialności, lecz także modelem prawdy, hierarchii i moralnego rozstrzygnięcia. W filozofii europejskiej metaforyka iluminacji (od platońskiej anabasis ku ideom, przez augustyńskie światło intelektu, po racjonalistyczne pojęcia jasności) wytwarza szczególnie mit poznania: prawda jest tym, co da się „oświecić” i „zobaczyć” jako przejrzyste. Równolegle jednak powstaje kontr-tradycja, w której nadmiar światła jest przemocą: Georges Bataille pokazuje oślepiający wymiar doświadczeń granicznych, Jacques Derrida problematyzuje logocentryczno-fonocentryczne i zarazem „wzrokocentryczne” nawyki metafizyki obecności, a Martin Jay opisuje krytykę ocularcentrism jako zjawisko nowoczesnej teorii. Widzenie jako kategoria poznania nie jest więc przezroczyste: jest polem konfliktu między obietnicą prawdy a przemocą ujawniania, między koniecznością rozpoznania a prawem do zasłony.

Kody kulturowe światła i ciemności pracują równocześnie w religii, etyce i polityce. W chrześcijaństwie światło bywa figurą zbawienia i objawienia, ale praktyka ascetyczna często uruchamia odwrotną wartość: ukrycie, ciemność, milczenie jako warunki dojrzewania sensu; zbyt szybkie „doświecenie” doświadczenia może je spłaszczyć w psychologizmie albo w spektaklu. W judaizmie i islamie dyscyplina przedstawienia, zakaz idolatrii oraz teologia nieprzedstawialności wytwarzają etykę widzialności, która nie polega na wytwarzaniu obrazów, lecz na regulacji relacji: co może zostać ujawnione, komu, w jakim reżimie, z jaką odpowiedzialnością. W hinduizmie i buddyzmie światło bywa kodem wglądu i przebudzenia, ale równie ważny jest kod „maya” albo iluzji: to, co jawne, może być zasłoną, a to, co w ciemności, może być realnym polem rozpoznania, ponieważ usuwa kompulsję formy.

Z tego wynikają trzy kluczowe figury kulturowe, które w psychoperformansie mogą funkcjonować jako operatory, a nie ornamenty: przejrzenie, zaćmienie i zasłona. „Przejrzenie” jest tu rozumiane jako akt epistemiczny o konsekwencjach moralnych: nie tylko zobaczenie, lecz przyjęcie odpowiedzialności za to, co widziane; dlatego przejrzenie bywa w kulturze doświadczeniem ambiwalentnym, związanym z utratą komfortu i z wejściem w ciężar prawdy. „Zaćmienie” jest figurą kosmiczną i polityczną zarazem: świat, który gaśnie, nie jest jedynie światem pozbawionym światła, lecz światem, w którym porządek sensu zostaje zawieszony, a reguły orientacji wymagają przeformułowania. „Zasłona” natomiast nie jest brakiem, tylko technologią selektywności: chroni, dawkuje, utrzymuje granice, wytwarza próg.

W historii sztuki te figury materializują się w praktykach formalnych i aparatach medialnych. Chiaroscuro u Caravaggia i Rembrandta nie jest tylko techniką plastyczną, ale ontologią widzialności: wyłanianie się postaci z ciemności buduje sens jako wydarzenie, a nie jako stały stan; prawda jest „wydobytą”, a nie „dana”. W nowoczesnej fotografii i kinie ciemnia, ekspozycja i prześwietlenie tworzą analogiczny język: obraz jest skutkiem dawki światła, a więc wynikiem decyzji, władzy, selekcji. Teorie obrazu (Roland Barthes, Vilém Flusser) oraz analizy aparatu widzialności (Jonathan Crary) pokazują, że „widzieć” w kulturze technologicznej oznacza być wpętany w urządzenia: optyczne, instytucjonalne, ekonomiczne. W tym sensie światło jest także kodem rynku i infrastruktury: to, co „widoczne”, jest tym, co zostało wyprodukowane jako widoczne, a niewidzialność może być formą wykluczenia albo formą oporu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i komplementarnej wzmacniają tutaj szczególnie istotny wymiar: światło i ciemność są w wielu systemach rozumiane jako jakości regulujące nie tylko poznanie, ale także żywotność, regenerację i „higienę” relacji z bodźcem. Ajurwedyjskie pojęcie nadmiaru tejas może być kulturowo czytane jako ostrzeżenie przed „przeegraniem” poznania: zbyt intensywne patrzenie, zbyt szybkie rozróżnianie, zbyt brutalne „doświadczenie” stają się formą przemocy wobec świata i wobec siebie. W TCM idiom „wiatru” i „ognia” (jako emicznych kategorii dynamiki) może być czytany jako diagnoza epoki: percepcja żyje w turbulencji, podlega gwałtownym zmianom, skokom uwagi i przesterowaniu bodźcowym. Z kolei w praktykach higieny sensorycznej, często opisywanych dziś językiem „detoksu bodźców”, pojawia się intuicja kulturowa: ochrona ciemności jest warunkiem utrzymania sensu, bo bez ciemności światło staje się szumem.

W tym miejscu można włączyć również repertuar „alternatywny” jako zjawisko antropologii wiedzy: liczne szkoły medycyny komplementarnej, a także współczesne idiomy „biologii totalnej”, produkują narracje, w których widzenie jest związane z prawem do ochrony i z prawem do selekcji. Nawet jeżeli ich twierdzenia nie są rozstrzygnięciami nauk medycznych, pozostają realnymi praktykami sensotwórczymi: oferują języki, dzięki którym jednostka negocjuje granice jawności, ekspozycji, nadmiaru bodźca, a także granice odpowiedzialności za to, co „musi zobaczyć”. Dla psychoperformansu jest to materiał o wysokiej gęstości kulturowej: pokazuje, że współczesny człowiek szuka nie tylko leczenia, lecz także semantyki, która uporządkuje relację między obrazem a życiem.

Dlatego „oko wewnętrzne” i „oko sumienia” można potraktować jako dwa bieguny tej samej konstrukcji. „Oko wewnętrzne” (od platońskiego „oka duszy” po mistyczne tradycje wglądu) stabilizuje przekonanie, że prawda jest dostępna w trybie nieobrazowym: jako rozeznanie, jako

intuicja, jako wgląd w strukturę relacji, nie w powierzchnię rzeczy. „Oko sumienia” natomiast wiąże widzenie z etyką: widzieć znaczy być zobowiązanym, a więc nie można „nie widzieć” bez winy. Ta dychochotomia tworzy napięcie, które w sztuce i w praktykach społecznych jest stale eksploatowane: czasem domaga się ujawnienia (światło jako sprawiedliwość), czasem domaga się ochrony (ciemność jako prawo do integralności). Psychoperformans może to napięcie ująć jako pole obecności, w którym świadek nie jest neutralnym obserwatorem, lecz współtwórcą reżimu jawności.

Z punktu widzenia planu sytuacyjnego kluczowe jest, że operatory światła, ciemności, zasłony i przejrzenia mają charakter materialny i rytualny: mogą być realizowane przez przestrzeń, przez urządzenia optyczne, przez reżimy ekspozycji, przez sekwencje odsłaniania, przez pracę na obiekcie–kluczu. Obiekty–klucze w tym rejestrze nie muszą być „symboliczne” w potocznym sensie; wystarczy, że modulują widzialność: filtr, mleczne szkło, folia ND, lustro, metaliczna powierzchnia odbijająca, tkanina, która przepuszcza światło selektywnie, albo prosta zasłona jako urządzenie proggu. Akt symboliczny polega wtedy na wytworzeniu doświadczenia granicy: co staje się widzialne, co pozostaje w półmroku, kiedy pojawia się olśnienie, kiedy następuje zaciemnienie, jak zmienia się status mówiącego, inicjatora, świadka oraz uczestnika w zależności od dawki jawności.

Dopiero na tym tle widać, dlaczego późniejsze naruszenie stabilności widzenia (a więc także choroby widzenia, w dalszym planie również CSR) nie jest „tylko” utratą jakości obrazu, lecz zachwianiem ontologii światła. Jeżeli kultura uczy, że prawda jest tym, co „jasne”, a moralność tym, co „widoczne”, to każde doświadczenie niepewności widzenia uruchamia kryzys głębszy: kryzys kryteriów, kryzys zaufania do własnego sądu, kryzys relacji ze świadkiem i wspólnotą, które domagają się jawności. Psychoperformans, jako narzędzie analizy sensu, może w takich sytuacjach projektować nie „naprawę”, lecz reorganizację: przesunięcie od fetyszu przejrzystości ku etyce selektywnej widzialności, gdzie zasłona i półmrok przestają oznaczać kłamstwo, a zaczynają oznaczać ochronę integralności doświadczenia.

Kultura nie tylko symbolizuje oko; ona instytucjonalizuje widzenie, budując całe aparaty selekcji, autoryzacji i dystrybucji tego, co wolno uznać za „widziane”. W tym sensie widzenie ma zawsze wymiar jurydyczno-proceduralny: istnieją sposoby legitymizacji spojrzenia, które czynią je „dowodem” (świadek, ekspert, dokument), i sposoby unieważnienia spojrzenia, które czynią je „złudzeniem” (halucynacja, fantazja, przesąd). Michel Foucault, Pierre Bourdieu i Bruno Latour pokazują, że wiedza nie rodzi się z samej percepcji, tylko z sieci instytucji, praktyk i urzędów, które określają, co w ogóle liczy się jako fakt, jaką ma rangę, jakie ma koszty i komu przysługuje prawo do oglądu. Oko jest tu zatem nie tyle organem, ile węzłem w polu epistemicznym: w polu laboratoryjnym, muzealnym, policyjnym, sądowym, medycznym, a także artystycznym.

W sztukach wizualnych i w nowoczesnej kulturze obrazów szczególne znaczenie ma rozróżnienie między „widzeniem” a „oglądaniem”, między percepcją a konsumpcją widzialności. John Berger wprowadza fundamentalną tezę, że „sposoby widzenia” są historycznie uwarunkowane, a więc kultura dyktuje, co ma być „naturalne” w spojrzeniu, jakie pragnienia mają się w nim spełniać i jakie relacje władzy mają się w nim utrzymywać. Guy Debord opisuje społeczeństwo spektaklu jako reżim, w którym widzialność staje się towarem i narzędziem separacji: patrzenie zastępuje uczestnictwo, obraz zastępuje relację, a jawność

służy nie prawdzie, tylko zarządzaniu pragnieniem i uwagą. W tym kontekście „oko” jest wpisane w ekonomię: jest interfejsem kapitalizmu kognitywnego, a jego zmęczenie i rozproszenie nie są przypadkiem, lecz skutkiem infrastrukturalnej organizacji życia.

Krytyczne studia nad spojrzeniem ujawniają, że „widzialne” jest zawsze zarazem „normatywne”. Laura Mulvey, rozwijając analizę kina klasycznego, pokazuje mechanizmy „męskiego spojrzenia” jako struktury wizualnej, która uprzedmiotawia i organizuje pragnienie, a tym samym wytwarza hierarchie płci i ról. W podobnym rejestrze można umieścić późniejsze analizy bell hooks (oppositional gaze), które wskazują, że patrzenie bywa także praktyką oporu: odmową podporządkowania się narzuconemu reżimowi widzialności. Widzenie jest zatem areną konfliktu: między dominującym aparatem obrazowania a praktykami kontrwidzialności, między spojrzeniem kolonialnym a odzyskiwaniem perspektywy przez tych, którzy byli dotąd jedynie „oglądani”. W humanistyce wizualnej to przesunięcie jest kluczowe, bo ustanawia oko jako miejsce polityki, a nie tylko estetyki.

W tym punkcie wtrącenia z zakresu szeroko pojmowanej medycyny komplementarnej i praktyk „alternatywnych” okazują się nie poboczne, lecz strukturalnie spójne z krytyką widzialności. Wiele nurtów (od tradycji ajurwedyjskiej i TCM po współczesne idiomy „higieny energetycznej” i „detoksu informacyjnego”) traktuje oko jako organ szczególnie narażony na przeciążenie nie tylko bodźcem świetlnym, lecz bodźcem znaczeniowym: nadmiarem obrazów, przemocą ekspozycji, kompulsją monitorowania. Język „zanieczyszczenia pola”, „przesterowania”, „nadmiaru ognia” albo „wiatru” można czytać jako emiczne modele przeciążenia uwagi i percepcji w środowisku hiperobrazowym. Dla psychoperformansu to istotne, bo pozwala przetłumaczyć krytykę spektaklu na język praktyk somatyczno-rytualnych: nie w celu leczenia, lecz w celu ujawnienia, że społeczna ekonomia obrazu ma swoje konsekwencje w doświadczaniu ciała, w rytmach snu i czuwania, w napięciu mięśniowym, w sposobie oddychania i w strukturze czujności.

Współczesne narracje z kręgu „biologii totalnej”, niezależnie od ich naukowej weryfikowalności, funkcjonują jako symptom kultury pragnącej moralnej czytelności cierpienia i jednoznacznej przyczynowości. W tych ujęciach oko bywa lokowane w polu konfliktu „niechcianego obrazu”, „lęku przed zobaczeniem” albo „przymusu kontroli”, co w praktyce działa jak nowoczesna teodycea: obietnica, że doświadczenie ma ukrytą logikę i że ciało jest tekstem do odszyfrowania. Psychoperformans, jako narzędzie analizy sensu, może tę semantykę potraktować krytycznie i operacyjnie zarazem: rozpoznać, jak takie narracje dyscyplinują podmiot (przypisując mu winę lub zadanie), jak reorganizują relacje ze świadkiem (kto ma prawo interpretować), i jak wytwarzają nowy reżim widzialności, w którym „prawdziwe” jest to, co da się dopasować do gotowego kodu. To właśnie tu pojawia się problem etyczny widzenia: czy widzenie ma być narzędziem rozumienia, czy narzędziem oskarżenia.

W psychoperformansie problem prawa do patrzenia i prawa do interpretacji może być materializowany przez konstrukcję pola obecności, w którym spojrzenie nie jest swobodne, lecz objęte regułą. Jacques Rancière, rozwijając pojęcie „podziału postrzegalnego” (partage du sensible), wskazuje, że polityka zaczyna się od tego, co w ogóle może się ujawnić, kto może się ujawnić i w jakiej formie. To wprost przekłada się na plan sytuacyjny: nie jako scenografia, lecz jako architektura dystrybucji widzialności między rolami (inicjator, moderator, opiekun, uczestnik, świadek) oraz między obiektami–kluczami, które tę dystrybucję wymuszają. Obiekt–

klucz nie jest wtedy symbolem „oka”, lecz urządzeniem: zwierciadłem, które zwraca spojrzenie; przegrodą, która ogranicza dostęp; filtrem, który narzuca interpretacyjną selektywność; soczewką, która powiększa i przez to kompromituje iluzję neutralności oglądu.

Motyw „świadka” wymaga tu doprecyzowania w rejestrze humanistycznym: świadek nie tylko widzi, ale i sankcjonuje fakt widzenia. W tradycjach prawa i rytuału (od starożytnego forum, przez praktyki sądowe, po nowoczesne procedury dowodowe) świadek jest instancją, która stabilizuje zdarzenie jako „zdarzenie” i przekształca je w zapis społeczny. W psychoperformansie świadek działa analogicznie, lecz w polu sensu: potwierdza, że doszło do przedstawienia reżimu widzialności, a więc do zmiany w ontologii relacji, nie tylko w subiektywnym doświadczeniu inicjatora. W tym sensie widzenie jest zawsze praktyką wspólnotową: nawet gdy odbywa się w samotności, jest obciążone wyobrażonym spojrzeniem innych, które antropologia (Erving Goffman) i psychoanaliza (Jacques Lacan) rozpoznają jako strukturalny komponent podmiotowości.

Wtrącenie „alternatywne” może tu zostać użyte jeszcze precyzyjniej, jako język technologii progu. W wielu tradycjach komplementarnych istnieje pojęcie granicy ekspozycji: tyle światła, ile trzeba, ale nie tyle, by naruszyć integralność; tyle bodźca, ile konieczne do orientacji, ale nie tyle, by przesterować układ. Ten idiom, niezależnie od jego statusu klinicznego, jest kulturowo spójny z etyką zasłony i z krytyką spektaklu: proponuje nie absolutną przejrzystość, lecz regulację jawności. Psychoperformans może z tego uczynić narzędzie analizy: skonstruować sytuację, w której jawność i ukrycie są równorzędnymi wartościami, a „widzenie” przestaje być fetyszem, stając się praktyką odpowiedzialnej selekcji.

Dopiero na tym tle można uchwycić, dlaczego zaburzenia widzenia – a więc także doświadczenia chorób widzenia, w tym CSR w tle studium przypadku – naruszają nie tylko relację z obrazem, lecz relację z instytucjonalnym prawem do bycia świadkiem. Jeżeli nowoczesność domaga się dowodu, dokumentu i wizualnej weryfikacji, to niestabilność widzenia uderza w samą możliwość uczestnictwa w reżimach prawdy, które kultura ustanowiła jako obowiązujące. Konsekwencja symboliczna jest egzystencjalna: pojawia się ryzyko wykluczenia z porządku „tego, co uznane”, a więc z porządku sprawczości. Psychoperformans może to problematyzować i przetwarzać: nie jako kompensację, lecz jako projekt alternatywnej epistemologii, w której świadectwo nie jest zredukowane do jednoznacznej widzialności, a prawda nie jest utożsamiona z przezroczystością.

W kulturze zachodniej szczególnie nośna jest figura „oka duszy” i jej liczne transformacje, bo pozwala przełożyć problem prawdy z domeny optyki na domenę etyki, rozumu i sumienia. U Platona „oko duszy” to zdolność zwrotu ku ideom, czyli ku temu, co nie jest dostępne jako zjawisko, lecz jako struktura sensu; u późniejszych autorów chrześcijańskich, w tym u Augustyna, „światło” zostaje przeniesione do wnętrza jako warunek poznania i nawrócenia. Ten ruch ma konsekwencje epistemologiczne: to, co „najprawdziwsze”, przestaje być tym, co najjaśniejsze zmysłowo, a staje się tym, co najściślej związane z aktem rozeznania i z przemianą osoby. W filozofii średniowiecznej i w scholastyce (Tomasz z Akwinu), ale też w tradycjach mistycznych, utrwała się napięcie: widzenie zewnętrzne jest niezbędne do orientacji w świecie, lecz widzenie wewnętrzne rozstrzyga o prawdzie i o dobru; z tej perspektywy „ślepotą” może być paradoksalnie etapem wglądu, bo odcina od tyranii pozoru.

Tę samą strukturę można odnaleźć w klasycznych figurach wieszczki i jasnowidza, które kultura europejska wielokrotnie przetwarzała literacko i teatralnie. Teżreżasz u Sofoklesa nie reprezentuje „braku”, lecz reprezentuje przeniesienie wiedzy w rejestr, którego nie można zweryfikować zmysłowo, a jednak jest społecznie skuteczny, bo dotyczy winy, genealogii i fatum. W kulturze późniejszej ta figura powraca w wielu wariantach: od romantycznych i modernistycznych narracji o „przekleństwie wglądu” po współczesne obrazy proroka, który widzi „za dużo” i dlatego staje się niewygodny. W tym sensie widzenie jest ciężarem nie z powodu bodźca, lecz z powodu konsekwencji: widzieć oznacza nie móc już udawać, a więc widzenie staje się technologią etycznej nieodwracalności.

W psychoanalizie i teorii podmiotowości problem spojrzenia zostaje jeszcze silniej związany z władzą i pragnieniem. Jacques Lacan rozróżnia widzenie jako akt podmiotu i „spojrzenie” (*le regard*) jako funkcję pola Innego, w którym podmiot zostaje uprzedmiotowiony, „złapany” przez to, co patrzy. W konsekwencji oko przestaje być gwarantem autonomii: jest raczej miejscem, w którym autonomia pęka, bo w spojrzeniu ujawnia się zależność od cudzej oceny, od normy, od zakazu. Michel de Certeau pokazuje, że praktyki codzienności negocjują te reżimy widzialności mikro-taktykami, a Erving Goffman opisuje społeczne „zarządzanie wrażeniem” jako nieustanne ustawianie tego, co ma być widziane, a co ma pozostać niewidzialne. To wszystko wzmacnia tezę kluczową dla psychoperformansu: widzenie nie jest neutralne ani prywatne; jest relacją, w której działa asymetria, kontrola, wstyd, pożądanie i opór.

Sztuki wizualne konsekwentnie eksplorują tę dialektykę, czyniąc z oka zarazem temat i narzędzie demontażu. Surrealizm (Luis Buñuel i Salvador Dalí w *Un Chien Andalou*) ustanawia brutalną figurę przemocy wobec oka, która nie jest „efektem”, lecz tezą o przemocy obrazu i o lęku przed widzeniem tego, co wyparte; późniejsze praktyki performance i body art (Marina Abramović, Vito Acconci) oraz konceptualna krytyka instytucji (Hans Haacke) wielokrotnie pokazywały, że spojrzenie widza jest współodpowiedzialne za to, co się wydarza, a więc nie jest niewinne. W sztuce nowoczesnej i współczesnej ikoniczny motyw oka bywa zarazem fetyszem i demaskacją fetyszu: od symbolicznych „oczu” w ikonografii religijnej, przez awangardowe eksperymenty z percepcją, po instalacje operujące monitoringiem i kontrolą, gdzie oko staje się aparatem władzy (co wprost domyka się z analizami Foucaulta oraz współczesnymi studiami nad nadzorem).

W perspektywach komplementarnych i „alternatywnych” pojawia się równoległa, zaskakująco kompatybilna intuicja: wzrok jest miejscem, w którym pragnienie kontroli i lęk przed utratą kontroli krystalizują się w codziennych praktykach i rytuałach regulacyjnych. Ajurweda, operując idiomem równowagi jakości, traktuje „ostrość” i „przenikliwość” jako pożądaną zdolność, ale jednocześnie ostrzega przed jej przesterowaniem; TCM, posługując się językiem dynamiki „wiatru” i „ognia”, akcentuje ryzyko nagłych fluktuacji, drżeń i skoków, które w kulturze późnej nowoczesności mają swoje analogony w przeciążeniu uwagi, bezsenności i nadpobudliwości percepcyjnej. Te modele, choć emiczne, pozwalają psychoperformansowi precyzyjnie uchwycić widzenie jako reżim regulacji: nie chodzi o to, co „jest” na zewnątrz, lecz o to, jaka dawka jawności jest możliwa do uniesienia bez dezintegracji sensu.

Współczesne idiomy „biologii totalnej” i pokrewnych narracji psychosomatycznych, interpretowane tu wyłącznie jako zjawiska kultury, wprowadzają jeszcze jeden ważny węzeł: w ich języku widzenie jest często rejestrem konfliktu „obrazu”, który narzuca się podmiotowi, albo

obrazu, który podmiot próbuje kontrolować. Nawet jeśli takie opowieści bywają przedstawiane jako przyczynowe mapy, humanistycznie interesujące jest to, że stabilizują one poczucie, iż widzenie jest relacją etyczną: można „nie chcieć widzieć”, można „musieć widzieć”, można „widzieć wbrew sobie”. Psychoperformans może te idiomy potraktować jako materiał do krytycznej operacjonalizacji: pokazać, że pragnienie jednoznacznej interpretacji cierpienia jest często pragnieniem kontroli nad chaosem świata, a więc pragnieniem politycznym i epistemicznym, nie tylko osobistym.

W planie sytuacyjnym język oka wewnętrznego i oka sumienia można przełożyć na układ ról i funkcji w polu obecności. Oko wewnętrzne jest wówczas nie „mistycznym dodatkiem”, lecz praktyką dystrybucji uwagi: przesunięciem z reżimu spektaklu ku reżimowi rozeznania, w którym obraz przestaje dominować nad sensem. Oko sumienia natomiast jest praktyką odpowiedzialności: ustanawia instancję, która „widzi” skutki czynu, zanim staną się one widoczne społecznie, a więc wytwarza etykę wyprzedzającą. Świadek w psychoperformansie może zostać skonstruowany jako odpowiednik tej instancji: nie jako recenzent, nie jako publiczność, lecz jako węzeł, który potwierdza, że doszło do przedstawienia kryteriów jawności, a więc do zmiany w sposobie bycia-w-świecie.

W tym miejscu szczególnie produktywna jest figura „zasłony” jako obiektu–klucza. Zasłona jest jednocześnie metaforą i urządzeniem; może chronić, może ukrywać, może stwarzać przestrzeń inkubacji, może też służyć dominacji poprzez selektywne ujawnianie. W kulturze religijnej zasłona często stabilizuje sacrum (to, co oddzielone i nieprzedstawialne), w kulturze politycznej stabilizuje tajemnicę i władzę, w kulturze erotycznej stabilizuje pragnienie, w kulturze epistemicznej stabilizuje próg poznania. W praktykach komplementarnych zasłona bywa również rozumiana jako narzędzie ochrony „pola” przed nadmiarem bodźca; w tej emicznej semantyce ochrona wzroku jest częścią ochrony integralności psychofizycznej. Psychoperformans może wykorzystać to bez wchodzenia w klinikę: zasłona staje się operatorem etycznego dozowania widzialności, a więc krytyką fetyszu przejrzystości.

Dopiero w tak skonstruowanym horyzoncie sensu można zarysować, że choroby widzenia – w tym CSR jako kontekst wtórny studium przypadku – uderzają w sam rdzeń kulturowej ekonomii jawności. Nie chodzi o opis objawu, lecz o konsekwencję egzystencjalną: gdy widzenie przestaje być stabilne, podmiot zostaje wypchnięty na próg między zaufaniem a podejrzeniem, między prawem do świadectwa a lękiem przed jego unieważnieniem, między widzialnością jako uczestnictwem a widzialnością jako ryzykiem. W psychoperformansie ta sytuacja nie jest pretekstem do narracyjnej terapii, lecz do zaprojektowania innej epistemologii praktycznej: takiej, w której prawda nie jest utożsamiona z pełną przejrzystością, a sens może powstawać także w półmroku, w ograniczeniu, w selektywności, w rytualnie ustanowionym progu.

W tradycjach gnostycznych i hermetycznych, a także w ich nowożytnych i współczesnych refiguracjach, oko staje się przede wszystkim figurą przejścia między porządkami rzeczywistości: widzenie zewnętrzne nie jest zniesione, lecz zdegradowane do roli zasłony, a prawdziwe poznanie ma charakter anagogeniczny, inicjacyjny i wewnętrzny. W języku gnozy świat widzialny bywa „falszywą przejrzystością”, w której jawność jest pułapką, ponieważ to, co odsłonięte, zostało odsłonięte przez porządek władzy (archontyczny, demiurgiczny) i dlatego jest z definicji podejrzane. W tym reżimie „widzenie” jest podejrzeniem wobec samej widzialności: oko ma nauczyć się nie ufać obrazowi, ma rozpoznać, że obraz jest formą

rzędzenia, a więc „przejrzanie” dotyczy nie faktów, tylko mechanizmu, który czyni fakty widzialnymi w określony sposób.

Analogiczny, choć inaczej umotywowany, mechanizm pojawia się w tradycjach apofatycznych: Pseudo-Dionizy i rozwinięcia teologii negatywnej budują model poznania jako ciemności, w której najwyższa prawda nie może zostać „pokazana” bez degradacji. Warto zauważyć, że nie chodzi tu o antyintelektualizm, lecz o rygor epistemiczny: to, co absolutne, nie może zostać włączone do reżimu oglądu, bo ogląd wymaga formy, a forma wprowadza granicę i redukcję. Ciemność staje się więc nie brakiem danych, lecz narzędziem ochrony sensu przed spektakularnością; w tej logice „oślepienie” może być doświadczeniem paradoksalnie konstruktywnym, bo przerywa kompulsję obrazowania, zmuszając do innego trybu relacji z tym, co realne.

To przesunięcie od „obrazu” do „relacji” powraca w filozofii nowożytnej i współczesnej, gdy widzenie staje się problemem etycznym i politycznym. Emmanuel Levinas konsekwentnie stawia w centrum nie ogląd, lecz spotkanie, w którym twarz Innego nie jest obiektem widzenia, lecz wezwaniem, które unieważnia prawo do zawłaszczenia. W takim ujęciu widzenie staje się niebezpieczne, bo łatwo przechodzi w redukcję Innego do widzialnego fenomenu; etyka domaga się więc ograniczenia spojrzenia, albo przynajmniej jego przemiany: patrzeć nie po to, by posiadać, lecz po to, by uznać. W studiach postkolonialnych i krytyce reprezentacji podobną tezę rozwijają m.in. Edward Said oraz późniejsze analizy wizualności jako narzędzia dominacji: obraz może być techniką kolonizacji, bo wytwarza świat jako „widok”, czyli jako zasób.

W tym miejscu szczególnie ważny jest motyw „zasłony” jako technologii progu, który funkcjonuje równocześnie w kosmologiach, w religiach, w sztuce i w praktykach komplementarnych. Zasłona nie jest tylko metaforą oddzielenia; jest narzędziem modulacji ujawnienia, a więc narzędziem władzy nad sensem. W ikonografii i w rytuałach zasłona może chronić sacrum przed banalizacją, ale może też chronić instytucję przed odpowiedzialnością; może tworzyć przestrzeń dla inicjacji, ale może też służyć utrwaleniu asymetrii. W estetyce nowoczesnej zasłona przybiera postać procedur kadrowania, montażu, retuszu, selekcji; w ekonomii obrazów jest nią także algorytmiczna dystrybucja widzialności, która rozstrzyga, co ma się „pokazać” i komu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i komplementarnej pozwalają tu doprecyzować, że zasłona bywa rozumiana jako praktyka ochrony integralności percepcji. W Ajurwedzie idiom dozowania bodźca można czytać jako kulturową wersję zasady: nie wszystko, co może być widziane, powinno być wchłonięte bez filtra, bo „ognistość” poznania (tejas) wymaga rytmu i chłodzenia; w TCM analogiczny idiom „wiatru” i „ognia” bywa używany do opisu nagłego przesterowania i rozproszenia, które ma zostać uspokojone przez stabilizację i uziemienie. W praktykach określanych dziś jako higiena energetyczna czy praca z „polem” pojawia się konsekwentnie temat ochrony przed cudzym spojrzeniem, cudzą projekcją i cudzym roszczeniem do interpretacji; kulturowo jest to kolejna wersja konfliktu o widzialność: kto ma prawo „widzieć” moje doświadczenie i na jakich warunkach.

Z tego samego powodu figura „oka strażnika” i „oka proroka” nie jest tylko dziedzictwem mitologii, lecz żywym modelem organizacji nowoczesnych instytucji. „Oko strażnika” wchodzi w infrastrukturę nadzoru: kamera, monitoring, audyt, ewaluacja, metryka; „oko proroka”

wchodzi w infrastrukturę prognozowania: predykcja, modelowanie, ocena ryzyka, wczesne ostrzeganie. Oba te reżimy czynią widzenie narzędziem władzy nad czasem: strażnik stabilizuje teraźniejszość poprzez kontrolę, prorok kolonizuje przyszłość poprzez prognozę. W psychoperformansie te dwie figury mogą zostać rozpoznane jako dwa typy spojrzenia w polu obecności: spojrzenie kontrolujące i spojrzenie rozeznające, z których pierwsze działa przez redukcję, a drugie przez odpowiedzialność.

Sztuki wizualne, zwłaszcza nowoczesne i współczesne, wielokrotnie rozgrywały konflikt między strażą a profetyką. Kino, fotografia i instalacja nauczyły kulturę, że obraz może być dowodem, ale równie dobrze może być fabryką dowodu; że widzialność może być ujawnieniem, ale równie dobrze może być manipulacją. W praktykach konceptualnych i krytyce instytucjonalnej oko staje się narzędziem demontażu aparatu, który rości sobie prawo do neutralności. Kiedy artysta wytwarza sytuację, w której widzi widzi własną pozycję jako widza, dochodzi do przesunięcia: widzenie przestaje być transparentne, staje się problemem. To przesunięcie jest fundamentalne dla psychoperformansu, bo pozwala traktować widzenie jako czynność, która może zostać „zobaczona” i przez to poddana rekontekstualizacji.

W obrębie szeroko pojętej „biologii totalnej” oraz pokrewnych narracji psychosomatycznych widać natomiast współczesną potrzebę uczynienia widzenia czymś w rodzaju sejsmografu konfliktu sensu. Nawet jeżeli takie języki bywają przedstawiane jako mapy przyczyn, w humanistycznej analizie ważniejsze jest to, że są mapami odpowiedzialności: próbują powiązać obraz, który podmiot „musi widzieć”, z obrazem, którego podmiot „nie chce widzieć”, a więc budują moralną dramaturgię percepcji. Psychoperformans może ten materiał wykorzystać nie w trybie terapeutycznym, lecz w trybie krytycznej antropologii wiedzy: zademonstrować, że pragnienie jednoznacznego kodu dla doświadczenia jest formą ucieczki od nieoznaczoności, a niekoniecznie formą prawdy.

W konsekwencji widzenie jawi się jako ciężar etyczny i poznawczy, ponieważ domaga się stanowiska wobec tego, co widzialne, i wobec tego, co zostało uczynione niewidzialnym. Ciężar ten jest szczególnie wyraźny tam, gdzie kultura wiąże widzialność z winą lub z obowiązkiem: „wiedziałeś, widziałeś, więc odpowiadasz”. Kiedy widzenie zostaje obciążone takim nakazem, powstaje paradoks: człowiek może pragnąć zasłony nie dlatego, że chce kłamać, lecz dlatego, że nie może unieść konsekwencji jawności. W planie sytuacyjnym psychoperformansu to napięcie można potraktować jako rdzeń pracy na progu: nie opowiadać o nim, lecz skonstruować warunki, w których relacja między jawnością a ochroną zostanie wpisana w pole obecności jako realna reguła, z udziałem świadka jako instancji sankcjonującej.

Dopiero na tak przygotowanym tle można zaznaczyć, dlaczego choroby widzenia – w tym CSR jako kontekst wtórny studium przypadku – naruszają nie tylko stabilność obrazu, lecz stabilność całej etyki jawności. Gdy widzenie przestaje być pewne, podmiot zostaje przedstawiony w inne położenie epistemiczne: prawda nie może już opierać się na prostej przezroczystości, a odpowiedzialność nie może już opierać się na dogmacie „widzialnego dowodu”. Symboliczna konsekwencja jest egzystencjalna: pojawia się konieczność renegocjacji prawa do bycia świadkiem, prawa do bycia widzianym oraz prawa do selektywności, która nie jest oszustwem, lecz warunkiem integralności.

Motyw oka w sztukach wizualnych tworzy jedną z najgęstszych ikonografii kultury, ponieważ pozwala jednocześnie pokazać narzędzie poznania, narzędzie pożądania, narzędzie kontroli i narzędzie przemocy. Oko jest tu figurą auto-refleksyjności: sztuka, która jest wytwarzaniem obrazów, wprowadza obraz oka, aby ujawnić, że obraz nie jest niewinny. W tradycjach sakralnych oko bywa znakiem czuwania i opieki, ale w nowoczesności zostaje przekształcone w znak aparatu: urządzenia, które rejestruje, selekcjonuje, powiększa i archiwizuje. To przesunięcie jest kluczowe, bo uruchamia nową ontologię spojrzenia: widzenie przestaje być „własnością” podmiotu, a staje się funkcją infrastruktury.

W malarstwie europejskim oko jako motyw nie zawsze występuje literalnie; częściej jest zaszyte w organizacji perspektywy i w reżimach kompozycji, które definiują, gdzie ma być centrum, co ma być tłem i jaką pozycję ma zajmować widz. Perspektywa linearna renesansu, sformalizowana przez Leona Battistę Albertiego, nie tylko porządkuje przestrzeń, ale także ustanawia podmiot „władny”: oko widza jest punktem suwerenności, z którego świat staje się mierzalny i posiadany. Modernizm ten model rozbija: Cézanne, Picasso i kubiści dekonstruują jednopunktowość, pokazując, że widzenie jest procesem składania, a nie odbiciem; w ekspresjonizmie i surrealizmie oko zostaje wciągnięte w konflikty nieświadomości, lęku i pragnienia, a więc przestaje być „narzędziem prawdy” i staje się narzędziem napięcia.

Fotografia radykalizuje problem, bo wprowadza obietnicę mechanicznej neutralności: aparat fotograficzny ma „widzieć” bez intencji. Jednak już Walter Benjamin (aura i reprodukowalność), a później Susan Sontag (fotografia jako zawłaszczenie) pokazują, że kamera nie jest neutralna: jest narzędziem selekcji, archiwizacji i władzy nad tym, co uznaje się za realne. Roland Barthes, analizując *punctum* i *studium*, wskazuje, że obraz fotograficzny działa zarazem jako kod kulturowy i jako rana, która przebija kod; oko widza zostaje poruszone nie tylko przez informację, lecz przez nieprzewidywalny ślad. W tym sensie fotografia staje się nowoczesnym laboratorium „oka sumienia”: obraz, który pokazuje cierpienie, jednocześnie oskarża, ale i może eksploatować, a więc widzenie staje się natychmiast problemem etycznym.

Kino przenosi ten problem na poziom czasowości i montażu. Sergei Eisenstein, budując teorię montażu atrakcji, pokazuje, że widzenie w kinie jest produkowane: widz nie „ogląda świata”, tylko jest prowadzony przez sekwencje ujęć, rytm, kontrast i zderzenia. Teorie spojrzenia (od André Bazina po późniejsze analizy psychoanalityczne i feministyczne) podkreślają, że kino organizuje pragnienie poprzez kadrowanie i identyfikację: widz staje się uczestnikiem gry władzy, nawet jeśli czuje się niewinny. W tym rejestrze motyw oka bywa wykorzystywany jako znak przemocy obrazu: nie tylko u Buñuela, lecz w całym spektrum kina, które pokazuje, że „patrzenie” jest aktem, a nie stanem.

Instalacja i sztuka nowych mediów wprowadza jeszcze jedną warstwę: oko zostaje sprzęgnięte z sensorami, kamerami, algorytmami, a więc z automatyzacją widzenia. W pracach, które operują monitoringiem, trackingiem, rozpoznawaniem twarzy czy archiwami danych, oko zostaje odpersonalizowane; patrzy nie człowiek, lecz system. To zbliża sztukę do analityki Deleuze’a o społeczeństwie kontroli i do Foucaultowskiego rozpoznania dyscypliny: widzialność jest mechanizmem produkcji normy. W psychoperformansie to jest szczególnie ważne, bo pole obecności może zostać zaprojektowane tak, aby ujawnić, że świadek i obserwator nie są tożsami: świadek jest instancją sensu, obserwator jest instancją danych. Rozróżnienie to ma wymiar ontologiczny: dane nie są prawdą, a rejestracja nie jest świadczeniem.

Wtrącenia z obszaru medycyny tradycyjnej i komplementarnej mogą tu posłużyć jako dodatkowy język krytyki infrastrukturalnej. W wielu systemach „alternatywnych” pojawia się intuicja, że oko i układ nerwowy są szczególnie wrażliwe na „zanieczyszczenie bodźcowe”, co w kulturze obrazów można czytać jako opis przeciążenia uwagi i percepcji. Ajurwedyjski idiom „nadmiaru ognia” oraz TCM-owski idiom „wiatru” w polu głowy i oczu mogą zostać potraktowane jako symboliczne odpowiedniki nowoczesnych stanów przesterowania: ciągłej ekspozycji na obrazy, które domagają się reakcji, oceny, porównania, a więc eksploatują energetykę uwagi. W praktykach refleksoterapii, masażu punktów wokół oczodołów, czy w językach „równoważenia pola”, pojawia się motyw przywracania granicy: oko nie ma być stale otwarte na świat, ma mieć prawo do zamknięcia, do ciemności, do przerwy.

Równie ważne są współczesne narracje z kręgu „biologii totalnej”, które – traktowane tu jako semantyka kultury, a nie jako medycyna akademicka – pokazują, że człowiek próbuje odczytywać przeciążenie widzenia jako konflikt sensu. Tego typu narracje często wiążą oko z problemami „obrazu, który narzuca się”, „obrazu, którego nie da się unieść”, albo „obrazu, który trzeba kontrolować”. W kontekście kultury obrazów daje to ważny trop: być może nowoczesny podmiot nie cierpi tylko z powodu fizjologii, lecz z powodu przymusu widzialności, który wciąga go w permanentną ocenę siebie i świata. Psychoperformans może te narracje problematyzować: nie przyjmować ich jako diagnozy, lecz użyć ich jako wskaźnika, że kultura sama rozpoznaje widzenie jako pole konfliktu i że szuka języków, by ten konflikt nazwać.

W obrębie psychoperformansu ikonografia oka może zostać przełożona na pracę na obiekcie – kluczu i na architekturę pola obecności. Oko może zostać „zastąpione” przez obiekt, który wykonuje jego funkcję: soczewka, lupa, kamera, ekran, lustro, pryzmat, filtr. Wtedy akt symboliczny polega na tym, że obiekt ujawnia reżim widzialności: powiększenie kompromituje iluzję neutralności, odbicie zwraca spojrzenie, filtr ujawnia selektywność, kamera ujawnia różnicę między świadectwem a rejestracją. Plan sytuacyjny może zostać skonstruowany tak, aby role (inicjator, uczestnik, świadek) wchodziły w konflikt o prawo do interpretacji: kto widzi, kto pokazuje, kto nazywa, kto może odmówić widzenia, kto może się zasłonić.

Dopiero w końcowych partiach tego rejestru – nadal bez opisu objawów – można zaznaczyć, że choroby widzenia naruszają nie tylko dostęp do obrazów, lecz dostęp do całej kultury obrazów jako sposobu uczestnictwa. Jeżeli sztuka i nowoczesna wiedza uczyniły widzenie podstawą autoryzacji rzeczywistości, to destabilizacja widzenia wprowadza podmiot w stan epistemicznej kruchości: obraz przestaje być pewnym oparciem, a kultura jednocześnie nadal domaga się obrazu jako dowodu. W takim położeniu – gdzie CSR jest tylko jednym z możliwych kontekstów – konsekwencja symboliczna jest radykalna: pojawia się potrzeba alternatywnej praktyki sensu, w której prawda nie jest utożsamiona z ostrą widzialnością, a uczestnictwo nie jest warunkowane pełną kontrolą obrazu. Psychoperformans może tu działać jako narzędzie krytyczne: projektować sytuacje, w których widzenie zostaje zdehierarchizowane, a sens może zostać zbudowany także w warunkach ograniczenia, selektywności i rytualnie ustanowionego progu.

Jeżeli dotąd widzenie było rozpatrywane jako matryca poznania, religii, mitologii i sztuk wizualnych, to w warstwie egzystencjalnej ujawnia się jako matryca tożsamości: człowiek w kulturze późnej nowoczesności jest wytwarzany jako istota „widzialna”, a zatem także „ocenialna”. Widzialność staje się nie tyle przypadłością, ile obowiązkiem; a obowiązek ten jest

zorganizowany przez instytucje i technologie, które sprawiają, że jednostka jest stale potencjalnie oglądana, mierzona i porównywana. W tym sensie „oko” przestaje oznaczać organ, a zaczyna oznaczać reżim: rozproszony aparat normatywny, który wytwarza podmiot jako projekt do optymalizacji. Michel Foucault w analizach panoptyzmu pokazał mechanikę dyscypliny, ale współczesne środowisko cyfrowe dobudowuje do tej mechaniki ekonomię uwagi, algorytmiczną selekcję i metrykę widzialności, które tworzą nowy typ zobowiązania: być widocznym, żeby istnieć.

Z perspektywy kulturowej powraca tu w nowej formie archaiczny motyw bycia-widzianym przez instancję wyższą: dawniej było to spojrzenie boskie (sąd, opieka, wszechwiedza), dziś jest to spojrzenie instytucji, rynku i sieci. Kiedy „oko” zostaje przeniesione w systemy rejestracji, audytu i rankingowania, widzialność ulega proceduralizacji: nie chodzi o to, że ktoś patrzy, lecz że istnieją kryteria, które definiują „dobre widzenie” i „złe widzenie”, „prawidłową prezentację” i „odchylenie”. Pierre Bourdieu pozwala to nazwać przemocą symboliczną: normy widzialności stają się niewidzialne jako normy, a jednostka internalizuje je jako „naturalne”. W konsekwencji widzenie staje się narzędziem auto-nadzoru: człowiek zaczyna patrzeć na siebie cudzym wzrokiem, a to wytwarza szczególny typ napięcia egzystencjalnego, w którym prawda o sobie ma być potwierdzona przez obraz.

W literaturze i filozofii motyw ten bywa ujmowany jako konflikt między jawnością a integralnością. Jean-Paul Sartre analizuje wstyd jako efekt bycia-oglądanym: spojrzenie Innego zmienia ontologię sytuacji, bo z podmiotu czyni obiekt. W takim ujęciu widzenie nie jest tylko poznaniem, ale także formą uprzedmiotowienia, która może być destrukcyjna dla wolności. Georges Bataille i późniejsze analizy doświadczeń granicznych pokazują natomiast, że pragnienie widzenia i pragnienie przekroczenia widzenia (oślepienie, zaciemnienie, ekstaza) bywają splecione: kultura nieustannie oscyluje między głodem jawności a głodem ciemności, między potrzebą dowodu a potrzebą tajemnicy. Z tego oscylowania rodzi się napięcie, które w psychoperformansie może zostać potraktowane jako rdzeń projektowania pola obecności: jawność ma być ustanawiana jako relacja etyczna, a nie jako obowiązek spektaklu.

W tym miejscu figury ślepego wieszca i ślepoty jako warunku wiedzy nabierają nowej aktualności. Ślepotą w tych figurach nie jest brakiem informacji, lecz wycofaniem się z reżimu widzialności, który jest skażony dominacją i pozorem. W kulturze obrazów ten gest może być rozumiany jako akt oporu: odmowa uczestnictwa w totalnej ekonomii ekspozycji, odmowa redukcji sensu do widzialnych metryk. W humanistyce współczesnej można to wiązać z krytyką ocularcentrism i z postulatem alternatywnych epistemologii, w których wiedza nie jest utożsamiona z obrazem, a prawda nie jest utożsamiona z przejrzystością. Widzenie przestaje być jedynym narzędziem; staje się jednym z wielu reżimów obecności.

Perspektywy komplementarne i „alternatywne”, włączone tu jako zjawiska kultury, wprowadzają do tego obrazu dodatkową semantykę: prawo do „zamknięcia” i prawo do „ochrony pola”. W Ajurwedzie i w tradycjach jogicznych występuje konsekwentny motyw dozowania bodźca i odwracania energii poznawczej do wnętrza; w TCM pojawia się język uspokajania „wiatru” i regulacji „ognia”, co w kategoriach kulturowych można czytać jako instrukcję walki z przesterowaniem jawności. W praktykach medytacyjnych i w wielu szkołach pracy z ciałem (od wybranych nurtów somatyki po tradycje oddechowe) zamknięcie oczu ma nie tylko funkcję relaksacyjną, lecz epistemiczną: wytwarza warunki, w których sens nie jest

wymuszany przez obraz, lecz może się ukonstytuować jako relacja, pamięć, wyobraźnia, wgląd. Dla psychoperformansu jest to ważne, bo pozwala użyć „ciemności” jako narzędzia analizy: ciemność nie jest brakiem, lecz technologią przedstawienia.

W narracjach „biologii totalnej” i pokrewnych idiomach psychosomatycznych pojawia się natomiast próba zmapowania ciężaru widzenia jako konfliktu sensu: człowiek cierpi, bo „widzi za dużo” albo „musi widzieć”, albo „nie ma prawa nie widzieć”. Niezależnie od weryfikacji tych twierdzeń, ich funkcja kulturowa jest czytelna: mają przywrócić podmiotowi sprawczość przez nadanie znaczenia temu, co wydaje się chaotyczne. Psychoperformans może tu działać krytycznie: zamiast przyjmować taki kod jako diagnozę, może go użyć jako materiału do ujawnienia pragnienia kontroli i pragnienia moralnej czytelności cierpienia. W tym sensie „alternatywne” języki stają się nie medycyną, lecz socjologią współczesnej potrzeby sensu.

Przekładając to na język psychoperformansu: pole obecności, akt symboliczny i świadek tworzą aparat, w którym można renegocjować prawo do widzialności. Widzenie nie jest wtedy „obowiązkiem”, ale relacją ustanawianą w planie sytuacyjnym: kto ma prawo patrzeć, kto ma prawo zasłaniać, kto ma prawo odmówić, kto sankcjonuje jawność, a kto chroni integralność. Obiekty–klucze związane z widzeniem nie muszą „symbolizować oka”; mają modelować reżim: zasłona, filtr, maska, lustro, ekran, soczewka, ciemnia, okno, klatka kadru. Każdy z tych obiektów jest materialną filozofią widzialności: ustanawia próg, wymusza selektywność, ujawnia, że jawność jest zawsze wytwarzana.

W końcowym ujęciu tej partii można już zasygnalizować, w jaki sposób choroby widzenia naruszają te systemy znaczeń, nie schodząc do opisu objawu. Kiedy widzenie zostaje osłabione lub staje się niestabilne, podmiot doświadcza nie tylko utraty „dostępu”, ale utraty uprzywilejowanej pozycji w kulturze, która autoryzuje prawdę poprzez obraz. Pojawia się ryzyko epistemicznego wywłaszczenia: jeżeli nie widzę stabilnie, to moje świadectwo może zostać uznane za mniej ważne, a moje uczestnictwo w reżimach prawdy może zostać ograniczone. W tle studium przypadku CSR ten mechanizm ma szczególną ostrość: nie dlatego, że CSR jest „unikalna”, lecz dlatego, że każda destabilizacja widzenia uderza w fundament współczesnej ontologii jawności. Psychoperformans może tu projektować przedstawienie: od kultu przejrzystości ku etyce progu, od dowodu-obrazu ku świadectwu-relacji, od metryki widzialności ku praktykom sensu, które dopuszczają półmrok, selektywność i ochronę jako pełnoprawne formy obecności.

W domknięciu tej części kluczowe staje się jedno przesunięcie: widzenie jako kategoria uniwersalna kultury nie jest „przedpolem choroby”, lecz autonomicznym porządkiem sensu, który dopiero w określonych warunkach zostaje naruszony. To przesunięcie jest istotne, ponieważ chroni analizę przed redukcją do narracji deficytu: zanim pojawi się jakiegokolwiek zaburzenie, kultura już uczyniła z oka instrument prawdy, narzędzie hierarchizacji i urządzenie moralne. W konsekwencji naruszenie widzenia uderza w coś więcej niż „jakość obrazu”: uderza w kontrakt epistemiczny, który nowoczesność podpisała z jawnością. W tym miejscu psychoperformans może działać jako instrument krytyczny i konstrukcyjny zarazem: konstruować sytuacje, w których sama zasada „widzialności jako prawdy” zostaje zawieszona, a sens może zostać przeorganizowany na innych fundamentach.

W porządku religijnym i mitologicznym widać, że oko jest zarazem symbolem opieki i symbolem sądu; w porządku filozoficznym – metaforą poznania i metaforą iluzji; w porządku artystycznym – narzędziem wytwarzania świata i narzędziem demontażu tego wytwarzania; w porządku politycznym – aparatem kontroli i polem oporu; w porządku egzystencjalnym – warunkiem tożsamości i źródłem wstydu. To, co łączy te rejestry, to stała dialektyka: przejrzenie i zasłona, olśnienie i oślepienie, jawność i tajemnica, dowód i manipulacja, świadek i obserwator. Oko nie jest tu miejscem niewinności; jest miejscem konfliktu o sens.

Włączenie wątków szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej, komplementarnej i „alternatywnej” doprecyzowuje, że kultura od dawna traktuje oko jako strefę wrażliwą na nadmiar: nadmiar światła, nadmiar obrazu, nadmiar czuwania, nadmiar roszczeń społecznych. Ajurwedyjskie idiomy „ognistości” i równowagi jakości, TCM-owskie idiomy „wiatru” i dynamiki, praktyki ochrony przed „złym okiem”, a także współczesne narracje „higieny energetycznej” i „detoksu bodźcowego” są w tym ujęciu nie medycyną w sensie akademickim, lecz repozytorium kulturowych narzędzi modulacji widzialności. Ich wspólnym mianownikiem jest intuicja progu: widzenie wymaga dawki i rytmu, a brak progu prowadzi do przesterowania. Dla psychoperformansu jest to szczególnie użyteczne, ponieważ pozwala projektować działania, w których „zasłona” i „ciemność” nie są brakiem, lecz technologią ochrony integralności sensu.

W tym miejscu należy także zachować ostrożność wobec współczesnych systemów interpretacyjnych typu „biologia totalna”, które często roszczą sobie prawo do wyjaśniania cierpienia poprzez konflikt i sens. W ramach tej książki mogą one funkcjonować jako materiał antropologii wiedzy: świadectwo pragnienia, by widzenie miało jednoznaczną przyczynę moralną lub psychologiczną, by ciało było tekstem do odszyfrowania, a nie polem nieoznaczoności. Psychoperformans może z tych narracji korzystać jedynie jako z narzędzi analizy kultury: rozpoznawać, w jaki sposób obiecują sprawczość, jak wytwarzają winę albo zadanie, jak ustanawiają nowych „ekspertów od sensu” i jak reorganizują relację między jednostką a świadkiem. Taka krytyczna rama jest niezbędna, aby zachować rygor epistemologiczny i nie zamieniać kulturowych idiomów w pseudokliniczne rozstrzygnięcia.

Przekładając całość na język psychoperformansu: widzenie jest polem obecności, ponieważ zawsze jest relacją między patrzącym, oglądanym i instancją sankcjonującą (świadkiem, instytucją, wspólnotą, aparatem). Plan sytuacyjny może więc operować nie „symbolem oka”, lecz reżimami widzialności. Obiekt–klucz w tym rejestrze nie jest dekoracją: jest urządzeniem progu, które organizuje jawność i tajemnicę (zasłona, filtr, lustro, pryzmat, ekran, ciemnia, okno, maska, soczewka, materiał o określonej przepuszczalności). Akt symboliczny nie polega na opowiadaniu o widzeniu, lecz na przestawieniu warunków, w których widzenie powstaje: kto ma prawo widzieć, kto ma prawo nie widzieć, kto ma prawo być widziany, kto ma prawo się ukryć. Pole obecności staje się wówczas laboratorium epistemologii: doświadczeniem, że „widzialne” jest wytwarzane, a nie dane.

Dopiero w ostatnim kroku — zgodnie z założeniem, że CSR pozostaje kontekstem wtórnym — można nazwać konsekwencję egzystencjalno-symboliczną chorób widzenia jako naruszenie tej architektury. Choroba widzenia nie jest w tym ujęciu „przerwaniem funkcji”, tylko przerwaniem kontraktu kultury z jawnością: podmiot zostaje zmuszony do renegocjacji własnego miejsca w porządku dowodu, obrazu, świadectwa i społecznego uznania. Zmienia się relacja do światła i ciemności, do przejrzystości i zasłony, do zaufania i podejrzania, do roli świadka i do prawa do

mówienia o rzeczywistości. W tle studium przypadku CSR oznacza to przede wszystkim konieczność przestawienia epistemologii praktycznej: odejścia od fetyszu ostrej widzialności ku etyce progu, w której selektywność nie jest defektem, lecz zasadą integralności, a sens może być budowany także tam, gdzie obraz jest niepewny.

91.1.42 – Symbolika oka i widzenia w religiach świata: sacrum, objawienie, zakaz obrazu, darśan, wgląd, sąd i opieka

Religie świata nie tyle „używają” oka jako metafory, ile organizują całe reżimy prawdy, autorytetu i praktyki wokół dystrybucji widzialności: kto może widzieć, co może być widziane, w jakich warunkach, z jaką odpowiedzialnością i z jakimi konsekwencjami. W tym sensie oko jest w religii urządzeniem granicznym, a widzenie jest formą uczestnictwa w porządku sacrum, nawet tam, gdzie doktryna deklaruje wyższość słowa, prawa albo milczenia nad obrazem. Różnice między tradycjami nie polegają na prostym podziale na „religie obrazowe” i „religie bez obrazu”, lecz na subtelnych technologiach progu: od ikon i relikwii po zakazy przedstawieniowe, od objawienia jako „światlistej jawności” po objawienie jako „ciemność nieprzedstawialności”, od widzenia jako łaski po widzenie jako ryzyko idolatrii.

W chrześcijaństwie kluczowa jest dwoistość: z jednej strony rozbudowana ikonografia, teologia wcielenia i praktyka kontemplacji obrazów, z drugiej strony stałe napięcie między widzialnym a niewidzialnym, między tym, co można przedstawić, a tym, co przekracza przedstawienie. Tradycja patrystyczna i soborowa, zwłaszcza spór ikonoklastyczny i jego rozstrzygnięcia, ustanawia obraz jako medium czci „ze względu na prototyp”, a nie jako autonomiczny obiekt adoracji. W praktyce religijnej oznacza to, że oko nie jest tylko kanałem estetycznym, ale kanałem relacyjnym: widzenie ikony jest aktem ukierunkowania intencji, a nie konsumpcją obrazu. Równocześnie chrześcijańska metaforyka światła, przejrzenia i „oświecenia” (w sensie duchowym) wytwarza model poznania, w którym widzenie bywa utożsamiane z prawdą i łaską, a ślepotą z oddaleniem, choć mistyka i teologia apofatyczna stale komplikują ten schemat: „ciemność wiary” może być głębsza niż „jasność dowodu”, a nadmiar światła może oślepić, gdy próbuje się przełożyć transcendencję na prostą widzialność.

W judaizmie reżim widzialności jest równie złożony, choć inaczej skomponowany: zakaz idolatrii i akcent na słowo, prawo i pamięć zbiorową tworzą etykę przedstawienia, w której obraz jest podejrzany nie dlatego, że „zły”, lecz dlatego, że zbyt łatwo staje się substytutem relacji i posłuszeństwa. Widzialność ma więc charakter proceduralny: to, co najważniejsze, ma być nie tyle oglądane, ile praktykowane, recytowane, pamiętane i przekazywane; a jednak równolegle istnieje silna metaforyka Bożego „wejścia”, Bożej wszechwiedzy oraz motywów światła (np. menora jako symboliczna ekonomia światła). Religijny porządek widzenia jest tu etyczny: nie chodzi o to, by „mieć obraz”, lecz by być widzianym w sensie moralnym, czyli pozostawać w relacji przymierza i odpowiedzialności.

Islam rozwija odmienną konfigurację, w której transcendencja i nieporównywalność Boga (tanzih) wzmacnia dyscyplinę przedstawienia, a jednocześnie wzrok zostaje wprowadzony w centrum duchowej praktyki poprzez recytację, kaligrafię, geometrię i rytm. W wielu nurtach duchowości islamskiej, zwłaszcza w tradycjach sufickich, widzenie zostaje przestawione z obrazowania na „wgląd serca”, a zewnętrzne patrzenie jest traktowane jako warstwa wtórna wobec „widzenia znaczenia”. Oko w sensie biologicznym zostaje podporządkowane oku

wewnętrznemu jako narzędziu rozeznania, jednak nie znosi to politycznego i moralnego wymiaru widzialności: motywy wstydu, skromności i regulacji spojrzenia są elementem praktykowania porządku społecznego, czyli ponownie potwierdzają, że religia jest technologią dystrybucji widzialności.

W hinduizmie i tradycjach pokrewnych centralne znaczenie ma darśan jako praktyka spotkania z bóstwem poprzez wzajemność widzenia, gdzie „widzieć” oznacza otrzymać łaskę i wejść w relację, a nie tylko zarejestrować formę. Widzenie ma tu charakter sakramentalny: obraz (murti) nie jest neutralną reprezentacją, lecz miejscem obecności, a więc widzenie jest aktem uczestnictwa w porządku ontologicznym, w którym forma może być nośnikiem realnej sprawczości sacrum. Z perspektywy psychoperformansu ten model jest szczególnie operacyjny, ponieważ pokazuje widzenie jako wydarzenie relacyjne: nie patrzę „na”, tylko wchodzę w układ wzajemności, w którym spojrzenie jest wymianą intensywności, obietnicą przemiany, a nie aktem kontroli. W takim reżimie „świadek” nie jest obserwatorem zewnętrznym, lecz kimś, kto potwierdza, że doszło do realnego zdarzenia relacyjnego w polu obecności.

W buddyzmie widzenie jest jeszcze inaczej ustawione: jako rozpoznanie nietrwałości, współzależnego powstawania i iluzoryczności przywiązań, a więc jako wgląd, który nie jest afirmacją obrazu, lecz jego demontażem. Oko bywa tu rozumiane jako jedno z pól zmysłowych, w których powstaje pragnienie i cierpienie, a praktyka prowadzi do osłabienia identyfikacji z treściami percepcji. Jednocześnie w wielu odmianach buddyzmu (szczególnie w tradycjach wizualizacyjnych) obraz działa jako narzędzie praktyki, ale zawsze w trybie celowości: obraz jest konstruktem, który ma przestawić umysł, a nie „prawdą o świecie”. To ustanawia szczególną etykę widzenia: obraz jest użyteczny, o ile prowadzi do wyzwolenia od przywiązania do obrazów. W psychoperformansie daje to język operacji na progu między widzeniem jako przywiązaniem i widzeniem jako wglądem, między spektaklem i demistyfikacją.

W tradycjach gnostyckich, hermetycznych i ezoterycznych oko jest często figurą przebicia zasłony kosmosu: widzenie prawdy oznacza rozpoznanie struktury ukrytej, a zwykła widzialność może być traktowana jako ekran. Ta logika bywa radykalna: obraz może być narzędziem zniewolenia, a prawdziwe poznanie jest antywidzialne w sensie społecznym, bo nie daje się łatwo ująć w przedstawienia akceptowalne przez instytucję. To wprowadza do religijnej symboliki oka element ryzyka: „widzieć” może oznaczać wyjść poza porządek wspólnoty, poza jego oficjalne aparaty autoryzacji, a więc wejść w konflikt o prawdę. W języku psychoperformansu jest to konflikt o reżim widzialności: kto ma prawo nazywać to, co „widziane”, i kto sankcjonuje jego realność.

W tym rozdzieleniu reżimów religijnych warto natychmiast włączyć wtrącenie z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i komplementarnej, ponieważ one również budują praktyki widzenia jako praktyki relacji z sacrum, energią i porządkiem świata. Ajurwedyjski idiom tejas w kontekście darśanu nabiera szczególnej spójności: „ognistość” widzenia nie jest jedynie ostrością rozróżnienia, lecz także zdolnością do przyjęcia intensywności obecności; to, co „widzę” w darśanie, nie jest informacją, tylko zdarzeniem, które może rozgrzać, poruszyć, a w nadmiarze także przesterować. Z kolei w TCM oko jako węzeł dynamiki „wiatru” i porządku regulacji może zostać zinterpretowane jako religijna wersja higieny bodźca: rytuał, modlitwa, kontemplacja, a nawet przestrzeń świątyni działają jak systemy modulacji uwagi i napięcia, tworząc progi, które chronią przed chaosem świata codziennego.

Równolegle praktyki apotropaiczne związane z „ochroną oka” w kulturach islamskich, śródziemnomorskich i bliskowschodnich można potraktować jako religijną biosemiotykę: oko jest bramą, a więc wymaga zabezpieczenia, nie tylko przed „złem” w sensie moralnym, ale przed przemocą spojrzenia w sensie społecznym. W tym miejscu widać, że „medycyna alternatywna” w szerokim sensie jest często częścią religii: amulet, gest, formuła, barwa i materiał są jednocześnie technologią sensu i technologią ochrony integralności. Psychoperformans może te praktyki traktować jako zasób obiektów–kluczy i aktów symbolicznych, ale tylko w trybie analizy kultury i projektowania pola obecności: nie jako obietnicę klinicznej skuteczności, lecz jako precyzyjne narzędzia regulacji relacji między widzialnością, intencją i poczuciem bezpieczeństwa.

Wreszcie, współczesne narracje „biologii totalnej” i pokrewnych nurtów interpretacyjnych należy włączyć ostrożnie jako współczesny wariant religijnego pragnienia sensu: ciało ma mieć przesłanie, a choroba ma być „znakiem”. W kontekście symboliki oka takie narracje często przekształcają religijną logikę sądu i objawienia w logikę psychologicznego kodu: „oko mówi”, „oko ostrzega”, „oko ujawnia konflikt”. Dla psychoperformansu jest to materiał nie po to, by go afirmować, lecz by go rozpoznać jako nowoczesny odpowiednik teodycei: próbę uczynienia cierpienia czytelnym i moralnie uporządkowanym. Ten fakt kulturowy jest istotny, bo pokazuje, że reżim widzialności nie znika w sekularyzacji; on zmienia aparat autoryzacji, przechodząc z instancji religijnych do instancji quasi-terapeutycznych i para-naukowych.

W tej części zasadniczym wnioskiem jest to, że religijne modele widzenia są zawsze modelami relacji: darśan, zakaz obrazu, światło objawienia, ciemność apofatyczna, wgląd buddyjski, gnostycka zasłona. Każdy z tych modeli tworzy odmienne pole obecności, w którym oko nie jest prywatnym organem, lecz elementem rytuału, moralności i wspólnoty. Psychoperformans, operując planem sytuacyjnym, może traktować te modele jako matryce projektowania aktów symbolicznych: nie na zasadzie cytatu, lecz na zasadzie operacyjnej rekonstrukcji progu, wzajemności, zakazu, ochrony i odpowiedzialności. Dopiero później, na dalszych etapach podrozdziału, stanie się czytelne, że naruszenie widzenia w chorobach (a więc i w tle CSR) dotyczy nie tylko funkcji, lecz wprost tych religijnych, kulturowych i etycznych kontraktów widzialności, które przez stulecia organizowały sens widzenia jako takiego.

W obrębie chrześcijaństwa szczególnie istotne jest to, że widzenie zostaje wpisane w logikę świadectwa i wcielenia, ale zarazem podlega stałej dyscyplinie, aby nie przejść w idolatrię albo czystą estetyzację. Tradycja wschodnia, w której ikona osiąga status teologicznie wyrafinowanego medium, konsekwentnie rozróżnia obraz jako „okno” relacji od obrazu jako przedmiotu konsumpcji; w tym sensie praktyka kontemplacji jest reżimem widzenia, który ma utrzymać prymat intencji nad wrażeniem. W tradycji zachodniej, mimo odmiennych akcentów, również powraca motyw regulacji spojrzenia: od scholastycznego rozróżniania znaków i rzeczy, przez mistyczne strategie „ciemnego poznania”, po nowożytne spory o obrazy, które ujawniły, że widzialność może stać się polem konfliktu o władzę nad sensami i nad ciałami wiernych. Reformacja, w szczególności ikonoklastyczne impulsy w niektórych nurtach protestantyzmu, nie tyle „odrzuca” widzenie, ile wytwarza alternatywny model: widzenie zostaje przesunięte w stronę słuchania słowa i wewnętrznego rozeznania, co radykalizuje figurę „oka sumienia” jako instancji niewidzialnej, lecz zobowiązującej.

Niezwykle ważne jest również to, że chrześcijaństwo nie tylko używa światła jako metafory, ale buduje z niego całą ekonomię sakralnej widzialności: światło liturgiczne, światło świecy, światło architektury, światło w malarstwie sakralnym. W takim porządku „oświecenie” nie jest jedynie metaforą intelektualną, lecz reżimem percepcyjno-rytualnym, w którym widzenie jest kalibrowane poprzez przestrzeń, rytm, gest i powtórzenie. U Jana od Krzyża i w tradycji karmelitańskiej, ale także w licznych wątkach mistyki europejskiej, pojawia się równoległa teza o „nocy” jako warunku poznania, co wprowadza apofatyczną korektę do prostej teologii światła: to, co najważniejsze, może wymagać wycofania z reżimu widzialności, aby uniknąć redukcji transcendencji do obrazu. Psychoperformans może ten materiał czytać operacyjnie: jako repertuar progów między ekspozycją a ochroną, między iluminacją a inkubacją sensu, między jawnością a tajemnicą.

W judaizmie oko i widzenie mają charakter szczególnie „etyczno-prawny”, ponieważ istotą religijnego porządku jest przymierze i praktyka, a nie przedstawienie, choć i tu widzialność pozostaje potężnym zasobem symboliki. Obecność motywu Bożego „wejrzenia” oraz związanej z nim wszechwiedzy wzmacnia model, w którym jednostka jest widziana w sensie moralnym, czyli pozostaje pod reżimem odpowiedzialności, nawet jeśli nie ma „obrazu” Boga. Jednocześnie w kulturze żydowskiej funkcjonuje rozbudowany idiom ochrony przed destrukcyjną mocą spojrzenia i zazdrości, często opisywany jako „złe oko” (ayin hara), co tworzy istotny pomost do antropologii religii: spojrzenie nie jest neutralne, bywa nośnikiem intencji, a więc wymaga regulacji i ochrony. W takim reżimie widzenie jest zarazem wektorem relacji społecznej i polem potencjalnej przemocy symbolicznej, co psychoperformans może przekładać na konstrukcję pola obecności, gdzie świadek i obserwator nie są utożsamiani, a prawo do oglądu jest warunkowane etyką.

Islam z kolei buduje szczególnie złożoną topologię spojrzenia, ponieważ dyscyplina przedstawienia i akcent na transcendencję nie eliminują widzialności, lecz przekształcają ją w reżim form pośrednich. Kaligrafia, ornamentyka geometryczna, rytm recytacji oraz architektura sacrum stają się technologiami percepcyjnymi, które wprowadzają oko w stan uporządkowania bez figuratywnej reprezentacji. W tradycjach sufickich, gdzie intensywnie rozwijane są pojęcia wglądu i „widzenia serca”, następuje dalsze przesunięcie: widzenie sensu ma pierwszeństwo wobec widzenia formy, a praktyka ma przestawić uwagę z powierzchni na znaczenie. Równolegle istnieje społeczno-etyczny reżim spojrzenia, obejmujący skromność, wstyd i regulację patrzenia, co potwierdza, że religia jest także polityką widzialności: spojrzenie jest czynnością moralną, a nie prywatnym odruchem. W wielu kulturach muzułmańskich bardzo silnie obecne są również praktyki apotropaiczne związane z ochroną przed „złym okiem” (w szerokim sensie tego zjawiska śródziemnomorskiego i bliskowschodniego), co ponownie ujawnia, że oko funkcjonuje jako brama relacji społecznych, a nie tylko organ.

Włączenie perspektyw tradycyjnej i komplementarnej medycyny pozwala tu uchwycić, że religijne reżimy widzialności często działają jak systemy modulacji pobudzenia i uwagi, choć opisywane są językiem sacrum. Ajurwedyjskie kategorie intensywności i „ognistości” mogą zostać potraktowane jako idiom analizy liturgicznej iluminacji: światło jako dawka intensywności, która ma prowadzić do klarowności, ale wymaga równoważenia, aby nie przejść w przesterowanie. W TCM analogicznie można czytać religijne praktyki rytualnego wyciszenia jako strategię stabilizacji dynamiki, w których „wiatr” rozproszenia zostaje ujarzmiony przez rytm, powtórzenie i kontrolowane progi wejścia w doświadczenie. W praktykach amuletowych

i apotropaicznych, wspólnych wielu religiom i kulturom, obiekt–klucz (amulet, znak, materiał, barwa) jest równocześnie technologią sensu i technologią ochrony integralności, przy czym jego skuteczność jest tu rozumiana kulturowo i performatywnie: działa, bo porządkuje relację między lękiem, intencją, wspólnotą i wyobrażeniem zagrożenia.

Współczesne narracje typu „biologia totalna”, włączane wyłącznie jako materiał antropologii współczesnej potrzeby sensu, wykazują strukturalne podobieństwo do religijnych idiomów znaku i ostrzeżenia. Ciało w tych narracjach bywa traktowane jak medium objawienia: ma „pokazać” konflikt, ma „zasygnalizować” problem, ma stać się tekstem do odczytania przez nową instancję interpretacyjną, która zastępuje dawnych teologów i moralistów. Z punktu widzenia rygoru epistemologicznego nie jest tu istotne, czy takie twierdzenia są rozstrzygnięciami przyczynowymi, lecz to, że wytwarzają świecką wersję sądu i opieki: podmiot zostaje „widziany” przez kod, a kod narzuca mu obowiązek odczytania. Psychoperformans może to rozpoznać jako współczesny reżim widzialności: przestawienie autorytetu z instytucji religijnej na quasi-terapeutyczno-paranaukową, przy zachowaniu tej samej struktury pragnienia, aby cierpienie było moralnie i sensotwórczo czytelne.

W konsekwencji religijne modele oka i widzenia nie są tylko zestawem symboli, ale zestawem praktyk, które ustanawiają progi: dar i zakaz, opiekę i sąd, objawienie i nieprzedstawialność, kontemplację i dyscyplinę. W języku psychoperformansu przekłada się to na projektowanie pola obecności jako przestrzeni norm widzialności, gdzie świadek pełni funkcję sankcjonującą nie tyle „obraz”, ile relację, a obiekt–klucz pełni funkcję operatora progu. W kolejnych partiach tej części konieczne będzie doprecyzowanie, jak te reżimy pracują w hinduizmie i buddyzmie, ponieważ tam widzenie osiąga wyjątkową intensywność ontologiczną: jako wzajemność darśanu i jako demontaż przywiązania do obrazów w praktykach wglądu.

Rozszerzenie tej części do ujęcia totalnego oznacza potraktowanie „widzenia w religiach świata” nie jako katalogu tradycji, lecz jako analizy globalnych reżimów widzialności sacrum, obejmujących zarówno wielkie religie pisma, jak i religie etniczne, tradycje inicjacyjne, nurty mistyczne, systemy synkretyczne oraz współczesne formy duchowości. W takim ujęciu widzenie jest nie tylko metaforą poznania, lecz podstawowym interfejsem ontologicznym między tym, co ludzkie, a tym, co uznawane za ponadludzkie: boskie, duchowe, przodkowe, demoniczne, numinotyczne. Religia produkuje „technikę widzenia” w sensie ścisłym: ustanawia, co jest widzialne i kiedy, komu wolno patrzeć, jak wolno patrzeć, jakie są rytualne konsekwencje oglądu, a także jakie są sankcje za naruszenie progów (profanacja, idolatria, hybris, skażenie).

W chrześcijaństwie, judaizmie i islamie – przy całej różnorodności – kluczowe jest napięcie między objawieniem a zakazem redukcji sacrum do obrazu. „Widzenie Boga” bywa tu zarówno obietnicą (eschatologiczną, mistyczną), jak i granicą (niewyraźalność, nieprzedstawialność, transcendencja), przez co powstają subtelne strategie pośredniczenia: ikonografia i sakramentalia, kaligrafia i ornament, liturgia jako reżim percepcyjny, tekst jako „widzialność semantyczna”, głos jako „światło sensu”. W tradycjach mistycznych – od chrześcijańskiej apofazy po sufickie modele wglądu – widzenie zostaje przeformatowane: zewnętrzny obraz jest podporządkowany „widzeniu znaczenia”, a doświadczenie może być opisywane jako jasność, ale równie często jako ciemność, oszołomienie, „olśnienie” prowadzące do zawieszenia aparatu pojęciowego. To istotne: religie nie tylko eksponują światło jako metaforę, one równolegle

budują teologie i praktyki ciemności, zasłony, milczenia oraz zakrycia jako narzędzia ochrony sensu przed banalizacją.

W hinduizmie i szerokim kontinuum tradycji dharmicznych darśan jest jedną z najbardziej zaawansowanych technologii religijnej wzajemności widzenia: nie chodzi o to, że człowiek „ogląda bóstwo”, lecz że zostaje przez sacrum „zobaczony”, a więc dotknięty relacją, która ma konsekwencje ontologiczne i etyczne. W tym polu widzenie jest sakramentalne, a nie informacyjne: obraz (murti, lingam, yantra) działa jako węzeł obecności, a spojrzenie jest aktem wejścia w porządek mocy. W buddyzmie natomiast widzenie bywa narzędziem demistyfikacji: praktyka wglądu przedstawia percepcję z reżimu przywiązania do reżimu rozpoznania współzależności, nietrwałości i pustki. Jednocześnie tradycje wizualizacyjne (zwłaszcza w Mahajanie i Wadźrajanie) rozwijają „widzenie konstruktywne”: obraz jako precyzyjna technologia uwagi, a nie dokument rzeczywistości. Ta dwoistość jest kluczowa dla psychoperformansu: widzenie może być zarówno medium łaski (darśan), jak i medium wyzwolenia od iluzji (wgląd), ale w obu przypadkach jest technologią przemiany relacji ze światem, nie katalogiem wrażeń.

Jeżeli ujęcie ma być totalne, trzeba włączyć również tradycje, w których sacrum nie jest zorganizowane wokół tekstu, lecz wokół miejsca, przodków, zwierząt, krajobrazu i rytuału przejścia. W religiach etnicznych i kosmologiach animistycznych (w sensie współczesnej antropologii, a nie dziewiętnastowiecznych stereotypów) widzenie jest często dystrybuowane między wiele bytów: nie tylko człowiek patrzy, ale „świat patrzy”. Perspektywizm (w rozumieniu prac Eduarda Viveirosa de Castro i rozwinąć wokół ontologii relacyjnych) pozwala uchwycić, że „oko” bywa rozumiane jako funkcja pozycji ontologicznej: różne byty widzą różne światy, a rytuał jest przełączeniem perspektywy. W tradycjach szamańskich widzenie jest kompetencją inicjacyjną: wizja nie jest obrazem do opowiedzenia, lecz reżimem poznania wymagającym ochrony, dyscypliny i często milczenia. To wprost odpowiada logice progu: nie wszystko, co się widzi w porządku sacrum, może zostać wprowadzone do porządku publicznej widzialności bez utraty mocy lub bez naruszenia tabu.

W afrykańskich tradycjach religijnych i afro-diasporycznych (np. w kontinuum Joruba–orisha, w vodou, w candomblé) szczególnie istotna jest materialna semiotyka widzenia: kolory, wzory, atrybuty, maski, fetysze, naczynia, figury i tkaniny działają jako obiekty–klucze, które nie „oznaczają” sacrum, lecz je sytuują i kanalizują. Widzenie w takich systemach ma charakter polimodalny: jest splecione z dźwiękiem, rytmem, transem, dotykiem i ruchem; oko nie jest samotne, jest częścią całej choreografii obecności. Analogicznie w religiach rdzennych Ameryk, Australii i Oceanii widzenie bywa sprzęgnięte z mapą miejsca, z topologią świętych śladów, z pamięcią przodków: „zobaczyć” znaczy wejść w relację genealogiczną i odpowiedzialnościową wobec ziemi i wspólnoty.

W tradycjach inicjacyjnych i misteryjnych – historycznych i współczesnych – widzenie jest wprost regulowane jako dostęp do sekretu. Misteria eleuzyjskie (w ich klasycznym horyzoncie) ustanawiają widzenie jako doświadczenie nieprzekładalne: inicjowany ma „zobaczyć” coś, czego nie wolno wypowiedzieć, a więc widzenie zostaje oddzielone od dyskursu. W gnozie i hermetyzmie ta logika powraca jako epistemologia zasłony: to, co jawne, bywa podejrzone, a to, co ukryte, jest obszarem prawdy. W okultyzmach i ezoterykach nowożytnych motyw „wewnętrznego oka” oraz „wizji” działa jako narzędzie autoryzacji doświadczenia: widzenie

staje się dowodem, ale dowodem wewnętrznym, nie publicznym, co natychmiast rodzi konflikt o kryteria prawomocności. Psychoperformans może tu rozpoznawać podstawową strukturę: religie nie tylko nadają sens widzeniu, ale ustanawiają metody jego walidacji (kto jest uprawniony do interpretacji wizji, kto jest świadkiem, kto jest strażnikiem progu, kto jest opiekunem bezpieczeństwa symbolicznego).

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej, komplementarnej i praktyk „alternatywnych” w totalnym ujęciu muszą zostać rozpisane jako część religijno-kulturowej ekonomii ochrony oka, a nie jako zestaw obietnic klinicznych. W wielu kulturach praktyki ochronne wobec oka (amulet, formuła apotropaiczna, barwa, gest) są jednocześnie rytuałem i „medycyną” w sensie emic: zabezpieczają integralność jednostki przed przemocą spojrzenia, zazdrością, „złym okiem”, a więc przed tym, co jest rozumiane jako realna sprawczość intencji. Ajurwedyjskie idiomy intensywności i równoważenia, TCM-owskie idiomy dynamiki „wiatru” i „ognia”, a także liczne tradycje refleksologiczne, masażowe i ziołowe związane z okolicą oka i głowy można tu czytać jako semantyki progu: widzenie wymaga chłodzenia, dawkowania, rytmu, ochrony przed nadmiarem bodźca i nadmiarem społecznego roszczenia do oglądu. W tym miejscu religijna symbolika oka styka się z antropologią ciała: oko jest bramą, a bramy się strzeże.

Współczesne narracje „biologii totalnej”, rozumiane w tym tekście wyłącznie jako zjawisko kulturowe, stanowią świecką kontynuację logiki znaku: choroba i dysfunkcja mają „coś pokazać”, a widzenie ma stać się komunikatem. W totalnym ujęciu trzeba to widzieć jako nową formę religijności interpretacyjnej: przesunięcie autorytetu z tradycyjnych instytucji sakralnych ku hybrydowym instancjom „sensu terapeutycznego”, które przejmują rolę kapłana i egzegety. Psychoperformans nie przyjmuje tego jako rozstrzygnięcia, lecz jako materiał do analizy reżimów widzialności: jak powstaje nakaz interpretowania, jak powstaje winowajstwo, jak powstaje „dowód” w postaci objawu, jak wytwarza się świadek-ekspert i jak przedstawia się relacja jednostki do własnego ciała jako „tekstu”.

Dla języka psychoperformansu kluczowe jest więc to, że religie świata oferują nie tylko symbole oka, lecz kompletne matryce planu sytuacyjnego: zakaz i przyzwolenie, próg i inicjacja, wzajemność darśanu, apofatyczna ciemność, wgląd i demontaż iluzji, apotropaiczna ochrona przed spojrzeniem, polimodalna choreografia obecności, sekret i tabu, autoryzacja wizji oraz instytucjonalizacja świadka. Obiekty–klucze w tym rejestrze są zawsze operatorami widzialności: zasłona, maska, amulet, świeca, lampa, kadzidło, zwierciadło, wizerunek, znak, tkanina, barwa, geometria, tekst–kaligrafia, przestrzeń świątyni. Akt symboliczny nie jest tu opowieścią o oku, lecz wykonaniem reguły: odsłonięciem, zasłonięciem, wzajemnym spojrzeniem, powstrzymaniem spojrzenia, przejściem przez próg, uznaniem tabu, potwierdzeniem przez świadka. Dopiero na takim, totalnym tle stanie się w dalszych częściach czytelne, jak naruszenia widzenia – w tym w tle CSR – destabilizują religijno-kulturowe kontrakty widzialności: nie przez „utrudnienie oglądu”, lecz przez przemieszczenie osoby w przestrzeni sacrum, odpowiedzialności i prawa do świadectwa.

Totalne ujęcie „widzenia w religiach świata” wymaga jeszcze jednego poziomu: rozpoznania, że religijne reżimy widzialności niemal zawsze zawierają dwie przeciwstawne, ale komplementarne logiki, które można nazwać logiką epifanii i logiką tabu. Logika epifanii zakłada, że sacrum staje się dostępne w formie jakiejś widzialności: objawienia, znaku,

obecności, światła, postaci, symbolu, cudu, wizji, relikwii. Logika tabu zakłada natomiast, że sacrum jest tak silne, iż musi być ograniczone, filtrowane, zasłonięte, ponieważ bez progu staje się niszczące, profanujące albo redukowane do idolatrii. W wielu tradycjach te logiki współistnieją w jednym systemie, tworząc precyzyjne urządzenia regulacyjne: zasłony sanktuarium, zakazy wstępu, rytualne oczyszczenia przed wejściem, ograniczenia w patrzeniu, nakazy spuszczenia wzroku, formuły apotropaiczne, praktyki ciszy i izolacji, kontrolę obrazów dopuszczalnych i niedopuszczalnych. To, co z zewnątrz wygląda jak „symbolika oka”, wewnątrz jest technologią zarządzania intensywnością obecności.

W judaizmie klasycznym i rabinicznym tę dialektykę widać szczególnie ostro w napięciu między pamięcią objawienia a rygorem zakazu idolatrii. Światło, znak i cud są możliwe, ale przedstawienie Boga zostaje radykalnie ograniczone, co wymusza przesunięcie w stronę widzialności prawa: widzenie zostaje zorganizowane jako praktyka rozpoznawania i wykonywania micwot, jako „widzenie konsekwencji” w sensie etycznym, a nie jako ogląd formy. Jednocześnie, w warstwie antropologicznej, lęk przed destrukcyjną mocą spojrzenia i zazdrości (ayin hara) ujawnia, że widzenie jest rozumiane jako wektor intencji, a więc jako możliwa przemoc. Powstają wówczas technologie ochrony: gesty, formuły, znaki, materiały – obiekty–klucze, które działają nie przez mechanikę fizyczną, lecz przez performatywne ustanowienie granicy między „moim polem” a roszczeniem cudzej widzialności.

W islamie logika epifanii i tabu również współistnieje, lecz jest modulowana inaczej: zakaz redukcji Boga do obrazu wzmacnia reżim pośredniczenia poprzez piękno form niefiguralnych (kaligrafia, ornament, geometria, światło architektury), ale zarazem objawienie pozostaje intensywne jako słowo, rytm i słyszalność. Widzenie sacrum dokonuje się więc często przez „widzenie słowa”, czyli przez percepcję porządku znaczenia, który ma formę materialną w znakach, przestrzeni i rytmie. W sufizmie, gdzie rozwijane są pojęcia basira (wglądu) i widzenia sercem, pojawia się szczególnie model oka: oko jest wytrenowane w „widzeniu sensu”, a nie w konsumpcji obrazów; to widzenie jest etyczne, bo ma prowadzić do oczyszczenia intencji. Równocześnie islamiczne praktyki regulacji spojrzenia – nakazy skromności, normy obyczajowe, kody przestrzeni – są formami polityki widzialności, w której sacrum i porządek społeczny splatają się w jeden aparat.

Chrześcijaństwo, zwłaszcza w rozwoju ikonografii i liturgii, wypracowało natomiast technologię epifanii obrazowej, ale obwarowaną teologiczną kontrolą relacji między obrazem a prototypem. W ikonodulii prawosławnej obraz jest miejscem relacji, ale zarazem wymaga ascezy spojrzenia: widz ma zostać przestawiony z ciekawości na kontemplację, z „ogłędania” na „uczestnictwo”. To jest niezwykle ważne dla psychoperformansu, ponieważ pokazuje, że obraz może być narzędziem przemiany tylko wtedy, gdy istnieje reżim widzenia: reguły uwagi, intencji, powściągliwości i odpowiedzialności. Mistyka chrześcijańska dokłada do tego drugi biegun: doświadczenie ciemności, zasłony, a nawet „oślepienia” jako warunku wglądu, co tworzy religijny precedens dla tezy, że brak widzialności nie jest brakiem sensu, lecz może być jego ochroną.

W tradycjach hinduistycznych darśan wyznacza odmienny typ epifanii: widzenie jest wzajemnością, w której bóstwo „widzi” człowieka, a człowiek „widzi” bóstwo, co ustanawia relację łaski. Jednak także tutaj istnieje logika tabu, bo moc sacrum bywa ujęta jako intensywność, która wymaga procedur: oczyszczeń, reguł wejścia, postów, norm dotyku i

dystansu, a także kontroli czasu i miejsca widzenia. W wielu praktykach hinduistycznych widzenie jest więc rytualnie dozowane; świątynia, posąg, światło lampy i rytm śpiewu tworzą system, który kieruje spojrzeniem i zarazem je ogranicza. Psychoperformans może w tym rozpoznać archetyp planu sytuacyjnego: pole obecności jest tutaj urządzeniem dystrybucji intensywności, a obiekty–klucze (murti, lampy, tkaniny, znaki, kolory) działają jako operatory progu.

W buddyzmie logika epifanii i tabu przybiera postać napięcia między użyciem obrazu a demontażem przywiązania do obrazu. W tradycjach, które rozwijają ikonografię (posągi Buddy, mandale, thangki), obraz jest narzędziem treningu uwagi i współczucia, ale zarazem praktyka ma prowadzić do rozpoznania, że obraz jest konstruktem, a nie absolutem. Tabu nie dotyczy więc tyle „patrzenia”, ile „utożsamienia”: nie wolno uczynić obrazu celem samym w sobie, bo wtedy staje się on przeszkodą. W ujęciach bardziej rygorystycznych widzenie zostaje wręcz ustawione jako pole powstawania pragnienia i cierpienia; wgląd (vipassanā jako kategoria szeroko rozumiana, niezależnie od tradycji) działa jako rozbicie automatyzmów percepcji. To daje psychoperformansowi potężny język krytyczny: różnicę między widzeniem jako przywiązaniem a widzeniem jako rozeznaniem.

Jeżeli jednak ujęcie ma być totalne, trzeba wprost ująć także religijno-magiczne technologie oka jako narzędzia ochrony, ataku i kontroli, obecne w wielu kulturach bez względu na formalne doktryny. „Złe oko” w basenie Morza Śródziemnego, na Bliskim Wschodzie i w wielu regionach świata jest w istocie teorią sprawczości spojrzenia: spojrzenie może ranić, osłabiać, psuć relacje, wprowadzać chaos. W odpowiedzi powstają praktyki apotropaiczne: amulety (np. oko proroka jako motyw, hamsa, koraliki, formuły), gesty odwracania spojrzenia, rytualne obmycia, dymienie, stosowanie określonych barw i materiałów. W perspektywie psychoperformansu te praktyki są bezcennym zasobem obiektów–kluczy, ponieważ pokazują, że kultura traktuje spojrzenie jako realną siłę relacyjną, która wymaga zabezpieczenia. To jest religia jako technologia bezpieczeństwa symbolicznego.

W tym miejscu wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i komplementarnej stają się integralne: apotropaiczne obiekty–klucze działają jak kulturowe protezy regulacji układu pobudzenia, lęku i uwagi. Ajurwedyjskie kategorie chłodzenia i równoważenia można tu czytać jako semantykę ochrony przed „nadmiarem światła” w sensie dosłownym i symbolicznym; TCM-owskie idiomy harmonizacji mogą być traktowane jako język uspokajania nie tylko ciała, ale i relacji społecznych, w których spojrzenie jest napięciem. Również liczne praktyki „energetyczne” – niezależnie od ich statusu w medycynie akademickiej – działają jako społeczne protokoły ochrony: ustanawiają granicę, minimalizują poczucie bycia naruszonym przez cudzą uwagę, wytwarzają prawo do selektywnej widzialności.

Współczesna „biologia totalna” i jej warianty wprowadzają świecką wersję tej samej dialektyki epifanii i tabu: objaw ma „pokazać” konflikt, ale równocześnie nie wolno go zignorować, bo byłoby to złamanie nakazu interpretacji. W ten sposób powstaje nowy reżim sakralizacji objawu, w którym ciało staje się świątynią znaku, a interpretator staje się kapłanem sensu. Psychoperformans, trzymając rygor epistemologiczny, może użyć tego wyłącznie jako materiału krytycznej antropologii: zobaczyć, jak współczesność przenosi religijne pragnienie widzialnego dowodu na obszar hybrydowych praktyk para-terapeutycznych, jak wytwarza się nakaz

„przejrzenia” własnej historii i jak powstaje lęk przed „ślepotą” rozumianą jako moralne zaniedbanie.

W języku psychoperformansu cała ta dialektyka daje się ująć jako projektowanie progu w planie sytuacyjnym: epifania odpowiada aktom odsłonięcia i wzajemnego widzenia, tabu odpowiada aktom zasłonięcia, ograniczenia i ochrony. Świadek w takim polu nie jest publicznością, lecz instancją sankcjonującą, że próg został zachowany i że akt widzenia nie stał się przemocą. Obiekt–klucz działa jako materialny operator widzialności: zasłona, maska, amulet, świeca, znak, tkanina, geometria, tekst, dym, woda. Dopiero na końcu, w dalszym ciągu części, będzie można uchwycić, że naruszenia widzenia – w tym w tle CSR – destabilizują te religijne aparaty nie dlatego, że „nie da się widzieć”, lecz dlatego, że przestaje działać kulturowa procedura przejścia między epifanią a tabu: między prawem do ujawnienia a prawem do ochrony.

W totalnym ujęciu widzenia w religiach świata konieczne jest rozpoznanie, że „widzenie sacrum” nie zawsze ma charakter optyczny i nie zawsze jest konstruowane w opozycji do „zwykłego widzenia”. W wielu tradycjach religijnych widzenie sacrum jest raczej przetęceniem reżimu percepcji i interpretacji, w którym to samo zjawisko może zostać doświadczone jako znak, omen, obecność, przestroga, błogosławieństwo albo profanacja. To przetęcenie jest zwykle podtrzymywane przez instytucje i rytuały, ale może też występować w formach nieinstytucjonalnych: w wizjach, snach, epifaniach natury, doświadczeniach granicznych. Religie wytwarzają zatem „semiotykę widzenia”: system, który decyduje, czy to, co widziane, jest tylko faktem, czy również komunikatem. Psychoperformans, operujący kategorią pola obecności, może tu traktować religię jako aparat produkcji sensu przez kalibrację widzialności.

W chrześcijaństwie szczególnie znaczące są tradycje widzeń i objawień, zarówno te kanoniczne, jak i te marginalne, które w historii Kościołów były przedmiotem walidacji, konfliktu i dyscypliny. Widzenie w religii, aby było uznane, wymaga autoryzacji: instancje władzy decydują, czy wizja jest łaską, złudzeniem, pokusą czy herezją. To pozwala uchwycić uniwersalny mechanizm religijny: widzenie nie jest prywatnym faktem, lecz roszczeniem do prawdy; dlatego zawsze powstaje pytanie o świadków, o kryteria rozpoznania i o granice dopuszczalnej interpretacji. W tradycjach protestanckich, zwłaszcza tych o większej nieufności wobec obrazów i objawień, widzenie bywa bardziej radykalnie przesuwane w stronę rozeznania wewnętrznego i etyki; jednak także tam pojawiają się figury „przeświadczenia”, „powołania” i „oświecenia”, które tworzą świecką formę widzenia sacrum: widzenia sensu jako zobowiązania.

W judaizmie i islamie, gdzie istnieje silny rygor ochrony transcendencji przed reprezentacją, religijne widzenie sacrum jest często zorganizowane jako widzenie znaku w porządku prawa, praktyki i wspólnoty, a nie jako widzenie wizerunku. Jest to widzenie proceduralne: rozpoznanie, co jest dozwolone, co jest zakazane, co jest czyste i nieczyste, co jest właściwą formą relacji. Jednocześnie, w warstwie antropologicznej, praktyki związane z ochroną przed „złym okiem” ujawniają, że mimo doktrynalnych rygorów, ludowe i codzienne religijności traktują spojrzenie jako realną siłę. To napięcie między teologiczną kontrolą a praktyką apotropaiczną stanowi niezwykle istotny zasób analityczny: pokazuje, że widzenie jest w religii zawsze sprzęgnięte z lękiem, zazdrością, prestiżem i hierarchią, a więc z relacjami społecznymi.

W tradycjach hinduistycznych darśan jako wzajemność widzenia jest jednym z najbardziej wyrafinowanych modeli religijnej ekonomii spojrzenia, ale jego totalne ujęcie wymaga uwzględnienia całej infrastruktury widzialności: świątyni, rytmu puji, świętych światła, dźwięków, zapachów, kolorów, ornamentów, tkanin, progu wejścia, norm czystości. Darśan nie jest „momentem spojrzenia”, lecz reżimem percepcyjno-społecznym, w którym oko pracuje w chórze z innymi zmysłami, a widzenie jest sankcjonowane przez wspólnotę. W wielu nurtach jogicznych pojawia się też idea drishti jako dyscypliny spojrzenia, gdzie oko jest narzędziem stabilizacji uwagi; w warstwie symbolicznej oko zostaje włączone w mapy energetyczne i kontemplacyjne (np. tradycje związane z ājñā-czakrą jako figurą „oka wewnętrznego”). W tym miejscu wtrącenia z obszaru medycyny tradycyjnej i komplementarnej stają się naturalne: joga, ajurweda i liczne praktyki medytacyjne tworzą kulturowe protokoły regulacji intensywności percepcji, które można odczytać jako religijne technologie progu.

Buddyzm w totalnym ujęciu wnosi model, w którym widzenie jest równocześnie źródłem iluzji i narzędziem wyzwolenia. Z jednej strony oko jest jednym z kanałów, przez które powstaje przywiązanie i cierpienie, z drugiej strony praktyka wglądu polega na „zobaczeniu” natury zjawisk bez przywiązania. W tradycjach wadźrajany wizualizacja i praca z obrazem (mandala, bóstwa medytacyjne, thangki) są technikami radykalnej rekaliibracji percepcji: obraz jest konstruktem, który ma przedstawić podmiot, a nie reprezentacją świata. Ta logika jest szczególnie kompatybilna z psychoperformansem: akt symboliczny może działać jako konstrukcja widzenia, która nie ma na celu „pokazania prawdy”, lecz wytworzenia warunków, by rozbroić automatyzmy percepcyjne i etyczne.

Ujęcie totalne musi jednak włączyć także świat religii i kosmologii, gdzie widzenie jest rozumiane jako węzeł relacji z przodkami, duchami, miejscem i zwierzętami, a nie jako „relacja z bóstwem” w sensie teistycznym. W tradycjach animistycznych i totemicznych (rozumianych tu w sensie ontologii relacyjnych, a nie jako etykiety ewolucjonistyczne) widzenie bywa dystrybuowane: świat jest wieloocnym polem obecności. W wielu kulturach rytuał polega na tym, aby stać się widzianym przez właściwą instancję (przodków, duchy miejsca), a zarazem aby nie zostać widzianym przez instancje niepożądane. Maski, malunki, tkaniny, zasłony, dym, ogień, rytm i trans działają jak obiekty–klucze modulujące widzialność: ukrywają, ujawniają, przełączają perspektywę. W tym reżimie widzenie jest bezpośrednio powiązane z bezpieczeństwem symbolicznym: zobaczyć to, czego nie wolno, może oznaczać skażenie, utratę mocy, naruszenie tabu. To jest religia jako inżynieria progu.

W tradycjach szamańskich i inicjacyjnych widzenie jest kompetencją, która wymaga treningu, ochrony i walidacji. Wizja jest często prywatna, ale jej skuteczność jest publiczna: wspólnota rozpoznaje, czy widzenie jest „prawdziwe”, czyli czy wytwarza właściwe skutki w porządku relacji, zdrowia i bezpieczeństwa. W tym miejscu pojawia się centralna figura świadka: nie jako obserwatora wizji, lecz jako instancji, która potwierdza, że rytuał został wykonany poprawnie i że próg został zachowany. Psychoperformans może tu czerpać język operacyjny: świadek nie musi „widzieć tego samego”, aby sankcjonować realność zdarzenia; wystarczy, że uczestniczy w polu obecności i rozpoznaje reguły.

Wtrącenia z obszaru „medycyny alternatywnej” i tradycyjnej w totalnym ujęciu widzenia powinny obejmować także praktyki apotropaiczne i ochronne, które łączą religię z troską o integralność. Amulety na „złe oko”, rytualne obmycia, okadzania, barwy ochronne, znaki na

progu domu, praktyki „zamykania” i „otwierania” pola – są to technologie sensu, ale też technologie redukcji lęku i napięcia społecznego. W Ajurwedzie i TCM te intuicje przyjmują formę systemów jakości i dynamik, które można czytać jako wyrafinowane języki modulacji pobudzenia; w tradycjach energetycznych jako języki granicy, w których „czyjeś spojrzenie” jest rozumiane jako ingerencja. Współczesna „biologia totalna” jest tu tylko kolejną odsłoną tej samej potrzeby: uczynić widzenie i to, co dotyka oka, czytelnym jako znak relacji, konfliktu, winy lub zadania.

Z punktu widzenia psychoperformansu totalny przegląd widzenia w religiach świata prowadzi do jednego wniosku strukturalnego: religie są systemami dystrybucji widzialności sacrum, a więc systemami dystrybucji władzy nad sensem. Plan sytuacyjny, jeśli ma operować tym polem, musi traktować obiekt–klucz jako operator progu, a świadka jako instancję walidacji reguły. Akt symboliczny w tym reżimie jest zawsze aktem ustanowienia widzialności: odsłonięcia, zasłonięcia, wzajemnego spojrzenia, powstrzymania spojrzenia, przełączenia perspektywy, uznania tabu, potwierdzenia obecności. Dopiero na tym tle można bez redukcji zarysować, że naruszenia widzenia w chorobach – w tym w tle CSR – dotyczą nie tylko zmysłu, lecz naruszają całą religijno-kulturową ekonomię epifanii i tabu: prawo do objawienia i prawo do ochrony, które stanowią rdzeń globalnych tradycji widzialności sacrum.

Totalność ujęcia wymaga jeszcze doprecyzowania samej „gramatyki religijnego widzenia”: religie świata operują powtarzalnym zestawem funkcji, które oko i widzialność pełnią w porządku sacrum. Funkcje te można ująć jako: widzenie–dowód (epifania potwierdza prawdę), widzenie–łaska (darśan, objawienie, błogosławieństwo), widzenie–zakaz (nie wolno widzieć albo nie wolno przedstawiać), widzenie–próba (widzenie jako test moralny), widzenie–wina (widzenie jako współudział), widzenie–opieka (bycie widzianym przez instancję wyższą), widzenie–sąd (spojrzenie jako rozpoznanie i osąd), widzenie–inicjacja (widzenie sekretu), widzenie–skażenie (patrzenie jako profanacja), widzenie–ochrona (amulet, zasłona, apotropaion), widzenie–porządek (światło jako kosmiczna miara), widzenie–przełączenie (wizja jako zmiana perspektywy). Te funkcje są uniwersalne w tym sensie, że pojawiają się w wielu tradycjach niezależnie od różnic doktrynalnych; religie różnią się natomiast tym, jak je hierarchizują i jakie instytucje budują do ich obsługi.

W chrześcijaństwie widzenie–dowód i widzenie–łaska są ściśle sprzęgnięte z teologią wcielenia, ale podlegają dyscyplinie ikonograficznej i dogmatycznej. Oko widzi znaki (sakramentalia, ikonę, światło liturgii), ale równocześnie ma pamiętać, że znaki są pośrednictwem, a nie substytutem. Mistyka wprowadza widzenie–zakaz i widzenie–ciemność jako korektę: doświadczenie może przekraczać obraz. W judaizmie i islamie widzenie–zakaz i widzenie–porządek (prawa, praktyki, rytmy) są szczególnie silne: to, co najważniejsze, jest organizowane przez zakaz przedstawienia i przez etykę relacji, a widzialność jest przenoszona z „obrazu sacrum” na „procedury sacrum”. Jednocześnie obecność apotropaicznych praktyk ochrony przed spojrzeniem ujawnia, że widzenie–ochrona i widzenie–skażenie funkcjonują na poziomie codziennych religijności nawet tam, gdzie dyskurs teologiczny ich nie eksponuje.

W hinduizmie darśan uosabia widzenie–łaskę i widzenie–wzajemność, ale jest obsługiwany przez całą infrastrukturę progu: czas, miejsce, kapłana, rytuał, normy czystości, reżimy dotyku i dystansu. Widzenie jest tu inicjacją w relację: bóstwo „widzi” człowieka, co ustanawia szczególną formę bycia rozpoznanym. W buddyzmie natomiast widzenie–przełączenie i

widzenie—demontaż są zasadnicze: widzenie ma rozpoznać iluzję, a nie ją utrwalić. Jednak i tu istnieją instytucje obrazu i widzenia (ikonografia, mandale, wizualizacje), ale podporządkowane logice uwolnienia od przywiązania. To jest kluczowe: religie świata pokazują, że obraz może działać zarówno jako narzędzie związania, jak i jako narzędzie rozwiązania więzów.

Jeżeli jednak ujęcie ma być totalne w sensie globalnym, trzeba włączyć religie i kosmologie, w których widzenie jest przede wszystkim relacją z przodkami, duchami, miejscem i porządkiem świata, a nie relacją z jedynym Bogiem lub z absolutem metafizycznym. W wielu tradycjach afrykańskich, syberyjskich, amazońskich, australijskich, melanezyjskich i polinezyjskich widzenie jest kompetencją społeczną: określa, kto ma prawo widzieć pewne przedmioty, maski, rytuały, miejsca, ślady. Widzenie jest tu nie tylko poznaniem, ale też własnością wspólnoty: wiedza jest chroniona przez zasłony, tabu, dystanse, sekret, inicjację. Oko jest więc częścią ekonomii dziedziczenia: to, co widzisz, zależy od twojej pozycji w genealogii i w strukturze rytuału. To wprost odpowiada logice psychoperformansu, w której plan sytuacyjny rozpisuje role, uprawnienia, progi i funkcje świadka jako instancji legitymizującej przejście.

W tradycjach inicjacyjnych – zarówno tych historycznie zinstytucjonalizowanych, jak i tych funkcjonujących na granicy religii i sztuki – widzenie sekretu jest zawsze obwarowane regułą niewypowiadalności. Misterium nie jest „informacją”, którą można przekazać, tylko zdarzeniem, które trzeba przeżyć, a więc widzenie zostaje oddzielone od dyskursu. To rozdzielenie jest fundamentalne dla psychoperformansu, ponieważ stanowi archetyp rozumienia aktu symbolicznego jako wydarzenia, którego sens nie redukuje się do opisu. Świadek w takim reżimie nie jest recenzentem, lecz strażnikiem progu: potwierdza, że przejście miało miejsce, nie ujawniając treści, która ma pozostać ukryta.

W tym miejscu pojawia się też globalna figura „oka strażnika” i „oka opieki”, obecna w wielu systemach religijnych: oko Boga, oko przodków, oko duchów, oko wspólnoty. Bycie widzianym jest tu ambiwalentne: jest ochroną i kontrolą, łaską i sądem. Religie konstruują to doświadczenie jako etyczne zobowiązanie: świadomość bycia widzianym ma wytwarzać samoregulację i odpowiedzialność. W perspektywie psychoperformansu jest to model świadka jako instancji transformującej: nie przez przemoc, lecz przez obecność, która wytwarza realność reguły. To wyjaśnia, dlaczego w wielu tradycjach religijnych akt składania przysięgi, ślubowania, wyznania, ofiary czy obietnicy jest zawsze sprzęgnięty z widzialnością: ktoś musi „widzieć” akt, nawet jeśli nie jest to człowiek.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej, komplementarnej i „alternatywnej” w totalnym ujęciu powinny objąć także fakt, że religie świata bardzo często traktują oko jako strefę podatną na skażenie i utratę integralności, a więc wymagającą profilaktyki sensu. Rytualne obmycia, okadzania, posty, zakazy patrzenia, praktyki odwracania spojrzenia i amulety są jednocześnie protokołami regulacji pobudzenia i lęku, choć opisywane są językiem sacrum. Ajurweda i joga, TCM i praktyki oddechowe, refleksologia i masaż, a także liczne tradycje „energetyczne” można tu czytać jako systemy progu: uczą, że widzenie wymaga równowagi między otwarciem a zamknięciem. Współczesne narracje „biologii totalnej” wchodzą w ten sam schemat jako świeckie misterium znaku: ciało „pokazuje” konflikt, a interpretacja ma przynieść ulgę poprzez zrozumienie. Psychoperformans może to rozpoznać jako kulturową potrzebę sakralizacji doświadczenia i jednocześnie jako ryzyko: nakaz interpretowania może stać się nową formą opresji widzialności.

W języku psychoperformansu konsekwencją tak rozumianej gramatyki religijnego widzenia jest to, że plan sytuacyjny może rekonstruować funkcje widzenia bez kopiowania doktryn. Wystarczy zbudować próg, dystrybucję uprawnień do patrzenia, obiekty–klucze jako operatory widzialności oraz świadka jako instancję sankcjonującą relację. Akt symboliczny może polegać na ustanowieniu epifanii (odślonięciu), na ustanowieniu tabu (zasłonięciu), na wzajemnym spojrzeniu (darśan), na powstrzymaniu spojrzenia (asceza), na przełączeniu perspektywy (wizja), na ochronie przed spojrzeniem (apotropaion). Dopiero na takim tle można później precyzyjnie opisać, że naruszenia widzenia – w tym w tle CSR – destabilizują religijne funkcje widzenia: utrudniają epifanię, ale też mogą wymusić apofatyczną korektę, w której sens przenosi się z obrazu na relację i próg.

W totalnym ujęciu widzenia religijnego trzeba jeszcze mocniej zaakcentować, że „religie świata” nie są wyłącznie zestawem doktryn, lecz przede wszystkim zestawem praktyk widzialności i praktyk niewidzialności. Widzenie sacrum bywa w wielu tradycjach ściśle sprzęgnięte z praktyką ukrywania: świętość jest czymś, co można ujawnić tylko w określonym czasie, w określonej przestrzeni i pod określoną kontrolą rytualną. W antropologii religii to sprzęgnięcie można rozumieć jako mechanizm produkcji intensywności: to, co jest stale dostępne, traci status numinotyczny; to, co jest dozowane, uzyskuje rangę wydarzenia. W konsekwencji oko w religii jest niemal zawsze włączone w system bram i zasłon: kurtyn, welonów, masek, progów, zakazów, zakryć, a także w system czasowy: kalendarz świąt, rytm postów, cykle inicjacyjne, okresy liminalne. Widzenie w religii jest więc nie tyle „zdolnością”, ile „reżimem dostępu”.

Najsilniej widać to w tradycjach, które operują sakralną zasłoną jako dosłownym urządzeniem teologicznym. Judaistyczne i chrześcijańskie figury zasłony świątynnej (jako symbolicznego progu między sferą świętą i profanum) pokazują, że widzenie jest w religii organizowane przez architekturę, a nie tylko przez idee. W Kościołach wschodnich ikonostas działa jako precyzyjna maszyna widzialności: nie „odcina” sacrum, lecz je reguluje, czyniąc widzenie procesem, a nie stanem. W islamie architektura i ornament również pracują jak zasłona: sacrum jest obecne, ale nie jest wprost ujęte w figuratywny obraz; widzenie zostaje ukierunkowane na porządek, rytm, powtarzalność, a więc na strukturę, która ma prowadzić do rozeznania. W hinduizmie analogiczną funkcję pełni gęsta infrastruktura rytuału: święte drzwi, zasłony, moment odślonięcia bóstwa, światło lampy, dźwięk dzwonków, a także normy czystości – wszystko to buduje doświadczenie widzenia jako epifanii kontrolowanej.

W tradycjach inicjacyjnych i misteryjnych logika ta staje się radykalna: widzenie sekretu jest nie tylko dozowane, ale zastrzeżone. Zobaczyć można dopiero po przejściu przez próg, a próg jest zwykle związany z dyscypliną ciała, ze zmianą statusu społecznego i z przyjęciem zobowiązania do milczenia. To ustanawia widzenie jako formę władzy i odpowiedzialności: kto widzi, ten nie tylko „wie”, ale staje się depozytariuszem reguły, a więc jest zobowiązany do jej ochrony. W tym sensie ślepota i niewiedza nie są w religii jedynie deficytem; bywają formą ochrony wspólnoty przed chaosem, formą zabezpieczenia intensywności sacrum oraz mechanizmem hierarchizacji dostępu. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może tu rozpoznawać, że dystrybucja widzenia jest dystrybucją władzy: kto ma prawo do oglądu, ten ma prawo do interpretacji.

W wielu kosmologiach i religiach etnicznych, gdzie sacrum jest osadzone w miejscu, przodkach i krajobrazie, widzenie jest szczególnie silnie związane z topologią: są miejsca, których nie wolno oglądać w określonych porach; są obiekty, które wolno zobaczyć tylko raz w życiu; są maski, które mogą być widziane wyłącznie przez określone grupy; są rytuały, których sens jest utrzymywany przez tajemnicę. Widzenie ma tu charakter liminalny: jest przejściem przez granicę między światami, a więc zawsze wiąże się z ryzykiem skażenia i koniecznością ochrony. To wprost koresponduje z globalnymi motywami „niepatrzenia” jako praktyki: w wielu kulturach odwrócenie wzroku jest nie tyle wstydem, ile formą szacunku wobec sacrum i formą ochrony przed jego nadmiarem.

Totalne ujęcie wymaga również omówienia religijnej ekonomii snu i wizji nocnych jako alternatywnego reżimu widzenia. W wielu tradycjach religijnych sen nie jest „brakiem widzenia”, lecz innym trybem widzenia: przestrzenią przekazu, ostrzeżenia, inicjacji. To dotyczy zarówno religii wielkich, jak i tradycji etnicznych: widzenie w śnie bywa traktowane jako bardziej wiarygodne niż widzenie dzienne, bo jest mniej skażone wolą i społecznością. Równocześnie sen jest polem ryzyka: wizje mogą pochodzić z różnych źródeł (boskich, demonicznych, psychicznych), a więc powstają instytucje interpretacji. Ten mechanizm jest uniwersalny: religie budują hermeneutykę widzeń i ustalają, kto ma prawo mówić, co wizja znaczy. Psychoperformans może tu rozpoznać archetyp: widzenie wymaga świadka-interpretatora, ale interpretator musi być kontrolowany przez regułę, aby nie stał się tyranem sensu.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i „alternatywnej” w tym miejscu stają się szczególnie operacyjne, ponieważ wiele z tych systemów łączy regulację snu, wyciszenia i bodźcowania z ochroną oka jako bramy percepcji. Ajurwedyjskie i jogiczne protokoły równoważenia, TCM-owskie rozumienie rytmu odpoczynku, a także liczne praktyki ziołowe, aromatyczne i rytualne w kulturach świata są w istocie technologiami przełączania trybu widzenia: z dziennego, społecznego i kontrolującego na nocny, symboliczny i inicjacyjny. W wielu kulturach praktyki okadzania, obmyć i zakazów patrzenia przed snem są elementem „medycyny” w sensie emic: zabezpieczają przed niepożądanymi wpływami i przed destrukcyjną mocą spojrzenia, która miałaby przenikać do snu. Współczesne narracje „biologii totalnej” z kolei często opisują sen i marzenia senne jako pole ujawniania konfliktów; w totalnym ujęciu trzeba je traktować jako kontynuację religijnej hermeneutyki wizji, tyle że w sekularnym kostiumie.

W języku psychoperformansu wszystkie te wątki składają się na jedno rozpoznanie: religie świata uczą, że widzenie jest aktem o wysokiej stawce ontologicznej, wymagającym progu, ochrony i świadectwa. Plan sytuacyjny, jeśli ma pracować na tym materiale, musi projektować dystrybucję dostępu do widzialności: kto może widzieć, kiedy, jak, z jaką intencją, pod czyją opieką i z jakimi konsekwencjami. Obiekt–klucz działa tu jako regulator intensywności: zasłona, maska, welon, dym, światło, znak, amulet, brama, próg, zamknięcie i otwarcie. Akt symboliczny polega nie na „mówieniu o religii”, lecz na wytworzeniu religijnej logiki progu w świeckim polu obecności: odsłonięcie i zasłonięcie, dozowanie dostępu, ustanowienie tabu, wprowadzenie czasu liminalnego, rozpisanie funkcji świadka jako strażnika reguły. Dopiero na tym poziomie można później, w dalszych częściach podrozdziału, zarysować, że naruszenia widzenia – w tym w tle CSR – mają konsekwencję fundamentalną: wymuszają renegocjację progu między tym, co można widzieć, a tym, co musi pozostać zasłonięte, aby sacrum sensu nie zostało zredukowane do deficytu obrazu.

Totalne domknięcie wątku widzenia religijnego wymaga dokończenia jeszcze kilku kluczowych przykładów i konfiguracji, które porządkują globalną wyobraźnię oka oraz przygotowują grunt pod analogie operacyjne dla IndywiduAkcji CSR, rozumianej tu jako projektowanie progu widzialności, a nie jako narracja deficytu. Najpierw trzeba więc poszerzyć pole o tradycje, które wprowadzają oko jako węzeł prawa, przysięgi, tajemnicy, inicjacji i ochrony, a następnie dopiero przejść do analizy analogii: CSR jako wymuszone przestawienie religijnej ekonomii epifanii i tabu w codziennym życiu widzenia.

W tradycjach irańskich i zaratusztriańskich szczególnie istotna jest kosmologia światła jako zasady porządku i prawdy, która organizuje widzenie nie tylko jako percepcję, ale jako udział w walce o ład. W takich systemach „widzieć jasno” nie jest czysto psychologicznym stanem, lecz kategorią moralno-kosmiczną: światło i ciemność są realnymi reżimami istnienia, a człowiek jest zobowiązany do podtrzymywania jasności poprzez praktyki, które mają charakter rytualny i etyczny. W języku psychoperformansu jest to model, w którym pole obecności jest z definicji polem odpowiedzialności: widzenie jest zobowiązaniem, a nie neutralnym dostępem. To przygotowuje analogię dla IndywiduAkcji CSR: jeżeli widzenie w kulturach światła jest traktowane jako udział w porządku, to naruszenie widzenia nie tylko ogranicza funkcję, ale podważa poczucie, że podmiot „utrzymuje ład” własnego świata. Z tego wynika konieczność budowania planów sytuacyjnych, w których ład nie jest utożsamiony z ostrością widzenia, lecz z etyką progu i gospodarowaniem światłem.

W tradycjach staroegipskich i w szerokim dziedzictwie śródziemnomorskim oko jest nie tylko znakiem, ale systemem ochrony i restytucji integralności. Motywy oka jako znaku uzdrowienia, ochrony, przywrócenia równowagi i zabezpieczenia przed destrukcyjną mocą spojrzenia należą do najbardziej trwałych elementów globalnej ikonografii religijnej. Dla totalnego ujęcia nie jest kluczowe wskazanie jednego motywu, lecz rozpoznanie funkcji: oko jako amulet i oko jako pieczęć, oko jako strażnik progu i oko jako operator przywracania integralności. Psychoperformans może ten rejestr traktować jako zestaw obiektów–kluczy: pieczęcie, znaki ochronne, tkaniny, barwy, materiały, które nie „leczą”, lecz budują poczucie granicy i odporności na przemoc widzialności. Analogicznie w IndywiduAkcji CSR można rozumieć potrzebę wytworzenia obiektów–kluczy, które ustanawiają bezpieczną strefę widzenia i chronią przed nadmiarem bodźca oraz przed psychiczną przemocą „muszę widzieć tak jak dawniej”.

W tradycjach grecko-rzymskich i w późniejszej filozofii późnej starożytności (zwłaszcza w nurcie neoplatonizmu) pojawia się model „oka duszy” jako narzędzia kontemplacji, które może przewyższać oko cielesne. W tym reżimie widzenie prawdy jest aktem wewnętrznym, a zewnętrzne widzenie bywa podejrzane jako źródło iluzji. Takie przesunięcie jest kluczowe dla analogii CSR: jeżeli kultura posiada wbudowany model, w którym sens nie zależy wyłącznie od ostrości obrazu, to IndywiduAkcja może operować właśnie tym przesunięciem – nie jako pocieszeniem, lecz jako epistemologiczną rekonstrukcją: przeniesieniem ciężaru z kontroli obrazu na kontrolę relacji, intencji, progu i etyki widzenia. W psychoperformansie oznacza to projektowanie pola obecności tak, aby „widzenie” rozumieć szerzej: jako zdolność orientacji, rozpoznania, decyzji i świadectwa, nawet gdy obraz jest niepewny.

Tradycje gnostyckie, manichejskie i szeroko rozumiane nurty dualistyczne wnoszą jeszcze inny model: widzialność może być zasłoną, a prawda może wymagać podejrzenia wobec tego, co jawne. To jest religijny precedens dla tezy, że „nadmierna przejrzystość” może być formą

zniewolenia: skoro widzialne może zwodzić, to brak pełnej widzialności nie musi oznaczać utraty prawdy. W analogii do IndywiduAkcji CSR ten motyw może zostać użyty krytycznie: utrata stabilnej przejrzystości obrazu nie musi automatycznie oznaczać utraty sensu i sprawczości, ale może wymusić przejście na inną epistemologię. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może to przekładać na akt symboliczny: ustanowienie zasłony jako narzędzia prawdy, a nie jej negacji. W tym reżimie obiekt–klucz nie jest ozdobą, lecz urządzeniem: filtr, mgła, półmrok, ekran, lustro, które ujawniają, że jawność jest konstruktem, a nie naturą.

W religiach i kosmologiach rdzennych ludów oraz w tradycjach inicjacyjnych szczególnie istotne jest „widzenie jako odpowiedzialność za sekret”. To jest model, który wprost przygotowuje grunt pod plan sytuacyjny w IndywiduAkcji CSR: widzenie nie jest prawem absolutnym, lecz przywilejem obwarowanym regułą. W wielu tradycjach inicjacyjnych zobaczyć można dopiero po przejściu przez próg; a kto zobaczył, staje się zobowiązany do zachowania reguły. W analogii do CSR można rozumieć, że wymuszone ograniczenia widzenia nie muszą być tylko stratą, lecz mogą zostać przedstawione w logikę progu: prawo do widzenia staje się praktyką dozowania, a dozowanie staje się podstawą etyki ochrony lewego oka i stabilizacji codziennego funkcjonowania. To nie jest romantyzacja deficytu, lecz zastosowanie religijnej gramatyki widzialności do modelowania zachowań, wyborów i rytmów pracy.

Teraz można przejść do stopniowej analizy analogii, zgodnie z wymogiem, że każda omawiana figura widzenia religijnego ma zostać zestawiona z możliwą analogią w IndywiduAkcji CSR. Najbardziej podstawowa analogia dotyczy dialektyki epifanii i tabu: w religiach epifania jest dozowana, tabu chroni przed profanacją i nadmiarem. W IndywiduAkcji CSR analogicznie należy projektować widzenie jako dostęp dozowany, gdzie „epifania” oznacza okresy kontrolowanej ekspozycji na bodziec wzrokowy, a „tabu” oznacza okresy ochrony, regeneracji i celowego wycofania z intensywnej widzialności. To nie jest język kliniczny, lecz język kulturowej organizacji doświadczenia: przenosi ciężar z przymusu ciągłej przejrzystości na prawo do progu. Obiekty–klucze w tym reżimie mogą być operatorami tabu i epifanii: zasłona, filtr światła, tkanina, maska, lampka o określonej intensywności, a także rytualne „otwarcie” i „zamknięcie” pola pracy wzrokowej, potwierdzone przez świadka (choćby w minimalnym sensie: instancję, która sankcjonuje regułę, a nie ocenia obraz).

Druga analogia dotyczy darśanu jako wzajemności: w religiach, gdzie darśan jest centralny, widzenie nie jest aktem dominacji, lecz aktem relacji, w której podmiot zostaje „zobaczony”. W IndywiduAkcji CSR ta analogia może działać jako przedstawienie od kontroli obrazu do relacji z warunkami widzenia: światło, przestrzeń, tempo, narzędzia, przerwy, a także świadek jako opiekun progu. Widzenie staje się relacją, którą się negocjuje, a nie zasobem, który się posiada. Psychoperformans może to przekładać na akt symboliczny: ustanowienie sytuacji, w której podmiot nie „wymusza widzenia”, lecz „przyjmuje widzenie” w granicach bezpieczeństwa, co jest fundamentalne dla długofalowej stabilizacji.

Trzecia analogia dotyczy apofatycznej ciemności i mistycznego „niewidzenia” jako warunku wglądu. W IndywiduAkcji CSR analogia ta staje się szczególnie operacyjna: okresy ograniczonej widzialności nie muszą być interpretowane jako czysta strata, lecz mogą zostać wpisane w logikę apofatyczną, w której sens przenosi się na inne reżimy obecności (czas, dźwięk, dotyk, obiekt). To jest zgodne z psychoperformansem jako systemem wielokanałowym, w którym oko nie jest jedynym medium sensu. Wtrącenia „medycyny alternatywnej” w tym miejscu można

rozumieć kulturowo: liczne tradycje pracy z ciszą, ciemnością i wycofaniem bodźca traktują je jako warunek reorganizacji uwagi; w IndywiduAkcji CSR mogą one pełnić funkcję protokołów progu, nie zaś obietnic klinicznych.

Czwarta analogia dotyczy religijnej ochrony przed destrukcyjną mocą spojrzenia (apotropaion, „złe oko”). W IndywiduAkcji CSR to może zostać przełożone na ochronę przed przemocą porównania i oceniania: społeczna presja widzialności, praca w kulturze obrazu, przymus „bycia takim jak dawniej” działa jak współczesne „złe oko”, czyli destrukcyjna intencja systemu. Obiekty–klucze ochronne (amulet, znak, barwa, materiał) mogą zostać użyte jako operatory granicy w polu obecności, stabilizując poczucie integralności. W języku „biologii totalnej” często pojawia się intuicja, że oko „nie chce widzieć” pewnej przemocy; niezależnie od statusu tego twierdzenia, psychoperformans może je potraktować jako materiał do projektowania aktu symbolicznego: ustanowienia granicy wobec przymusu widzialności i wobec narzucanych interpretacji.

Zgodnie z Twoją dyspozycją, dalsze przykłady religijnego widzenia i pogłębianie analogii będą kontynuowane w następnej odpowiedzi, ale już teraz widać, że najważniejszym mostem jest „nokturn” w sensie kulturowym: noc jako reżim widzenia ograniczonego, inicjacyjnego, apofatycznego, chroniącego sens przed przemocą jawności. W IndywiduAkcji CSR to może zostać przetłumaczone na praktykę progową: kalendarz widzenia, rytm ekspozycji, prawo do półmroku i filtrów, prawo do selektywnej widzialności, a więc prawo do takiej organizacji widzenia, która nie niszczy warunków stabilizacji.

Aby domknąć widzenie religijne w ujęciu totalnym, trzeba jeszcze dokończyć kilka obszarów, które globalnie kształtują figurę oka: religijne systemy prawa i przysięgi, eschatologiczne ekonomie widzialności, tradycje pielgrzymkowe jako praktyki „widzenia miejsc”, a także sakralne reżimy obrazu w kulturach, które wytworzyły wyspecjalizowane praktyki „oglądania” wizerunku, relikwii, świętej przestrzeni i świętego czasu. Dopiero na tym tle analogia „nokturnu” i progu widzenia w IndywiduAkcji CSR może zostać doprowadzona do poziomu operacyjnego, przygotowującego wprost materiał dla kolejnego podrozdziału o planach sytuacyjnych.

W religiach monoteistycznych, ale także w wielu tradycjach etyczno-prawnych, oko działa jako instrument przysięgi i świadectwa. To nie jest szczegół marginalny: religie, które budują intensywną kategorię prawa, budują zarazem kategorię „widzenia czynu” jako warunku odpowiedzialności. Przysięga, ślubowanie, wyznanie, akt ofiary, akt przejścia – wszystko to wymaga instancji, która „widzi”, nawet jeśli jest to instancja niewidzialna (Bóg, porządek kosmiczny, przodkowie). Oko staje się więc figurą sankcji: nie tylko ja widzę, ale ktoś mnie widzi. W języku psychoperformansu to jest model świadka jako instancji walidującej regułę planu sytuacyjnego: świadek nie jest publicznością, lecz gwarantem, że próg został zachowany, a akt nie jest tylko „prywatnym wrażeniem”. Analogicznie w IndywiduAkcji CSR konieczne jest ustanowienie świadków w sensie funkcjonalnym: instancji, które potwierdzają regułę ochrony progu widzenia i nie pozwalają, by presja kultury obrazu wymusiła przekroczenia.

Eschatologiczne ekonomie widzialności – obecne w chrześcijaństwie, islamie, judaizmie, ale też w wielu innych tradycjach – wytwarzają dodatkową stawkę oka: obietnicę „ostatecznego widzenia” lub groźbę „ostatecznego ujawnienia”. Widzenie w końcu czasu bywa rozumiane jako

pełnia prawdy, ale zarazem jako absolutna jawność, w której nic nie pozostaje ukryte. To ma ogromne konsekwencje kulturowe: jawność staje się ideałem, a ukrycie bywa moralizowane jako wina. Jednak tradycje mistyczne i apofatyczne stale tę jawność korygują: pełnia nie musi oznaczać „pełnej widzialności obrazowej”, może oznaczać pełnię relacji i sensu. W analogii CSR ta dialektyka jest fundamentalna: kultura nowoczesna wytwarza świecką eschatologię jawności (wszystko ma być widoczne, ostre, mierzalne), a naruszenie widzenia uderza w ten ideał, produkując lęk egzystencjalny. IndywiduAkcja CSR musi więc ustanowić alternatywną „eschatologię progu”: pełnia funkcjonowania nie jest utożsamiona z absolutną przejrzystością, lecz z trwałością relacji, rytmu i ochrony.

W tradycjach pielgrzymkowych i w praktykach „oglądania miejsc” widzenie przyjmuje formę przestrzenną: widzieć znaczy dotrzeć, zobaczyć świętą przestrzeń, wejść w jej porządek, zobowiązać się wobec niej. Pielgrzymka jest zatem religijną technologią reorganizacji spojrzenia: zmiana trasy życia, zmiana perspektywy, trening cierpliwości i progu, praktyka dojścia. W psychoperformansie jest to model IndywiduAkcji jako procesu: widzenie nie jest jednorazowym aktem, lecz drogą, która ma strukturę etapów, odpoczynków, przystanków, progów. W analogii CSR to jest szczególnie operacyjne: widzenie musi stać się „pielgrzymką progu”, czyli organizacją codzienności tak, aby ekspozycja była etapowana, a przerwy i zabezpieczenia były równie „święte” jak momenty pracy wzrokowej. W tym miejscu obiekty–klucze mogą pełnić funkcję znaków drogi: przedmioty i rytuały, które zamykają i otwierają etap, potwierdzają przejście i chronią przed nadmiarem.

Następnie należy dołożyć globalny wątek sakralnego obrazu jako aparatu władzy, ale w wymiarze stricte religijnym: obraz w religii bywa narzędziem jednoczenia wspólnoty, ale też narzędziem dyscypliny. Ikona, relikwia, wizerunek, święty przedmiot, święta barwa – to nie tylko estetyka, lecz mechanizmy organizacji emocji, lęku, nadziei i hierarchii. Religie nie są neutralne wobec spojrzenia: uczą, gdzie patrzeć, jak długo, z jaką postawą, czego nie oglądać. To prowadzi do wniosku, że religijne widzenie jest prototypem nowoczesnych reżimów widzialności: władza zawsze uczy, co ma być widziane, a co ma pozostać niewidzialne. Dla IndywiduAkcji CSR analogia jest bezpośrednia: kultura obrazu, w której żyje artysta wizualny, jest współczesną religią widzialności, a więc naruszenie widzenia dotyka rdzenia tożsamości. Psychoperformans musi tę analogię nazwać, aby plan sytuacyjny mógł działać jako kontr-rytuał: ustanowić własne prawo do selektywnej widzialności.

W tym miejscu można już przejść do pogłębienia analogii „nokturnu” jako mostu między religijną ekonomią widzenia a IndywiduAkcją CSR. Nokturn, rozumiany kulturowo, nie jest tylko nocą jako brakiem światła; jest alternatywnym reżimem widzialności, w którym sens nie jest produkowany przez maksymalną jawność, lecz przez selekcję, filtr, półmrok, powolność, ciszę i ochronę. W religiach świata noc jest przestrzenią inicjacji, wizji, objawień, ale też prób, pokus i zagrożeń; dlatego jest regulowana rytuałem. Noc jest zarazem tabu i epifanią: wolno widzieć inaczej, ale trzeba też uważać, bo widzenie w nocy ma inną stawkę ontologiczną. Psychoperformans może z tego wydobyć operacyjny model: nokturn jako plan sytuacyjny progu, w którym światło jest dozowane, a świadek pełni funkcję strażnika rytmu.

Analogicznie w IndywiduAkcji CSR nokturn nie jest romantyczną metaforą, tylko narzędziem reorganizacji codzienności widzenia. Naruszenie widzenia w CSR (w tym w wariantach nawrotowych) zmusza do życia w półmroku epistemicznym: obraz bywa niepewny, a więc

jawność traci status oczywistości. Zamiast próbować przywracać absolutną przejrzystość jako jedyny ideał, IndywiduAkcja może ustanowić nokturn jako zasadę: prawo do filtrowania bodźca, prawo do ochrony, prawo do rytmu, prawo do przerw, prawo do pracy w warunkach kontrolowanej intensywności. Obiekty–klucze są tu czytelne: filtry, zasłony, tkaniny, lampy o określonej intensywności, powierzchnie matowe, maski, a także symbole ochronne – traktowane nie jako „lecnicze”, lecz jako performatywne urządzenia granicy. Świadek natomiast nie jest tu widzem estetycznym, lecz instancją, która potwierdza regułę: że nokturn jest prawomocnym reżimem pracy i życia, a nie „porażką”.

Wtrącenia z obszaru medycyny tradycyjnej i komplementarnej mogą w tym miejscu zostać włączone jako repertuar kulturowych protokołów nokturnu: praktyki wyciszenia, rytuały przejścia do snu, ograniczenie bodźców, praca z oddechem, z zapachem, z ciemnością, z ciepłem i chłodem – jako narzędzia regulacji progu. Ajurwedyjskie i jogiczne idiomy, TCM-owskie rozumienie rytmu dobowego, a także szerokie praktyki apotropaiczne związane z nocą (zamykanie domu, znaki na progu, okadzanie) są w gruncie rzeczy sposobami ustanowienia bezpiecznej niewidzialności. Współczesna „biologia totalna” natomiast często moralizuje objaw jako znak konfliktu; psychoperformans może to przekształcić w mniej opresyjny model: objaw jako przypomnienie o konieczności progu, bez wymuszania jednej interpretacji przyczynowej.

W ten sposób religijne widzenie prowadzi do kluczowej analogii dla kolejnego podrozdziału: plany sytuacyjne CSR powinny być projektowane jako systemy progowe, które wykorzystują religijne technologie widzialności (epifania/tabu, darśan jako relacja, apofaza jako sens bez obrazu, apotropaion jako ochrona, inicjacja jako etapowanie) do ustanowienia stabilnego reżimu życia i pracy w kulturze obrazu. Nokturn jest tu nazwą dla tego reżimu: alternatywnej ontologii widzenia, w której selektywność jest cnotą, a nie defektem.

Końcowe domknięcie tej części musi wykonać dwa zadania naraz: po pierwsze, dopowiedzieć jeszcze te globalne wątki religijnego widzenia, które są niezbędne do kompletności ujęcia; po drugie, nazwać analogię CSR w sposób wystarczająco precyzyjny, aby w następnym podrozdziale mogła zostać bezpośrednio przekształcona w plan sytuacyjny oraz w repertuar obiektów–kluczy i aktów symbolicznych. Dlatego w tej partii dopinam kilka brakujących konfiguracji widzenia w religiach świata, a następnie stabilizuję wniosek analogiczny w postaci zwartej matrycy „nokturnu” jako technologii progu.

Pierwszy brakujący wątek dotyczy religijnego rozróżnienia między widzeniem a oglądactwem. W wielu tradycjach istnieje silna intuicja, że oko może stać się narzędziem pożądania, zawłaszczania, pychy albo przemocy, a więc musi zostać ucywilizowane. W chrześcijaństwie widać to w ascezie spojrzenia i w krytyce ciekawości jako namiętności; w islamie w normach regulacji spojrzenia i w etyce skromności; w buddyzmie w analizie pragnienia i przywiązania generowanego przez kontakt z obiektami zmysłowymi; w hinduizmie w dyscyplinach uwagi, w których oko ma być narzędziem stabilizacji, a nie rozproszenia. W tradycjach inicjacyjnych natomiast oglądactwo bywa traktowane jako profanacja: ktoś „patrzy”, ale nie ma prawa widzieć, bo nie przeszedł przez próg. Ten wątek jest kluczowy dla analogii CSR u artysty wizualnego: kultura obrazu współczesności wytwarza strukturalne oglądactwo, czyli nieustanny przymus ekspozycji i konsumpcji widzialności, a IndywiduAkcja musi ustanowić kontr-reżim, w którym oko odzyskuje status narzędzia sensu, a nie narzędzia presji.

Drugi wątek dotyczy religijnej fenomenologii łyż i zamglenia. W wielu religiach łyż nie jest defektem widzenia, lecz jego intensyfikacją: znak skruchy, znak oczyszczenia, znak wzruszenia, znak prawdy, której nie da się utrzymać w czystej formie obrazu. łyż rozmywają obraz, ale równocześnie ujawniają, że widzenie jest relacją afektywną i moralną. W chrześcijaństwie łyż skruchy i łyż mistyczne mają rangę aktu; w tradycjach sufickich wzruszenie i płacz mogą być rozumiane jako reakcja na dotknięcie sensu; w religiach etnicznych płacz bywa rytuałem przejścia i formą komunikacji z przodkami. To jest ważny materiał dla analogii CSR, ponieważ zamglenie i niepewność obrazu mogą zostać ujęte nie jako czysta degradacja, lecz jako wymuszone przestawienie widzenia na reżim, w którym obraz nie jest absolutem. W języku psychoperformansu nie znaczy to estetyzacji cierpienia, lecz uznanie, że kultura zna modele „widzenia przez mgłę” jako formy prawdy i przejścia.

Trzeci wątek dotyczy religijnego statusu „świadków widzenia”. W wielu tradycjach wizje, objawienia i epifanie nie są traktowane jako prywatna własność widzącego, lecz jako zdarzenia, które muszą zostać osadzone w wspólnocie, choćby minimalnie. Stąd instytucje rozeznawania, spowiedników, nauczycieli duchowych, przewodników, starszyny, kapłanów, a w tradycjach inicjacyjnych – strażników tajemnicy. W psychoperformansie odpowiada temu precyzyjna funkcja świadka: to on sankcjonuje regułę progę, a nie „ocenia obraz”. Analogicznie w IndywiduAkcji CSR świadek jest potrzebny nie po to, by kontrolować chorobę, lecz by stabilizować reżim ochrony i by przeciwdziałać auto-przemocy wynikającej z przymusu porównania z dawną sprawnością.

Czwarty wątek dotyczy religijnej sakralizacji codziennych rytmów widzenia: kalendarza, postu, świąt, zakazów i przyzwoleń. Religie bardzo rzadko traktują widzenie jako stałą, jednorodną funkcję; raczej ustanawiają zmienność dostępu: są okresy intensywnej widzialności (święta, procesje, odsłonięcia), są okresy wycofania (post, cisza, noc, zamknięcie). Ta zmienność jest dokładnie tym, co musi zostać przetłumaczone na IndywiduAkcję CSR: stabilny rytm ekspozycji i ochrony, w którym „pracuję wzrokiem” i „chronię wzrok” są równorzędnymi aktami, sankcjonowanymi przez regułę, a nie przez kaprys.

Po dopięciu tych wątków można nazwać analogię centralną, zgodnie z Twoim wymogiem: CSR, w planie humanistycznym, może zostać ujęta jako wymuszone przejście od reżimu epifanii do reżimu progę. Epifania w religiach oznacza, że świat jest dostępny w intensywnej widzialności, a widzenie jest potwierdzeniem relacji i prawdy. Próg oznacza, że widzenie musi zostać dozowane, filtrowane, chronione, a sens musi zostać przeniesiony z obrazu na relację, rytm i świadectwo. CSR – bez opisu objawów – narusza kulturową obietnicę epifanii obrazu, szczególnie dotkliwie u artysty wizualnego, dla którego obraz jest narzędziem pracy, tożsamości i uczestnictwa w świecie. To naruszenie, jeśli nie zostanie przepracowane w planie sytuacyjnym, może prowadzić do religijnie analogicznej profanacji: do przemocy jawności, do auto-przymusu oglądactwa, do chronicznego „sprawdzania” obrazu jakby był sądem o własnej wartości.

W tym miejscu „nokturn” staje się nazwą dla nowej ekonomii widzenia. Nokturn, jako figura religijna i humanistyczna, to reżim widzialności dozowanej: półmrok, filtr, rytm, cisza, selektywność, ochrona, inicjacja, wgląd. W IndywiduAkcji CSR nokturn jest analogią i zarazem technologią: ustanawia prawo do pracy w kontrolowanej intensywności oraz prawo do przerw jako aktu równie ważnego jak akt ekspozycji. Nokturn nie jest rezygnacją z widzenia; jest przesunięciem z widzenia totalnego na widzenie rytmiczne, progowe, etyczne. W języku

psychoperformansu jest to przejście od „pola ekspozycji” do „pola obecności”: obraz przestaje być jedyną miarą rzeczywistości, a rzeczywistość staje się zdarzeniem relacyjnym, w którym obiekt–klucz i świadek stabilizują regułę.

Matryca przekładowa, która przygotowuje grunt pod kolejny podrozdział, wygląda więc następująco w sensie funkcjonalnym: epifania odpowiada kontrolowanemu odsłonięciu (czas pracy wzrokowej), tabu odpowiada kontrolowanemu zasłonięciu (czas ochrony i wycofania), darśan odpowiada wzajemności (widzenie jako relacja z warunkami, nie jako dominacja), apofaza odpowiada sensowi bez obrazu (zwiększenie roli innych kanałów psychoperformansu), apotropaion odpowiada ochronie (obiekty–klucze granicy), inicjacja odpowiada etapowaniu (proces, nie jednorazowy akt), świadek odpowiada walidacji reguły (a nie ocenie obrazu), ła i mgła odpowiadają widzeniu przez niepewność (akceptacja reżimu niedoskonałej widzialności jako pracy z sensem), a pielgrzymka odpowiada drodze (Indywidualna Akcja jako ciąg przejść). To jest już język bezpośrednio gotowy do planów sytuacyjnych: w następnym podrozdziale będzie można z tych funkcji wyprowadzać konkretne układy progów, obiekty–klucze i role.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i „alternatywnej” w tym domknięciu można ująć jako dodatkowy rejestr protokołów nokturnu: praktyki ograniczania bodźca, rytuały ciszy, regulacja światła, praca z oddechem, zapachem, temperaturą, rytmem dobowym, a także apotropaiczne gesty ochrony granicy. Traktowane kulturowo, są one zasobem do projektowania obiektów–kluczy i aktów symbolicznych, które nie obiecują „naprawy”, lecz stabilizują reżim progów i zmniejszają presję jawności. W tym samym sensie „biologia totalna” może zostać użyta wyłącznie jako materiał diagnostyczny kultury: jako przykład współczesnej potrzeby, by objaw „coś oznaczał”, co psychoperformans może przechwycić, nie przyjmując jej twierdzeń przyczynowych, lecz przekładając potrzebę sensu na bezpieczne, nieopresyjne formy planu sytuacyjnego.

Sakralna widzialność w religiach świata nie jest nigdy niewinna: zawsze splata się z polityką obrazu, z konfliktem o autorytet interpretacji oraz z walką o to, co ma prawo stać się wspólną wyobraźnią. Dlatego totalny przegląd widzenia religijnego musi obejmować ikonoklazm i jego przeciwieństwo nie jako epizod historyczny, ale jako uniwersalny mechanizm: spór o obraz jest sporem o władzę nad spojrzeniem. W ujęciu antropologicznym (David Freedberg, Alfred Gell, W. J. T. Mitchell) obraz działa jak aktor w sieci relacji; w ujęciu semiotycznym i teologicznym obraz jest miejscem ryzyka idolatrii albo miejscem pośrednictwa; w ujęciu politycznym obraz jest narzędziem konsolidacji wspólnoty i dyscypliny. Religie wytwarzają zatem reżimy widzialności, które określają, jak ma wyglądać świat, aby był „prawdziwy” i „właściwy”. Ten mechanizm jest fundamentalny dla psychoperformansu, bo pokazuje, że widzenie jest zawsze już wpisane w aparat normatywny.

Ikonoklazm w chrześcijaństwie (w jego historycznych odsłonach, od sporów bizantyjskich po nowożytnie ruchy reformacyjne) ujawnia, że obraz może być traktowany jako zagrożenie nie tylko duchowe, ale instytucjonalne: kto kontroluje obrazy, kontroluje kanały emocji, pamięci i wyobraźni zbiorowej. W ikonodulii obraz jest dopuszczony jako pośrednictwo, lecz obwarowany doktryną relacji prototyp–ikona oraz dyscypliną kontemplacji; w ikonoklazmie obraz bywa odrzucany jako potencjalny substytut sacrum. Ta dialektyka wytwarza podwójny reżim widzenia: z jednej strony widzenie jako łaska i relacja, z drugiej widzenie jako pokusa i zawłaszczenie. Psychoperformans może tu rozpoznać model, w którym akt symboliczny nie

polega na produkcji obrazu, lecz na regulacji prawa do obrazu: ustanowieniu, kiedy obraz jest dozwolony, a kiedy jest zakazany. Wprost przygotowuje to analogię CSR: naruszenie widzenia wymusza niekiedy „ikonoklazm osobisty”, czyli przeformułowanie relacji do obrazu jako autorytetu, aby obraz nie stał się instrumentem auto-przemocy.

W islamie krytyka figuratywności w sferze sacrum (z pełną świadomością zróżnicowania historycznego i regionalnego) jest jednym z najważniejszych przykładów tego, jak religia może przestawić energię widzenia z figury na strukturę. Ornament, geometria, kaligrafia, światło architektoniczne, rytm powtarzalności – to wszystko jest polityką widzialności, która nie znosi obrazu, lecz przepisuje go na inny rejestr: obraz staje się porządkiem, a porządek staje się widzialnością sacrum. To jest kluczowe dla psychoperformansu jako narzędzia analizy kultury: pokazuje możliwość „przepisania widzenia” bez rezygnacji z estetyki. W analogii CSR oznacza to, że IndywiduAkcja nie musi walczyć o powrót do dawnej, totalnej ostrości jako jedynej wartości; może przestawić wartościowanie na strukturalne i relacyjne komponenty widzenia: rytm, kontrast, porządek, orientację, a więc na aspekty, które pozwalają budować sprawczość bez absolutyzacji obrazu.

W tradycjach judaistycznych napięcie między zakazem idolatrii a obecnością symboli, tekstu i rytuału tworzy jeszcze inny model ikonoklazmu: obraz jest podejrzany, ale widzialność nie znika; przechodzi w widzialność prawa, znaku i praktyki. W tym reżimie religijny autorytet jest związany z interpretacją, a więc z hermeneutyką; widzenie staje się funkcją czytania świata zgodnie z regułą. Analogicznie w IndywiduAkcji CSR można traktować „widzenie” jako funkcję reguły, a nie tylko aparatu wzrokowego: widzieć to utrzymać porządek działania, nie załamać rytmu, chronić próg. Ten model wzmacnia analogię nokturnu: jeśli widzialność jest dozowana, to reguła staje się ważniejsza niż obraz.

Ikonoklazm i polityka obrazu nie dotyczą jednak tylko wielkich religii pisma. W tradycjach etnicznych i inicjacyjnych kontrola widzialności jest często jeszcze bardziej radykalna: obiekty sakralne bywają ukrywane, maski bywają pokazywane tylko wybranym, rytuały bywają odgrywane poza zasięgiem wzroku profanów, a nawet sama forma obiektu bywa niszczona po użyciu. To jest ikonoklazm funkcjonalny: obraz ma moc tylko w określonym czasie i nie może stać się trwałą własnością. W języku psychoperformansu jest to model obiektu–klucza jako operatora wydarzenia, a nie jako artefaktu kolekcjonerskiego. W analogii CSR to niezwykle użyteczne: reżim widzenia powinien być projektowany jako zdarzenie dozowane, a nie jako stały, nieograniczony dostęp. Nokturn zyskuje tu nowe uzasadnienie: widzenie chronione i czasowe jest bardziej „sakralne” niż widzenie permanentne.

W tym miejscu trzeba dopowiedzieć także o religijnych konfliktach wokół obrazów jako konfliktach o przemoc widzialności. Obraz może być narzędziem zawstyżenia, narzędziem piętnowania, narzędziem władzy; może też być narzędziem pocieszenia, opieki i wspólnoty. Religie tworzą więc nie tylko estetyki, ale i etyki widzenia: uczą, kiedy patrzenie jest troską, a kiedy jest naruszeniem. Psychoperformans może traktować tę etykę jako materiał stricte operacyjny: projektować plan sytuacyjny tak, aby widzenie nie było przemocą wobec samego siebie, zwłaszcza w kontekście CSR. To jest dokładnie ten punkt, w którym analogia CSR musi zostać nazwana w odniesieniu do omawianego bloku: CSR jako wymuszony ikonoklazm osobisty, czyli przymus renegocjacji autorytetu obrazu w życiu artysty wizualnego. Jeżeli obraz był dotąd „sakramentem realności” i narzędziem uczestnictwa w świecie, to jego destabilizacja

może wywołać religijnie analogiczny kryzys idolatrii: obraz zaczyna rządzić jak bożek, bo każdy jego defekt staje się sądem. IndywiduAkcja musi więc wprowadzić akt symboliczny „detronizacji obrazu” bez utraty sensu sztuki: obraz przestaje być absolutem, staje się jednym z kanałów pola obecności, równorzędnym z rytmem, przestrzenią, obiektem–kluczem, światłem i świadkiem.

Tu dochodzimy do najbardziej praktycznego przejścia w stronę nokturnu: ikonoklazm religijny pokazuje, że czasem trzeba ograniczyć widzialność, aby ocalić sens. Nokturn w IndywiduAkcji CSR jest więc nie tylko ochroną fizjologiczną bodźca, ale polityką sensu: ograniczenie ostrej, totalnej widzialności jako warunek ochrony sprawczości i godności. Obiekty–klucze w tym reżimie będą działały jak „zasłony anty-idolatrii”: filtry światła, matowe powierzchnie, zasłony, rytualne zamknięcia pracy wzrokowej, a także znaki, które ustanawiają prawo do wycofania. Świadek pełni tu funkcję strażnika: potwierdza, że ograniczenie widzenia jest aktem reguły, nie aktem kapitulacji. W ten sposób religijna polityka obrazu staje się bezpośrednim zasobem dla planu sytuacyjnego: uczy, jak wytwarzać wolność od przymusu obrazu, nie tracąc relacji z sensem i z kulturą.

Drugim brakującym polem totalnego ujęcia widzenia religijnego są technologie „widzenia zbiorowego”, czyli te formy religijnej organizacji percepcji, w których to nie jednostka „ma wizję”, lecz wspólnota zostaje wprowadzona w zsynchronizowany reżim uwagi. Procesje, liturgie, nabożeństwa, zgromadzenia, transy, ekstazy, rytualne tańce, śpiewy, recytacje, pielgrzymki i ceremonie inicjacyjne są w gruncie rzeczy urządzeniami synchronizacji spojrzenia oraz synchronizacji interpretacji. Widzenie w religii dzieje się wówczas jako koreografia: wspólnota patrzy razem, w tym samym czasie, na to samo, w tym samym porządku i w tym samym rytmie. To jest kluczowy punkt styku z psychoperformansem, bo plan sytuacyjny jest dokładnie taką koreografią pola obecności, tylko że projektowaną w horyzoncie artystyczno-analitycznym.

W liturgii chrześcijańskiej organizacja widzenia jest wielowarstwowa: architektura kieruje spojrzenie, światło buduje hierarchię miejsc, szaty i kolory kodują czas, gesty kapłana wyznaczają punkt uwagi, a wspólne odpowiedzi stabilizują interpretację. W Kościołach wschodnich ikonografia, kadzidło, śpiew i rytm procesji budują środowisko, w którym obraz nie jest „oglądany”, lecz jest elementem świata, do którego się wchodzi. W ujęciu fenomenologicznym (Maurice Merleau-Ponty) można powiedzieć, że liturgia produkuje ciało-percepcyjne wspólnoty: jednostkowe oczy zostają włączone w wspólną matrycę widzenia. Psychoperformans może tę technologię przejąć w sposób świecki: jako projektowanie pola obecności, w którym świadek jest współ-uczestnikiem reżimu uwagi, a obiekt–klucz pełni funkcję punktu fiksacji i operatora przełączenia.

W islamie wspólnota w modlitwie zbiorowej pokazuje inny typ technologii widzenia: spojrzenie jest częściowo „unieważnione” na rzecz postawy, kierunku, rytmu i słowa. Pole obecności jest zorientowane (qibla), a porządek ruchu jest zsynchronizowany. W takim układzie widzenie staje się funkcją dyscypliny ciała: oko jest obecne, ale nie jest tyranem; reżim uwagi jest zorganizowany przez normę i rytm. Dla psychoperformansu jest to model niezwykle istotny: można zbudować pole obecności, w którym widzenie jest ważne, ale nie jest centralne, bo centrum przejmuje rytm, gest, czas i przestrzeń. W analogii CSR jest to gotowy precedens: IndywiduAkcja może projektować sytuacje, w których sprawczość nie zależy od maksymalnej ostrości, lecz od poprawnego utrzymania rytmu i progu.

W hinduizmie i w tradycjach bhakti widzenie zbiorowe bywa wręcz generatorem afektu: wspólnota widzi bóstwo, ale również widzi siebie nawzajem w akcie widzenia, co wzmacnia doświadczenie relacji. Darśan jest tutaj nie tylko wzajemnością człowiek–bóstwo, lecz także wspólnotową ekonomią spojrzenia: tłum patrzy, a więc „wydarza się” sacrum. Podobnie w licznych praktykach świątynnych i festiwalowych widzenie jest zorganizowane jako przepływ: kolejka, wejście, odsłonięcie, wyjście. To jest czysta dramaturgia progu. W języku psychoperformansu odpowiada temu projektowanie aktów symbolicznych jako sekwencji bram: zbliżenia, zatrzymania, odsłonięcia, wycofania. Dla IndywiduAkcji CSR to jest wyjątkowo operacyjne, bo pozwala przekształcić codzienną pracę wzrokową w rytuał dozowania: zamiast nieustannej ekspozycji, mamy sekwencje progów.

W buddyzmie praktyki wspólnotowe pokazują jeszcze inną technologię widzenia zbiorowego: wspólna medytacja, recytacja, praca z mandalą czy wspólne rytuały wyciszenia tworzą środowisko, w którym widzenie jest podporządkowane uważności. To, co istotne, to nie ilość bodźca, lecz jakość kontaktu. W wielu tradycjach buddyjskich istnieją też praktyki pielgrzymkowe i rytualne okrażania (kora) świętych miejsc, stup i relikwii, które organizują spojrzenie w ruchu. Widzenie jest tu sprzęgnięte z ruchem, a ruch z sensem. Psychoperformans może to przejąć jako model sytuacji, w której obraz nie jest statyczny, a więc nie wymusza obsesyjnego „sprawdzania”; widzenie staje się częścią rytmu, a rytm staje się ochroną przed przemocą fiksacji.

Jeśli ujęcie ma być totalne, trzeba też włączyć ekstazę, trans i rytualne przełączenie percepcji jako religijne technologie „widzenia ponad-światowego”. W tradycjach szamańskich, w wielu kultach opętania, w rytuałach inicjacyjnych, ale także w charyzmatycznych nurtach monoteizmów, widzenie może zostać przełączone na inny reżim: wizja, słyszenie, odczuwanie obecności. To nie jest „halucynacja” w sensie redukcjonistycznym, lecz społecznie uregulowany reżim doświadczenia. Wspólnota wytwarza warunki, w których pewne widzenia są dopuszczalne i sensowne, a inne są niepożądane i korygowane. To uczy czegoś fundamentalnego: widzenie jest zawsze negocjowane w polu społecznym. W psychoperformansie świadek jest właśnie instancją tej negocjacji: nie ocenia „prawdziwości” wizji, lecz utrzymuje regułę progu, która chroni uczestnika przed rozpadem znaczenia.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i „alternatywnej” w tym bloku są szczególnie naturalne, bo wiele systemów emic nie oddziela religii od regulacji ciała. Rytuały okadzania, śpiewy, bębny, monotonne recytacje, tańce, praktyki oddechowe, praca z dźwiękiem i wibracją, a także rozmaite „oczyszczania” mają równocześnie funkcję religijną i funkcję regulacyjną: modułują układ pobudzenia, synchronizują grupę, redukują lęk, wzmacniają poczucie sensu. Ajurweda, joga, TCM, a także liczne tradycje ziołowe i aromatyczne można tu traktować jako repertuar technologii środowiskowych: budowania klimatu i rytmu, który przełącza percepcję. W perspektywie psychoperformansu to są zasoby projektowe dla pola obecności: nie obietnice kliniczne, lecz narzędzia komponowania sytuacji.

Teraz trzeba nazwać analogię CSR do omawianego bloku: CSR w perspektywie IndywiduAkcji ujawnia konflikt między jednostkowym pragnieniem ciągłej epifanii obrazu a koniecznością wprowadzenia zbiorowego, zsynchronizowanego reżimu progu. Artysta wizualny zwykle funkcjonuje w kulturze, która wymusza samotne „ciągłe patrzeć” i samotne „ciągłe sprawdzanie”. Widzenie zbiorowe w religiach uczy czegoś przeciwnego: widzenie jest rytuałem,

który ma rytm i granice, a wspólnota sankcjonuje, że wycofanie i przerwa są częścią reguły. Nokturn w IndywiduAkcji CSR może więc zostać wzmocniony przez tę analogię: projektowanie sytuacji, w których widzenie jest zsynchronizowane z innymi kanałami (dźwięk, gest, obiekt), a świadek – nawet minimalny – potwierdza, że rytm progu jest prawomocny. W ten sposób religijne widzenie zbiorowe staje się bezpośrednim prototypem planu sytuacyjnego: nie po to, by naśladować religię, lecz by wykorzystać jej technologię synchronizacji uwagi i ochrony przed przemocą ciągłej jawności.

Trzecim polem, bez którego nie ma totalności ujęcia widzenia religijnego, jest „oko jako organ moralny” oraz religijno-społeczna ekonomia wstydu, winy, sumienia i samokontroli, w której bycie widzianym jest zarazem łaską i przemocą. Religie świata nie tylko mówią o tym, co jest widzialne, ale też produkują człowieka jako istotę podlegającą spojrzeniu: spojrzeniu Boga, przodków, wspólnoty, a wreszcie spojrzeniu własnemu, które internalizuje instancję oceny. W tym sensie religijne „oko” jest prototypem późniejszych technologii społecznej obserwacji i dyscypliny, a więc wprost przygotowuje grunt pod analizę kultury obrazu jako kultury władzy.

W monoteizmach figura Boga-widzącego i Boga-sądzącego buduje fundamentalną strukturę: nic nie jest ostatecznie ukryte, a więc każdy czyn posiada wymiar jawności, choćby jawności transcendentnej. To wytwarza moralność opartą na widzialności: nie tylko „czy zrobiłem”, ale „czy to zostanie zobaczone”, choćby przez instancję niewidzialną. Jest to jednak struktura ambiwalentna: bycie widzianym może oznaczać opiekę, pocieszenie i sens, ale może też oznaczać permanentny sąd. Religijne systemy różnią się tym, jak rozkładają akcenty między opieką a sądem, między miłosierdziem a kontrolą, między tajemnicą a ujawnieniem. W języku psychoperformansu to jest kluczowy materiał do projektowania funkcji świadka: świadek może być opieką albo panoptyczną przemocą; plan sytuacyjny musi więc rozstrzygać, jakiego typu świadek jest potrzebny w IndywiduAkcji CSR.

W tradycjach chrześcijańskich, judaistycznych i islamskich rozwija się zarazem aparat instytucjonalny, który reguluje widzialność winy: spowiedź, wyznanie, świadectwo, przysięga, publiczne rytuały naprawy, a także reguły wstydu i honoru. Oko wspólnoty bywa instrumentem normowania ciała, seksualności, gestu, stroju i zachowania. W kulturach honoru spojrzenie jest jeszcze bardziej „gęste”: publiczna widzialność jest realnym polem sankcji. To pozwala uchwycić, że religijna symbolika oka nie jest tylko metafizyką, lecz mechaniką społeczną. Psychoperformans może tu rozpoznać ryzyko: jeśli IndywiduAkcja CSR zostanie podporządkowana spojrzeniu oceniającemu, staje się narzędziem autokontroli i przemocy wobec siebie; jeśli natomiast świadek zostanie zaprojektowany jako instancja opieki progu, wówczas religijna struktura „bycia widzianym” może zostać przestawiona na sens ochronny.

W buddyzmie i w wielu tradycjach medytacyjnych moralne oko działa inaczej: instancja sądu jest mniej personalna, a bardziej proceduralna. Nie „ktoś mnie widzi”, lecz „skutki moich aktów wracają”, a więc odpowiedzialność jest wpisana w strukturę relacji i przyczynowości. Jednak także tu istnieje wstyd i istnieje społeczna regulacja praktyki; wspólnota (sangha) i nauczyciel pełnią funkcję korekty, a więc są formami oka normatywnego. W tradycjach inicjacyjnych i szamańskich moralne oko bywa wprost kosmologiczne: przodkowie i duchy są świadkami, a naruszenie tabu staje się widoczne jako zaburzenie relacji, choroba, pech, konflikt. To jest ważne dla totalnego ujęcia: religie świata często traktują moralność jako widzialność relacji, a

nie jako abstrakcyjne prawo. Oko jest więc organem rozpoznania relacji, a nie tylko organem oglądu.

W tym miejscu trzeba dopowiedzieć jeszcze jedną globalną figurę: oko sumienia, czyli oko wewnętrzne, które internalizuje spojrzenie wspólnoty i sacrum. Ta internalizacja jest podstawą nowoczesnych reżimów samokontroli, ale jej religijne korzenie pokazują, że jest to struktura kulturowa, a nie tylko psychologiczna. Oko wewnętrzne może być narzędziem etyki, ale może też stać się narzędziem tortury: permanentnego monitorowania siebie. W języku psychoperformansu jest to punkt krytyczny dla IndywiduAkcji CSR: choroba widzenia może uruchamiać hiperwidzialność wewnętrzną, czyli obsesyjne „sprawdzanie” i „ocenianie” własnego widzenia, jakby obraz był moralnym testem. To jest religijnie analogiczne do życia pod spojrzeniem sądu; w kulturze obrazu u artysty wizualnego sąd ten bywa szczególnie okrutny, bo dotyczy samego narzędzia tożsamości.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej, komplementarnej i „alternatywnej” w tym bloku można potraktować jako kulturowe próby rozbicia panoptycznej przemocy spojrzenia. W wielu praktykach energetycznych i rytualnych pojawiają się techniki „zamknięcia pola”, „odcięcia cudzych spojrzeń”, „oczyszczenia z zazdrości” czy „ochrony przed złym okiem”. Niezależnie od ich statusu empirycznego, działają one jako język granicy: pozwalają podmiotowi odzyskać prawo do selektywnej widzialności i prawo do niewidzialności. W Ajurwedzie, jodze czy TCM podobną funkcję pełnią praktyki równoważenia i uspokojenia: nie tyle „leczą”, ile przywracają możliwość samoregulacji i zmniejszają przymus monitorowania. W „biologii totalnej” z kolei często pojawia się moralizujące czytanie objawu jako znaku konfliktu; psychoperformans może wykorzystać ten materiał krytycznie, aby pokazać, jak łatwo wytwarza się nowy sąd nad ciałem, i jak ważne jest przeniesienie ciężaru z winy na regułę progu.

Teraz należy nazwać analogię CSR do omawianego bloku w sposób bezpośredni: CSR – w horyzoncie IndywiduAkcji – jest doświadczeniem, które może przestawić religijno-kulturowe „oko sądu” w stronę autodestrukcyjnej hiperobserwacji, jeśli nie zostanie ustanowiony nokturn jako technologia ochrony. Nokturn w tym kontekście oznacza prawo do niewidzialności: prawo do przerwy od sprawdzania, prawo do nieporównywania, prawo do pracy w filtrze, prawo do półmroku, prawo do wycofania z ekspozycji społecznej, a także prawo do tego, by świadek był opieką, nie sędzią. Jeśli religie uczą, że bycie widzianym może być opieką, to IndywiduAkcja CSR musi zbudować analogiczny reżim: być widzianym przez instancję, która potwierdza regułę ochrony, a nie ocenia „wynik widzenia”. Obiekt–klucz w tym planie sytuacyjnym ma działać jak apotropaion wobec spojrzenia sądu: znak, który ustanawia granicę i przypomina, że obraz nie jest moralnym testem.

Aby doprowadzić wątek „oka moralnego” do pełnej operacyjności pod plany sytuacyjne, trzeba dołączyć jeszcze dwa elementy totalności: po pierwsze, genealogiczny most od religijnego oka sądu do świeckich technologii panoptycznych; po drugie, precyzyjne rozróżnienie typów widzialności, które w IndywiduAkcji CSR muszą zostać rozdzielone i ponownie skomponowane. W przeciwnym razie analogia pozostaje ogólna. W tej partii wykonuję więc przejście od religijnego spojrzenia Boga i wspólnoty do nowoczesnej kultury obserwacji, a następnie stabilizuję strukturę nokturnu jako kontr-panoptyzmu.

Religie świata wytworzyły maszynerie widzialności, które następnie zostały przejęte i przepisane przez państwo, prawo, instytucje, medycynę i kulturę masową. Michel Foucault, choć analizował głównie nowoczesne instytucje, wskazał, że dyscyplina działa przez internalizację spojrzenia: podmiot zaczyna zachowywać się tak, jakby był stale obserwowany. Religijne „Bóg widzi” jest jednym z najpotężniejszych prototypów tej internalizacji; religijne instytucje kontroli (spowiedź, egzamin sumienia, świadectwo, publiczna pokuta, normy wstydu) są prototypami późniejszych procedur administracyjnych i klinicznych. W totalnym ujęciu nie chodzi o tezę redukcjonistyczną, że religia „wynalazła” panoptyzm, lecz o rozpoznanie ciągłości funkcji: organizacja widzialności jako narzędzie produkcji posłuszeństwa i tożsamości.

Kultura obrazu nowoczesności jest szczególną postacią panoptyzmu, ponieważ łączy trzy wektory: (1) przymus ekspozycji (musisz być widoczny), (2) przymus oceny (musisz być oceniany), (3) przymus samomonitorowania (musisz się sam oceniać). W religiach te trzy wektory są często rozdzielone i dozowane; w kulturze masowej bywają permanentne. To ma szczególne znaczenie dla artysty wizualnego: jego praca i tożsamość są strukturalnie wystawione na spojrzenie innych, a więc panoptyzm jest nie tylko społecznym tłem, ale codziennym środowiskiem. W tym właśnie miejscu CSR, jako naruszenie widzenia, staje się doświadczeniem podwójnie obciążonym: nie tylko destabilizuje narzędzie percepcji, ale destabilizuje relację do spojrzenia innych i do własnego wewnętrznego spojrzenia. Religijna analogia jest precyzyjna: to jakby „oko sądu” przestało działać przewidywalnie, a jednak nadal wymagało absolutnej jawności.

W psychoperformansie przejście to ma bezpośrednią konsekwencję: świadek nie może być projektowany przypadkowo. W polu panoptycznym każdy świadek łatwo staje się sędzią; dlatego plan sytuacyjny musi wytworzyć świadkowanie niepanoptyczne, czyli świadkowanie, które nie generuje oceny, lecz generuje ochronę progu. W tym sensie psychoperformans jest kontr-infrastrukturalny: projektuje mikroinstytucję widzialności o odmiennych regułach niż dominujący aparat kultury obrazu. To jest szczególnie istotne w IndywiduAkcji CSR, gdzie każdy nieuważnie zaprojektowany element może wzmocnić przymus sprawdzania, porównywania i autoosądu.

W tym miejscu trzeba wprowadzić rozróżnienie typów widzialności, aby nokturn dało się przełożyć na praktyki planu sytuacyjnego. W totalnym ujęciu można mówić o czterech trybach widzialności: widzialność-epifania (jawność intensywna, wydarzeniowa), widzialność-procedura (jawność kontrolowana przez regułę), widzialność-panoptyzm (jawność przymusowa, oceniająca), niewidzialność-ochrona (wycofanie jako prawo). Religie świata potrafią je rozdzielać: epifania jest świętem, procedura jest prawem i rytuałem, panoptyzm jest sądem i kontrolą, a niewidzialność jest tabu i zasłoną. Nowoczesność często je miesza: epifania obrazu (reklama, media) staje się panoptyczna, procedura (formularz, diagnoza) staje się opresją, a niewidzialność bywa patologizowana jako „ucieczka”. IndywiduAkcja CSR musi je ponownie rozdzielić, bo w przeciwnym razie naruszenie widzenia będzie stale interpretowane w reżimie panoptycznym: jako porażka.

Analogią CSR do tego bloku jest więc nie tylko „przejście od epifanii do progu”, lecz również konieczność wyprowadzenia widzenia z panoptyzmu. CSR może uruchamiać przymus autodiagnostycznego monitoringu: oko staje się ekranem sądu, a każdy moment gorszej jakości widzenia staje się „dowodem winy” lub „dowodem końca”. To jest świecka wersja religijnego

lęku przed spojrzeniem sądu, tylko bez obietnicy sensu. Nokturn, w IndywiduAkcji CSR, jest kontr-panoptyzmem: ustanawia niewidzialność jako prawo i procedurę, nie jako ucieczkę. Oznacza to, że plan sytuacyjny musi zawierać nie tylko momenty widzenia, ale też momenty obowiązkowego nie-sprawdzania, momenty zasłony, momenty przerwy od obrazu jako autorytetu.

Obiekty–klucze w tym kontr-panoptycznym nokturnie mają funkcję nie estetyczną, lecz jurydyczno-rytualną: są materialnymi operatorami prawa do niewidzialności. Mogą to być zasłony, filtry, matowe powierzchnie, rekwizyty ograniczające bodziec, ale też znaki i pieczęcie, które „zamykają” etap pracy i uniemożliwiają natychmiastowy powrót do sprawdzania. W tradycjach apotropaicznych taki znak odcina dostęp niepożądanemu spojrzeniu; w planie sytuacyjnym CSR znak ma odciąć dostęp spojrzeniu wewnętrznego sędziego. Świadek, jeśli jest obecny, potwierdza nie „jak widzisz”, lecz „że przestrzegasz reguły progu”. To jest zasadnicza różnica i jednocześnie najważniejsza translacja religijnej symboliki oka do praktyki psychoperformansu.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i „alternatywnej” w tym miejscu mogą zostać użyte jako repertuar praktyk kontr-panoptycznych: rytuały ochrony przed „cudzym okiem”, techniki zamykania pola, praktyki ciszy, wycofania bodźców, a także praca z nocą jako czasem regeneracji i przerywania ekspozycji. W wielu tradycjach „noc” jest jedynym czasem, gdy wolno nie być widzianym, a więc jest czasem odzyskiwania integralności. W IndywiduAkcji CSR nokturn może stać się analogiczną instytucją: czasem i przestrzenią, w których oko nie jest monitorowane, a sens nie jest wymuszany. „Biologia totalna” często podbija przymus interpretacji objawu; psychoperformans, świadomy genealogii panoptyzmu, musi ten przymus neutralizować: interpretacja ma służyć ustanowieniu reguły progu, nie produkcji winy.

Domknięcie totalnego ujęcia widzenia religijnego powinno teraz scalić wszystkie wprowadzone reżimy w jedną matrycę, która jest jednocześnie opisem kultury i przygotowanym zestawem operatorów dla przyszłych planów sytuacyjnych. W przeciwnym razie pozostaniemy przy erudycyjnej panoramie, która nie ma wystarczającej mocy translacyjnej. W tej partii robię więc syntetyczne, ale gęste scalenie: widzenie religijne jako infrastruktura progu, jako polityka obrazu, jako technologia zbiorowego reżimu uwagi i jako moralno-panoptyczna ekonomia bycia widzianym. Następnie nazywam analogię CSR do całości tego bloku nie w formie metafory, lecz w formie funkcjonalnego mapowania, które w kolejnym podrozdziale może zostać rozpisane na konkretne układy obiektów–kluczy, ról i aktów symbolicznych.

Po pierwsze, widzenie religijne jest zawsze „widzeniem progowym”. Oznacza to, że sacrum nie jest po prostu „obiektem do obejrzenia”, lecz zdarzeniem regulowanym przez czas, przestrzeń, rytuał i uprawnienia. Religie świata wytwarzają urządzenia dozowania: zasłony, bramy, welony, ikonostasy, momenty odsłonięcia, okresy postu i okresy święta, a także procedury inicjacyjne, które wyznaczają, kto ma prawo widzieć i w jakim trybie. Widzenie jest tu funkcją reguły, a nie wyłącznie zdolnością. W języku psychoperformansu to jest bezpośrednia definicja planu sytuacyjnego: projektowanie progu i dystrybucji dostępu do widzialności jako podstawy sensu.

Po drugie, widzenie religijne jest „polityką obrazu”. Spór o obraz (ikonoklazm i ikonodulia, zakazy przedstawienia i ich historyczne obejścia, przepisanie widzialności z figury na ornament, tekst i rytm) jest sporem o to, kto ma prawo ustanawiać wspólną wyobraźnię oraz wspólną hierarchię emocji. Obraz w religii bywa narzędziem opieki, ale równie często narzędziem dyscypliny; dlatego religie budują etyki patrzenia i niepatrzenia. Psychoperformans, jeśli ma działać jako narzędzie analizy kultury, musi rozpoznawać tę politykę także w świeckiej kulturze obrazu i wydobywać z niej techniki kontr-widzialności, czyli takie, które ograniczają przemoc jawności, nie niszcząc sensu.

Po trzecie, widzenie religijne jest „technologią zbiorowej uwagi”. Liturgie, procesje, pielgrzymki, rytuały inicjacyjne, praktyki transu i ekstazy, wspólne recytacje i śpiewy są maszynami synchronizacji percepcji: ustanawiają, na co się patrzy, jak długo, w jakiej kolejności, w jakim rytmie oraz z jaką interpretacją domyślną. Wspólnota wytwarza reżim widzenia, w którym przerwa, wycofanie i cisza są elementami struktury, nie defektem. W języku psychoperformansu odpowiada temu pole obecności: sytuacja komponowana tak, by sens był wytwarzany przez rytm i relacje, a nie przez przymus stałej ekspozycji. To jest kluczowe przygotowanie pod późniejsze plany sytuacyjne, w których świadek ma działać jako stabilizator reguły, a nie jako recenzent jakości widzenia.

Po czwarte, widzenie religijne jest „moralną ekonomią bycia widzianym”. Figura spojrzenia Boga, przodków, duchów i wspólnoty tworzy instancję opieki i instancję sądu jednocześnie. Z tej dwoistości rodzą się mechanizmy internalizacji: oko sumienia, autoobserwacja, wstyd, wyznanie, przysięga, kontrola i autokontrola. W nowoczesności struktura ta przechodzi w panoptyczne technologie instytucji i mediów: permanentną ekspozycję, permanentną ocenę i permanentny samomonitoring. W psychoperformansie oznacza to absolutny wymóg precyzyjnego zaprojektowania świadka: świadek może wzmocnić panoptyzm albo go rozbroić. IndywiduAkcja CSR wymaga świadkowania niepanoptycznego: obecności sankcjonującej prawo do progu, nie jakościowego osądu obrazu.

Na tej podstawie analogia CSR do całości tego bloku może zostać nazwana w sposób funkcjonalny, zgodnie z Twoim wymogiem przygotowania gruntu pod plany sytuacyjne. CSR, w horyzoncie humanistycznym, nie jest tu „chorobą widzenia” rozumianą wyłącznie jako deficyt, lecz jest zdarzeniem, które destabilizuje kulturową epifanię obrazu, a równocześnie ujawnia ukryty panoptyzm widzialności w życiu artysty wizualnego. W praktyce oznacza to, że naruszenie widzenia może uruchamiać strukturę religijnie analogiczną do spojrzenia sądu: obsesyjne sprawdzanie, moralizację wyniku, przymus porównania, lęk przed ujawnieniem „niesprawności” jako utraty tożsamości. Dlatego CSR wymaga translacji religijnych technologii widzialności na język reguły, progu i ochrony, a nie na język winy i defektu. Tym translacyjnym narzędziem jest nokturn.

Nokturn – w sensie wypracowanym w tej części – nie jest metaforą estetyczną, lecz nową ontologią widzenia w IndywiduAkcji: widzenie dozowane, selektywne, rytmiczne, chronione i wielokanałowe. Religie uczą, że pełnia sensu nie musi równać się pełnej jawności; sens może być utrzymany przez zasłonę, filtr, rytm i świadectwo. W IndywiduAkcji CSR nokturn jest więc kontr-panoptycznym reżimem: prawo do niewidzialności, prawo do przerwy od sprawdzania, prawo do filtrów, półmroku i etapowania pracy, prawo do tego, by obraz nie był jedyną instancją realności. W języku psychoperformansu oznacza to, że obiekt–klucz ma działać jak

operator prawa (zasłona, filtr, znak zamknięcia etapu, urządzenie progu), a świadek ma działać jak strażnik rytmu (potwierdza regułę ochrony, nie ocenia ostrości). Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianych tradycji komplementarnych i „alternatywnych” stają się tu zasobem projektowym o funkcji kulturowej: apotropaiczne praktyki ochrony przed „cudzym okiem”, rytuały zamykania pola, praktyki nocne i wyciszeniowe mogą zostać użyte jako repertuar materialnych operatorów granicy, bez obietnic przyczynowych i bez wzmacniania moralizującej narracji „objaw jako wina”.

Tym samym widzenie religijne zostaje nie tylko opisane, ale też przetworzone w mapę operatorów psychoperformansu, gotową do następnego kroku dochodzenia: przejścia od religii do mitologii i kosmologii oka, gdzie pojawiają się figury oka solarne, oka lunarno-ciemnego, oka strażnika, oka proroka oraz ambiwalencje światła i ciemności jako kategorii ontologicznych. To pozwoli jeszcze precyzyjniej zbudować analogie CSR w reżimie pracy twórczej: nie jako „utrata widzenia”, lecz jako przedstawienie kosmologii percepcji i konieczność ustanowienia nowego ładu progu.

91.1.43 – Oko w mitologiach i kosmologiach: solarne, lunarno-ciemne, strażnicze, prorocze, apotropaiczne

Mitologie i kosmologie stanowią „przedteologiczny” i zarazem ponadreligijny magazyn figur oka: zanim oko zostanie wpisane w prawo, doktrynę i liturgię, jest już organem kosmicznym, instrumentem władzy, narzędziem ujawnienia, ale też bronią, która może ranić. W perspektywie porównawczej (James G. Frazer, Mircea Eliade, Claude Lévi-Strauss, Georges Dumézil) oko funkcjonuje jako kondensator różnicy między widzialnym i niewidzialnym, a więc jako operator ontologiczny: nie chodzi o „symbol narządu”, lecz o model świata, w którym poznanie i istnienie są sprzęgnięte z możliwością widzenia. Dla psychoperformansu jest to zasób fundamentalny, bo plan sytuacyjny zawsze pracuje na progu widzialności: decyduje, co i kiedy staje się jawne, a co ma pozostać w stanie zasłonięcia lub półmroku, aby nie zostało zdegradowane do przymusu oglądarki.

Najbardziej pierwotną figurą kosmologiczną jest „oko solarne”: słońce jako oko nieba, które widzi wszystko, ogrzewa, ustanawia rytm, gwarantuje porządek i płodność, ale jednocześnie spala i demaskuje. W tej figurze światło nie jest neutralnym medium, tylko substancją prawdy i władzy: władzy, bo „widzieć” znaczy mieć przewagę; prawdy, bo „oświecić” znaczy ujawnić. Oko solarne jest więc ambiwalentne: może być opieką i może być przemocą jawności. W planie sytuacyjnym psychoperformansu ta ambiwalencja przekłada się na konieczność projektowania światła jako narzędzia etycznego, a nie tylko warunku widzenia: intensywność ekspozycji musi być dozowana, inaczej staje się panoptyczna i destrukcyjna.

W tradycjach egipskich, gdzie słońce jest osią kosmologii, oko solarne zyskuje postać agresywną i ochronną zarazem, a jego dynamika obejmuje utratę, odnalezienie, uszkodzenie i restytucję. Mitologiczna logika „oka, które może zostać naruszone, a potem przywrócone” działa tu jako kosmiczny model regeneracji ładu: nieustannego cyklu uszkodzenia i naprawy, osłabienia i wzmocnienia. W perspektywie Indywidualnej Akcji CSR analogia jest natychmiastowa, ale nie kliniczna: CSR jako zdarzenie naruszające „solarną” obietnicę ciągłej jawności obrazu, zmuszające do uznania, że widzialność nie jest raz na zawsze dana, lecz jest cyklem, którego

trzeba strzec. Oko solarne w tej analogii nie oznacza „ostrości”, tylko reżim jawności, który wymaga ochrony przed własną agresją.

Oko lunarno-ciemne w kosmologiach jest figurą równie potężną, lecz o innej stawce. Luna i noc nie tyle „nie widzą”, ile wytwarzają inny typ widzialności: dyskretny, fragmentaryczny, inicjacyjny, często związany z pamięcią, intuicją, snem, przeczuciem oraz z rytmem ciała. W wielu mitologiach noc jest czasem przejścia, a nie braku; ciemność jest łonem i zasobnikiem form, a nie pustką. W języku psychoperformansu jest to bezpośredni fundament nokturnu: widzenie progowe, widzenie filtrowane, widzenie rytmiczne, w którym sens nie jest produkowany przez maksymalną przejrzystość, lecz przez relację między odsłonięciem a zasłonięciem. W IndywiduAkcji CSR oko lunarno-ciemne stanowi matrycę usprawiedliwiającą prawo do półmroku i selektywności jako formy mądrości, a nie jako defektu, co jest kluczowe dla ochrony lewego oka i redukcji przymusu „solarnych” testów widzenia.

Mitologie często zestawiają solarność i lunarność w układzie napięcia: słońce widzi wszystko i jest bezlitosne, księżyc widzi inaczej i jest opiekuńczy, ale może być też zwodniczy. To prowadzi do kolejnej figury: „oko iluzji” i „oko zwodzenia”, w którym nie ma prostej opozycji prawdy i fałszu, tylko jest dynamiczna gra pozorów. W kosmologiach, gdzie świat jest polem maski, trickstera i przemiany, widzenie bywa ryzykiem, bo można zobaczyć to, co nie jest tym, czym się wydaje. Psychoperformans może z tego wydobyć narzędzie krytyczne wobec współczesnej kultury obrazu: obraz zawsze ma możliwość zwodzenia, a więc nie wolno mu nadać statusu absolutnego sędziego. Dla IndywiduAkcji CSR jest to ważne, bo redukuje tyranię „idealnego obrazu”: skoro obraz może być zwodniczy, to sens musi zostać osadzony w regule progu i w praktykach świadkowania niepanoptycznego.

W tym miejscu pojawia się figura „oka strażnika”: oko jako instancja nadzoru kosmicznego, oko czuwające, oko, które nigdy nie zasypia. W wielu kulturach ta figura łączy się z porządkiem moralnym i z bezpieczeństwem wspólnoty, ale równocześnie stanowi prototyp przemocy obserwacji. Strażnicze oko nie tylko „widzi”, lecz ustanawia granicę: strzeże progu między światem uporządkowanym a chaosem. W języku psychoperformansu oko strażnika jest modelem świadka, który chroni regułę; w IndywiduAkcji CSR analogia polega na tym, że potrzebny jest strażnik progu widzenia, ale nie może nim być wewnętrzny sędzia obrazu. Jeśli strażnicze oko zostanie zinternalizowane jako obsesyjne sprawdzanie, przestaje być opieką, staje się panoptyczną przemocą; jeśli zostanie przeniesione na plan sytuacyjny jako procedura (rytmy, ograniczenia, znaki zamknięcia), odzyskuje funkcję ochronną.

Zasoby szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i praktyk „alternatywnych” można tu włączyć w sposób zgodny z materiałem kosmologicznym, jako języki pracy z solarnością i lunarnością oraz z ochroną przed destrukcyjną jawnością. W wielu systemach emic istnieje intuicja, że oko wymaga równowagi ognia i chłodu, dnia i nocy, ekspozycji i regeneracji; praktyki związane z ciemnością, snem, rytuałem wyciszenia, a także apotropaiczne techniki ochrony przed „złym okiem” działają jako kulturowe protokoły zabezpieczania progu. W perspektywie psychoperformansu to nie są obietnice przyczynowe, tylko repertuar operatorów: jak budować warunki, w których widzenie nie jest nieustannie „rozgrzewane” i eksploatowane przez przymus jawności.

W tej części 91.1.43 kluczowe jest więc ustanowienie podstawowego rozróżnienia kosmologicznego, które będzie dalej rozwijane: solarność jako reżim epifanii, jawności, prawdy i władzy; lunarność i ciemność jako reżim progów, inicjacji, pamięci i ochrony; strażniczość jako reżim granicy i kontroli; oraz zwodniczość obrazu jako reżim krytyczny, który uniemożliwia idolatrię widzialności. Dopiero na tej osi można będzie w następnych fragmentach tej części wprowadzić oko proroka i jasnowidza, oko apotropaiczne, a także figury oślepienia i „widzenia przez ranę” jako kosmologiczne modele przemiany, przygotowujące bezpośrednio materiał pod plany sytuacyjne CSR, oparte na rytmie progów, obiektach–kluczach i świadkowaniu ochronnym.

Jeżeli w pierwszym kroku ustanowiliśmy oś solarno-lunarną oraz figurę oka strażnika jako kosmologiczną technologię granicy, to teraz trzeba wejść w bardziej szczegółowe warianty tej osi, bo mitologie świata rzadko operują prostym dualizmem. Zazwyczaj budują całe spektrum „stanów widzenia”: od widzenia oślepiającego i demaskującego, przez widzenie opiekuńcze i płodne, aż po widzenie, które jest trucizną, urokiem, przekleństwem albo bronią. Dopiero to spektrum pozwala przełożyć kosmologię oka na psychoperformans jako narzędzie analizy kultury oraz na IndywiduAkcję CSR jako program reorganizacji reżimów widzialności.

W mitologiach indoeuropejskich i w szerokich tradycjach heroicznych pojawia się powracający motyw: utrata oka lub uszkodzenie oka jako cena wiedzy, władzy albo inicjacji. To nie jest jeszcze „ślepotą wieszczą” w sensie czysto literackim, tylko kosmologiczny model transakcji: coś zostaje oddane, aby coś zostało uzyskane. Figura jednookiego boga lub bohatera, który dysponuje szczególną wiedzą, kondensuje intuicję, że widzenie nie jest tylko zdolnością sensoryczną, lecz zasobem, który może zostać przekształcony w poznanie o innej jakości. W języku psychoperformansu jest to kluczowy precedens dla tezy, że ograniczenie widzenia może zostać przełożone na reorganizację pola obecności – o ile nie zostanie moralizowane jako „kara”, lecz potraktowane jako próg transformacji. W analogii CSR nie chodzi o romantyzację, lecz o możliwość detronizacji ideału pełnej epifanii obrazu: mitologiczna transakcja uczy, że istnieją różne jakości widzenia, a nie tylko „widzę/nie widzę”.

W kosmologiach, w których słońce jest agresywne, pojawia się figura oka jako broni. Oko solarne potrafi spalić, zniszczyć, porazić. W wielu tradycjach światło jest narzędziem demaskacji, ale też narzędziem przemocy, bo ujawnia bez ochrony, nie pozostawiając miejsca na tajemnicę. To jest kosmologiczny pierwowzór panoptyzmu: widzieć wszystko i zawsze. Psychoperformans może tu wprost rozpoznać strukturę współczesnej kultury widzialności, w której jawność stała się obowiązkiem, a ekspozycja – normą. Analogicznie w IndywiduAkcji CSR „solarność” można nazwać jako przymus ciągłej ekspozycji oka na bodziec i na test; choroba nie tyle „zabiera” widzenie, ile ujawnia, że dotychczasowe życie było urządzone jak kult słońca: bez przerwy, bez zasłony, bez prawa do półmroku. Nokturn nie jest więc estetyką, tylko kontrkosmologią: polityką cienia wobec przemocy światła.

Wariantem figury oka jako broni jest „złe oko” w jego globalnym spektrum: od basenu Morza Śródziemnego i Bliskiego Wschodu po Bałkany, Kaukaz, Afrykę Północną i liczne tradycje Azji oraz Ameryk. W sensie porównawczym jest to jedna z najbardziej trwałych kosmologii spojrzenia: spojrzenie może szkodzić, bo przenosi intencję, zazdrość, gniew, chęć zawłaszczenia. Oko nie jest neutralne, jest nośnikiem mocy. W antropologii religii i magii (Bronisław Malinowski, E. E. Evans-Pritchard, Mary Douglas) takie systemy nie są „przesądem”,

tylko społeczną teorią ryzyka: tłumaczą, jak relacje i emocje mogą niszczyć integralność. Psychoperformans włącza tę figurę wprost, bo dopuszcza technologie znaczenia o charakterze rytualno-performatywnym: apotropaiony, znaki, pieczęcie, gesty odcięcia. W analogii CSR „złe oko” może zostać rozpoznane jako presja spojrzenia kultury obrazu: cudze oczekiwania, porównania, tempo pracy, nadmiar ekspozycji, a także własne wewnętrzne spojrzenie-sędzia. To jest precyzyjna analogia: choroba widzenia nie jest tylko fizjologicznym zdarzeniem, lecz może być doświadczeniem ranienia przez spojrzenie, czyli przez przemoc jawności i porównania.

Figura apotropaiczna stanowi więc w kosmologiach oko odwrotne: „oko, które chroni przed okiem”. To jest niezwykle ważny paradoks: narzędziem ochrony bywa znak oka, amulet oka, wizerunek oka. Oko zostaje użyte do neutralizacji oka. W psychoperformansie ta logika jest szczególnie użyteczna, bo obiekt–klucz działa jako materialny operator transformacji. Obiekt–klucz może przyjąć postać znaku oka nie jako dekoracji, ale jako pieczęci progu: ustanowienia, że widzenie jest dozowane i chronione. W IndywiduAkcji CSR analogia jest bezpośrednia: w kulturze, w której obraz jest tyranem, trzeba użyć obrazu jako narzędzia detronizacji obrazu. To jest akt symboliczny o wysokiej spójności: „wizerunek oka” jako operator prawa do niewidzialności.

Następnie trzeba dopowiedzieć kosmologie, w których oko jest narzędziem płodności i utrzymania życia: widzenie jako karmienie świata światłem, jako zasilanie rytmu, jako gwarancja, że rzeczy „trwają”. W takich systemach utrata widzenia nie jest tylko stratą jednostki, lecz naruszeniem ciągłości świata. To wyjaśnia, dlaczego choroba widzenia w nowoczesności bywa przeżywana jak katastrofa ontologiczna: podmiot ma poczucie, że świat przestaje być stabilny. Psychoperformans musi to uznać jako fakt kulturowy: widzenie jest infrastrukturą realności. IndywiduAkcja CSR – w konsekwencji – musi projektować nowe infrastruktury realności, które nie zależą wyłącznie od oka: rytm dnia, dźwięk, dotyk, obiekt, procedury, świadek. To jest kosmologiczna translacja: jeśli słońce przestaje być jedynym gwarantem, trzeba zbudować „konstelację gwarantów”.

Wtrącenia z obszaru tradycyjnych systemów medycyny i praktyk komplementarnych w tym kontekście najczytelniej pojawiają się jako języki równoważenia energii solarnej i lunarnej oraz jako praktyki apotropaiczne. W Ajurwedzie można to czytać jako repertuar regulacji ognia i chłodu, pobudzenia i wyciszenia, dnia i nocy; w TCM jako praca na osi yang–yin, gdzie oko jest wrażliwe na nadmiar „ognia” i na rozregulowanie rytmów. Niezależnie od dosłownej etiologii, te języki są kosmologicznie zgodne z omawianym materiałem: uczą, że oko żyje w rytmie i że rytm jest ochroną. „Biologia totalna” natomiast często buduje opowieść o konflikcie „nie chcę widzieć”; psychoperformans może przejąć tę intuicję wyłącznie jako materiał do krytyki panoptyzmu: czasem podmiot potrzebuje prawa do nie-widzenia, bo nadmiar jawności jest przemocą. To nie jest diagnoza przyczynowa, lecz projektowa: jak ustanowić prawo do zasłony bez poczucia winy.

Domknięciem tej partii jest wyraźne ustawienie mostu do kolejnych fragmentów 91.1.43: skoro oko może być bronią (złe oko), może być też narzędziem ochrony (apotropaion), a skoro światło może być przemocą, ciemność może być etyczną technologią progu. W następnych odpowiedziach trzeba wprowadzić figury oka proroka i jasnowidza oraz motyw ślepego wieszca, ale już nie w rejestrze religijnym, tylko kosmologicznym: jako model „widzenia poza

obrazem”, który stanie się jednym z centralnych zasobów planów sytuacyjnych CSR, pozwalając przenieść ciężar sensu z ostrości na relację, rytm i świadectwo.

Kolejnym koniecznym krokiem w totalnym przeglądzie kosmologii oka jest przejście od oka jako „astralnego organu świata” do oka jako „narzędzia losu”: widzenie nie tylko ujawnia, ale rozstrzyga; nie tylko oświeśla, ale inicjuje; nie tylko rozpoznaje, ale ustanawia nieodwracalne. To jest strefa, w której mitologiczne figury prorocze i jasnowidcze stają się operatorami ontologicznymi: oko nie jest już organem percepcji, lecz medium przeznaczenia, w którym „zobaczyć” znaczy „wejść w konieczność”. W języku psychoperformansu ten rejestr jest bezpośrednio związany z aktem symbolicznym jako aktem sprawczym: nie „opowiadam o świecie”, lecz „wywołuję zmianę reżimu obecności”.

Najbardziej klasyczną figurą jest oko proroka i jasnowidza jako oko „ponadczasowe”. W kosmologiach, gdzie czas jest cyklem, a nie linią, jasnowidzenie nie jest „przewidywaniem”, tylko rozpoznaniem wzoru, który już istnieje w strukturze świata. To widać w rozmaitych tradycjach wróżebnych, wyroczni, interpretacji znaków nieba i snów: widzenie jest hermeneutyką kosmosu, a nie fotografią rzeczy. Dla psychoperformansu ta figura jest kluczowa, bo uzasadnia epistemologię nieobrazową: można widzieć sens bez pełnej widzialności obrazu. To pozwala przygotować analogię CSR w sposób precyzyjny i niekliniczny: naruszenie widzenia nie musi oznaczać utraty dostępu do sensu, ale może wymusić zmianę trybu poznania z „epifanii ostrości” na „hermeneutykę wzoru”. W IndywiduAkcji CSR jest to fundament przeniesienia ciężaru z porównywania obrazu na rozpoznawanie regularności: rytmów dnia, reakcji na światło, progu zmęczenia, architektury uwagi, a więc tego, co można „widzieć” nawet wtedy, gdy obraz jest niestabilny.

W tym miejscu trzeba wprowadzić figurę ślepego wieszca jako kosmologicznego paradoksu: widzenie, które rodzi się z niewidzenia. W tradycjach indoeuropejskich, w mitologiach greckich i w ich późniejszych przepisaniach literackich, ślepotą wieszca nie oznacza degradacji, tylko przełączenie medium: wzrok zewnętrzny zostaje zastąpiony widzeniem wewnętrznym, a więc innym kanałem prawdy. To jest kosmologiczna technologia kompensacji: świat „zabiera” jedno widzenie, aby stworzyć inne. Psychoperformans nie może tego traktować jako pocieszenia ani jako romantyzacji, lecz jako model inżynierii sensu: istnieją takie kompozycje pola obecności, w których mniej obrazu produkuje więcej orientacji, bo znika przemoc nadmiaru bodźca i nadmiaru interpretacji. W analogii CSR jest to szczególnie operacyjne: artysta wizualny, którego tożsamość była spięta z obrazem, może w IndywiduAkcji ustanowić procedury, w których „widzieć” oznacza utrzymać orientację w pracy i życiu dzięki innym operatorom niż ostrość – dzięki rytmowi, obiektowi–kluczowi, gestowi, dźwiękowi, światłu kontrolowanemu i świadkowi ochronnemu. To jest kosmologiczne uzasadnienie nokturnu w formie najbardziej radykalnej: prawo do widzenia bez obrazu.

Kosmologie oka proroczego wiążą się też z ryzykiem: „widzenie przyszłości” bywa przekleństwem, bo obciąża podmiot wiedzą, której nie może unieść albo której nikt nie chce przyjąć. To prowadzi do figury widzenia jako ciężaru etycznego: zobaczyć znaczy odpowiadać. W mitologiach i eposach jasnowidz często cierpi nie dlatego, że nie widzi, ale dlatego, że widzi za dużo albo widzi nie na czas. Psychoperformans może to przełożyć na krytykę współczesnej ekonomii widzialności, w której podmiot jest zmuszany do nadwidzenia: do nieustannej dostępności obrazowej, do stałego monitorowania i do stałej odpowiedzialności za obraz. W

analogii CSR jest to precyzyjny most: choroba widzenia może ujawnić, że wcześniejszy reżim funkcjonowania był reżimem nadwidzenia, a więc nadodpowiedzialności i nadkontroli. IndywiduAkcja w tym kontekście musi zawierać akt symboliczny „zdjęcia jarzma jasnowidzenia”: ustanowienia granicy, w której widzenie nie jest obowiązkiem moralnym, lecz zasobem dozowanym według reguły ochrony.

Do tego dochodzi kosmologiczna figura oka jako „bramy” między światami. W licznych tradycjach inicjacyjnych, szamańskich i misteryjnych oko jest przejściem: przez oko wchodzi wizja, ale też przez oko może wejść zagrożenie. Stąd praktyki zasłaniania, zamykania, ochrony, okadzania, pieczętowania, używania masek i znaków. To nie jest tylko estetyka, lecz ontologia granicy: oko jest porowate, świat jest przenikalny. W języku psychoperformansu odpowiada temu praca z obiektem–kluczem jako pieczęcią pola obecności: materialnym urządzeniem, które domyka próg, gdy zachodzi ryzyko naruszenia. W analogii CSR ten motyw „bramy” jest wyjątkowo trafny: jeśli widzenie jest destabilizowane, podmiot może doświadczać zwiększonej porowatości świata – nie w sensie mistycznym jako deklaracji, lecz jako faktu egzystencjalnego: trudniej odróżnić pewność od niepewności, stabilność od rozchwiania. Plan sytuacyjny musi więc wprowadzać „pieczęcie” i „zawory” widzenia: procedury zamknięcia etapu pracy, wyjścia z ekspozycji, przetłoczenia kanału na inne medium sensu.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i alternatywnej w tym bloku są kompatybilne z figurą oka jako bramy i z figurą widzenia wewnętrznego. W systemach jogicznych i tantrycznych pojawia się koncepcja „wewnętrznego oka” jako ośrodka wglądu, ale w ujęciu praktycznym jest to raczej protokół modulacji uwagi niż dowód metafizyki: ćwiczenia koncentracji, praca z oddechem, praktyki ciemności, wizualizacje, rytmizacja dnia i nocy. W tradycjach chińskich i w TCM-owskiej wyobraźni oko jest silnie sprzęgnięte z rytmem oraz z jakością „wznoszenia się” i „opadania” pobudzenia, co na poziomie projektowym może zostać wykorzystane jako język budowania nokturnu: dozowania ekspozycji i regeneracji. W praktykach apotropaicznych wielu kultur ochrona oka jest ochroną przed nadmiarem relacyjnego napięcia (zazdrość, presja, niechciane spojrzenia), co psychoperformans może przełożyć na ochronę przed presją kultury obrazu, bez przyjmowania twardych twierdzeń etiologicznych.

Najważniejsze domknięcie tej partii jest jednak takie: kosmologia prorocza i figura ślepego wieszczka nie służą temu, by „wynosić” niewidzenie, ale by zbudować alternatywną epistemologię sensu. To jest materiał stricte przygotowawczy pod plany sytuacyjne CSR: w następnym kroku można będzie projektować takie układy, w których prawo do półmroku i prawo do nieostrości zostają zinstytucjonalizowane jako warunek ochrony i trwałości, a równocześnie zostają podparte kosmologiczną legitymizacją: „widzenie wewnętrzne” jako rozpoznawanie wzoru, „brama oka” jako potrzeba pieczęci i procedur zamknięcia, „ciężar jasnowidzenia” jako konieczność redukcji nadwidzenia. W kolejnej odpowiedzi trzeba wejść w figury oka strażniczego w postaciach wielookich i wszechwidzących, a także w motywy potworów i bogów, których spojrzenie zamienia w kamień, paraliżuje, hipnotyzuje lub „wyjmuje” podmiot ze świata – bo to są kosmologiczne modele przemocy widzialności, niezbędne do pełnego przygotowania kontr-reżimu nokturnu w IndywiduAkcji CSR.

Jeżeli figura oka proroczego i ślepego wieszczka wprowadziła już możliwość „widzenia poza obrazem”, to teraz trzeba skonstruować ją z kosmologiczną figurą przeciwną:

wszechwidzącego oka, które nie daje ucieczki, a więc produkuje przemoc jawności. Mitologie świata rozbudowują tę figurę w sposób skrajnie plastyczny: bogowie i potwory o wielu oczach, strażnicy progów, byty, których spojrzenie paraliżuje, zamienia w kamień, odbiera duszę albo narzuca przymus prawdy. To są kosmologiczne modele panoptyzmu zanim powstały instytucje nowoczesnej obserwacji; dlatego dla psychoperformansu są zasobem krytycznym, a dla IndywiduAkcji CSR – materiałem do zbudowania kontr-reżimu, w którym oko odzyskuje prawo do zasłony.

W wielu mitologiach wielookie bytowości pojawiają się jako strażnicy kosmicznego porządku: ich liczne oczy są nie tyle „nadmiarem organu”, ile znakiem, że porządek potrzebuje nadzoru. Wielookie spojrzenie jest zatem mechanizmem zabezpieczenia granicy: nic nie przejdzie niepostrzeżenie. Na poziomie archetypicznym (w sensie porównawczym, nie redukcjonistycznym) jest to figura absolutnej kontroli, a więc absolutnego lęku: jeśli wszystko jest widziane, nie ma przestrzeni tajemnicy. W języku psychoperformansu to jest model świadka totalnego, którego trzeba unikać: świadek totalny zamienia plan sytuacyjny w instytucję opresji. W analogii CSR ten motyw ma bardzo konkretną funkcję: choroba widzenia łatwo uruchamia kompensacyjne pragnienie totalnej kontroli nad obrazem, czyli wewnętrznego wielookiego strażnika, który chce widzieć wszystko, zawsze i natychmiast. To jest kosmologiczna postać przymusu autodiagnostycznego: podmiot staje się własnym panoptycznym potworem.

W tradycjach grecko-śródziemnomorskich spojrzenie, które paraliżuje, ma postać zarówno boską, jak i potworną. Motywy „złapania spojrzeniem” oraz „zabójczego spojrzenia” działają jak kosmologiczny opis przemocy: zostać zobaczonym oznacza zostać unieruchomionym, włączonym w cudzą władzę, zamienionym w obiekt. W kulturze obrazu współczesności analogia jest oczywista: być widzianym w mediach bywa równoznaczne z byciem zredukowanym do wizerunku. Psychoperformans może więc użyć mitologii spojrzenia paraliżującego jako aparatu krytycznego: obraz może „zamieniać w kamień”, bo odbiera ruch i proces, wymuszając statyczną definicję. W IndywiduAkcji CSR analogia jest szczególnie istotna: jeśli artysta wizualny zaczyna postrzegać swoje widzenie jako „wynik”, a nie jako proces, zostaje zamieniony w kamień przez własny obraz – to jest wewnętrzna Meduza kultury obrazu.

Kosmologie znają również figury oka hipnotycznego i uwodzącego: spojrzenie, które nie zabija, ale wciąga, uzależnia, zawłaszcza. To jest model oglądactwa jako nałogu: patrzeć staje się przymusem, bo obiekt spojrzenia działa jak magia. W psychoperformansie ta figura ma bezpośredni odpowiednik w nowoczesnych technologiach uwagi: ekran, feed, permanentna widzialność jako infrastruktura uzależniająca. Mitologia nie musi tu być „przesądem”; jest prymitywną teorią działania obrazu na ciało i umysł. W analogii CSR oznacza to, że IndywiduAkcja musi zawierać element „rozhipnotyzowania” spojrzenia: akt symboliczny przerywania przymusu patrzenia, ustanowienia granic, odzyskania prawa do odwrócenia wzroku. Nokturn w tym sensie jest anty-hipnozą: półmrok i filtr są technologiami wolności od przymusu ostrej ekspozycji.

Istnieje też kosmologiczna figura oka, które „wyjmuje” człowieka ze świata: spojrzenie, po którym nie da się wrócić do dawnego stanu, bo zobaczyło się zbyt wiele albo zbyt prawdziwie. To jest figura katastrofy epistemicznej: prawda jako rana. W wielu mitologiach i opowieściach inicjacyjnych zobaczenie sacrum lub zobaczenie „rzeczywistej postaci” bytu jest niebezpieczne,

bo narusza porządek. Psychoperformans może tu rozpoznać mechanizm: nie każda jawność jest dobra; nie każda prawda jest do uniesienia. W analogii CSR jest to precyzyjne: obsesyjne „sprawdzanie” i nieustanne konfrontowanie się z obrazem może działać jak zakazane widzenie, które nie przynosi spokoju, tylko wzmacnia lęk i destabilizuje rytm. Nokturn jest więc także prawem do nie-wiedzenia w danym momencie: prawo do ochrony przed prawdą, która nie jest jeszcze operacyjna.

W tym miejscu należy włączyć figury strażników progów w sensie dosłownym: byty, które stoją na granicy świata żywych i świata umarłych, na granicy znanego i nieznanego, na granicy sacrum i profanum. Ich oczy są często elementem zastraszenia, ale ich funkcja jest porządkowa: pilnują, by przejście było rytualne, a nie przypadkowe. Dla psychoperformansu to jest model planu sytuacyjnego jako konstrukcji bramy: przejście w inny reżim obecności wymaga strażnika, który kontroluje procedurę. W IndywiduAkcji CSR analogia jest prosta i funkcjonalna: przejście między trybem pracy wzrokowej a trybem ochrony musi mieć strażnika proceduralnego, inaczej następuje chaotyczne „przeciekanie” ekspozycji i przeciążenie. Strażnikiem nie powinien być lęk, lecz reguła; nie powinien być wewnętrzny sędzia obrazu, lecz obiekt–klucz i czasowy protokół.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i praktyk alternatywnych w tej partii mogą zostać użyte jako zasoby kulturowe służące projektowaniu „anty-panoptycznych” barier. W praktykach apotropaicznych „odwracanie spojrzenia”, zasłanianie, noszenie amuletów, rytualne mycie i okadzanie nie są tylko symbolami, lecz procedurami redukcji lęku i odzyskiwania granicy. W tradycjach pracy z układem nerwowym przez rytm (oddech, monotonne śpiewy, bęben) mamy analogiczne technologie „rozhipnotyzowania” uwagi. W Ajurwedzie i TCM-owskiej wyobraźni można to tłumaczyć jako regulację nadmiaru pobudzenia (solarnego „ognia”), a w języku psychoperformansu jako regulację pola obecności: redukcję bodźca i odcięcie od niepożądanego ekspozycji.

Domknięcie tej części jest takie: mitologiczne wszechwidzące i paraliżujące spojrzenia są kosmologicznymi modelami przemocy widzialności, które w kulturze obrazu przyjmują świeckie formy. IndywiduAkcja CSR wymaga więc kontr-figury: oka chronionego, oka, które ma prawo do zasłony, i oka, które nie musi zwyciężać przez epifanię. To prowadzi wprost do dalszego ciągu 91.1.43: do rozwinięcia apotropaicznych technologii oka (oko przeciw oku) oraz do bardziej szczegółowej pracy na osi światło–ciemność, zasłona–odstąpienie, mgła–przejrzenie, które będą stanowiły materiał dla planów sytuacyjnych: obiekty–klucze jako zasłony, pieczęcie, filtry i znaki odcięcia, a świadek jako strażnik rytmu, nie jako wielookie oko sądu.

Najbardziej operacyjną, „inżynierską” figurą kosmologii oka jest apotropaion, czyli urządzenie odwracające i neutralizujące szkodliwą moc spojrzenia. To właśnie tutaj mitologia przechodzi w technologię kulturową: nie wystarczy opowieść o złym oku, musi istnieć protokół obronny, materialny operator, znak, który reorganizuje pole obecności. Apotropaiczne oko jest paradoksem fundamentalnym: oko zostaje użyte jako narzędzie ochrony przed okiem. W tym paradoksie zawiera się logika psychoperformansu, w którym obiekt–klucz nie jest dekoracją, lecz materialnym algorytmem znaczenia, zdolnym przełączać reżim doświadczenia i zachowania.

W basenie Morza Śródziemnego i szerzej na Bliskim Wschodzie, Bałkanach oraz w licznych diasporach funkcjonują rozbudowane tradycje ochrony przed „złym okiem”, w których centralny motyw stanowi znak oka lub amulet z motywem oka. W Anatolii i w kulturze tureckiej popularny jest motyw szklanego amuletu w formie oka (nazar boncuğu), w Grecji i na Cyprze utrzymuje się kategoria mati, a w tradycjach żydowskich, islamskich i chrześcijańskich regionu spotyka się rozmaite warianty praktyk ochronnych, łączonych z gestami, modlitwami, znakami dłoni i z użyciem przedmiotów o statusie apotropaicznym. W perspektywie antropologicznej nie jest tu kluczowe, czy „złe oko” istnieje jako byt, lecz to, że wspólnoty posiadają model, w którym spojrzenie jest nośnikiem intencji i relacyjnego napięcia, a więc wymaga materialnej regulacji. Psychoperformans może przejść ten model wprost, bo jego język zakłada, że relacje, afekty i konteksty są realnymi czynnikami pola obecności.

W tradycji staroegipskiej szczególną pozycję zajmuje motyw oka Horusa (często nazywany wedżat lub udżat), które funkcjonuje jako znak ochrony, integralności i przywrócenia ładu po naruszeniu. To nie jest tylko ornament: w egipskim imaginariu oko jest częścią kosmicznej ekonomii bezpieczeństwa, a jego „całość” ma rangę porządku świata. W psychoperformansie ta figura jest wyjątkowo nośna, ponieważ łączy trzy elementy: (1) naruszenie jako część cyklu, (2) ochronę jako obowiązek, (3) restytucję jako proces, nie jako jednorazowy cud. W analogii CSR dla IndywiduAkcji oznacza to, że oko może stać się obszarem, wokół którego buduje się urządzenia ochrony integralności funkcjonowania, nawet jeśli obraz nie wraca do ideału epifanii. Wedżat nie obiecuje perfekcji obrazu; obiecuje porządek, który da się utrzymać poprzez rytm, procedurę i znak.

Apotropaiczne oko działa jednak także w innej logice: nie tylko „chroni”, ale „odsyła” atak. W wielu tradycjach amulet ma funkcję zwrotną, lustrową: zły impuls ma zostać odbity, rozproszony, przekierowany. W planie sytuacyjnym psychoperformansu tę logikę można przełożyć na strukturę progu: kiedy pojawia się presja (społeczna, zawodowa, wewnętrzna), sytuacja posiada wbudowany mechanizm odbicia, czyli procedurę, która automatycznie przełącza reżim z ekspozycji na ochronę. To jest szczególnie ważne w IndywiduAkcji CSR: presja na „sprawdzenie, jak widzę” musi mieć swój apotropaiczny odpowiednik, czyli znak lub obiekt–klucz, który natychmiast odsyła podmiot od testowania obrazu do utrzymania reguły. W tym sensie apotropaion jest anty-panoptycznym wyłącznikiem.

Istotne jest, że apotropaiczne oko bardzo często występuje w konfiguracji z innymi znakami ochrony: dłonią, węzłem, pieczęcią, kolorem, metalem, szkłem, czasem z motywami zwierzęcymi. Ta „konstelacyjność” jest kosmologicznie spójna: ochrona nie jest pojedynczym aktem, tylko siecią operatorów. Psychoperformans dokładnie tak działa w planie sytuacyjnym: obiekt–klucz rzadko jest samotny, zwykle pracuje w układzie z czasem, przestrzenią, gestem, światłem i świadkiem. W analogii CSR to pozwala uniknąć błędu redukcji: nie projektuje się „jednego talizmanu na oko”, tylko projektuje się środowisko ochronne, w którym widzenie jest dozowane, a sens jest rozłożony na wiele kanałów.

Teraz trzeba nazwać analogię CSR wprost do tego bloku apotropaicznego. W kulturze artystycznej i medialnej „złe oko” ma postać świecką: spojrzenie rynku, spojrzenie odbiorcy, spojrzenie instytucji, a nade wszystko spojrzenie wewnętrzne, które internalizuje normy ostrości, produktywności i ciągłej dostępności obrazowej. CSR narusza nie tylko funkcję wzroku, ale stabilność tej świeckiej kosmologii; podmiot może zacząć doświadczać świata jak pola, w

którym każde spojrzenie jest potencjalnym osądem. Apotropaion w IndywiduAkcji jest więc nie „magicznym leczeniem”, lecz materialną regulacją relacji do osądu: znak, który ogranicza prawo spojrzenia (cudzego i własnego) do dominowania. Oko apotropaiczne staje się wówczas obiektem–kluczem detronizacji obrazu: obraz przestaje być tyranem, bo obraz zostaje zamieniony w strażnika progu.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i „alternatywnej” w tym miejscu mają sens nie jako etiologie, lecz jako repertuar praktyk granicznych. Praktyki ochrony przed „złym okiem” w wielu kulturach łączą się z redukcją pobudzenia, z uspokojeniem, z przywróceniem poczucia integralności i kontroli. W języku regulacji ciała można powiedzieć, że apotropaion działa jak kotwica: skupia uwagę i zamyka pętlę lękową. W Ajurwedzie czy w TCM takie działania byłyby włączane do szerzej rozumianego porządkowania rytmu dnia i nocy, bodźca i odpoczynku, „gorąca” ekspozycji i „chłodu” regeneracji; w języku psychoperformansu to po prostu kompozycja pola obecności. „Biologia totalna” często skłania do moralizowania objawu jako komunikatu konfliktu; tutaj apotropaion jest anty-moralizacją: nie pyta „co to znaczy, że nie widzisz”, tylko ustanawia „jak chronisz próg, żeby nie zostać zranionym przez spojrzenie”.

W konsekwencji apotropaiczne oko staje się jednym z najważniejszych zasobów do przyszłych planów sytuacyjnych: pozwala projektować obiekty–klucze jako materialne prawa ochrony, a nie jako talizmany obiecujące cud. W następnej partii tej części trzeba teraz doprecyzować kosmologię światła i ciemności jako dwóch różnych ontologii prawdy, a następnie przejść do figur oka, które jest raną, pęknięciem, szczeliną i „przeżyciem granicznym” świata widzialnego. To umożliwi jeszcze bardziej precyzyjne mapowanie CSR na repertuar progów: od epifanii przez zasłonę do nokturnu.

Kosmologie oka nie dają się domknąć bez analizy światła i ciemności jako dwóch odmiennych ontologii widzialności, a więc dwóch odmiennych modeli prawdy. W wielu tradycjach światło bywa utożsamiane z ujawnieniem, porządkiem i prawomocnością, lecz równie często jest figurą przemocy: oślepienia, spalenia, demaskacji bez ochrony, redukcji wieloznaczności do jednego sensu. Ciemność natomiast bywa jednocześnie figurą groźby i figurą łona: przestrzeni, w której formy dojrzewają, w której możliwa jest inicjacja, w której uruchamia się pamięć, intuicja, sen i przejście. W perspektywie hermeneutycznej, bliskiej choćby intuicjom Paula Ricoeura oraz filozofii symbolu u Ernsta Cassirera, różnica nie dotyczy „prawdy kontra fałszu”, tylko dwóch trybów ujawnienia: jednego, który działa przez epifanię, i drugiego, który działa przez proces.

Mitologiczne figury zaćmienia, zasłony, mgły, dymu i półmroku są zatem nie dodatkiem do kosmologii oka, lecz jej rdzeniem technologicznym. Zaćmienie jest kosmicznym „wyłączeniem oka solarne”: chwilą, w której wszechwidząca jawność zostaje zawieszona, a porządek świata przechodzi w stan liminalny. W sensie antropologicznym (Victor Turner) to moment, w którym wspólnota uznaje, że stały reżim jawności jest niemożliwy do utrzymania; trzeba dopuścić przerwę, aby porządek mógł się odnowić. Psychoperformans może tę figurę przetworzyć wprost jako model projektowania progu: nie jako katastrofę, lecz jako konieczny stan przejściowy, który ma swoje reguły, świadków i obiekty–klucze.

Mgła i zasłona są odmienną technologią niż zaćmienie, bo nie „gaszą” światła, tylko je filtrują. Filtr w kosmologii nie oznacza oszustwa, lecz etyczną modulację: coś jest chronione przed zbyt

szybkim ujawnieniem, coś ma dojrzewać, coś ma pozostać wieloznaczne, aby nie zostało zredukowane przez brutalną ostrość. W ikonografiach i mitologiach zasłona bywa równocześnie ochroną i próbą: kto ma prawo odsłonić, kiedy i na jakich warunkach. To jest dokładnie język planu sytuacyjnego: zasłona jest obiektem–kluczem, który ustanawia prawo widzenia jako prawo regulowane, a nie jako prawo absolutne.

W tej osi światło–ciemność trzeba też wprowadzić figurę oślepienia jako aktu kosmologicznego, nie tylko jako nieszczęścia. Oślepienie w mitologiach potrafi mieć funkcję kary, ale też funkcję inicjacji: odebranie widzenia zewnętrznego jest narzędziem zmiany reżimu poznania, przełączenia z jawności na wgląd, z obrazu na wzór, z ekspozycji na orientację. W tym miejscu łączy się wątek ślepego wieszacza z wątkiem zasłony: oślepienie nie jest jedynie brakiem, bywa bramą. Psychoperformans nie przejmuje tego jako romantycznej narracji, tylko jako ostrą lekcję projektową: istnieją sytuacje, w których mniej widzenia wytwarza więcej sprawczości, bo znika panoptyczna presja natychmiastowej pewności.

Teraz analogia CSR do tego bloku musi zostać nazwana bezpośrednio i funkcjonalnie. CSR w horyzoncie IndywiduAkcji można potraktować jako wymuszone „zaćmienie” reżimu solariego: przerwanie pewności jawności obrazu, które ujawnia, jak bardzo życie i praca były oparte na tyranii stałej epifanii. Jednocześnie CSR domaga się „zasłony” jako technologii przetrwania: filtrów, półmroku, modulacji kontrastu i ekspozycji, a więc przejścia z ontologii prawdy-epifanii do ontologii prawdy-procesu. Nokturn jest tu nie metaforą, lecz kosmologiczną rekonstrukcją: przedstawieniem świata z „wszystko musi być widoczne” na „widzialność jest rytmem i prawem”.

W tym miejscu naturalnie wchodzi w grę wtrącenie z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i komplementarnej, ale wyłącznie jako języki rytmu i modulacji, nie jako twarde etiologie. Ajurwedyjskie myślenie o równowadze ognia i chłodu, ekspozycji i regeneracji, oraz chińska oś yin–yang mogą być potraktowane jako kulturowe modele tej samej kosmologii: nadmiar światła i nadmiar pobudzenia wymagają przeciwwagi w postaci ciemności, wyciszenia, rytualnego domknięcia dnia. Z kolei w praktykach „ciemności” spotykanych w różnych tradycjach kontemplacyjnych istotą nie jest „mistyka”, lecz protokół: ograniczenie bodźca wzrokowego, aby uruchomić inne kanały organizacji doświadczenia. Psychoperformans, jako narzędzie analizy sensu, może ten repertuar włączyć jako zasób budowania pola obecności, w którym oko nie jest stale eksploatowane przez wymóg jawności.

Kosmologia światła i ciemności przygotowuje też kolejny, bardziej radykalny wątek: oko jako rana, szczelina i pęknięcie w porządku widzialności. Zasłona i mgła nie są tylko ochroną, ale też przypomnieniem, że świat jest zasadniczo częściowo niewidzialny, a więc że absolutyzacja ostrości jest formą metafizycznego błędu. W IndywiduAkcji CSR jest to kluczowe, bo pozwala ustanowić nową normę egzystencjalną: nie „wrócić do dawnego absolutu”, lecz zbudować stabilny porządek pracy i życia, w którym częściowa niewidzialność jest strukturalnie dopuszczona, a nawet usankcjonowana przez akt symboliczny, obiekt–klucz i świadkowanie ochronne. To domknięcie umożliwia przejście do następnej partii tej części, gdzie trzeba wprost rozwinąć figury oka jako rany i jako miejsca przejścia, a następnie powiązać je z repertuarem obiektów–kluczy: zasłony, pieczęci, filtrów, maty, dymu, a także z relacją między obrazem a władzą w kulturze nowoczesnej.

Jeżeli światło i ciemność wyznaczyły dwie ontologie prawdy, to kolejnym krokiem jest wprowadzenie kosmologicznej figury „oka jako rany”: oka, które nie jest już stabilnym organem, lecz pęknięciem w porządku widzialności. W mitologiach i kosmologiach rana nie jest tylko uszkodzeniem; bywa miejscem przejścia, bramą dla mocy, znakiem inicjacji, a nawet instrumentem ustanowienia nowego ładu. Oko jako rana to więc nie „choroba oka” rozumiana klinicznie, lecz kosmiczny model tego, że widzialność jest krucha, a prawda może być traumatyczna. W perspektywie psychoperformansu jest to materiał szczególnie ważny, bo pozwala wprowadzić do planu sytuacyjnego pojęcie „kontrolowanego pęknięcia” jako aktu symbolicznego: takiego rozszczelnienia reżimu widzenia, które nie prowadzi do chaosu, lecz do nowej organizacji sensu.

W wielu tradycjach inicjacyjnych i heroicznych rana jest znakiem wybrania, ale także znakiem ceny: przejście przez próg pozostawia ślad. Oko jako rana kondensuje to w sposób ekstremalny, bo dotyczy samego narzędzia orientacji. Jeżeli widzenie jest infrastrukturą realności, to rana w oku jest raną w świecie. W kosmologii oznacza to, że porządek nie jest gwarantowany raz na zawsze; porządek musi zostać zrekonstruowany po naruszeniu. Psychoperformans nie ma tu prawa do łatwego pocieszenia: jego zadaniem jest projektowanie rekonstrukcji – materialnej, rytmicznej, relacyjnej – tak aby pęknięcie nie zamieniło się w panikę. W IndywiduAkcji CSR analogia jest precyzyjna: naruszenie widzenia ujawnia, że dotychczasowy porządek pracy i życia był zbudowany na założeniu nieprzerwanej epifanii obrazu; teraz potrzebny jest porządek, który umie żyć z pęknięciem.

Kosmologie znają także figurę oka jako „szczeliny”, przez którą świat przenika do podmiotu i podmiot przenika do świata. To jest wariant figury bramy, ale z naciskiem na porowatość: świat może „wejść” zbyt gwałtownie, obraz może być zbyt intensywny, a prawda może być zbyt ostra. Dlatego wiele tradycji otacza oko praktykami domykania: zasłanianiem, pieczętowaniem, okadzaniem, użyciem znaków i filtrów. W psychoperformansie ten repertuar jest bezpośrednio przekładalny na projektowanie obiektów–kluczy jako „zaworów widzenia”. Zawór nie jest metaforą; jest strukturą sytuacji: coś ma prawo się odsłonić, ale tylko w określonym czasie, w określonej intensywności i w określonej relacji do świadka.

W tym miejscu trzeba wyraźnie włączyć także kosmologiczne figury „oka wyjętego” lub „oka oddanego” – motywy, w których utrata oka jest ofiarą albo ceną inicjacji. W ich logice to, co zostało oddane, nie znika bez sensu: staje się elementem nowego porządku. Psychoperformans może to przełożyć na zasadę: ograniczenie widzenia musi zostać wpisane w sensowny układ ról, rytmów i obiektów–kluczy, inaczej staje się czystą stratą i źródłem panoptycznej przemocy autokontroli. Analogicznie w IndywiduAkcji CSR „oddane” jest pewne wyobrażenie o sobie: wyobrażenie o absolutnej dyspozycyjności obrazowej. Jeśli to wyobrażenie nie zostanie „złożone” w rytuale, będzie wracało jako fantom – przymus sprawdzania i porównania. To jest kosmologiczna funkcja ofiary: domknąć etap i przejść dalej.

Ważnym wariantem oka-rany jest oko jako miejsce łez, a więc jako „pęknięcie, które wypływa”. W kosmologiach łza może być wodą życia, wodą oczyszczenia, śladem żałoby, ale też substancją transformacji. W wielu tradycjach to, co wypływa z oka, nie jest tylko biologiczną reakcją, lecz znakiem, że wewnętrzne i zewnętrzne uległy poruszeniu. Dla psychoperformansu to jest zasób do rozumienia widzenia jako procesu afektywnego: oko nie jest kamerą, jest organem relacyjnym. W analogii CSR to pozwala utrzymać wątek egzystencjalny bez kliniki:

choroba widzenia narusza nie tylko obraz, ale także relację do świata i do siebie; dlatego plan sytuacyjny musi uwzględniać afektywne skutki pęknięcia, ale nie w formie narracyjnej terapii, tylko w formie projektowania pola obecności, które dopuszcza „wypływ” jako etap, nie jako awarię.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i alternatywnej w tym bloku najlepiej rozumieć jako kulturowe protokoły pracy z raną i porowatością. W wielu tradycjach oko traktuje się jako miejsce wymagające ochrony przed nadmiarem bodźca, ale też jako miejsce, przez które „wchodzi” energia świata; stąd praktyki osłony, praktyki „schładzania” i „uspokajania”, rytualne zamykanie dnia, praca z nocą i snem. W językach takich jak yin–yang czy ogień–woda można to interpretować jako symboliczne modele równoważenia: rana oka domaga się wody, czyli zasłony, ciemności, regeneracji. Natomiast w praktykach magiczno-apotropaicznych rana oka jest szczególnie narażona na „cudze spojrzenia”, a więc wymaga pieczęci. Psychoperformans może z tego wydobyć nie roszczenie etiologiczne, ale technologię znaczenia: obiekt–klucz jako pieczęć, która mówi „to jest chronione” i która zmienia zachowanie podmiotu wobec własnego widzenia.

Teraz analogia CSR do tej figury oka-rany powinna zostać wypowiedziana w sposób, który przygotowuje grunt pod przyszłe plany sytuacyjne, zgodnie z Twoją dyrektywą. CSR w IndywiduAkcji jest pęknięciem w porządku widzialności, które wymaga ustanowienia nowych zaworów i nowych pieczęci: procedur, które domykają ekspozycję, filtrują bodziec, rozdzielają epifanię od panoptyzmu i pozwalają przejść na ontologię prawdy-procesu. Nokturn jest w tej analogii nie „odpoczynkiem”, lecz kosmologicznym domknięciem rany: stworzeniem warunków, w których pęknięcie nie jest stale rozrywane przez przymus sprawdzania. Świadek w tym układzie nie obserwuje rany jak sędzia; jest strażnikiem progu, który potwierdza, że zawór został domknięty, a pieczęć jest respektowana.

Ta figura oka-rany domaga się jeszcze jednego dopełnienia w kolejnej partii 91.1.43: przejścia od kosmologii do ikonografii i sztuki, bo rana oka i zasłona oka w kulturze wizualnej pojawiają się jako motywy, które organizują władzę obrazu i jego przemoc. To właśnie tam w pełni wybrzmi, jak mitologiczne modele panoptyzmu, apotropaionu i nokturnu stają się narzędziami krytyki kultury obrazu, a następnie – materiałem do projektowania obiektów–kluczy i ról w planach sytuacyjnych dla IndywiduAkcji CSR.

Aby utrzymać rygor „mitologii i kosmologii” i zarazem przygotować bezszwowe przejście do późniejszego bloku o sztukach wizualnych, trzeba wprowadzić kosmologię spojrzenia jako relacji władzy: kto ma prawo patrzeć, kogo wolno oglądać, czyje spojrzenie ustanawia realność. Mitologie świata traktują spojrzenie jako akt dominacji i akt ustanowienia hierarchii, często bardziej niż jako neutralne poznanie. W tym sensie kosmologia oka jest już proto-polityką obrazu. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może tu wykonać precyzyjne rozpoznanie: obraz jest nie tylko reprezentacją, ale też relacją asymetryczną, w której patrzący i oglądany nie są równi. To jest konieczny most do późniejszego opisu kultury obrazu jako kultury władzy, ale już teraz można go osadzić w figurach mitologicznych.

W mitologiach spojrzenie jest często testem: by zobaczyć, trzeba zapłacić, zaryzykować, naruszyć tabu albo przejść próbę. Zakazane patrzeć jest jednym z najstarszych motywów kosmologicznych: istnieją rzeczy, których nie wolno oglądać wprost, bo spojrzenie jest

ingerencją w porządek. Zobaczyć może oznaczać zawłaszczyć, a więc zniszczyć. Dlatego w wielu systemach pojawiają się zasłony, maski, rytuały odstonięcia, a także kary za przekroczenie. W języku psychoperformansu oznacza to, że widzenie posiada etykę progu: plan sytuacyjny musi ustalić, jakie widzenie jest dozwolone, a jakie jest przemocą. W analogii CSR ten motyw „zakazanego patrzenia” można przełożyć na przymus sprawdzania: niektóre akty sprawdzania widzenia są kosmologicznie analogiczne do naruszenia tabu, bo rozrywają ranę i destabilizują rytym. Nokturn ustanawia tabu nie w sensie moralnym, lecz proceduralnym: „teraz nie patrzę”, bo chronię porządek.

Kolejny motyw kosmologiczny to „spojrzenie, które tworzy”. W licznych mitologiach i kosmogoniach świat powstaje przez akt rozpoznania, nazwania, a czasem przez spojrzenie stwórcze: byty zostają „przywołane do jawności”. Widzenie jest więc aktem ontotwórczym. W perspektywie psychoperformansu jest to ważne, bo pokazuje, że widzenie nie jest pasywne: patrzenie ustanawia obiekt jako realny i znaczący. W kulturze obrazu nowoczesności ten mechanizm działa masowo: to, co jest widoczne, istnieje bardziej. W analogii CSR ten motyw odsłania ryzyko: jeśli podmiot uczyni jedynie to, co widzi ostro, jedyną realnością, to wszystko poza ostrością stanie się „nieistniejące”, a jego świat się skurczy. IndywiduAkcja musi więc wytworzyć przeciwkosmologię: realność rozdzieloną na wiele kanałów, tak aby „to, czego nie widzisz ostro”, nadal istniało i miało sens.

Mitologie rozwijają też figurę „spojrzenia kradnącego” – spojrzenia, które odbiera część duszy, energii, aury, tożsamości. Niezależnie od statusu ontologicznego tych pojęć, jest to kosmologiczny opis doświadczenia uprzedmiotowienia: bycie intensywnie oglądanym jest jak utrata autonomii. To ma bezpośredni odpowiednik w nowoczesnej kulturze wizerunku, gdzie ekspozycja może być formą przemocy. W psychoperformansie ta figura jest kluczowa dla projektowania pola obecności: trzeba przywrócić podmiotowi prawo do selektywnej widzialności i do samostanowienia o obrazie. W analogii CSR motyw „spojrzenia kradnącego” precyzyjnie dotyka doświadczenia artysty: choroba widzenia może być przeżywana jak kradzież narzędzia tożsamości, ale jednocześnie presja cudzych spojrzeń może „kraść” spokój i rytym, destabilizując ochronę. Nokturn jest więc aktem odzyskania własności widzenia: nie w sensie posiadania obrazu, lecz w sensie posiadania reguł ekspozycji.

W kosmologiach często pojawia się też „spojrzenie, które wiąże” – spojrzenie jako więź, przysięga, zobowiązanie. Zobaczyć kogoś lub zostać zobaczonym może ustanowić relację, której nie da się łatwo zerwać: to jest mitologiczna teoria wstydu i honoru. W psychoperformansie ta figura jest operacyjna w projektowaniu świadka: świadek nie jest neutralny, bo zobaczenie ustanawia zobowiązanie. W IndywiduAkcji CSR to zobowiązanie musi zostać przedstawione: świadek zobowiązuje do ochrony progu, nie do „wyniku widzenia”. Jest to fundamentalny element kontr-panoptycznej etyki widzialności, o której mowa była w poprzedniej części religijnej, ale tutaj jest wsparty kosmologią relacji.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i alternatywnej w tej partii pojawiają się jako języki ochrony autonomii i granicy. W wielu systemach emic „spojrzenie kradnące” i „złe oko” są rozumiane jako realne ryzyka relacyjne; odpowiedzią są rytuały odcięcia, oczyszczania, wzmocnienia pola, przywracania integralności. Psychoperformans może wziąć z tego nie roszczenie o przyczynowość, lecz precyzyjną infrastrukturę praktyk granicznych: jak projektować momenty wycofania, jak pieczętować etap pracy, jak używać

znaków i obiektów—kluczy jako materialnych granic. W języku regulacji neurofizjologicznej można to interpretować jako redukcję przeciążenia i odzyskanie poczucia sprawczości; w języku kosmologicznym jako odzyskanie własnej „duszy widzenia”, czyli prawa do decydowania, kiedy i jak oko jest wystawiane.

Domknięcie tej partii jest takie: mitologie pokazują, że widzenie jest aktem władzy, aktem tworzenia, aktem kradzieży i aktem wiązania. Każdy z tych aktów ma swoje zakazy, progi i techniki ochrony. Indywiduacja CSR, jeśli ma prowadzić do stabilizacji funkcji i do ochrony lewego oka, musi przestawić reżim widzenia z panoptycznego (wszystko, zawsze, natychmiast) na progowy (dozowane, rytmiczne, chronione). Nokturn jest w tej kosmologii nie tylko odpoczynkiem, ale instytucją wolności od przymusu tworzenia rzeczywistości wyłącznie przez ostrość. W kolejnej partii tej części trzeba wejść w figury „oka jako instrumentu władzy politycznej i królewskiej” (insygnia, znaki panowania, oko na berle, oko na koronie, oko na sztandarze) oraz w kosmologie oka jako znaku „prawomocnej widzialności”, aby następnie bezszwowo przejść do ikonografii i do sztuki, gdzie te figury zostaną zmaterializowane w obrazach i instalacjach kultury.

Kosmologie oka jako relacji władzy prowadzą naturalnie do figury oka jako insygnium panowania: znak, który nie tylko „widzi”, lecz legitymizuje władzę do widzenia, a więc władzę do ustalania porządku jawności. W mitologiach i w archaicznych ideologiach królewskości (w sensie porównawczym, jak u Georges’a Dumézila w analizach funkcji suwerenności, oraz w szerszej antropologii władzy) panowanie ma wymiar sakralny: władca jest tym, kto utrzymuje kosmos w ryzach. Oko władcy, oko bóstwa królewskiego, oko strażnika porządku jest w tej logice nie tylko organem, lecz znakiem, że istnieje centrum, które może ogarnąć całość. To jest kosmologiczny prototyp nowoczesnych aparatów widzialności: państwo, instytucje, media i nauka często przejmują rolę „centrum oka”, które rości sobie prawo do pełnej przejrzystości. Psychoperformans, analizując kulturę, musi to rozpoznać jako genealogiczne źródło przemocy jawności.

W archaicznych kosmologiach władzy oko bywa przypisywane bóstwom nieba, słońca i sprawiedliwości: temu, co ma prawo „widzieć wszystko”, a więc ma prawo karać i nagradzać. Oko jako insygnium oznacza, że widzialność jest władzą dystrybuowaną: jedni mają prawo widzieć, inni są skazani na bycie widzianymi. Stąd tak silne sprzężenie oka z hierarchią, z rytuałem audiencji, z ceremonią publicznej ekspozycji, z przymusem świadectwa. W języku psychoperformansu ta struktura jest szczególnie ważna, bo pozwala precyzyjnie odróżnić „świadka” od „władcy oka”. Świadek w planie sytuacyjnym ma służyć stabilizacji progu i ochronie sensu, nie legitymizacji hierarchii. Jeśli świadek przyjmuje funkcję insygnium, psychoperformans degeneruje się do spektaklu władzy i oceny.

W wielu mitologiach i kosmologiach oko jest również elementem atrybutów suwerenności w sensie symbolicznym: znak przenikliwości, zdolności rozróżnienia, „wiedzy królewskiej”, która ma ogarnąć chaos. Ta przenikliwość bywa przedstawiana jako moc odróżniania prawdy od kłamstwa, lojalności od zdrady, dobra od zła. To jest kosmologiczny model „prawomocnej widzialności”: nie każdy wzrok jest równy, tylko pewien wzrok ma status prawdy. W nowoczesności ten status przechodzi na instytucje eksperckie i aparaty obrazowania, które roszczą sobie prawo do definicji rzeczywistości. W analogii CSR jest to szczególnie istotne: podmiot może zacząć traktować „widzenie ostre” jako jedyną prawomocną widzialność, a wszystko inne

jako nieuprawnione. Choroba widzenia wówczas staje się nie tylko problemem percepcji, lecz kryzysem legitymizacji: podmiot traci „prawomocność” swojego oka w swojej własnej kosmologii. IndywiduAkcja musi więc ustanowić nową legitymizację: widzialność progową jako widzialność prawomocną, a nie gorszą.

Kosmologie insygnialne mają też wariant bardziej mroczny: oko tyrana. Tam, gdzie oko suwerena staje się narzędziem terroru, pojawia się figura wszechwidzącego reżimu, w którym jawność jest przymusem, a niewidzialność jest winą. W mitologiach takie figury bywają uosobione w potworach lub w bogach gniewu, ale ich funkcja jest czytelna: ostrzeżenie przed absolutyzacją spojrzenia. Psychoperformans może z tego wydobyć zasadę: żadna widzialność nie może być totalna, bo totalność jest przemocą. W IndywiduAkcji CSR analogia jest szczególnie trafna: przymus stałego monitorowania widzenia jest wewnętrzną tyranią oka; to jest „oko tyrana” zinternalizowane jako nawyk. Nokturn jest wówczas formą detronizacji tyrana: ustanowieniem praw do zasłony, przerwy i filtracji.

W tej partii trzeba też dopowiedzieć kosmologiczne sprzężenie oka z prawem i z sądem: oko nie tylko widzi, ale rozstrzyga. Władza widzenia jest władzą definicji. To przygotowuje grunt pod późniejszą analizę filozoficzną widzenia jako poznania, ale już teraz na poziomie mitologicznym widać, że „widzieć” oznacza mieć mandat do wydawania wyroku. Psychoperformans, aby pozostać narzędziem analizy kultury, musi demontować tę automatyczną relację: widzenie nie musi oznaczać osądu. W planie sytuacyjnym świadek musi zostać odseparowany od sędziego. W IndywiduAkcji CSR to jest krytyczne: oko nie może być stale traktowane jako sędzia stanu podmiotu, bo wtedy każdy dzień staje się procesem, a to destabilizuje rytm i sprzyja przeciążeniu.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianych tradycji medycyny komplementarnej i „alternatywnej” w tym miejscu mogą zostać użyte jako repertuar symbolicznych gestów detronizacji oka-tyrana. W wielu kulturach istnieją rytuały „odczarowania” władzy spojrzenia: gesty odcięcia, przysięgi wycofania, praktyki zasłony, obmycia i pieczęci. W języku pracy z ciałem można to interpretować jako techniki redukcji napięcia i przerywania kompulsywnej pętli monitorowania; w języku psychoperformansu jako akty symboliczne, które ustanawiają nowe prawo widzialności. Z perspektywy projektowej najważniejsze jest, że te rytuały zawsze mają materialne operatory: węzeł, znak, amulet, zasłona, granica przestrzeni, określony czas. To bezpośrednio wzmacnia konstrukcję obiektu–klucza jako materialnego operatora prawa.

Domknięciem tej partii jest jednoznaczne sformułowanie analogii CSR do kosmologii insygnialnej: CSR narusza nie tylko funkcję widzenia, ale wewnętrzną ideologię „prawomocnego oka”. Jeśli podmiot był zakorzeniony w kosmologii solarno-suwerennej, w której widzenie ostre jest mandatem realności, to choroba wywołuje kryzys suwerenności: kto teraz rządzi światem sensu, jeśli oko nie daje gwarancji? IndywiduAkcja odpowiada na to, tworząc nową konstytucję widzialności: konstytucję progową, nokturnową, wielokanałową, gdzie prawo do sensu nie zależy od tyranii ostrości. Świadek w tej konstytucji nie jest insygnium władzy, lecz strażnikiem rytmu; obiekt–klucz nie jest fetyszem, lecz pieczęcią prawa do zasłony. Tę konstytucję będzie można w następnej partii dopełnić, przechodząc do kosmologii oka jako „znaku prawdy” i „instrumentu poznania”, a następnie – już bezpośrednio – do sztuk wizualnych, gdzie insygnia oka i tyrania spojrzenia materializują się w ikonografiach, aparatach obrazowania i w praktykach artystycznych.

Żeby domknąć kosmologie oka bez przedwczesnego przejścia w filozofię, trzeba jeszcze przepracować figurę „oka jako znaku prawdy” w sensie mitycznym: nie jako argument epistemologiczny, tylko jako mitologiczna zasada rozróżnienia między tym, co jest, a tym, co tylko się jawi. W kosmologiach świata prawda rzadko ma postać abstrakcyjnego twierdzenia; częściej ma postać „odsłonięcia”, „rozpoznania”, „przejrzenia” albo „zobaczenia rzeczywistej postaci”. Oko jest tu narzędziem detekcji realności, ale detekcja jest zawsze obciążona ryzykiem: prawda może ranić, prawda może oślepić, prawda może zamienić w kamień. To oznacza, że kosmologie od początku zawierają intuicję, iż widzenie jest relacją z przemocą potencjalną, a nie neutralnym kanałem informacji.

W licznych mitach występuje motyw „prawdziwego widzenia” jako przejrzania przez maskę: bogowie przybierają postaci, duchy zwodzą, tricksterzy wytwarzają iluzje, a heroiczna próba polega na tym, by zobaczyć „jak jest naprawdę”. Ten motyw jest kosmologiczną teorią pozoru: świat jest strukturalnie maskujący się, a widzenie jest pracą, nie stanem. Psychoperformans może z tego wydobyć zasadę, że obraz nie jest automatycznie prawdą, lecz polem negocjacji sensu, w którym rolę gra rytuał, kontekst i świadek. W IndywiduAkcji CSR analogia jest szczególnie ważna, bo przymus ostrości często podszyty jest mitem: „jeśli zobaczę ostro, będę znał prawdę o sobie”. Kosmologia maski mówi odwrotnie: ostrość nie gwarantuje prawdy, bo prawda zależy od reguły i od tego, czy podmiot nie jest zwiedziony przez własne pragnienie natychmiastowej pewności.

Drugim wariantem tej figury jest „prawda jako oświecenie”: pojawia się światło, które ujawnia; pojawia się spojrzenie, które demaskuje. Ale mitologie równocześnie pokazują, że oświecenie może być karą. To jest fundamentalne, bo ustanawia kosmologiczną krytykę panoptyzmu: jeśli światło jest narzędziem prawdy, może stać się narzędziem terroru. Psychoperformans, projektując plan sytuacyjny, nie może używać jawności jako automatycznej cnoty. W analogii CSR to jest precyzyjna lekcja: próba utrzymania pełnej jawności widzenia za wszelką cenę może stać się przemocą wobec oka i wobec psychiki. Nokturn jest w tej logice nie ucieczką od prawdy, ale ochroną przed prawdą, która nie jest jeszcze możliwa do udźwignięcia lub która w danym momencie nie służy życiu.

Trzecim wariantem figury oka-prawdy jest „prawda jako rozpoznanie wzoru”. W kosmologiach astrologicznych, wróżebnych i w systemach interpretacji znaków nieba nie chodzi o to, by zobaczyć „konkretny obraz”, tylko by zobaczyć relacje: konstelacje, cykle, powtarzalności. Widzenie ma postać systemowego rozumienia. To jest kosmologiczny prototyp myślenia, że prawda jest strukturą, a nie fotografią. W psychoperformansie to jest fundament metrologii sensu: rejestrowanie rytmów, progów, powtarzalności w doświadczeniu, bez redukcji do jednego obrazu. W IndywiduAkcji CSR analogia jest operacyjna: zamiast podporządkować życie obrazowi ostrości, podmiot może podporządkować życie wzorom ochrony – rytmowi pracy i regeneracji, progom ekspozycji, regułom przełączeń. To jest „prawda” w sensie kosmologicznym: rozpoznanie wzoru, który podtrzymuje porządek.

W tym miejscu trzeba mocno podkreślić kosmologiczny status „zasłony” jako narzędzia prawdy. W wielu mitach zasłona nie ukrywa prawdy, tylko czyni ją możliwą: chroni przed zbyt szybkim ujawnieniem, pozwala na inicjację, zapewnia stopniowanie. To jest szczególnie istotne dla psychoperformansu, bo zasłona jest jednym z najczystszych modeli obiektu–klucza: materialny operator, który ustanawia prawo do stopniowania. W analogii CSR zasłona jest

odpowiednikiem nokturnu: filtrów, półmroku, matu, przerwy. Ale trzeba to powiedzieć bez kliniki: CSR narusza kosmologiczną fantazję pełnej przejrzystości, a zasłona staje się narzędziem nowej prawomocności widzenia. Oznacza to, że „widzenie progowe” przestaje być odstępstwem, a staje się normą konstytutywną.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i alternatywnej można tu włączyć jako języki prawdy-rytmu zamiast prawdy-epifanii. W praktykach kontemplacyjnych różnych tradycji, w jogicznych dyscyplinach koncentracji, w systemach takich jak Ajurweda i TCM, prawda o ciele i o umyśle nie jest rozpoznawana jednorazowym „zobaczeniem”, tylko długotrwałą obserwacją wzoru: rytmu snu, reakcji na bodziec, jakości regeneracji, dynamiki pobudzenia. Niezależnie od sporów o teorię, jest to kosmologicznie zgodne z omawianą figurą: prawda jako wzór. W języku psychoperformansu jest to argument za tym, by plan sytuacyjny budować na procedurach i na rytmie, a nie na jednorazowym „sprawdzeniu obrazu”. Wątek „biologii totalnej” można tu wykorzystać wyłącznie jako przestrozę przed moralizacją: jeśli „prawda” ma zostać zamieniona w oskarżenie, staje się narzędziem przemocy; prawda-proces nie oskarża, tylko organizuje.

Domknięcie tej partii musi wprost wyrazić analogię CSR do kosmologii prawdy: CSR destabilizuje mīt, że prawda o świecie i o sobie jest dostępna przez stałą przejrzystość obrazu. W IndywiduAkcji odpowiedzią jest przejście na prawdę-wzór: prawdę rozpoznawaną przez rytm, progi i relacje, w której zasłona jest narzędziem, a nie defektem. Nokturn jest więc kosmologiczną reformą epistemologii: od epifanii do procesu. To przygotowuje bezpośrednio dalszy ciąg tej części 91.1.43, w którym należy już zarysować przejście do ikonografii i sztuk wizualnych: mitologiczne figury oka jako insygnium, apotropaion, rana, zasłona i panoptyczne spojrzenie znajdą swoje materializacje w obrazach, obiektach i aparatach widzenia, a psychoperformans będzie mógł je przejąć jako repertuar form i obiektów–kluczy.

W tej fazie trzeba wykonać ruch graniczny: pozostać w kosmologiach i mitologiach, ale jednocześnie pokazać, że to one są „fabryką ikonografii”, czyli źródłem późniejszych obrazów, znaków, aparatów i reżimów patrzenia. Chodzi o to, by nie przeskoczyć do historii sztuki, lecz wykazać, że sztuka przejmuje gotowe już kosmologiczne funkcje oka: oko jako insygnium, apotropaion, rana, zasłona, panoptyczne centrum, oko proroka, oko strażnika progu. W perspektywie Cassirerowskiej „formy symboliczne” nie są dekoracją, tylko strukturą świata; dlatego mitologia oka jest jednocześnie pre-ikonografią i pre-polityką obrazu. Psychoperformans, pracując na obiekcie–kluczu i na polu obecności, może ten ruch wykonać wstecz: zamiast interpretować obrazy tylko estetycznie, interpretuje je jako narzędzia kosmologiczne.

Najpierw trzeba doprecyzować kosmologiczną genezę oka jako znaku technicznego: oko jako symbol, który ma działać, nie tylko oznaczać. W apotropaionach oko jest narzędziem – chroni, odbija, pieczętuje. To jest ważne, bo w kulturze wizualnej nowoczesności oko również często działa jak narzędzie: logo, znak nadzoru, interfejs, kamera. Mitologia przygotowuje tu aparat: skoro oko może chronić przed okiem, to oko może też ustanawiać kontrolę. Kosmologia zatem zawiera w sobie już ambiwalencję technologii: oko jako narzędzie opieki i oko jako narzędzie przemocy. W psychoperformansie ten rozdział jest fundamentalny, bo obiekt–klucz z motywem oka może zostać użyty w obu kierunkach; plan sytuacyjny musi więc mieć etykę, która oddziela apotropaion od panoptyzmu.

Następnie trzeba wprowadzić kosmologiczne pojęcie „spojrzenia zinstytucjonalizowanego” w sensie archaicznym: spojrzenie króla, spojrzenie boga, spojrzenie strażnika. Władza w mitologiach nie jest prywatnym spojrzeniem, tylko spojrzeniem roli. To jest proto-instytucjonalność widzenia. W nowoczesności role te przejmują aparaty: kamera, archiwum, statystyka, medycyna obrazowa, media masowe. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może tu wykonać genealogiczny gest: wskazać, że aparat widzenia nie jest neutralny, bo dziedziczy kosmologiczne prawo do sądu. W analogii CSR jest to kluczowe, bo podmiot może internalizować aparat: traktować swoje widzenie jak raport instytucji, a siebie jak obiekt oceny. IndywiduAkcja musi więc „dezinstytucjonalizować” spojrzenie: przywrócić mu status zasobu dozowanego, a nie permanentnego audytu.

W kosmologiach strażniczych oko jest zawsze połączone z progiem: brama, przejście, granica, moment inicjacyjny. To oznacza, że oko nie jest tylko narzędziem obserwacji, lecz elementem architektury przestrzeni. Oko strażnika jest wbudowane w porządek miejsc: stoi „na zewnątrz” i „na granicy”. To jest niezwykle ważne dla psychoperformansu, bo pozwala myśleć o oku nie jako o narzędziu, ale jako o miejscu: strefie, którą się chroni. W planie sytuacyjnym można to przełożyć na architekturę ekspozycji i regeneracji, na topologie półmroku i światła, na rytm wchodzenia i wychodzenia z widzialności. W analogii CSR ten motyw „architektury oka” jest wyjątkowo operacyjny: oko staje się strefą graniczną, której nie wolno stale otwierać na pełne słońce kultury obrazu; trzeba zbudować bramy, zasłony i procedury przejścia.

Teraz trzeba dopowiedzieć kosmologiczne „materiały oka”. W mitologiach oko nie jest czystą abstrakcją; ma materialne korelaty: szkło, kamień, metal, woda, ogień, dym, pigment, błękit, złoto. Te materiały nie są przypadkowe: szkło i błękit kojarzą się z odbiciem i ochroną (apotropaion), złoto z solarnością i suwerennością, kamień z paraliżem spojrzenia, woda z łzą i oczyszczeniem, dym z zasłoną i przejściem. To jest wprost katalog potencjalnych obiektów—kluczy, ale jeszcze nie w trybie scenariusza, tylko w trybie dochodzenia: „jakie materiały w różnych kulturach niosą funkcję oka?”. W IndywiduAkcji CSR analogia polega na tym, że dobór obiektu—klucza nie jest dowolny; musi być zgodny z kosmologiczną funkcją, którą chcemy wprowadzić: ochrona, filtr, pieczęć, detronizacja panoptyzmu, ustanowienie nokturnu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i alternatywnej w tym miejscu najlepiej wprowadzić jako „materialne farmakopee znaczeń”. W wielu kulturach ochrona oka i praca z widzeniem są powiązane z substancjami symbolicznymi: wodą jako oczyszczeniem, olejem jako natłuszczeniem i uspokojeniem, dymem jako ochroną i separacją, minerałami i kamieniami jako stabilizacją, metalem jako odcięciem. Psychoperformans może traktować to jako repertuar performatywnych technologii znaczenia, które nie obiecują cudownej skuteczności biologicznej, lecz budują warunki: uspokojenia, rytmu, ochrony, redukcji panoptycznej presji. W analogii CSR jest to użyteczne, bo podmiot potrzebuje materialnych znaków, które wprowadzają prawo do zasłony, zanim jeszcze pojawi się spójny aparat teoretyczny; obiekt działa szybciej niż dyskurs.

Wreszcie trzeba spiąć to z wątkiem nokturnu jako kosmologicznej reformy widzenia. Mitologie pokazują, że prawda może być procesem, że zasłona może być narzędziem prawdy, że panoptyczne światło bywa przemocą. Nokturn jest więc nie „ucieczką w ciemność”, lecz wprowadzeniem prawa do stopniowania i do rytmu. W IndywiduAkcji CSR analogia staje się już bardzo konkretna na poziomie struktury: zamiast traktować widzenie jak insygnium

suwerenności, traktuje się je jak próg, którym zarządza się jak świątynią, bramą lub strażnicą. To jest przygotowanie do następnego podrozdziału, bo przyszłe plany sytuacyjne będą musiały działać jak mikrokosmologie: ustawiać światło, cień, zasłonę, obiekt–klucz, świadka i rytm tak, aby naruszenie widzenia nie uruchamiało tyranii obrazu.

Domknięcie kosmologicznego przeglądu wymaga jeszcze jednego poszerzenia, aby nie pozostać w kanonie śródziemnomorsko-indoeuropejskim: trzeba uchwycić oko jako operator relacji z przodkami, wspólnotą i światem nie-ludzkim w kosmologiach pozaeuropejskich, gdzie widzenie bywa konceptualizowane nie jako „indywidualna zdolność”, lecz jako funkcja społeczno-kosmologiczna. W wielu tradycjach afrykańskich, melanezyjskich, polinezyjskich, rdzennych amerykańskich czy syberyjskich (w sensie porównawczym, bez redukcji do jednego modelu) widzenie jest związane z miejscem, rodem, pamięcią, duchami krajobrazu i z rytuałami przejścia; oko jest „wpięte” w sieć relacji, a nie zamknięte w jednostce. Dla psychoperformansu jest to szczególnie użyteczne, bo jego język pola obecności i świadka zakłada, że sens jest relacyjny, a nie wyłącznie introspekcyjny.

W kosmologiach, gdzie przodkowie są aktywnymi uczestnikami porządku świata, widzenie może oznaczać „być widzianym przez przodków” i „widzieć w imieniu rodu”. Oko w takim układzie nie jest prywatnym aparatem poznania; jest odpowiedzialnością, a czasem funkcją rytualną. To przesuwaa ciężar z jednostkowej ostrości na wspólnotową legitymizację: widzenie jest prawomocne, gdy jest osadzone w relacji i w rytmie. W psychoperformansie można to przełożyć na etykę świadka: świadek nie jest publicznością ani sędzią, lecz elementem sieci, która stabilizuje przejście. W analogii CSR to jest bardzo precyzyjne: naruszenie widzenia destabilizuje nie tylko „ja”, lecz sieć obowiązków i ról, jakie podmiot pełni w pracy i w życiu. IndywiduAkcja musi więc przenieść ochronę widzenia z poziomu indywidualnego wysiłku (panoptyczna autokontrola) na poziom relacji i procedur: ktoś (świadek, współpracownik, instytucja w mikroskali) wspólpodtrzymuje rytm, a obiekt–klucz jest materialnym znakiem wspólnotowej ochrony progu.

W kosmologiach animistycznych i perspektywistycznych (w sensie antropologii Amazonii, gdzie Eduardo Viveiros de Castro analizuje perspektywizm jako system relacji punktów widzenia), „widzenie” bywa rozumiane jako funkcja pozycji w świecie: to, co widzisz, zależy od tego, kim jesteś i z jakiego miejsca patrzysz. Oko nie jest więc uniwersalnym instrumentem, lecz węzłem relacji między gatunkami, bytami i środowiskiem. To ma bezpośredni potencjał dla psychoperformansu: plan sytuacyjny może zmieniać pozycję, a więc zmieniać „widzenie” bez naprawiania oka. W analogii CSR oznacza to, że IndywiduAkcja może polegać na reorganizacji perspektyw: wprowadzeniu pozycji, w których obraz nie jest głównym kanałem, oraz pozycji, w których bodziec jest modulowany. Nokturn jest w tym sensie zmianą perspektywy: przeniesieniem punktu widzenia z solarnej dominacji na lunarno-progowy tryb orientacji.

W tradycjach, gdzie oko jest powiązane z rytuałami przejścia, pojawia się motyw „przestawienia oka” – nie w sensie anatomii, lecz w sensie przełączenia trybu widzenia. Często obejmuje to separację, okres wycofania, zakaz patrzenia, zakaz bycia widzianym, a następnie kontrolowane odsłonięcie. To jest niezwykle ważne dla psychoperformansu, bo dostarcza czystego modelu planu sytuacyjnego: fazy liminalne mają swoje reguły widzialności. W analogii CSR jest to bezpośrednia matryca nokturnu: okresy wycofania nie są „porażką”, tylko rytuałem

ochrony i przejścia. IndywiduAkcja w tym ujęciu ustanawia prawo do czasowego „nieuczestniczenia w pełnej widzialności” jako warunek powrotu do stabilności.

Warto też dopowiedzieć kosmologie, w których oko jest powiązane z krajobrazem: źródła, jeziora, jaskinie, góry i niebo bywają konceptualizowane jako oczy ziemi lub oczy duchów miejsca. Takie figury nie tylko personifikują naturę, ale ustanawiają etykę: krajobraz patrzy, a więc jest świadkiem. Psychoperformans może tę figurę wykorzystać wprost, bo jego praktyka jest często sytuacyjna i site-specific: pole obecności nie jest neutralne, ma pamięć i sprawczość symboliczną. W analogii CSR to daje istotny zasób: jeśli oko podmiotu jest niestabilne, można przenieść ciężar świadectwa na „oko miejsca” – na przestrzeń, która staje się świadkiem ochronnym i reguluje rytm. To nie jest metafizyka jako twierdzenie, tylko technologia znaczenia: miejsce jako operator spokoju i granicy.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i alternatywnej w tym poszerzeniu naturalnie łączą się z praktykami „uzdrawiania relacji” rozumianego kosmologicznie: przywrócenia równowagi między podmiotem, wspólnotą i środowiskiem. W wielu tradycjach rdzennych nie oddziela się radykalnie ciała od relacji; „choroba” bywa konceptualizowana jako dysharmonia w sieci. Psychoperformans może przyjąć ten język jako model projektowy, bez deklarowania przyczyn: jeśli relacja do pracy, czasu, ekspozycji i oczekiwań jest dysharmonijna, oko staje się strefą konfliktu. IndywiduAkcja w tym ujęciu jest rekonstrukcją sieci: modulacją ekspozycji, redefinicją zobowiązań, wprowadzeniem świadków i rytuałów przejścia. „Biologia totalna” w tej partii może być użyta jedynie jako metaforyczna rama konfliktu widzenia, ale bez determinizmu: konflikt nie „wywołuje” choroby, konflikt jest materiałem do projektowania progów.

Domknięcie tego poszerzenia musi znów wyraźnie wskazać analogię CSR do kosmologii relacyjnej: CSR ujawnia, że widzenie nie jest prywatną własnością, lecz węzłem sieci, a jego destabilizacja wymusza reorganizację ról, rytmów i relacji. Nokturn jest w tej logice formą rytuału przejścia: czasowym wycofaniem, które jest prawomocne, bo służy ochronie porządku. Obiekt–klucz staje się pieczęcią tego prawa, a świadek – elementem sieci, nie instancją osądu. To jest bezpośrednie przygotowanie do kolejnych części podrödziału, gdzie przejdziemy do sztuk wizualnych: tam okaże się, że nowoczesna kultura obrazu zerwała wiele z tych relacyjnych ograniczeń, ustanawiając widzialność totalną. Psychoperformans będzie mógł wówczas odzyskać kosmologiczne narzędzia progów i przetworzyć je w materialne strategie obiektów–kluczy i reżimów ekspozycji, które w IndywiduAkcji CSR stają się praktyką ochrony sensu i widzenia.

Żeby zakończyć tę część zgodnie z jej wewnętrzną logiką, trzeba wykonać dwa domknięcia równocześnie: po pierwsze, zebrać kosmologiczne „funkcje oka” w zwartą mapę operacyjną psychoperformansu; po drugie, dopiero na końcu zarysować, jak choroby widzenia – w tym CSR – naruszają te systemy znaczeń nie przez objaw, lecz przez przesunięcie ontologii i etyki widzialności. Tylko taki układ pozwala zachować priorytet „widzenia jako kategorii uniwersalnej” i jednocześnie przygotować grunt pod następny podrödział o planach sytuacyjnych, w którym te funkcje staną się tworzywem konkretnych IndywiduAkcji.

Mapa kosmologiczna, którą wyprowadziliśmy, obejmuje co najmniej siedem głównych funkcji oka. Pierwsza: oko solarne jako epifania, suwerenność i władza jawności; to funkcja

prawomocnej widzialności, która utrzymuje kosmos w porządku, ale łatwo degeneruje się w panoptyzm. Druga: oko lunarno-ciemne jako rytm, dojrzewanie, zasłona i prawda-proces; to funkcja nokturnu, w którym sens powstaje w półmroku, a nie w przymusie natychmiastowego ujawnienia. Trzecia: oko strażnicze jako próg – brama, granica, kontrola przejścia, architektura widzialności; to funkcja planu sytuacyjnego jako konstrukcji progów, w której świadek jest strażnikiem rytmu, a nie sędzią. Czwarta: oko prorocze i „ślepotą wieszczą” jako epistemologia pozaobrazowa, rozpoznawanie wzoru, widzenie relacyjne; to funkcja, która pozwala utrzymać sens bez absolutu ostrości. Piąta: oko apotropaiczne jako technologia ochrony przed przemocą spojrzenia; to funkcja obiektu–klucza jako pieczęci, filtra, wyłącznika panoptycznej pętli. Szósta: oko jako rana i szczelina – pęknięcie porządku, które domaga się rekonstrukcji; to funkcja, która uzasadnia konieczność budowania nowej infrastruktury realności, zamiast nostalgii za dawną epifanią. Siódma: oko jako relacja władzy i instytucjonalny mandat do widzenia – prawo do sądu, które musi zostać rozbite, jeśli psychoperformans ma pozostać narzędziem analizy kultury, a nie narzędziem przemocy.

Każda z tych funkcji ma swoje naturalne korelaty w języku psychoperformansu. Oko solarne i insygnialne koreluje z niebezpieczeństwem spektaklu oraz z figurą „świadka-totalnego”; dlatego plan sytuacyjny musi zawierać etykę ograniczenia widzialności i precyzyjne role, aby świadek nie stał się instancją oceny. Oko lunarno-ciemne koreluje z polem obecności jako polem stopniowania: światło, cień, zasłona, mgła, filtr, rytm ekspozycji. Oko strażnicze koreluje z architekturą czasu i przestrzeni: progi, bramy, fazy, przełączenia, domknięcia, pieczęcie. Oko prorocze koreluje z metrologią wzoru: zamiast dominacji obrazu – rozpoznawanie powtarzalności, cykli, progów; zamiast epifanii – hermeneutyka. Oko apotropaiczne koreluje z obiektem–kluczem jako materialnym operatorem ochrony: szkło, metal, węzeł, znak, zasłona, pigment, dym, woda; obiekt nie „znaczy”, tylko „działa” w polu obecności. Oko jako rana koreluje z aktem symbolicznym przejścia: ofiara w sensie domknięcia etapu, detronizacja starego reżimu jawności, ustanowienie nowej konstytucji widzialności. Oko jako mandat władzy koreluje z krytyką kultury obrazu: rozdzieleniem widzenia od sądu i od przymusu jawności.

Dopiero teraz można wprowadzić końcowe przesunięcie ku chorobom widzenia, bez opisu objawu, a tylko w rejestrze konsekwencji symbolicznych i egzystencjalnych. Choroba widzenia narusza przede wszystkim funkcję oka jako insygnialnego gwaranta realności: podmiot traci łatwość, solarną legitymizację świata, który był podtrzymywany przez ostrość. To uruchamia konflikt kosmologiczny: czy prawda nadal jest epifanią, czy musi stać się procesem; czy jawność jest cnotą, czy przemocą; czy widzenie jest obowiązkiem, czy zasobem. W tym sensie choroba widzenia jest nie tyle „brakiem”, ile wymuszoną reformą ontologii: przejściem z kosmologii panoptycznej do kosmologii progowej.

W analogii CSR, użytej tu świadomie jako kontekst wtórny, naruszenie widzenia jest szczególnie wyraziste, bo dotyczy artysty wizualnego, a więc podmiotu, którego życie i praca często były sprzęgnięte z ideologią solarnej epifanii obrazu. Konsekwencją nie jest tylko „utrata jakości”, ale kryzys suwerenności: kto teraz rządzi porządkiem sensu, jeśli oko nie potwierdza świata tak jak wcześniej. Ta sytuacja sprzyja powstaniu wewnętrznego panoptyzmu: przymusu sprawdzania, kompulsywnej autokontroli, internalizacji oka-tyrana. Z perspektywy kosmologicznej to jest przejście w stronę mitycznego wszechwidzącego strażnika, który nie chroni, tylko niszczy. Indywiduum musi temu przeciwdziałać przez ustanowienie oka apotropaicznego i oka lunarnego jako dwóch zasad ochrony: pieczęci i rytmu.

Nokturn, który pojawił się w Twojej dyrektywie jako oś analogii, można tu zdefiniować jako kosmologiczną instytucję: prawo do zasłony, prawo do półmroku, prawo do stopniowania, prawo do regeneracyjnej niewidzialności. W planie sytuacyjnym nie jest to estetyka, tylko konstytucja pola obecności. Obiekt–klucz w tej konstytucji pełni funkcję pieczęci prawa: materialnego znaku, który przełącza podmiot z trybu jawności na tryb ochrony, zanim zdąży uruchomić się panoptyczny nawyk. Świadek pełni funkcję strażnika progu: potwierdza, że prawo do zasłony jest respektowane i że widzenie nie jest audytem. To domknięcie jest krytycznie ważne dla ochrony lewego oka w perspektywie IndywiduAkcji: nawet jeśli CSR dotyczy tylko jednego oka w danym momencie, kosmologia panoptyczna ma tendencję do kolonizowania całego życia; dlatego reforma widzialności musi obejmować całe pole, nie tylko problem „jednego narządu”.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny tradycyjnej i alternatywnej, zgodnie z Twoim wymogiem, domykają tę część jako repertuar języków rytmu i ochrony: regulacja dnia i nocy, modulacja bodźca, praca z zasłoną i półmrokiem, praktyki domykania i odcięcia, protokoły przejścia, ochrona przed „złym okiem” rozumianym jako społeczna przemoc spojrzenia oraz ochrona przed „nadmiarem ognia” rozumianym jako przemoc ekspozycji. W perspektywie psychoperformansu nie są to twierdzenia etiologiczne, lecz technologie znaczenia: narzędzia, które można włączyć do planów sytuacyjnych jako materialne i czasowe operatory przełączenia reżimu widzialności.

91.1.44 – Widzenie w filozofii klasycznej i nowożytnej: poznanie, iluminacja, prawda, iluzja, sceptycyzm, krytyka obrazu

Filozofia, znacznie bardziej niż mitologia, instytucjonalizuje widzenie jako model poznania, a więc jako podstawowy paradygmat epistemologiczny: wiedzieć znaczy widzieć, prawda jest tym, co „oczywiste”, a błąd tym, co „zaciemnione”. Jednocześnie filozofia wytwarza również aparat krytyki tego paradygmatu: pokazuje, że widzenie może zwodzić, że obraz może być pozorem, że „światło rozumu” może być przemocą redukcji, a nie wyzwoleniem. Dla psychoperformansu ta ambiwalencja jest materiałem o najwyższej wartości, bo pozwala projektować IndywiduAkcję jako reformę reżimu widzialności na poziomie pojęciowym, a nie tylko symbolicznym. W tym fragmencie 91.1.44 trzeba zatem przeprowadzić konsekwentny przegląd widzenia jako kategorii filozoficznej od starożytności po nowożytność, z równoczesnym zakotwiczeniem w języku psychoperformansu: akt symboliczny jako przełączenie paradygmatu, plan sytuacyjny jako konstrukcja warunków poznania, pole obecności jako środowisko epistemiczne, świadek jako figura uprawomocnienia.

Punktem wyjścia jest Platon, ponieważ w jego pismach widzenie zostaje sprzęgnięte z ontologią i hierarchią bytów. Metafora jaskini nie jest jedynie obrazem dydaktycznym, lecz projektem polityczno-epistemologicznym: większość ludzi jest skazana na cienie i pozory, a prawdziwe poznanie wymaga wyjścia ku światłu idei. Widzenie w platońskiej konstrukcji jest więc ruchem wertykalnym: od ciemności ku światłu, od pozoru ku prawdzie, od doxa ku episteme. W konsekwencji filozofia przejmuje mitologię solarności i nadaje jej rygor teoretyczny: prawda ma charakter epifaniczny, a światło jest medium realności. Psychoperformans musi ten model rozpoznać, bo kultura obrazu do dziś reprodukuje platońską hierarchię: to, co jasne i ostre, jest uznawane za „realniejsze”, a to, co mgliste i niepewne, za

„gorsze”. W analogii IndywiduAkcji CSR jest to pierwszy kamień milowy: jeśli podmiot internalizuje platońską solarność jako normę, każde naruszenie widzenia staje się degradacją ontologiczną, a więc kryzysem tożsamości, nie tylko praktyki.

Arystoteles wprowadza inne rozłożenie akcentów, ale nie demontuje prymatu widzenia: wiedza rodzi się z doświadczenia zmysłowego, a zmysł wzroku jest uprzywilejowany, bo dostarcza najwięcej różnic i informacji. W tradycji arystotelesowskiej widzenie jest fundamentem empirii, a więc fundamentem późniejszej naukowości. Dla psychoperformansu oznacza to, że widzenie zostaje związane z reżimem dowodu: „zobaczyć” znaczy „mieć podstawę”. To jest proto-instytucjonalizacja widzenia jako władzy: nie widzisz – nie wiesz, nie wiesz – nie masz mandatu. IndywiduAkcja CSR musi rozbroić ten automat na poziomie egzystencjalnym: jeśli widzenie jest jedyną podstawą mandatu, podmiot traci prawo do wiedzy o sobie. W kontrmodelu psychoperformansu pojawia się inna forma mandatu: mandat wynikający z rytmu, procedury, świadkowania i wielokanałowej metrologii sensu, a nie z jednej funkcji ostrości.

W tradycji neoplatonizmu (Plotyn) oraz w chrześcijańskich przepisaniach filozofii starożytnej pojawia się figura „oka duszy” jako organu kontemplacji: widzenie zostaje uwewnętrznione i związane z iluminacją, która nie jest już tylko światłem fizycznym, lecz światłem inteligibilnym. Ta linia jest ważna, bo wprowadza rozróżnienie między widzeniem zewnętrznym a widzeniem wewnętrznym jako dwoma porządkami prawdy. Psychoperformans może to przejąć nie jako metafizykę, lecz jako narzędzie projektowe: plan sytuacyjny może przełączać między porządkiem widzenia zewnętrznego i wewnętrznego, aby nie absolutyzować żadnego z nich. W analogii CSR jest to już bezpośredni zasób: naruszenie widzenia zewnętrznego nie musi oznaczać utraty poznania, o ile zostaną ustanowione procedury widzenia-wewnętrznego, rozumianego jako rozpoznawanie wzoru, a nie jako produkcja obrazów.

Równolegle trzeba wprowadzić sceptycyzm starożytny (Pyrron, Sekstus Empiryk), który jest pierwszym wielkim filozoficznym uderzeniem w naiwność zmysłów. Sceptycy pokazują, że percepcja jest zależna od warunków, perspektywy, ciała, kontekstu; to, co „widać”, nie jest pewne. Widzenie staje się problemem, a nie fundamentem. Dla psychoperformansu to jest kluczowy zasób, bo pozwala przestawić reżim poznania z epifanii na procedurę: zamiast „pewności obrazu” pojawia się praca na różnicach, zawieszenie sądu, regulacja afektu związanego z niepewnością. W IndywiduAkcji CSR sceptycyzm ma funkcję ochronną: uczy, że niepewność widzenia nie musi być katastrofą, jeśli zostanie wpisana w etykę zawieszenia sądu. To jest filozoficzny odpowiednik apotropaionu: nie talizman, lecz reguła.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym miejscu mają sens tylko wtedy, gdy są podporządkowane tej filozoficznej osi: widzenie jako warunek wiedzy i jako źródło złudzeń. W wielu tradycjach kontemplacyjnych, które często są później medykaliżowane jako „praktyki”, centralną regułą jest rozpoznanie złudności natychmiastowego wrażenia i przejście do obserwacji procesualnej. To jest epistemologia bliższa sceptykom niż platonikom: nie ufaj pierwszej oczywistości, pracuj na rytmie, badaj warunki, reguluj pobudzenie, zanim uznasz coś za prawdę. Psychoperformans może to włączyć jako protokół dochodzenia: zanim obraz stanie się wyrokiem, trzeba ustanowić próg i zawiesić sąd. W analogii CSR oznacza to, że doświadczenie nieostrości nie powinno automatycznie produkować wniosku o „katastrofie”, bo to jest platoński automatyzm solarnej hierarchii.

Nowożytność przynosi radykalne przeformułowanie paradygmatu widzenia: z jednej strony widzenie zostaje podporządkowane geometrii, perspektywie i idei „jasności i wyraźności”, z drugiej – zostaje zakwestionowane jako źródło pewności, bo może być snem, złudzeniem, projekcją i efektem aparatu. W tej dialektyce kluczową figurą jest René Descartes, który pozornie wzmacnia model „światła rozumu”, ale w rzeczywistości inauguruje epokę podejrzania wobec zmysłów. Kartezjusz ustanawia prymat pewności, która nie jest już gwarantowana przez oko, lecz przez metodę: widzenie staje się wtórne wobec aktu ustanawiania kryterium. Psychoperformans może to czytać jako przejście od kosmologii oka do konstytucji widzenia: prawda przestaje być epifanią, a staje się aktem legislacji epistemicznej.

Wątpliwość metodyczna ma tutaj funkcję podobną do sceptycyzmu, ale jest sprzęgnięta z projektem odbudowy pewności. Kartezjusz mówi w istocie: oko może zwodzić, obraz może być pozorem, świat może być snem; dlatego trzeba znaleźć punkt, którego nie da się zakwestionować. To jest moment, w którym widzenie zostaje „odczarowane” jako fundament. Z perspektywy psychoperformansu to jest niezwykle użyteczne: można wyobrazić sobie IndywiduAkcję jako kartezjański akt zawieszenia automatyzmu obrazu, a następnie jako odbudowę porządku na innych podstawach niż ostrość. Nie chodzi tu o powrót do racjonalistycznej pychy, lecz o praktykę: zanim obraz stanie się wyrokiem, trzeba przejść przez próg wątpliwości, który neutralizuje panoptyczną tyranię jawności.

Jednocześnie Kartezjusz i nowożytność w ogóle wzmacniają model „widzenia jako geometrii”. Perspektywa linearna w sztuce renesansowej i późniejsza matematyzacja przestrzeni w naukach przyrodniczych nie są tylko technikami; to są ontologie: świat jest tym, co daje się ująć w siatce, mierze i klarownym obrazie. Widzenie zostaje zsynchronizowane z aparatem: instrumenty optyczne, modele mechaniczne, później mikroskopy i teleskopy – wszystko to rozbudowuje reżim, w którym „widzieć” oznacza „uzyskać kontrolę nad formą”. Francis Bacon i program nowej nauki dopełniają tę zmianę: wiedza ma być skuteczna, a skuteczność wymaga obserwacji, eksperymentu i weryfikowalności. W tym sensie nowożytność ustanawia imperium oka-instrumentu.

Psychoperformans, jeśli ma pozostać narzędziem analizy kultury, musi tu natychmiast uruchomić krytykę: oko-instrument jest zawsze sprzęgnięte z władzą, bo ten, kto dysponuje instrumentami, dysponuje definicją realności. To jest filozoficzna prehistoria późniejszych aparatów obrazowania i spektaklu. W analogii IndywiduAkcji CSR oznacza to, że problem nie dotyczy tylko biologii oka, lecz struktury kultury, która utożsamia „sprawność” z „kontrolą przez widzenie”. Jeśli artysta wizualny internalizuje tę logikę, naruszenie widzenia może zostać przeżyte jak utrata sprawczości w sensie nowożytnym: utrata instrumentu dominacji nad światem form. Dlatego w IndywiduAkcji trzeba wprowadzić kontr-paradygmat: sprawczość bez dominacji, orientację bez panowania, sens bez tyranii ostrości.

W tym miejscu wchodzi empiryści: John Locke przesuwając akcent z idei wrodzonych na doświadczenie, ale nie rehabilituje naiwności oka. Przeciwnie, jego rozróżnienie między jakościami pierwotnymi a wtórnymi pokazuje, że to, co „widzimy” (barwa, smak, zapach), nie jest własnością rzeczy w taki sposób, jak kształt czy rozciągłość; percepcja jest współtworzeniem świata. David Hume idzie dalej: podważa konieczność związków przyczynowych i pokazuje, że umysł buduje przekonania na nawyku i asocjacji. Widzenie w takim ujęciu nie daje pewności; daje strumień wrażeń, które dopiero w praktyce życia układają się w „świat”. Psychoperformans

może to przełożyć na język pola obecności: to, co jest realne, jest stabilizowane przez powtarzalność, rytm, procedurę i świadkowanie, a nie przez jednorazową epifanię obrazu.

Analogicznie w IndywiduAkcji CSR konsekwencja jest zasadnicza: jeśli kultura i własna tożsamość były oparte na micie „widzenie daje mi świat”, choroba widzenia wydaje się odbierać świat. Empiryzm podpowiada coś innego: świat jest konstrukcją stabilizowaną przez praktyki, a nie tylko przez ostrość. To prowadzi do projektowego wniosku: plan sytuacyjny musi budować praktyki stabilizacji świata poza samym widzeniem, tak aby naruszenie obrazu nie naruszało ontologii realności. W tej logice nokturn – jako prawo do zasłony i modulacji – nie jest degradacją, tylko alternatywną techniką stabilizacji: nie przez kontrolę obrazu, lecz przez rytm i relację.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny „totalnej” i alternatywnej mogą tu zostać użyte jako krytyka redukcji poznania do jednego kanału. Tradycje somatyczne – od praktyk oddechowych po różne dyscypliny pracy z uważnością – często zakładają, że wiarygodna wiedza o stanie nie pochodzi z jednorazowego „sprawdzenia”, lecz z długotrwałej obserwacji procesu, z modulacji bodźca i z rozpoznania nawyku. To jest epistemologia bliższa Hume’owi niż Baconowi: mniej wiary w absolutną kontrolę, więcej pracy na rytmie. Psychoperformans może to wykorzystać jako repertuar technik przełączenia: akt symboliczny odłączenia od tyranii jasności, przywrócenie prawa do niepewności, ustanowienie obserwacji procesualnej. Ważne jednak, by te wtrącenia pozostały w rejestrze kulturowych technologii sensu, a nie etiologii.

Immanuel Kant wykonuje wobec widzenia ruch, który radykalnie zmienia całą epistemologię Zachodu: przestaje pytać, „co widzimy”, a zaczyna pytać, „jak w ogóle jest możliwe, że coś jawi się nam jako widzialne i poznawalne”. To przesunięcie jest kluczowe dla psychoperformansu, ponieważ pozwala przestawić uwagę z treści obrazu na warunki możliwości doświadczenia, a więc na konstrukcję pola obecności jako środowiska epistemicznego. Kant nie unieważnia zmysłów, ale odcina je od statusu fundamentu: widzenie nie jest bramą do rzeczy samych w sobie, tylko elementem układu, w którym podmiot organizuje dane zmysłowe według apriorycznych form (czas i przestrzeń) oraz według kategorii intelektu. W konsekwencji „widzenie” nie jest prostą rejestracją, tylko konstytucją zjawiska. Psychoperformans może tę kantowską konstrukcję przełożyć na język planu sytuacyjnego: to, co „widać” w danej sytuacji, zależy od architektury sytuacji, a nie tylko od oka.

Kantowski rozdział na fenomen i noumen nie jest tu metafizyczną ciekawostką, lecz narzędziem krytyki tyranii jawności. Jeśli rzeczy same w sobie są niedostępne, to kultura, która absolutyzuje przejrzystość i ostrość, jest filozoficznie naiwna i zarazem przemocowa: żąda niemożliwego, a następnie karze za niewykonanie. W języku psychoperformansu jest to prosta reguła: nie wolno budować planu sytuacyjnego na totalnym roszczeniu widzialności, ponieważ roszczenie jest sprzeczne z konstytucją doświadczenia. To jest także bezpośredni fundament dla nokturnu jako instytucji: prawo do zasłony i prawo do niepełnej widzialności nie są defektem, lecz filozoficzną koniecznością wynikającą z ograniczeń poznania. Nokturn jest w tym sensie „kantowskim” reżimem widzenia: uznaje granice.

W tym miejscu należy doprecyzować, jak Kant rozumie „oczywistość” i dlaczego to jest ważne. Oczywistość, jasność i wyraźność są w nowożytności łatwo mylone z prawdą, ale Kant pokazuje, że pewność nie pochodzi z intensywności wrażenia, tylko z zasad organizujących

doświadczenie. To oznacza, że obraz może być bardzo „ostry”, a mimo to epistemicznie podejrzany, jeśli nie spełnia warunków spójności w czasie, relacji przyczynowej, jedności apercepcji. Psychoperformans może z tego wydobyć metodę: nie pytaj „czy widzę ostro”, tylko pytaj „czy moje doświadczenie ma stabilny porządek i czy nie jest gwałcone przez przymus natychmiastowej pewności”. W analogii IndywiduAkcji CSR jest to szczególnie operacyjne, bo przymus sprawdzania ostrości jest kartezjańsko-baconowskim nawykiem kultury kontroli, natomiast kantowska rama umożliwia jego unieważnienie: ostrość nie jest kryterium prawdy o świecie ani o sobie.

Kant jest także punktem zwrotnym dla problemu iluzji, ponieważ iluzja nie jest już tylko błędem oka, lecz błędem rozumu, który przekracza własne kompetencje. „Transcendentalna dialektyka” pokazuje, że umysł produkuje złudzenia konieczne: chce totalności, chce absolutu, chce pełnej wiedzy. To ważne dla psychoperformansu, bo ujawnia źródło panoptyzmu nie tylko w instytucjach, lecz w samym pragnieniu podmiotu: pragnieniu totalnej przejrzystości. Plan sytuacyjny musi zatem nie tylko ograniczać bodźce, ale też ograniczać roszczenie totalności, wprowadzając akt symboliczny detronizacji absolutu widzenia. W analogii CSR oznacza to, że choroba widzenia może zostać potraktowana jako brutalne, ale diagnostyczne odślonięcie tej „dialektycznej” tendencji: kiedy obraz przestaje dawać totalność, pragnienie totalności może się zamienić w kompulsję. Nokturn i apotropaion stają się wówczas narzędziami przeciwdziałania dialektyce: zamiast próbować mieć wszystko naraz, ustanawia się rytm i progi.

Teraz trzeba wykonać ruch w stronę fenomenologii, ale jeszcze bez pełnego wejścia w XX wiek: po Kancie pojawia się nurt, który zaczyna traktować widzenie jako strukturę intencjonalności i ucieleśnienia, a nie tylko jako „dane”. Już u Hegla wątek „uznania” pokazuje, że widzenie i bycie widzianym są elementami walki o status i realność społeczną; to jest filozoficzny odpowiednik kosmologii oka jako władzy, ale przeniesiony w dialektykę relacji międzyludzkiej. W tej perspektywie widzenie nie jest „spokojnym kontemplowaniem”, tylko polem napięć, w którym formuje się podmiotowość. Psychoperformans może tu osadzić rolę świadka: świadek nie jest neutralny, bo akt widzenia uczestniczy w konstytucji podmiotu. Plan sytuacyjny musi więc projektować widzenie jako etyczne uznanie, a nie jako sąd.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” mogą w tej partii zostać włączone jako równoległe języki „warunków możliwości” w rejestrze emic. W wielu tradycjach pracy z ciałem i świadomością nie zakłada się, że prawda jest natychmiast dostępna przez ostre wrażenie; zakłada się raczej, że doświadczenie jest konstytuowane przez warunki: oddech, rytm dobowy, pobudzenie, relację z otoczeniem, jakość ciszy i ciemności, a także przez intencję i uwagę. To nie jest naukowa teoria Kanta, ale strukturalnie pełni podobną funkcję: przesuwa punkt ciężkości z „tego, co widać” na „tego, co umożliwia widzenie”. Psychoperformans może wziąć z tego nie roszczenia etiologiczne, tylko repertuar technik organizacji pola obecności: ustanawianie warunków, w których obraz nie musi być tyranem, bo prawda jest rozpoznawana jako proces.

Na tym etapie należy już zarysować kluczową analogię CSR, ale wciąż w trybie wtórnym, zgodnie z Twoim rygorem. CSR, rozumiane jako naruszenie stabilności widzenia, uderza w nowożytno-kantowski projekt „pewności”: ujawnia, że warunki możliwości doświadczenia są kruche, bo zależą nie tylko od struktur transcendentálnych, ale też od materialnej i afektywnej infrastruktury życia. Jednak kantowska rama pozwala przeformułować konsekwencję

symboliczną: naruszenie obrazu nie jest ontologiczną degradacją, lecz zmianą warunków konstytucji fenomenu. W IndywiduAkcji oznacza to przesunięcie z żądania „przywróć ostrość za wszelką cenę” na projekt „ustanów warunki, w których świat pozostaje konstytuowany sensownie mimo niepełnej widzialności”. Nokturn jest tu logicznym wynikiem: wprowadza warunki, które chronią przed dialektyką totalności.

Friedrich Nietzsche jest punktem, w którym filozofia przestaje traktować widzenie jako drogę do „prawdy w sensie korespondencji” i zaczyna traktować je jako funkcję woli, interesu, siły i interpretacji. To jest zasadnicze dla psychoperformansu, ponieważ pozwala przestawić widzenie z reżimu epistemologicznego w reżim genealogiczny: nie pytamy już, czy obraz jest prawdziwy, tylko pytamy, kto potrzebuje takiego obrazu, jaki typ życia jest przez niego podtrzymywany i jaki porządek władzy zostaje przez niego utrwalony. Nietzsche nie rehabilituje iluzji jako błędu, lecz pokazuje, że „prawda” sama jest konstrukcją, a poznanie jest praktyką perspektywiczną. W konsekwencji widzenie nie jest neutralne: jest aktem selekcji, zawłaszczania, wartościowania. Dla psychoperformansu oznacza to, że plan sytuacyjny musi zawsze ujawniać swój interes: czy chodzi o ochronę życia, czy o przemoc jawności; czy chodzi o sprawczość, czy o dominację.

Nietzscheańska krytyka „światła” jest tu szczególnie ważna. W tradycji platońsko-kartezjańskiej światło było medium prawdy; u Nietzschego światło staje się podejrzane, bo rozbija tajemnicę, redukuje wieloznaczność i rości sobie prawo do jedynej interpretacji. Widzenie jako „przejrzanie” może być formą nihilizmu: pragnieniem demaskacji, które niszczy zdolność do życia z niepewnością i z wielością sensów. Psychoperformans może w tym miejscu uzasadnić nokturn jako program filozoficzny, a nie tylko symboliczny: nokturn to ochrona wieloznaczności przed przemocą demaskacji. W IndywiduAkcji CSR analogia jest niemal natychmiastowa: kompulsywna potrzeba „sprawdzenia, jak jest naprawdę” może stać się nietzscheańską wolą demaskacji, która w praktyce niszczy rytm, pogłębia napięcie i kolonizuje świadomość. Nokturn wprowadza prawo do nie-wiedzenia na pewnych etapach, bo to jest warunek zachowania życia i sensu.

Teraz trzeba przejść do fenomenologii, bo ona daje psychoperformansowi narzędzia precyzyjniejsze niż genealogia. Edmund Husserl przekształca problem widzenia: nie bada „oka” ani „obrazu”, lecz strukturę świadomości, w której coś jawi się jako coś. Widzenie jest intencjonalne, a więc zawsze skierowane, zawsze ukierunkowane na sens, zawsze związane z horyzontem tego, co niewidziane. To jest fundamentalne: w fenomenologii widzenie jest z definicji niepełne i horyzontalne. Każdy akt widzenia zakłada niewidzialność: to, co niewidoczne, współtworzy sens widzialnego. Psychoperformans może to przełożyć na zasadę pola obecności: plan sytuacyjny nie może żądać totalnej widzialności, bo sens rodzi się z napięcia między widzialnym i niewidzialnym. Nokturn jest więc nie wyjątkowym trybem, lecz ujawnieniem normalnej struktury doświadczenia.

Fenomenologia daje też instrument kluczowy: epoché i redukcję fenomenologiczną. Zawieszenie naturalnej postawy jest filozoficznym odpowiednikiem aktu symbolicznego odcięcia od tyranii obrazu. W praktyce psychoperformansu można to rozumieć jako moment, w którym podmiot przestaje traktować to, co widzi, jako „to, co jest” i zaczyna traktować to jako fenomen w polu, który ma warunki, horyzonty, intencje i konteksty. To jest radykalna technologia: nie zmienia obrazu, zmienia relację do obrazu. W IndywiduAkcji CSR analogia jest

strukturalna: naruszenie widzenia wymusza epoché, ale jeśli nie zostanie nazwane i ustrukturyzowane, epoché zamienia się w lęk. Psychoperformans może epoché ucywilizować: uczynić z niego plan sytuacyjny, w którym świadek potwierdza, że zawieszenie sądu jest prawomocne, a obiekt–klucz pieczętuje przejście.

Maurice Merleau-Ponty radykalizuje fenomenologię w kierunku ucieleśnienia: widzenie nie jest aktem „umysłu patrzącego na świat”, lecz sposobem bycia-ciała-w-świecie. Percepcja jest motoryczna, sytuacyjna, zależna od ruchu, postawy, gestu, napięcia, a także od relacji z innymi. To przesuwając widzenie w stronę praktyki, a nie reprezentacji. Psychoperformans, zakorzeniony w performance art i w manipulacji obiektami–kluczami, może tu znaleźć jedno z najważniejszych uzasadnień: zmiana widzenia nie musi oznaczać zmiany obrazu, może oznaczać zmianę ciała i sytuacji. Plan sytuacyjny staje się zatem architekturą percepcji: przez światło, przestrzeń, ruch, obiekt, rytm i relację rekonfiguruje się sposób bycia-widzącym. W IndywiduAkcji CSR analogia jest precyzyjna: jeśli oko jest niestabilne, można przenieść ciężar orientacji na ucieleśnioną percepcję i na wielokanałowość; to nie jest kompensacja, lecz reforma ontologii widzenia.

W tym miejscu powraca wątek „alternatywnej medycyny” w sposób sensowny filozoficznie: wiele tradycji somatycznych i kontemplacyjnych operuje właśnie na poziomie ucieleśnionego poznania, zanim zostanie to ujęte w kategorii fenomenologii. Praca z oddechem, rytmem, postawą, ruchem gałek ocznych, relacją światło–ciemność, a także z praktykami zasłony i ciszy, jest w tych tradycjach formą rekonfiguracji intencjonalności i horyzontu percepcji. Nie trzeba twierdzić, że to „leczy” – wystarczy uznać, że to zmienia pole obecności, a więc zmienia sposób jawienia się świata. Psychoperformans może z tego wydobyć repertuar działań progowych: nie jako terapię narracyjną, lecz jako technologie zmiany relacji do obrazu. W języku „totalnej biologii” można to ująć ostrożnie jako pracę z konfliktem interpretacyjnym: obraz nie jest wyrokiem, jest fenomenem w sieci sensów.

Analogicznie CSR, jako kontekst wtórny, można tu nazwać jako wymuszoną fenomenologiczną lekcję: świat przestaje być oczywisty w trybie solarnej epifanii, a staje się horyzontem, który domaga się innego sposobu bycia. Symboliczna konsekwencja nie polega na „utracie obrazu”, lecz na utracie naiwnej naturalnej postawy wobec widzenia. IndywiduAkcja musi tę utratę przetworzyć w kompetencję: nauczyć się żyć w horyzoncie, w którym niewidzialne jest konstytutywne, a nokturn jest narzędziem regulacji, nie degradacji. To jest też bezpośrednie przygotowanie do krytyki kultury obrazu: jeśli widzenie jest zawsze ucieleśnione, intencjonalne i horyzontalne, to kultura, która udaje neutralną obiektywność obrazu, jest ideologiczna.

Martin Heidegger wprowadza do problemu widzenia przesunięcie, które jest zarazem kontynuacją i zerwaniem z klasyczną metaforą światła. Z jednej strony wraca do greckiej aletheia jako odsłonięcia (Unverborgenheit), z drugiej – krytykuje nowożytną redukcję prawdy do poprawności przedstawienia oraz nowożytne rozumienie świata jako „obrazu” (Weltbild). To jest kluczowe dla psychoperformansu, bo pozwala odróżnić dwa reżimy widzialności: odsłonięcie jako wydarzenie bycia (w którym niewidzialność jest warunkiem sensu) oraz obraz jako ujęcie świata w ramę, która czyni go zasobem, obiektem kontroli i eksploatacji. Widzenie w tym ujęciu nie jest tylko epistemologią, lecz ontologią: sposób, w jaki „pojawia się” świat, jest sposobem, w jaki świat jest dla nas.

Heideggerowska krytyka „światopoglądu jako obrazu świata” jest jednocześnie krytyką przemocy widzenia. Gdy świat staje się obrazem, to znaczy, że staje się przedmiotem ustawienia przed podmiotem, a podmiot staje się centrum, które wszystko oblicza, mierzy i zabezpiecza. To jest filozoficzna diagnoza reżimu, który wcześniej nazwaliśmy insygnialno-panoptycznym: solarna jawność jako mandat dominacji. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, może potraktować tę diagnozę jako instrukcję projektową: plan sytuacyjny ma przeciwdziałać uprzedmiotowieniu świata przez obraz, przywracając wydarzeniowy charakter odsłonięcia. W praktyce oznacza to: obraz nie jest „produktem” do posiadania, lecz momentem relacji w polu obecności; świadek nie jest kontrolerem, lecz współuczestnikiem odsłonięcia; obiekt–klucz nie jest dekoracją, lecz operatorem, który ustanawia warunki odsłonięcia i zasłony.

Ten heideggerowski wymiar odsłonięcia ma też mocny komponent „ciemności”: odsłonięcie zakłada skrytość, a więc niewidzialność. Odsłonić można tylko to, co było zasłonięte. W konsekwencji nokturn nie jest wrogiem prawdy, tylko jej warunkiem: bez zasłony nie ma odsłonięcia, jest tylko ekspozycja. Ekspozycja jest tym, co robi nowoczesny aparat widzialności: wystawia, rejestruje, magazynuje. Odsłonięcie jest wydarzeniem, które nie daje się w pełni zmagazynować. W analogii IndywiduAkcji CSR ta różnica jest fundamentalna: presja „muszę widzieć i sprawdzać” jest presją ekspozycji, nie odsłonięcia. Nokturn wprowadza warunki, w których odsłonięcie może się zdarzyć w swoim czasie, bez gwałtu.

Teraz należy przejść do Michela Foucaulta, ponieważ on pokazuje, jak reżimy widzialności są instytucjonalizowane i jak widzenie staje się narzędziem dyscypliny. Foucaultowski panoptyzm (w odniesieniu do projektu Jeremy’ego Benthama) jest nie tylko architekturą więzienia; jest modelem nowoczesnej władzy, która działa przez widzialność, obserwację, normalizację i internalizację spojrzenia. Widzenie w panoptyzmie nie jest poznaniem, tylko mechanizmem wytwarzania posłuszeństwa: to, że możesz być widziany, sprawia, że zaczynasz siebie nadzorować. To jest dokładna filozoficzna nazwa dla tego, co w analogii CSR określiliśmy jako „oko-tyran” i kompulsywny audyt widzenia. Foucault dostarcza tu narzędzia, które psychoperformans musi przejąć: plan sytuacyjny jest kontr-panoptyczną architekturą, w której świadek nie normalizuje, a obiekt–klucz nie jest kamerą, lecz zasłoną.

Foucault pokazuje również, że nowoczesne instytucje wiedzy są zarazem instytucjami widzenia: klinika, szkoła, koszary, fabryka, szpital, biuro, archiwum. Widzenie jest tu powiązane z klasyfikacją, diagnozą, zapisem i porównaniem. To jest genealogia „mandatu prawomocnej widzialności”, który wcześniej omawialiśmy kosmologicznie. W nowoczesności mandat ten przechodzi na aparaty i procedury: „to, co widzialne w rejestrze”, jest realne; „to, co niewidzialne”, jest podejrzan. Psychoperformans może na tym etapie sformułować centralną tezę krytyczną: kultura obrazu jest kulturą normalizacji. Widzenie nie jest niewinne, bo jest sprzęgnięte z normą. W IndywiduAkcji CSR to ma natychmiastowy skutek: jeśli podmiot traktuje swoje widzenie jako wskaźnik normy, zaczyna siebie normalizować i karać, zamiast chronić próg. Nokturn jest wówczas nie tylko regeneracją, ale odmową normalizacji: odmową bycia stale porównywanym do ideału ostrości.

Ten foucaultowski reżim trzeba teraz zestawić z fenomenologią: jeśli widzenie jest ucieleśnione i horyzontalne, to panoptyzm jest fikcją, która udaje totalną obiektywność i przez to zyskuje władzę. Psychoperformans może z tej sprzeczności wydobyć technologię oporu: nie trzeba „walczyć z obrazem”, trzeba ujawnić, że obraz jest aparatem. Plan sytuacyjny może

organizować sytuacje, w których aparaty widzenia tracą mandat: przez półmrok, przez niedookreślenie, przez rytm, przez wieloznaczność, przez prymat relacji nad zapisem. To jest bezpośrednio związane z manipulacją obiektami–kluczami: obiekt może być narzędziem demontażu aparatu, np. przez wytwarzanie zasłon, filtrów, odbić, przez przestawianie punktów widzenia, przez odcięcie od przymusu rejestracji.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej” można tu ująć jako praktyki kontr-panoptyczne w polu ciała i świadomości. W wielu tradycjach somatycznych centralną zasadą jest wycofanie się spod spojrzenia oceniającego: praca w ciszy, w półmroku, bez audytu, bez porównania, z akceptacją procesu. W języku psychoperformansu jest to tworzenie pola obecności, które nie jest areną normy. Można to też ująć jako higienę epistemiczną: redukcję bodźców i porównań, które napędzają internalizację nadzoru. Nie trzeba twierdzić, że to „leczy”; wystarczy uznać, że to tworzy warunki, w których podmiot nie staje się własnym strażnikiem.

Analogicznie CSR w tej części nie jest tematem klinicznym, lecz punktem, w którym genealogia panoptyzmu staje się doświadczeniem. Naruszenie widzenia może zostać przechwycone przez reżim normalizacji: podmiot zaczyna widzieć siebie jako „odstępstwo od normy” i uruchamia autokaranie w postaci kompulsywnego sprawdzania. IndywiduAkcja musi temu przeciwdziałać przez ustanowienie kontr-architektury: nokturn jako prawo do zasłony, świadek jako strażnik progu, obiekt–klucz jako pieczęć odmowy audytu. W tym sensie psychoperformans jest narzędziem analizy kultury, bo pokazuje, że problem nie zaczyna się w oku, lecz w reżimie widzialności, który kolonizuje oko.

Walter Benjamin wprowadza do filozofii widzenia kategorię, która pozwala precyzyjnie opisać, jak nowoczesność zmienia ontologię obrazu: aura nie jest tylko „nastrojem”, lecz nazwą dla trybu obecności dzieła i dla relacji widza z tym, co widzialne. Jeśli aura wiąże się z niepowtarzalnością, oddaleniem i wyjątkowym zakotwiczeniem w czasie i miejscu, to techniczna reprodukcja nie tyle „rozpowszechnia” obraz, ile przestawia cały reżim widzialności: obraz przestaje być wydarzeniem, a staje się dostępem; przestaje wymagać progu, a zaczyna wymagać dystrybucji. W języku psychoperformansu jest to fundamentalna zmiana pola obecności: świadek przestaje być współobecny, bo widzenie może odbywać się bez współobecności. To nie jest tylko kwestia sztuki, lecz kwestia epistemologii i władzy: gdy obraz staje się masowo powielalny, staje się też masowo używalny jako narzędzie normalizacji, propagandy i dyscypliny.

Benjaminowskie rozpoznanie ma jeszcze jeden aspekt, który jest kluczowy dla IndywiduAkcji CSR, choć nadal pozostaje wtórnym kontekstem: reprodukcja wytwarza przymus ekspozycji. Skoro obraz jest dostępny zawsze, widzenie staje się obowiązkiem i nawykiem, a nie wydarzeniem. To jest filozoficzny rdzeń panoptycznego życia w kulturze cyfrowej: widzenie jako stała konsumpcja obrazów i stała produkcja wizerunku. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może w tym miejscu zdefiniować nokturn nie tylko jako „ciemność” fizyczną, ale jako kontr-reżim wobec reprodukcji: prawo do nie-oglądania, prawo do nie-bycia oglądanym, prawo do przerwy w dystrybucji obrazu. Nokturn jest w tym sensie odzyskaniem aury rozumianej nie jako fetysz, lecz jako warunek: próg, dystans, niepowtarzalność sytuacji.

Guy Debord przeprowadza tę diagnozę z poziomu ontologii obrazu na poziom totalnej organizacji społeczeństwa: spektakl nie jest zbiorem obrazów, tylko relacją społeczną pośredniczoną przez obrazy. Widzenie staje się w tym ujęciu mechanizmem separacji: patrzymy zamiast działać, konsumujemy zamiast uczestniczyć, akceptujemy obrazy jako substytut relacji. Dla psychoperformansu to jest punkt o najwyższej gęstości: skoro spektakl jest relacją społeczną, to psychoperformans – jako praktyka sytuacyjna, oparta na polu obecności i na obiektach–kluczach – może działać jako narzędzie analizy i demontażu tej relacji. Kluczowe jest tu odróżnienie widza od świadka: widz spektaklu jest pasywnym konsumentem, świadek psychoperformansu jest uczestnikiem progę, a więc kimś, kto współkonstruuje sens i odpowiada za jego etyczną temperaturę.

Debordowska krytyka spektaklu pozwala też doprecyzować, czym jest „władza obrazu” w sensie kulturowym: obraz nie tyle pokazuje świat, ile zastępuje świat, produkując pragnienia, normy i rytmy życia. W tej logice widzenie staje się ciężarem etycznym: patrzenie nie jest neutralne, bo uczestniczy w reprodukcji relacji dominacji. To wraca do wcześniejszej figury „oka jako mandatu” i „oka jako sądu”, ale już bez metafizyki, w języku krytyki społecznej. Psychoperformans może to przejąć jako rygor planu sytuacyjnego: nie wolno produkować obrazów, które automatycznie wpisują uczestników w role spektaklu. Jeśli pojawia się obraz, musi on być obiektem–kluczem, a nie towarem; musi działać jako operator progę, a nie jako substytut relacji.

Jean Baudrillard przesuwając krytykę jeszcze dalej: problemem przestaje być to, że obraz „zastępuje” rzeczywistość, a staje się tym, że obrazy tworzą porządek symulacji, w którym referencja do rzeczywistości nie jest już potrzebna. W takim reżimie widzenie nie jest relacją do świata, tylko relacją do systemu znaków, które odsyłają do siebie nawzajem. To jest sytuacja, w której „prawda jako przejrzenie” traci sens, bo nie ma już czego przejrzeć: pozostaje gra pozorów. Psychoperformans może tę diagnozę potraktować nie jako fatalizm, lecz jako ostrzeżenie: jeśli plan sytuacyjny stanie się jedynie produkcją efektów, stanie się symulacją, a nie wydarzeniem. Dlatego tak ważne jest zakorzenienie psychoperformansu w manipulacji obiektami–kluczami i w sytuacyjności: materialność, czas, przestrzeń, ryzyko i relacja mają przeciwdziałać symulacji, bo ustanawiają opór rzeczywistości wobec czystego znaku.

W tym miejscu pojawia się też filozoficznie precyzyjna forma „iluzji”: nie jako błąd oka, ale jako systemowa produkcja pozoru, który jest skuteczniejszy niż prawda, bo organizuje praktyki. W kulturze mediów iluzja jest infrastrukturą. To oznacza, że widzenie jako poznanie staje się wtórne wobec widzenia jako uczestnictwa w systemie dystrybucji. Dla Indywidualnej Akcji CSR analogia jest szczególnie wyrazista, choć nadal pozostaje wtórna: kompulsywne sprawdzanie widzenia może działać jak prywatny spektakl i prywatna symulacja, w której obraz staje się jedynym arbitrem rzeczywistości, a życie zostaje podporządkowane produkcji i konsumpcji „raportu z widzenia”. Nokturn jest wtedy aktem przerwania spektaklu: odmową dostarczania obrazów i odmową konsumowania obrazów w pewnych strefach czasu. To jest konsekwencja symboliczna, nie kliniczna: przerwa w widzeniu jako przerwa w systemie władzy obrazu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym miejscu mają najbardziej naturalną postać jako praktyki anty-spektakularne. Tradycje wycofania, postu percepcyjnego, milczenia, ograniczenia bodźców, rytualnego półmroku, odcięcia od nadmiaru wrażeń i obrazów, są kulturowymi technologiami przerwania dystrybucji. Niezależnie od

deklaracji metafizycznych, ich funkcja jest czytelna: wytwarzają próg, w którym podmiot odzyskuje sprawczość wobec aparatu widzialności. Psychoperformans może to przejąć jako rygor projektowy: jeśli kultura obrazu jest aparatem, to trzeba projektować progi, które aparat wyłącza. Obiekt–klucz w tej funkcji jest „wyłącznikiem spektaklu”: materialnym znakiem, że teraz nie konsumuje się obrazów i nie produkuje wizerunku, lecz ustanawia się warunki wydarzenia.

W ten sposób filozofia widzenia wchodzi w obszar, w którym „widzenie” staje się problemem polityczno-etycznym, a nie tylko epistemologicznym. Oko nie jest już instrumentem prawdy, tylko narzędziem i miejscem walki o realność: kto decyduje, co jest widzialne, co jest niewidzialne, co ma status faktu, a co ma status szumu. Psychoperformans może w tej ramie zostać zdefiniowany jako praktyka rekonfiguracji widzialności: nie po to, by wytwarzać nowe obrazy, lecz po to, by wytwarzać nowe relacje do obrazu i nowe prawa do zasłony. W kontekście CSR ta rekonfiguracja ma wymiar szczególnie ostry: naruszenie widzenia ujawnia zależność tożsamości od reżimu obrazu, a IndywiduAkcja może tę zależność przekształcić w program ochrony i reformy, w którym nokturn nie jest deficytem, lecz konstytucją.

W tym miejscu konieczne jest doprecyzowanie, że filozoficzne „widzenie” nie kończy się na krytyce obrazu jako spektaklu czy symulacji; równie istotne jest to, jak widzenie zostało ujęte jako relacja etyczna i jako struktura intersubiektywności. Emmanuel Levinas, choć nie jest myślicielem „optyki” w sensie technicznym, wnosi do problemu widzenia jedną z najsilniejszych korekt: spojrzenie może być formą zawłaszczenia, a etyka zaczyna się tam, gdzie rezygnuje się z redukcji Innego do obrazu. Twarz – jako wydarzenie, nie jako przedstawienie – wymyka się totalizacji. Dla psychoperformansu jest to niezwykle ważne, ponieważ pozwala odróżnić dwa typy świadka: świadka, który „ma obraz” i przez to rości sobie prawo do wiedzy i oceny, oraz świadka, który uznaje niewyczerpywalność Innego i własną odpowiedzialność. W polu obecności psychoperformansu widzenie jest więc zawsze obciążone etycznie: jeśli akt symboliczny używa oka jako narzędzia dominacji, reprodukuje przemoc; jeśli używa oka jako narzędzia uznania granicy, staje się praktyką odpowiedzialności.

Levinasowskie ostrzeżenie ma też konsekwencje dla kultury obrazu: nowoczesny aparat widzialności ma tendencję do totalizowania, do zamiany twarzy w wizerunek, a wizerunku w dane. Widzenie zostaje zsynchronizowane z klasyfikacją, profilowaniem, archiwizacją. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może tu zdefiniować swoje minimum etyczne: plan sytuacyjny nie może działać jak aparat ekstrakcji obrazu. Obiekt–klucz z motywem oka nie może być „kamerą symboliczną”, lecz raczej „zasłoną symboliczną” – operatorem, który przywraca prawo do niewidzialności, do nie-wiedzy i do nie-pochwycenia. W analogii IndywiduAkcji CSR pojawia się tu istotne przesunięcie: kiedy obraz widzenia staje się niestabilny, podmiot może próbować kompensować to przez totalizację innych, przez kontrolę relacji, przez intensyfikację audytu. Levinas sugeruje przeciw-gest: zgoda na granicę widzenia jest warunkiem etycznego życia. Nokturn jest w tej ramie nie tylko ochroną, ale etyczną dyscypliną: „nie muszę wiedzieć wszystkiego, żeby być odpowiedzialnym”.

Jacques Lacan wprowadza problem widzenia na zupełnie inny poziom: rozróżnia oko (l'œil) i spojrzenie (le regard). Spojrzenie nie jest tym, czym patrzę, lecz tym, co mnie umieszcza w polu widzialności; nie ja wyłącznie patrzę, lecz jestem „patrzony” przez porządek symboliczny. Lacanowska teoria spojrzenia destabilizuje liberalny mit autonomicznego widza: widzenie jest

zawsze uwikłane w pragnienie, w fantazmat i w strukturę władzy. Dla psychoperformansu to jest narzędzie diagnostyczne: jeśli w planie sytuacyjnym pojawia się motyw oka, nie wolno traktować go jako niewinnego znaku; oko automatycznie uruchamia pragnienia, lęki i mechanizmy ekspozycji. W analogii CSR to jest szczególnie trafne: niepewność widzenia może wzmacniać fantazmat „bycia widzianym jako niesprawny”, a więc może uruchamiać mechanizmy wstydu, ukrywania i kompulsji kontroli. Nokturn, w tej perspektywie, nie jest tylko zasłoną światła, lecz zasłoną spojrzenia: przetęciem relacji z „bycia wystawionym” na „bycie chronionym”.

W tym samym rejestrze należy włączyć Maurice’a Blanchota i jego intuicję „widzenia jako katastrofy”, gdzie obraz może być doświadczeniem granicznym, w którym podmiot traci panowanie nad sensem. Blanchotowskie doświadczenie obrazu nie jest afirmacją estetyczną, lecz otwarciem na nieokreśloność i na „niemożliwość domknięcia”. Psychoperformans może z tego wydobyć argument przeciwko reżimowi kontroli: obraz nie jest po to, by uspokajać, lecz by odsłaniać granice sensu. Jednak w IndywiduAkcji CSR trzeba tę intuicję dawkować, bo zbyt szybkie wejście w „katastrofę obrazu” może zostać przechwycone przez panoptyczną kompulsję i stać się autodestrukcyjnym spektaklem. Dlatego plan sytuacyjny musi mieć etykę progowania: kiedy i jak dopuszcza się katastrofę obrazu, a kiedy ustanawia się zasłonę.

Należy też doprecyzować, że nowoczesna filozofia widzenia często splata się z techniką, a więc z aparatami. Paul Virilio opisuje przyspieszenie i militaryzację percepcji: widzenie w nowoczesności jest coraz częściej widzeniem maszynowym, widzeniem w logice prędkości, detekcji i przewagi. To jest filozoficzna wersja tezy o oku-instrumencie: oko staje się elementem systemu, który działa szybciej niż świadomość. Psychoperformans może potraktować to jako ostrzeżenie przed „dromologiczną” tyranią sprawdzania: jeśli widzenie ma nadążać za prędkością aparatu, podmiot zostaje skolonizowany. W analogii CSR prędkość sprawdzania i prędkość reakcji może stać się czynnikiem niszczącym rytym; nokturn jest wtedy anty-dromologią: spowolnieniem, które przywraca czas jako warunek sensu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i totalnej w tej partii można włączyć jako praktyki regulacji spojrzenia w sensie lacanowsko-viriliowskim: praktyki wycofania z ekspozycji, pracy w półmroku, ograniczania „prędkości percepcyjnej” przez rytuały spowolnienia, ciszy i oddechu, a także praktyki świadomego nie-patrzenia. W wielu tradycjach medytacyjnych istnieje zasada, że nadmiar bodźców i obrazów rozprasza i wzmacnia fantazmat; redukcja bodźca przywraca podmiotowi możliwość bycia nie-obiektem. Psychoperformans może te praktyki przekształcić w obiekty–klucze i akty symboliczne: nie jako obietnice biologicznego efektu, lecz jako narzędzia zmiany relacji do widzialności i do pragnienia.

Symboliczna analogia CSR w tym fragmencie polega na tym, że niestabilność widzenia uderza nie tylko w epistemologię, lecz w strukturę pragnienia i w relację do spojrzenia Innych. Jeśli kultura obrazu działa jak spektakl i jak aparat nadzoru, a filozofia pokazuje, że spojrzenie jest strukturą władzy i pragnienia, to choroba widzenia narusza sam fundament „bycia w świecie” w warunkach nowoczesności: przestaje się ufać widzeniu, ale też przestaje się ufać temu, jak jest się widzianym. IndywiduAkcja, projektowana na gruncie tej filozofii, musi więc pracować nie tylko na poziomie zasłony światła, ale na poziomie zasłony spojrzenia: ochrony przed internalizacją oceny, przed panoptycznym audytem i przed dromologiczną prędkością sprawdzania. Nokturn jest w tej perspektywie jednocześnie ontologiczny (warunek

odstąpienia), epistemologiczny (zawieszenie sądu), polityczny (odmowa spektaklu) i etyczny (uznanie granicy).

W tym punkcie trzeba wykonać jeszcze jedno zagęszczenie: filozoficzne rozumienie widzenia wymaga domknięcia w obszarze pragmatyki i języka, ponieważ nowoczesność nie tylko „widzi” świat, ale go „ustanawia” przez procedury, dyskursy i performatywy. Ludwig Wittgenstein w późnej fazie rozmontowuje złudzenie, że sens jest czymś widzialnym „w sobie”: sens nie jest obrazem, lecz praktyką użycia w grach językowych. To przedstawia problem widzenia: nie pytamy już, co obraz znaczy „wewnętrznie”, tylko pytamy, w jakiej grze obraz działa, jakie reguły uruchamia, jaką formę życia podtrzymuje. Dla psychoperformansu to jest bezpośrednio operacyjne, bo psychoperformans jest praktyką form życia, a plan sytuacyjny jest zawsze projektem reguł użycia: obiekt–klucz nie ma znaczenia „sam z siebie”, tylko działa w grze, którą ustanawia pole obecności, role i akty symboliczne. W analogii Indywidualnej Akcji CSR pozwala to wyjść z pułapki „prawdy obrazu”: jeśli widzenie jest niestabilne, to nie znaczy, że świat traci sens; znaczy, że trzeba przestawić grę: zmienić reguły, w których obraz jest arbitrem.

To przejście w stronę pragmatyki ma konsekwencję krytyczną: filozofia widzenia nie może być już tylko analizą percepcji, lecz analizą reżimów prawomocności. Kto decyduje, co jest „oczywiste”, co jest „dowodem”, co jest „urojeniem”, co jest „symptodem”, co jest „estetyką”, a co jest „faktem”? Tu spotykają się Foucault i Wittgenstein: gry językowe są osadzone w instytucjach, a instytucje wytwarzają „prawdy” przez dyskursy. Widzenie w tej logice staje się nie tylko doświadczeniem, ale kategorią administracyjną: „widzę” może znaczyć „mam mandat”, „nie widzę” może znaczyć „nie mam głosu”. Psychoperformans, jeśli ma działać jako narzędzie analizy kultury, powinien ujawnić, że przejrzystość jest często żądaniem politycznym, a nie epistemologiczną koniecznością. Nokturn w tej ramie jest kontr-procedurą: ustanawia grę, w której brak pełnej widzialności nie unieważnia mandatu, tylko przedstawia jego podstawę.

W tym miejscu należy podkreślić, że filozoficzna krytyka widzenia rozciąga się na ekonomię uwagi i na politykę afektu, nawet zanim pojawią się współczesne teorie mediów. Hannah Arendt pokazuje, że sfera publiczna jest sferą ukazywania się, ale ukazywanie się jest zarazem ryzykiem: bycie widzialnym oznacza podleganie ocenie, a także podleganie redukcji do roli. Widzenie jest więc elementem polityki: kto ma prawo się ukazać i na jakich warunkach. Psychoperformans, jako praktyka pola obecności, może wziąć z Arendt rygor: ukazywanie się musi mieć formę, próg i ochronę, inaczej zamienia się w przemoc spektaklu. W analogii Indywidualnej Akcji CSR to przekłada się na centralny problem artysty wizualnego: praca i tożsamość często są sprzęgnięte z publiczną widzialnością; naruszenie widzenia wymusza renegocjację prawa do ukazywania się. Nokturn nie jest wtedy prywatnym wycofaniem, lecz polityką progów: warunkowym ukazywaniem się, które nie wymaga nieustannego audytu.

Następnie trzeba pogłębić wątek „obrazowania” jako produkcji rzeczywistości przez techniczne i instytucjonalne procedury. Bruno Latour, choć znany przede wszystkim z analizy nauki i technologii, dostarcza tu ważnej korekty: „fakty” nie pojawiają się same, lecz są stabilizowane przez sieci praktyk, instrumentów, zapisów i negocjacji. Widzenie w nauce jest widzeniem uprzedmiotowionym w inskrypcjach: wykresach, zapisach, fotografiach, obrazach medycznych, tabelach. To nie unieważnia rzeczywistości, ale pokazuje jej społeczno-materialną produkcję. Psychoperformans może z tego wydobyć narzędzie analizy kultury: obraz ma władzę, bo jest częścią sieci. W analogii CSR konsekwencja symboliczna polega na tym, że podmiot może

traktować „obraz” jako absolut, bo widzi w nim mandat sieci. IndywiduAkcja musi rozpoznać tę sieć i odłączyć od absolutu: obraz jest elementem praktyki, nie ostatecznym wyrokiem bycia.

W tym punkcie pojawia się też konieczność rozróżnienia między „widzeniem” a „wizualnością” jako reżimem. W tradycji krytycznej, która przygotowuje grunt pod analizę sztuk wizualnych, istotna jest intuicja, że wizualność jest zorganizowana społecznie i historycznie: to, co uchodzi za widzialne, i sposób, w jaki się patrzy, są wytwarzane przez instytucje, technologie i normy. W tym sensie filozofia widzenia nie może pozostać w psychologii percepcji; musi wejść w analizę reżimów widzialności. Psychoperformans, który działa przez plan sytuacyjny, jest praktyką „mikropolityki wizualności”: może ustanawiać własne reżimy, własne progi, własne reguły patrzenia i nie-patrzenia. W analogii IndywiduAkcji CSR oznacza to, że naruszenie widzenia nie jest wyłącznie prywatnym doświadczeniem, lecz zetknięciem z reżimem, który żąda widzenia jako normy. Nokturn jest wówczas formą oporu wobec reżimu: ustanowieniem alternatywnej wizualności, w której półmrok i zasłona są prawomocne.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej oraz tak zwanej „totalnej biologii” w tej partii można włączyć jako opisy kulturowych praktyk zmiany gry i reżimu, a nie jako deklaracje przyczynowe. W wielu tradycjach „uzdawianie” jest równocześnie zmianą języka i zmianą protokołu uwagi: przestaje się mówić o stanie jako o defekcie, a zaczyna mówić o nim jako o sygnale reorganizacji; przestaje się sprawdzać natychmiast, a zaczyna się obserwować proces; przestaje się żądać jawności, a zaczyna się ustanawiać granice ekspozycji. W sensie wittgensteinowskim jest to zmiana gry językowej: inne reguły, inne kryteria, inne pojęcia „postępu” i „dowodu”. Psychoperformans może te praktyki potraktować jako repertuar technik przełączania: akt symboliczny jest zmianą gry, obiekt–klucz jest „tokenem” nowej gry, świadek potwierdza jej reguły, a pole obecności zapewnia jej materialne warunki.

Analogiczna formuła CSR w tym fragmencie polega na tym, że choroba widzenia narusza nie tylko zmysł, lecz cały układ prawomocności, w którym widzenie działało jako dowód. Jeśli podmiot był zanurzony w nowożytnym reżimie „jasności i wyraźności”, w panoptycznej normalizacji i w spektakularnej ekonomii widzialności, to niestabilność widzenia może przełączyć życie w tryb permanentnej weryfikacji. Filozofia pragmatyki daje tu precyzyjną odpowiedź: nie trzeba odzyskać absolutnego obrazu, żeby odzyskać sens; trzeba zmienić grę, w której obraz był absolutem. Nokturn jest w tej logice regułą gry: w określonych strefach czasu i działania obraz nie ma mandatu do wydawania wyroków, a brak ostrości nie oznacza braku realności. To jest reforma epistemiczna i etyczna zarazem, przygotowująca grunt pod dalsze przejście od filozofii do ikonografii i sztuk wizualnych, gdzie te reżimy stają się już nie tylko teorią, lecz materialną historią obrazów.

Warto teraz wykonać jedno zasadnicze domknięcie: filozoficzne dyskursy o widzeniu nie są tylko opisami, lecz generatorami norm, które potem materializują się w kulturze obrazów. To, co w filozofii było metaforą światła, w praktyce staje się architekturą ekspozycji; to, co było sceptycyzmem wobec zmysłów, w praktyce staje się aparatem weryfikacji; to, co było krytyką spektaklu, w praktyce staje się polityką przerwania. W tej perspektywie widać, że filozofia „produkuje” wizualność: ustanawia język, który następnie wchodzi w instytucje i w codzienne praktyki patrzenia. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może więc potraktować filozofię widzenia jako mapę genealogiczną obiektów–kluczy: każda tradycja filozoficzna podsuwa inny typ obiektu, inny typ progu i inny typ świadka.

W paradygmacie platońsko-kartezjańskim obiektem–kluczem jest światło: latarnia, lampa, zwierciadło, soczewka, okno, ekran. To są materialne odpowiedniki idei jasności i wyrażności. W paradygmacie sceptyczno-empirycznym obiektem–kluczem staje się narzędzie zawieszenia sądu: filtr, zasłona, miara, notatnik obserwacji, procedura porównania. W paradygmacie kantowsko-fenomenologicznym obiektem–kluczem jest próg: rama, horyzont, granica, warunki sytuacji, które pozwalają fenomenowi się ukazać. W paradygmacie foucaultowsko-debordowskim obiektem–kluczem jest aparat: kamera, archiwum, ekran, indeks, ale także anty-aparat: wyłącznik, przerwa, cisza, ciemność jako odmowa. Psychoperformans ma tu przewagę nad czystą teorią: potrafi te obiekty uruchomić nie jako ilustracje, lecz jako operatory. Manipulacja obiektem–kluczem jest manipulacją reżimem widzialności.

W tym miejscu trzeba doprecyzować figurę świadka. W filozofii nowożytnej świadek był często ukrytym ideałem: „bezstronny obserwator”, „podmiot poznający”, „rozum”. Jednak krytyka genealogiczna i fenomenologiczna pokazuje, że świadek jest zawsze usytuowany, uwikłany, a jego widzenie jest intencjonalne i polityczne. Psychoperformans może z tego wydobyć rygor: świadek w polu obecności musi mieć wyraźnie określoną funkcję, a jego spojrzenie musi być objęte etyką. Jeżeli świadek zostanie pozostawiony bez roli, wchodzi w tryb panoptyczny: ocenia, porównuje, normalizuje. Jeżeli świadek ma rolę strażnika progu, jego spojrzenie staje się ochronne: pilnuje rytmu, pilnuje zasłony, pilnuje przerwy. To jest bezpośrednio sprzęgnięte z nokturnem: nokturn bez etyki świadka może się zamienić w izolację; nokturn z etyką świadka jest instytucją ochrony.

Teraz można wprowadzić bardzo ważną korektę dotyczącą „prawdy” w filozofii widzenia. W tradycji aletheia i w fenomenologii prawda nie jest wyłącznie zgodnością obrazu z rzeczą, lecz sposobem ujawniania się świata. W kulturze obrazu prawda została jednak często skompresowana do „dowodu wizualnego”. To z kolei napędza przemoc roszczenia: skoro prawda ma być dowodem wizualnym, to wszystko musi stać się widzialne. Psychoperformans – jako narzędzie analizy kultury – może tu sformułować zasadę fundamentalną: roszczenie pełnej widzialności jest metafizycznie i etycznie błędne, ponieważ prawda jako wydarzenie zakłada skrytość i próg. Nokturn jest praktyczną postacią tej zasady. W analogii CSR oznacza to, że naruszenie widzenia nie jest „odejściem od prawdy”, lecz odsłonięciem, że prawda nie była nigdy równoznaczna z ostrością.

W tym miejscu można też precyzyjniej opisać „iluzję” jako kategorię egzystencjalną. Iluzja nie polega tylko na tym, że obraz zwodzi, lecz na tym, że obraz obiecuje domknięcie: obiecuje, że jeśli zobaczysz wystarczająco wyraźnie, przestaniesz się bać. Filozofia podejrzenia (od Nietzschego po krytykę spektaklu) pokazuje, że to obietnica fałszywa: lęk nie znika przez jasność, lęk często rośnie przez przymus jawności. Psychoperformans może to przejąć jako regułę projektowania: plan sytuacyjny nie może opierać się na obietnicy totalnej przejrzystości, bo to produkuje uzależnienie od audytu. W analogii CSR jest to kluczowe: jeśli podmiot szuka ukojenia w sprawdzaniu obrazu, wpada w pętlę iluzji, w której widzenie staje się narkotykiem poznawczym. Nokturn, rozumiany filozoficznie, jest odwykiem od iluzji przejrzystości.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu włączyć jako repertuar praktyk przerywania pętli audytu, ale opisanych w języku kulturowym, a nie przyczynowym. W wielu systemach tradycyjnych istnieje rozpoznanie, że nadmiar „ognia” (w sensie przegrzania, pobudzenia, ekspozycji) zniekształca percepcję i wzmacnia lęk, natomiast

„chłodzenie” i „ciemność” przywracają rytm. Bez względu na metaforyczną ontologię tych systemów, ich funkcja jest spójna z krytyką spektaklu: ograniczenie bodźców jest warunkiem odzyskania sprawczości. Psychoperformans może to przejąć jako technologiczny słownik: chłodzenie = przerwa, ciemność = prawo do zasłony, rytm = warunek sensu. Obiekt–klucz może materializować te zasady: nie jako talizman, lecz jako operator przerwy w systemie.

Analogiczna formuła CSR w tej odpowiedzi polega na tym, że choroba widzenia działa jak test granic filozoficznego paradygmatu kultury: jeśli kultura utożsamia prawdę z przejrzystością, to naruszenie widzenia staje się katastrofą sensu. Jeśli jednak przyjmie się fenomenologiczną i krytyczną ramę, naruszenie widzenia staje się impulsem reformy: przejściem od reżimu epifanii do reżimu progów. Nokturn jest wówczas nie tylko adaptacją, ale rekonstrukcją ontologii codzienności: świat nadal się odsłania, ale inaczej; prawda nadal jest możliwa, ale nie jako dowód wizualny; sprawczość nadal istnieje, ale nie jako dominacja przez obraz. Psychoperformans, w tym sensie, nie jest terapią narracyjną, lecz praktyką analizy i reorganizacji reżimów widzialności na poziomie kultury.

Filozofia widzenia w swojej najbardziej konsekwentnej postaci dochodzi do wniosku, że „widzieć” nie jest czynnością izolowaną, lecz częścią całego układu poznawczo-etyczno-politycznego. Jeśli tak, to kluczową kategorią staje się nie „obraz”, lecz „reżim widzialności”, czyli zestaw norm, instytucji, technologii, nawyków, pragnień i lęków, które wspólnie rozstrzygają, co i jak ma się ujawniać. W tej logice widzenie jest równocześnie: sposobem orientacji, sposobem władzy, sposobem normalizacji i sposobem produkcji sensu. Psychoperformans jako narzędzie analizy kultury jest szczególnie predysponowany do pracy na tej kategorii, ponieważ nie musi poprzestawać na interpretacji – może projektować mikrosytuacje, które ujawniają działanie reżimu, a następnie go przełączają.

Warto tu wprowadzić precyzyjniej pojęcie „przełącznika” w sensie filozoficznym. Przełącznik nie jest metaforą techniczną, tylko nazwą dla aktu, który zmienia podstawę prawomocności. W reżimie platońsko-nowoczesnym przełącznikiem jest „dowód wizualny”: to, co widać, jest prawomocne. W reżimie krytycznym przełącznikiem staje się „procedura”: to, co jest ugruntowane w rytmie, relacji i świadkowaniu, jest prawomocne, nawet jeśli nie jest w pełni widzialne. Psychoperformans tworzy przełączniki w materiale: przez obiekty–klucze, światło, czas, gest, przestrzeń, obecność świadka. W tym sensie plan sytuacyjny jest filozofią praktyczną: nie dyskutuje o widzeniu, lecz ustanawia warunki widzenia i niewidzenia jako etycznie uprawomocnione.

Ta perspektywa pozwala też skorygować problem „iluminacji” i „oświecenia”. Oświecenie, w sensie historyczno-filozoficznym, często przedstawia siebie jako emancypację przez światło rozumu. Jednocześnie krytyki nowoczesności pokazują, że światło może być narzędziem kontroli: rozjaśnianie bywa równoznaczne z nadzorem, obnażeniem, przymusem wyjaśnienia i przymusem sprawozdawczości. W języku psychoperformansu to jest różnica między światłem jako odsłonięciem a światłem jako ekspozycją. Światło jako odsłonięcie jest wydarzeniem, które respektuje próg; światło jako ekspozycja jest aparatem, który niszczy próg. Nokturn jest więc filozoficznie spójny z krytyką oświecenia rozumianego jako przemoc jawności: przywraca prawo do skrytości jako warunku sensu i jako warunku wolności.

W tym miejscu można też doprecyzować problem „iluzji” jako narzędzia władzy. Iluzja w nowoczesności nie jest przypadkiem; jest produkowana systemowo. Obraz staje się nośnikiem obietnicy: obiecuje natychmiastowy dostęp do prawdy, natychmiastowy dostęp do świata, natychmiastowy dostęp do siebie. Filozofia krytyczna pokazuje, że to obietnica polityczna: utrzymuje podmiot w relacji zależności od aparatu, który dostarcza obrazów. Psychoperformans, jeśli ma demontować władzę obrazu, musi demontować tę obietnicę. W planie sytuacyjnym demontaż obietnicy dokonuje się przez ustanowienie czasu: sens nie jest natychmiastowy, sens jest procesualny; prawda nie jest „wglądem”, prawda jest relacją. To jest jedna z najważniejszych lekcji filozofii widzenia: przejście od epifanii do rytmu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej w tym punkcie mają bardzo konkretną funkcję kulturową: wiele tradycji uzdrawiania i kontemplacji rozpoznaje, że natychmiastowość jest wrogiem procesu. Stosuje się więc rytuały domknięcia, okresy wycofania, „posty bodźcowe”, praktyki ograniczania światła, praktyki ciszy, które nie tyle „naprawiają” obraz, ile przywracają czas jako warunek reorganizacji. W języku psychoperformansu to są technologie progu. Obiekt–klucz może pełnić funkcję materialnego miernika czasu: nie jako zegar, lecz jako znak, że teraz obowiązuje inna konstytucja widzialności. Takie praktyki, ujęte ostrożnie i bez roszczeń etiologicznych, są spójne z filozoficzną krytyką spektaklu: przerwanie dystrybucji obrazu jest warunkiem odzyskania sprawczości.

Analogiczna formuła CSR w tej odpowiedzi polega na tym, że naruszenie widzenia nie jest tylko wydarzeniem w polu percepcji; jest wydarzeniem w polu prawomocności. Jeśli przez lata prawomocność świata, pracy i tożsamości była oparta na ostrości i na sprawdzalności, to niestabilność widzenia wprowadza „kryzys mandatu”: podmiot może zacząć traktować siebie jako kogoś pozbawionego prawa do wiedzy, prawa do oceny, prawa do decydowania. Filozofia widzenia dostarcza tu jednoznacznej korekty: mandat nie może opierać się na jednym kanale, bo widzenie jest zawsze uwikłane w warunki, aparaty i reżimy. IndywiduAkcja, przygotowywana na gruncie tego dochodzenia, może więc ustanowić nową podstawę mandatu: nie „widzę, więc wiem”, lecz „utrzymuję rytm, więc mam prawo do sensu”. Nokturn jest w tej logice narzędziem ustanawiania mandatu: to, co chroni próg, chroni możliwość dalszego odsłaniania świata.

W tym punkcie filozoficzne ujęcie widzenia staje się już niemal bezpośrednio transponowalne na język sztuk wizualnych, ponieważ reżimy widzialności materializują się w ikonografii, w technikach kadrowania, w architekturach ekspozycji, w technologii zapisu, w ekonomii uwagi. Jednak w obrębie samej filozofii warto jeszcze wyraźnie podkreślić, że widzenie jest ciężarem nie dlatego, że jest słabe, lecz dlatego, że jest odpowiedzialne: patrzeć znaczy uczestniczyć. To jest wspólny mianownik Lévinasowskiej etyki, Foucauldiańskiej analizy władzy i Debordowskiej krytyki spektaklu. Psychoperformans może tę odpowiedzialność przejąć jako zasadę: pole obecności nie jest estetyczną sceną, jest laboratorium relacji widzialności. W kontekście CSR ta odpowiedzialność nabiera ostrości: naruszenie widzenia ujawnia, jak bardzo kultura uczyniła z oka narzędzie oceny i dowodu, a IndywiduAkcja może stać się praktyką odzyskania widzenia jako relacji, a nie jako wyroku.

Aby utrzymać rygor „zero skrótów myślowych” w tym fragmencie, trzeba jeszcze raz zsyntetyzować filozoficzne linie widzenia nie jako streszczenie, lecz jako topologię pojęciową, którą można bezpośrednio zasilać dochodzeniem do planów sytuacyjnych. Topologia oznacza tu układ napięć, w którym poszczególne kategorie mają swoje przeciwbieguny: światło–

ciemność, jawność–zasłona, dowód–procedura, obraz–wydarzenie, kontrola–rytm, widź–świadek, aparat–próg, ekspozycja–odśłonięcie. Filozofia widzenia nie daje jednej definicji, lecz rozdziela pole na strefy, a psychoperformans może te strefy materializować.

Strefa pierwsza: widzenie jako epifania prawdy. Platon i tradycje iluminacyjne ustanawiają światło jako medium realności, a jasność jako znak prawdy. W tej strefie oko jest insygnium, a widzenie jest suwerennością. Przeciwbiegun tej strefy powstaje u sceptyków oraz w nowożytnej metodzie wątpliwości: epifania zostaje zakwestionowana, a pewność przestaje być darem oka. Psychoperformans może w tej topologii rozpoznać pierwotny konflikt: czy plan sytuacyjny ma wzmacniać epifanię, czy ma ją detronizować. W IndywiduAkcji CSR detronizacja jest warunkiem ochrony, ponieważ epifania łatwo przechodzi w kompulsję sprawdzania. Nokturn jest więc nie dekoracją, ale narzędziem detronizacji.

Strefa druga: widzenie jako dowód i mandat. Arystoteles, Bacon i nowoczesna naukowość wzmacniają widzenie jako podstawę weryfikacji, a więc jako narzędzie prawomocności. W tej strefie obraz jest elementem procedury dowodowej, a procedura jest elementem władzy. Przeciwbiegun tej strefy tworzą Kant i fenomenologia: prawomocność zostaje przeniesiona z obrazu na warunki możliwości doświadczenia i na strukturę jawienia się. Psychoperformans może tu budować przełącznik: od „dowodu wizualnego” do „warunków sytuacyjnych”. W kontekście CSR oznacza to zmianę konstytucji mandatu: prawo do sensu nie zależy od ostrości, lecz od utrzymania procesu odsłaniania w rytmie, który respektuje próg.

Strefa trzecia: widzenie jako aparat i normalizacja. Foucault pokazuje, że nowoczesność ustanawia widzialność jako mechanizm dyscypliny, a Debord – że spektakl ustanawia widzenie jako relację społeczną pośredniczoną przez obrazy. W tej strefie obraz nie jest neutralny; jest narzędziem produkcji norm i pragnień. Przeciwbiegun tej strefy nie polega na „odrzuconiu obrazów”, tylko na wynalezieniu kontr-aparatów: przerwy, zasłony, progu, wydarzenia. Psychoperformans, dzięki obiektom–kluczom i polu obecności, może produkować takie kontr-aparaty: elementy, które przerywają dystrybucję i przywracają relację. W IndywiduAkcji CSR analogia jest szczególnie ostra: panoptyczny audyt własnego widzenia jest prywatną wersją normalizacji; nokturn jest prywatno-publiczną kontr-instytucją, która odmawia audytu.

Strefa czwarta: widzenie jako pragnienie i spojrzenie. Lacan i tradycje psychoanalityczne pokazują, że widzenie jest uwikłane w fantazmat, w wstyd, w ekspozycję, w pragnienie bycia widzianym i lęk przed byciem widzianym. W tej strefie oko nie jest tylko kanałem danych; jest węzłem afektywnym i symbolicznym. Przeciwbiegun tej strefy pojawia się w etyce granicy: Levinas i intuicja, że Inny nie może zostać zredukowany do obrazu. Psychoperformans może w tej topologii ustanawiać zasady etyczne spojrzenia: świadek nie może być „posiadaczem obrazu”, a plan sytuacyjny musi chronić przed totalizacją. W IndywiduAkcji CSR to jest istotne, bo naruszenie widzenia często aktywuje wstyd i pragnienie kontroli; nokturn działa tu jako zasłona spojrzenia, nie tylko jako zasłona światła.

Strefa piąta: widzenie jako gra językowa i forma życia. Wittgensteinowska pragmatyka rozmontowuje iluzję, że sens jest „widoczny” w obrazie; sens jest funkcją użycia, reguł i praktyk. To pozwala psychoperformansowi potraktować reżimy widzenia jako gry, które można przeprojektować. W IndywiduAkcji CSR jest to kluczowe: jeśli dotychczasową grą była gra

ostrości i dowodu, to jej utrata wymusza zmianę reguł. Nokturn jest wtedy regułą gry: okresową zawieszka mandatu obrazu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu ująć jako zestaw kultur progu, które historycznie pracowały na podobnych opozycjach, choć innym językiem. „Post” bodźcowy, okresy wycofania, praca w półmroku, rytuały domknięcia i oczyszczania, praktyki oddechowe i regulacyjne – to są instytucje czasu i zasłony, czyli praktyczne odpowiedniki filozoficznego przejścia od epifanii do rytmu. W emicznym słowniku często mówi się o „nadmiarze ognia”, „przegrzaniu”, „rozproszeniu”, „przeciążeniu” – to są kategorie, które można czytać jako diagnozy kultury ekspozycji. Psychoperformans może je traktować jako materiały semantyczne: nie jako teorie przyczyn, ale jako języki, które pozwalają nazwać potrzebę progu i dają gotowe formy rytualne do ustanawiania tej potrzeby w polu obecności.

Analogicznie CSR, w tym topologicznym ujęciu, jawi się jako wydarzenie, które uderza w kilka stref jednocześnie: w epifanię (bo obraz traci suwerenność), w mandat dowodu (bo ostrość przestaje być podstawą pewności), w normalizację (bo pojawia się presja audytu), w pragnienie (bo spojrzenie staje się lękiem), w grę językową (bo dotychczasowe reguły sensu zawodzą). Ta wielostrefowość jest istotna, bo uzasadnia, dlaczego Indywidualna Akcja nie może być pojedynczym gestem: musi być reformą reżimu widzialności. Nokturn – jako instytucja zasłony, rytmu i odmowy audytu – jest w tej reformie jednym z najsilniejszych operatorów, ponieważ przełącza kilka stref naraz: epistemologiczną, etyczną, polityczną i afektywną.

W tym miejscu filozofia widzenia spełnia swoją funkcję w dochodzeniu: dostarcza nie tylko kategorii interpretacyjnych, ale operatorów projektowych. Oko przestaje być metaforą, staje się polem walki o prawo do jawienia się i prawo do skrytości. Psychoperformans, dzięki swojej materialnej i sytuacyjnej naturze, może tę walkę prowadzić nie przez argument, lecz przez konstrukcję progu: obiekt–klucz jako pieczęć, świadek jako strażnik, pole obecności jako konstytucja, akt symboliczny jako przetątnik.

W tej fazie potrzebne jest jeszcze jedno doprecyzowanie, które w filozofii widzenia bywa pomijane, a dla psychoperformansu jest zasadnicze: różnica między widzeniem jako „funkcją poznawczą” a widzeniem jako „reżimem uwagi”. W nowoczesności widzenie zostało skolonizowane przez ekonomię uwagi, co oznacza, że obraz nie tylko „znaczy”, ale także „pochłania” i organizuje czas, pragnienie, lęk oraz zdolność do koncentracji. Simone Weil, choć nie jest zwyczajowo klasyfikowana jako filozofka widzenia, wnosi tu kategorię uwagi jako praktyki etycznej: uwaga nie jest konsumpcją bodźca, lecz sposobem bycia odpowiedzialnym wobec świata i Innego. W kontekście psychoperformansu to jest szczególnie istotne, bo pozwala przestawić widzenie z trybu „łapczywego” (spektakl) na tryb „czuwający” (świadek). Widzenie nie musi być pożeraniem obrazu; może być czuwaniem nad progiem.

Uwaga jako kategoria etyczna prowadzi do istotnej korekty debordowskiej diagnozy: spektakl produkuje widza, który ma uwagę porwaną i przechwyconą, natomiast psychoperformans powinien produkować świadka, który ma uwagę ugruntowaną i zdolną do odmowy. To przełożenie jest absolutnie centralne dla dochodzenia do planów sytuacyjnych: plan sytuacyjny nie dotyczy tylko obiektów–kluczy i symboli, dotyczy reżimu uwagi, w którym te obiekty działają. W analogii Indywidualnej Akcji CSR oznacza to, że problemem nie jest jedynie „niestałość obrazu”,

lecz to, że uwaga zostaje przejęta przez obraz jako wskaźnik lęku. Nokturn w tym ujęciu nie jest brakiem widzenia, lecz odzyskaniem uwagi: wycofaniem uwagi spod władzy obrazu.

Filozofia uczy też, że uwaga i widzenie mają strukturę selekcji. William James, choć kojarzony z pragmatyzmem i psychologią, formułuje intuicję fundamentalną: percepcja i uwaga są wyborem, a nie pasywną rejestracją. To daje psychoperformansowi kolejną korektę wobec mitu absolutnej jawności: nie istnieje widzenie totalne, bo uwaga zawsze selekcjonuje. Z perspektywy planu sytuacyjnego oznacza to, że można projektować selekcję w sposób świadomy, a więc ustanawiać strefy niewidzenia bez poczucia winy. Nokturn jest tu praktyką selekcji: odcięciem pewnych bodźców, aby odzyskać zdolność do innego rodzaju widzenia. W analogii CSR selekcja staje się etyczną techniką przetrwania reżimu jawności: nie wszystko trzeba widzieć, by żyć w prawdzie.

To prowadzi do kolejnego filozoficznego doprecyzowania: różnicy między „widzeniem” a „rozpoznanie”. W wielu tradycjach epistemologicznych rozpoznanie jest bardziej fundamentalne niż rejestracja. Rozpoznanie dotyczy wzoru, relacji, kontekstu, sensu, a nie ostrości. W fenomenologii rozpoznanie jest pracą intencjonalności, w pragmatyce jest funkcją gry i użycia, w krytyce reżimów jest funkcją norm i instytucji. Psychoperformans może tę różnicę uprzedmiotowić: plan sytuacyjny może przenosić akcent z ostrości na rozpoznanie wzorów życia, relacji i sensu. W analogii CSR to jest kluczowy operator: naruszenie ostrości nie musi oznaczać utraty rozpoznania. Nokturn umożliwia rozpoznanie, bo redukuje przymus rejestracji.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” w tej partii mają naturalne miejsce, bo wiele tych tradycji opisuje właśnie problem uwagi i nadmiaru bodźców, choć innym językiem. Pojawiają się tam kategorie „rozproszenia”, „przegrzania”, „wyczerpania systemu”, „zanieczyszczenia bodźcowego”, „chaosu percepcyjnego”. Z punktu widzenia filozofii widzenia można to czytać jako diagnozę przechwycenia uwagi przez spektakl. Odpowiedzią bywa praktyka „wyciszenia”, „schodzenia w cień”, „zamykania oczu” w sensie rytualnym, praca w półmroku, redukcja ekranów, przerwa w dystrybucji obrazów. Psychoperformans może to traktować jako repertuar anty-spektakularny, który daje gotowe formy prognozy: rytuał wycofania, rytuał przerwy, rytuał domknięcia. W emicznym języku bywa to nazywane „oczyszczaniem” lub „regulacją”; w języku psychoperformansu jest to ustanawianie pola obecności, które nie jest skolonizowane przez obraz.

Teraz można precyzyjniej nazwać analogię CSR w rejestrze „nokturnu” jako figury filozoficznej. CSR – rozumiane wyłącznie jako kontekst wtórny – narusza pewien hegemoniczny związek: związek widzenia z mandatem i z uwagą. Jeżeli widzenie było podstawą mandatu, to jego naruszenie wywołuje kryzys uprawomocnienia. Jeżeli widzenie było przechwytywaczem uwagi, to jego naruszenie może paradoksalnie stać się okazją do odzyskania uwagi, o ile podmiot nie wejdzie w pętlę audytu. Nokturn jest tu operatorem odzyskania: ustanawia, że uwaga nie jest własnością obrazu. W konsekwencji psychoperformans może przekształcić „naruszenie widzenia” w „reorganizację uwagi”, co jest zmianą ontologii codzienności: świat nie jest już tym, co jest ciągle sprawdzane, lecz tym, co jest czuwająco rozpoznawane w rytmie.

To jest też moment, w którym widzenie jawi się jako ciężar etyczny i poznawczy w sensie najbardziej konkretnym: widzieć znaczy odpowiadać za to, jak widzenie działa w świecie. W kulturze spektaklu widzenie jest często nieodpowiedzialne, bo jest konsumowaniem; w kulturze

panoptyzmu widzenie jest nieodpowiedzialne, bo jest kontrolą; w kulturze jawności widzenie jest nieodpowiedzialne, bo jest przymusem wyjaśniania. Psychoperformans może ustanowić widzenie odpowiedzialne: widzenie jako czuwanie nad progiem, jako ochrona skrytości, jako odmowa audytu, jako zgoda na horyzont. W IndywiduAkcji CSR to nie jest abstrakcja: to jest warunek, żeby naruszenie widzenia nie zamieniło się w totalizację życia przez obraz. Nokturn, w tej ramie, jest etyką uwagi: praktyką, która uczy, że prawo do skrytości i prawo do przerwy są elementem odpowiedzialności, nie ucieczką.

Jeżeli filozofia widzenia ma zostać doprowadzona do poziomu użytecznego dla dochodzenia psychoperformansu, trzeba jeszcze wyraźniej osadzić ją w kategorii „porządku zmysłowego” jako konstrukcji historycznej. Jacques Rancière pokazuje, że polityka nie zaczyna się od programów i instytucji, lecz od dystrybucji postrzegalnego: od tego, co może się ukazać, kto może być widziany, jakie formy widzialności są uznawane za „poważne”, a jakie za „szum”. Widzenie nie jest więc „prywatną percepcją”, tylko elementem porządku wspólnotowego. W tym sensie filozofia widzenia spotyka się z estetyką w jej pierwotnym znaczeniu (aisthesis): jako organizacja doświadczenia. Psychoperformans, operujący polem obecności, może traktować plan sytuacyjny jako mikro-politykę aisthesis: ustalanie, co w danej sytuacji ma prawo się ujawnić, a co ma prawo pozostać w skrytości, i kto jest uprawniony do bycia świadkiem tych progów.

Ta rama pozwala doprecyzować, dlaczego „widzenie jako kategoria uniwersalna kultury” nie jest neutralnym humanizmem. Uniwersalność widzenia bywa przemocą, jeśli ukrywa asymetrie reżimów widzialności: to, że „wszyscy widzą”, nie znaczy, że wszystkim wolno widzieć i że wszystkich wolno widzieć w ten sam sposób. Reżim jawności jest często narzędziem wykluczania: wymusza sprawozdawczość, wizerunek, dowód, a następnie karze tych, którzy nie mogą lub nie chcą się w nim zmieścić. W tym miejscu filozofia krytyczna spotyka się z etyką: Levinas, Foucault i Rancière prowadzą do tej samej tezy operacyjnej, którą psychoperformans musi przyjąć jako aksjomat pola obecności: prawo do zasłony jest prawem politycznym, a nie tylko psychologicznym. Nokturn, jako instytucja zasłony, jest więc zarazem kontraktowością: ustanawia warunki wspólnoty, w której nie wymaga się totalnej widzialności jako ceny uczestnictwa.

To doprowadza do koniecznego doprecyzowania pojęcia „ciemności” w filozofii widzenia. Ciemność w tradycji metafizycznej bywa utożsamiana z niewiedzą, ale filozofia, która przeszła przez fenomenologię i krytykę reżimów, rozpoznaje ciemność jako warunek formowania się sensu. Gaston Bachelard, analizując wyobraźnię materialną, uczy, że obrazy nie są tylko reprezentacjami, lecz substancjami wyobraźni: noc, cień, mgła, mrok są nie tyle „brakiem”, ile aktywnymi środowiskami imaginacji, w których powstaje inny typ poznania niż poznanie solarne. Psychoperformans może to przejąć bez mistyfikacji: mrok jest narzędziem przedstawienia dystrybucji postrzegalnego, ponieważ redukuje dominację oka-instrumentu i uruchamia ucieleśnioną percepcję, relacyjność oraz rytm. W planie sytuacyjnym mrok nie jest dekoracją, lecz medium, które produkuje określoną konstytucję świadka: świadek w mroku nie może tak łatwo normalizować, bo traci natychmiastową przewagę obrazu.

W tym miejscu pojawia się też precyzyjna korekta dotycząca „mgły” i „zasłony” jako figur epistemologicznych. W nowożytności mgła jest błędem, przeszkodą, defektem medium; w filozofii progu mgła jest narzędziem: pozwala odróżnić rozpoznanie od rejestracji. Zasłona

natomiast przestaje być kłamstwem, a staje się etycznym i politycznym urządzeniem. To jest dokładnie ta różnica, którą Heidegger implikuje między odsłonięciem a ekspozycją: ekspozycja nie potrzebuje zasłony, bo chce totalnej dostępności; odsłonięcie potrzebuje zasłony, bo bez skrytości nie ma wydarzenia jawienia się. Psychoperformans, budując pole obecności, może tę różnicę uczynić materialną: przez obiekty–klucze, które są zasłonami, filtrami, ramami, a także przez protokoły uwagi, które ustanawiają prawo do „nie-sprawdzania” w określonych interwałach czasu. W tym sensie plan sytuacyjny jest praktyką filozoficzną: instytucjonalizuje zasłonę jako warunek prawdy rozumianej nie jako dowód, lecz jako wydarzenie.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu włączyć jako świadectwo globalnych kultur progu, które rozpoznają analogiczną funkcję ciemności i zasłony, choć innymi pojęciami. W wielu systemach tradycyjnych istnieje nie tyle „kult ciemności”, ile technologia ochrony przed nadmiarem ekspozycji: wycofanie w półmrok, ograniczenie bodźców, rytuały nocne, praca z ciszą, praktyki zamykania oczu jako gestu etycznego, a nie jako reakcji lękowej. W językach emicznych bywa to ujmowane jako „regulacja”, „schłodzenie”, „odciążenie”, „domknięcie obiegu bodźców”. Psychoperformans może to czytać jako kulturowe odpowiedniki foucaultowskiej odmowy panoptyzmu i debordowskiej odmowy spektaklu: wyłączenie aparatu widzialności w celu odzyskania sprawczości. Ważne jest jednak, że w tym rejestrze nie rości się praw do etiologii; traktuje się to jako repertuar form, które można przełożyć na obiekty–klucze i akty symboliczne.

Dopiero na tej podstawie analogia CSR może zostać nazwana w sposób nieobjawowy, lecz symboliczno-egzystencjalny, jako „naruszenie reżimu solarne” i „przymus renegocjacji dystrybucji postrzegalnego”. W kulturze, która utożsamia widzenie z mandatem, naruszenie widzenia ma konsekwencję nieproporcjonalną do samego faktu percepcyjnego: uderza w prawo do uczestnictwa, w prawo do bycia uznanym za kompetentnego, w prawo do bycia sprawczym, w prawo do bycia „w pełni obecnym” w porządku spektaklu. To jest moment, w którym nokturn staje się figurą polityczno-etyczną: nie jako ucieczka, tylko jako akt odmowy uczestnictwa w przemocy jawności. Psychoperformans, w kontekście Indywidualnej Akcji CSR artysty wizualnego, może to rozpoznać jako krytyczny punkt projektowy: jeśli choroba widzenia zostaje przeżyta w reżimie spektaklu i audytu, staje się degradacją; jeśli zostaje przeżyta w reżimie progu i zasłony, może stać się reorganizacją mandatu, w której sens i sprawczość nie są już zakładnikami ostrości.

W tym ujęciu „widzenie jako ciężar etyczny i poznawczy” otrzymuje definicję operacyjną: ciężar polega na odpowiedzialności za to, jaki reżim widzialności się podtrzymuje własnym patrzeniem i własną potrzebą bycia widzianym. W kulturze obrazu łatwo jest nieświadomie reproduковать przemoc jawności, ponieważ obraz obiecuje ulgę i pewność. Filozofia widzenia, w wersji krytycznej, odbiera tę ulgę i pokazuje koszt: panoptyczne samonadzorowanie, spektakularna separacja, symulacyjna utrata referencji, dromologiczna prędkość audytu. Psychoperformans może przekuć tę diagnozę w instytucję praktyki: pole obecności, w którym świadek pełni funkcję ochronną, obiekt–klucz materializuje zasłonę, a akt symboliczny przenosi mandat z obrazu na rytym. Nokturn jest wtedy nie tyle „nocą”, ile konstytucją: prawem do skrytości jako warunkiem prawdy rozumianej jako odsłonięcie, a nie jako ekspozycja.

Jeżeli na końcu tej partii ma się pojawić przejście od widzenia jako kategorii filozoficznej do widzenia jako fundamentu symbolicznego, trzeba jeszcze raz, maksymalnie precyzyjnie,

wydobyć różnicę między „epistemologią widzenia” a „metafizyką widzenia”, bo to jest dokładnie ta szczelina, w której psychoperformans może działać bez popadania ani w dydaktyzm, ani w psychologizację. Epistemologia widzenia pyta o prawomocność poznania, o kryteria prawdy, o warunki możliwości percepcji; metafizyka widzenia pyta o to, jaki świat zostaje ustanowiony przez dany typ jawności, a więc o ontologię życia codziennego w określonym reżimie widzialności. U Heideggera i w krytykach nowoczesności to nie jest abstrakcja: „świat jako obraz” nie jest tezą o obrazkach, tylko o tym, że byt staje się zasobem do ustawienia i obliczenia. U Deborda i Baudrillarda nie jest to krytyka „mediów” jako takich, tylko krytyka świata, który przestaje być wydarzeniem i staje się obiegiem znaków. Psychoperformans, pracując sytuacyjnie, nie musi rozstrzygać sporów epistemologicznych; musi ujawniać, jaki świat powołuje do życia dany reżim widzenia, oraz projektować progi, które pozwalają temu światu ulec przełączeniu.

W tym sensie widać, że „światło i ciemność” w filozofii nowoczesnej są nie tylko figurami poznania, lecz figurami organizacji relacji. Światło jako ekspozycja organizuje relacje w trybie audytu, dowodu, porównania, wyroku i normalizacji. Ciemność jako próg organizuje relacje w trybie czuwania, ochrony, procesualności, domyślnych granic i uznania nie-wiedzy jako prawomocnej. Ta różnica jest strukturalna: w reżimie ekspozycji świadek łatwo staje się kontrolerem; w reżimie progu świadek musi stać się strażnikiem. Dlatego w psychoperformansie nie wystarcza „przyciemnienie” jako efekt; konieczna jest rekonstrukcja funkcji świadka i rekonstrukcja mandatu sensu. Z filozofii wynika jednoznacznie, że mandat nie powinien być przypięty do ostrości, bo ostrość jest wytworem aparatu, uwagi, normy i interesu.

Na poziomie stricte filozoficznym ten mandat można opisać jako przejście od prawdy-korespondencji do prawdy-odśłonięcia oraz od dowodu do procedury. Husserlowska epoké i fenomenologiczna redukcja są tu nie tylko narzędziami akademickimi: są formami kulturowej odmowy natychmiastowego wyroku. Wittgensteinowska pragmatyka jest nie tylko teorią języka: jest instrukcją, jak unieważniać tyranię „oczywistości”, pokazując, że oczywistość jest regułą gry, a nie własnością rzeczy. Rancière’owska dystrybucja postrzegalnego jest nie tylko estetyką polityczną: jest narzędziem do rozpoznania, że widzenie jest porządkiem wspólnotowym, a więc można je negocjować. Z kolei Levinas pokazuje, że negacja totalizującego obrazu jest aktem etycznym, a nie kaprysem. Te linie nie są kompatybilne w sensie jednej doktryny, ale są kompatybilne jako instrumentarium dochodzenia: wszystkie wskazują, że pełna jawność nie jest dobrem samym w sobie, a zasłona jest warunkiem sensu, odpowiedzialności i wolności.

W tym miejscu analogia CSR może zostać nazwana w formie, która spełnia rygor „bez objawu, bez kliniki, tylko konsekwencja symboliczna”. CSR, jako kontekst wtórny, jest naruszeniem hegemonii solarnej, czyli naruszeniem porządku, w którym ostrość i pełna dostępność były cichym gwarantem mandatu. Jeżeli tożsamość artysty wizualnego jest historycznie i instytucjonalnie spleciona z reżimem obrazu, to naruszenie widzenia działa jak zewnętrzny klin w dystrybucji postrzegalnego: nagle widać, że widzenie było także przymusem i że „bycie widzialnym” było równocześnie podatnością na ocenę, normalizację i audyt. W tej perspektywie nokturn nie jest „pocieszeniem”, tylko aktem przepisania mandatu: przeniesieniem prawa do sensu z obszaru ostrości na obszar rytmu, progu i odpowiedzialnej uwagi. To jest przygotowanie pod plan sytuacyjny, ponieważ plan sytuacyjny musi mieć podstawę metafizyczno-etyczną:

dlaczego zasłona jest prawomocna, dlaczego przerwa jest prawomocna, dlaczego nie-wiedza jest prawomocna, dlaczego świadek ma chronić, a nie oceniać.

W tym samym ruchu da się utrzymać wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” w sposób, który nie narusza rygoru faktograficznego, bo nie jest to roszczenie przyczynowe, tylko mapa kultur progu. W wielu tradycjach pozaeuropejskich i europejskich (od praktyk kontemplacyjnych po rytuały liminalne, od ascetyk po formy pracy z ciszą i półmrokiem) istnieje zasada, że nadmiar bodźca jest nadmiarem władzy: bodziec przejmie uwagę, a uwaga jest walutą podmiotowości. „Schłodzenie”, „wycofanie”, „domknięcie”, „oczyszczenie” są w tym sensie nazwami dla odzyskania uwagi spod ekspozycji. Psychoperformans może traktować te słowniki jako materiał semantyczny do konstruowania obiektów–kluczy i aktów symbolicznych, ale nie jako teorie medyczne. W polu obecności liczy się to, że uczestnicy rozpoznają sens progu: przerwa w widzeniu nie jest porażką, lecz konstytucją; mrok nie jest deficytem, lecz narzędziem zmiany relacji do obrazu; zasłona nie jest kłamstwem, lecz warunkiem odsłonięcia w czasie.

Najbardziej obciążającą konsekwencją filozofii widzenia jest to, że widzenie nie może już uchodzić za neutralne, a więc nie może już być „niewinne” ani w sztuce, ani w życiu. Widzenie jest uczestnictwem w reżimie: w spektaklu, w panoptyzmie, w symulacji, w normalizacji, w dromologii prędkości, w ekonomii uwagi. Z tego wynika etyczny ciężar: patrząc, współtworzy się świat, który potem narzuca się innym jako oczywistość. Psychoperformans, właśnie jako praktyka sytuacyjna i materialna, ma możliwość przerywania tej oczywistości bez moralizowania: przez ustanowienie progu, w którym widzenie zostaje przejęte przez rytm, a prawomocność zostaje przeniesiona na procedurę, świadkowanie i odpowiedzialną uwagę. W kontekście CSR oznacza to, że naruszenie widzenia może zostać przechwycone przez reżim audytu i spektaklu albo może stać się impulsem ustanowienia kontr-reżimu: nokturnu jako konstytucji. W tym sensie filozofia widzenia nie jest tłem erudycyjnym, lecz fundamentem dla późniejszych planów sytuacyjnych: dostarcza powodów, dla których obiekty–klucze mają działać jako zasłony, filtry, progi i przełączniki, a nie jako ozdoby lub substytuty terapii.

91.1.45 – Kody kulturowe widzenia: światło i ciemność jako kategorie ontologiczne, przejrzenie, zaćmienie, zasłona, mgła, oślepienie; oko wewnętrzne, oko duszy, oko sumienia

Światło i ciemność w kodach kulturowych widzenia nie są prostymi metaforami epistemologicznymi, lecz pełnymi kategoriami ontologicznymi, które organizują to, co w ogóle może uchodzić za realne, dopuszczalne, moralnie prawomocne i społecznie rozpoznawalne. W tradycji europejskiej, od presokratyków po nowoczesność, światło jest często utożsamiane z obecnością, a ciemność z brakiem; jednak to utożsamienie jest już wyborem ideologicznym, nie neutralnym opisem doświadczenia. Wystarczy przywołać Friedricha Nietzschego, aby zobaczyć, że „jasność” może być maską woli mocy, a „ciemność” może być strefą produkcji sensu, w której życie odzyskuje wieloznaczność i siłę. W logice psychoperformansu ta różnica jest natychmiast operacyjna: pole obecności nie jest tłem, tylko ontologiczną maszyną, która rozstrzyga, czy uczestnicy znajdują się w reżimie ekspozycji, czy w reżimie progu.

W klasycznym kodzie solarnym, który można nazwać reżimem światła-mandatu, światło działa jak instancja sankcjonująca: to, co oświetlone, jest „uprawnione”, to, co pozostaje w cieniu, jest „podejrzane”. Ten kod przenika nie tylko religię i filozofię, ale też prawo, medycynę, administrację, estetykę oraz obyczajowość, ustanawiając stałą presję wyjaśniania, raportowania i „pokazywania dowodów”. Michel Foucault opisał mechanikę tej presji w języku widzialności dyscyplinarnej, ale kod solarny jest szerszy niż instytucje: to habitus cywilizacyjny, w którym jawność ma status dobra moralnego. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, musi ten kod umieć przytrzymać w miejscu i odsłonić jego przemoc: jawność bywa narzędziem dominacji, ponieważ odbiera prawo do skrytości i do nie-wiedzy jako prawomocnego stanu.

Przeciwbiegunem nie jest „kult ciemności”, tylko ontologia progu: ciemność jako medium, które umożliwia nie tyle brak, ile inny typ jawienia się. Gaston Bachelard, analizując fenomenologię wyobraźni materialnej, pozwala zobaczyć, że noc, cień i mgła są środowiskami pracy sensu, a nie tylko negacją. Ciemność w tym ujęciu jest nie tylko „nie-widzeniem”, lecz także warunkiem rozpoznania innych relacji, innych rytmów i innych miar odpowiedzialności. Psychoperformans może to przełożyć na praktykę: ciemność jest narzędziem wygaszania dominacji oka-instrumentu, a więc narzędziem wygaszania automatyzmu oceny. Z tego wynika jedna z najbardziej podstawowych zasad planu sytuacyjnego: jeśli chcemy odwrócić panoptyczny lub spektakularny ciężar widzenia, potrzebujemy nie argumentu, lecz medium, które zmienia dystrybucję postrzegalnego.

W kodach kulturowych pojawia się następnie figura przejrzenia, która jest bardziej złożona niż „zobaczyć wyraźnie”. Przejrzenie w językach europejskich i w tradycjach hermeneutycznych oznacza nie tylko percepcyjną klarowność, ale też przeniknięcie zasłony, demaskację, ujawnienie intencji, rozpoznanie prawdy ukrytej. Paul Ricoeur mówiłby tu o hermeneutyce podejrzeń, która obiecuje, że za zasłoną jest sens właściwy; problem polega na tym, że taki ideał przejrzenia łatwo staje się przemocą interpretacji, bo zaczyna traktować zasłonę jako winę. Psychoperformans powinien w tym miejscu wykonać istotny zwrot: zasłona nie jest automatycznie kłamstwem, zasłona może być ochroną, a przejrzenie może być naruszeniem. Pole obecności ma prawo ustanowić warunki, w których nie wszystko jest przejrzyste, ponieważ pełna przejrzystość bywa równoznaczna z pełną kontrolą.

Wprost z tej logiki wynika kod zaćmienia, rozumianego nie tylko astronomicznie, lecz jako figura czasowego wyłączenia mandatu solarnego. Zaćmienie jest w kulturach świata momentem, w którym „światło” zostaje poddane zawieszeniu, a więc zostaje ujawnione jako zależne, nieabsolutne i podatne na rytm kosmiczny. W języku ontologii jest to moment, w którym jawność traci status bezwzględnego dobra, a ciemność przestaje być wyłącznie negacją. Psychoperformans może to potraktować jako matrycę: zaćmienie jako operator planu sytuacyjnego, w którym następuje czasowe unieważnienie audytu i unieważnienie przymusu dowodu. Świadek w takim polu obecności nie jest kontrolerem jasności, lecz strażnikiem rytmu, ponieważ sens nie ma wynikać z ekspozycji, lecz z przejścia.

Zasłona i mgła są w tej topologii kategoriami szczególnie nośnymi, bo łączą ontologię z etyką. Zasłona jest technologią granicy: ustanawia, że istnieją strefy, które nie są do natychmiastowego posiadania przez obraz. Mgła natomiast jest medium przejściowe, które unieważnia iluzję ostrej separacji: obiekty nie znikają, lecz tracą granice, a więc wymuszają inny

typ rozpoznania, bardziej relacyjny i mniej dominacyjny. Maurice Merleau-Ponty, pisząc o widzeniu ucieleśnionym, pozwala uchwycić, że to właśnie w warunkach niepełnej klarowności ujawnia się prymat ciała i sytuacji nad abstrakcyjnym podmiotem. Psychoperformans może mgłą i zasłonę uczynić obiektami–kluczami, które nie są symbolami „tajemnicy”, lecz operatorami anty-panoptycznymi: wyłączają automatyzm oceny i włączają czuwanie.

Oślepienie, jako kod kulturowy, jest często interpretowane jako kara, upadek lub degradacja, ale w wielu tradycjach symbolicznych oślepienie jest także figurą przesunięcia władzy poznawczej z zewnętrznego oka na inne tryby orientacji. Figura ślepego wieszca już wcześniej została zarysowana; tutaj trzeba ją doprecyzować w języku kodów: oślepienie włącza tryb, w którym widzenie przestaje być instrumentem posiadania świata, a staje się ciężarem etycznym, bo trzeba uznać granicę. W kodzie ontologicznym oślepienie jest dowodem, że świat nie jest gwarantowany przez jawność, lecz przez relację, pamięć, rytm i wspólnotę. Psychoperformans może oślepienie traktować jako ostrzeżenie przed przemocą przejrzenia: jeśli pragnienie przejrzenia jest totalne, świat odpowiada granicą.

Dopiero w tym miejscu analogia CSR powinna zostać nazwana jako konsekwencja symboliczna, nie jako opis funkcji. CSR, jako wtórny kontekst, narusza domyślny kod solarny, w którym widzenie ma gwarantować mandat i spokój. Jeśli kultura uczyniła z ostrości i przejrzystości podstawę prawomocności, to każde naruszenie widzenia staje się nie tylko stratą percepcyjną, lecz także kryzysem ontologicznym: świat zaczyna się jawić jako mniej gwarantowany, a podmiot może czuć się pozbawiony prawa do sensu. Indywiduum Akcja, budowana na dochodzeniu, musi więc ustanawiać kontr-kody: zaćmienie jako prawomocne zawieszenie, zasłonę jako prawo, mgłą jako medium rozpoznania, nokturn jako konstytucję rytmu. W psychoperformansie nie chodzi o to, by „odzyskać solarność”, tylko by odebrać solarności status jedynej ontologii.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej oraz tak zwanej „totalnej biologii” można tu umieścić jako katalog kultur progu, które operują pojęciami bardzo bliskimi tej topologii, choć ujętymi emicjnie. W wielu systemach tradycyjnych istnieje intuicja, że nadmiar światła i bodźców przegrzewa uwagę, a przegrzanie uwagi wzmacnia kompulsję kontroli; odpowiedzią jest „schłodzenie”, „wyciszenie” i „domknięcie”, często realizowane przez półmrok, praktyki nocne, ograniczenie ekspozycji, rytuały ciszy oraz ograniczenie obrazów. Psychoperformans może tę intuicję przełożyć na język precyzyjny: to nie jest teoria przyczynowa o oku, tylko technologia regulacji reżimu widzialności, w której zasłona i ciemność działają jako narzędzia odzyskania sprawczości. Obiekt–klucz w tej perspektywie nie jest „magicznym środkiem”, lecz materialnym przełącznikiem mandatu: sygnalizuje, że w tej strefie czasu jawność nie rządzi.

Na tym tle pojawia się wątek oka wewnętrznego, oka duszy i oka sumienia, ale nie jako łatwa metafora. „Oko wewnętrzne” jest kodem, który przenosi ciężar widzenia z percepcji na rozpoznanie i osąd, a więc z funkcji na odpowiedzialność. „Oko duszy” w tradycjach platońsko-augustyńskich oznacza zdolność orientacji ku temu, co nie jest dostępne wprost dla zmysłów, a „oko sumienia” ustanawia widzenie jako akt moralny: widzieć znaczy wiedzieć, że się widzi, i odpowiadać za skutki patrzenia. Psychoperformans musi te figury włączyć w plan sytuacyjny jako parametry świadkowania: świadek nie jest tylko kimś, kto patrzy, lecz kimś, kto utrzymuje oko sumienia, czyli reżim odpowiedzialności za widzialność. W analogii CSR jest to przesunięcie

krytyczne: gdy zewnętrzne widzenie traci stabilność, kultura może wymusić autokaranie, ale IndywiduAkcja może przełączyć ten kryzys w pracę oka sumienia, w której sens nie zależy od ostrości, lecz od etyki progę.

Aby utrzymać „totalność” tej części, trzeba teraz przejść od opozycji światło–ciemność do bardziej zniuansowanych kodów przejścia, które w kulturach świata funkcjonują jako mikro-ontologie: półmrok, zmierzch, świt, cień, olśnienie, błysk, fosforyzacja, światło sztuczne, światło sakralne, światło agresywne. Kody te nie są wariacjami estetycznymi, lecz sposobami organizacji bytu: określają, czy świat jest „dany” jako stabilna scena, czy jako dynamiczna strefa przełączeń, w której prawomocność jest czasowa. W języku psychoperformansu jest to różnica między polem obecności jako sceną ekspozycji a polem obecności jako progiem liminalnym. Victor Turner, opisując liminalność, nie musi być tu traktowany jako antropologia rytuału wprost, lecz jako instrument dla widzenia: liminalność jest stanem, w którym kody jawności zostają zawieszone, a więc widzenie przestaje być policją sensu i staje się pracą przejścia.

Zmierzch i świt są w tym ujęciu kodami szczególnie ważnymi, bo są ontologiami niepełności. W zmierzchu obiekty nie znikają, ale tracą ostre kontury, a więc wymagają innego typu rozpoznania: relacyjnego, opartego na pamięci, nawyku, ucieleśnieniu. Świt z kolei nie jest od razu światłem-mandatu; jest przywracaniem widzialności stopniowo, w rytmie. W kulturach symbolicznych świt bywa figurą „odzyskiwania świata”, ale odzyskiwania, które nie polega na natychmiastowym posiadaniu, tylko na stopniowym jawieniu się. Psychoperformans może traktować zmierzch i świt jako obiekty–klucze czasowości: nie jako romantyczny dekor, tylko jako operator rytmu i operator pokory. W analogii IndywiduAkcji CSR to ma znaczenie szczególne: jeśli naruszenie widzenia uderza w kod natychmiastowej ostrości, to kod świtu wprowadza prawomocność stopniowości, a kod zmierzchu wprowadza prawomocność rozpoznania bez ostrości.

Na poziomie etycznym cień jest bardziej interesujący niż mrok. Cień jest relacją, a nie brakiem: cień zawsze wskazuje na źródło światła i na obiekt, który światło przerywa. Cień jest dowodem materialnej obecności, ale jest też dowodem granicy. W kulturach symbolicznych cień bywa figurą „drugiej strony” i „nieprzejrzystości”, ale w ujęciu ontologicznym cień jest warunkiem widzenia formy: bez cienia nie ma plastyczności, nie ma różnicy, nie ma reliefu. W logice psychoperformansu cień można traktować jako kod, który neutralizuje przemoc przejrzania: jeśli wszystko ma być jasne, forma znika w płaskości ekspozycji. Cień przywraca trójwymiar sensu, bo wprowadza strefę, której nie da się zdominować jednym spojrzeniem. W analogii CSR cień jest ważnym przeciw-kodem wobec autorytetu ostrości: przypomina, że świat zawsze był częściowo zasłonięty, a „pełna widzialność” jest konstruktem aparatu.

Olśnienie i błysk są natomiast kodami ambiwalentnymi, które warto opisać bez moralizowania. Olśnienie może być figurą nagłego wglądu, ale równie dobrze może być figurą przemocy bodźca: światło, które nie oświetla, tylko oślepia. W kulturze obrazów błysk jest podstawową jednostką spektaklu: przykuwa uwagę, przechwytywa pragnienie, nie pozwala na rytm. Jean Baudrillardowska logika symulacji odnajduje tu swój materiał: błysk jako znak, który nie prowadzi do świata, tylko do kolejnego znaku. Psychoperformans może błysk potraktować jako kod ostrzegawczy: jeśli pole obecności będzie operować błyskiem jako narzędziem efektu, stanie się spektaklem. Dlatego w planie sytuacyjnym trzeba odróżniać światło odsłaniające od

światła agresywnego: światło agresywne jest zawsze podejrzane, bo ma tendencję do produkowania widza zamiast świadka.

W tym miejscu należy włączyć „światło sztuczne” jako odrębny kod ontologiczny, bo nowoczesność wytworzyła widzenie nieciągle z rytмами kosmicznymi. Światło elektryczne i ekranowe unieważnia naturalne progi świtu i zmierzchu, ustanawiając reżim stałej ekspozycji. To jest materialny fundament nowoczesnego panoptyzmu i nowoczesnej ekonomii uwagi: skoro zawsze jest jasno, zawsze można widzieć, a skoro zawsze można widzieć, zawsze można oceniać i zawsze można produkować obraz. Psychoperformans w tym miejscu ma funkcję krytyczną: musi umieć wytworzyć ciemność jako instytucję, a nie jako przypadek. Nokturn nie jest w tej ramie „nocą”, tylko celowo wytworzoną przerwą w świetle sztucznym. W analogii CSR to jest szczególnie nośne: naruszenie widzenia ujawnia, że stała ekspozycja była przemocą, a IndywiduAkcja może uczynić przerwę prawomocną i chronioną.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” naturalnie wspierają ten wątek, bo wiele systemów tradycyjnych i współczesnych paradygmatów „regulacyjnych” traktuje rytm światła jako podstawowy regulator funkcjonowania, ale w tym dochodzeniu interesuje nas przede wszystkim sens kulturowy: światło sztuczne jest symbolem odcięcia od progu. Praktyki „higieny bodźcowej”, rytuały wyciszenia, praca w półmroku, ograniczanie ekranów, praktyki kontemplacyjne z zamkniętymi oczami, są w tym ujęciu nie terapiami, lecz kontr-kodami wobec reżimu stałej ekspozycji. To są działania, które przywracają ontologię przejścia: pozwalają doświadczać świata jako procesu, nie jako natychmiastowego raportu. Psychoperformans może te praktyki ująć jako elementy pola obecności, w których obiekt–klucz sygnalizuje zmianę reżimu: przejście ze światła-mandatu do światła-rytmu.

Teraz trzeba doprecyzować kod „przejrzenia” w kontekście półmroku i światła sztucznego. Przejrzenie w kulturze nowoczesnej bardzo często jest przejęte przez aparat: kamera, ekran, obraz diagnostyczny, transmisja, powiększenie. To przejrzanie aparatu staje się quasi-metafizyką: skoro aparat „widzi więcej”, to aparat ma rację. Psychoperformans musi temu przeciwstawić przejrzanie relacyjne: przejrzanie jako rozpoznanie wzoru, intencji, relacji, a nie jako wzrost rozdzielczości. W analogii CSR to jest punkt krytyczny: gdy zewnętrzna ostrość staje się niestabilna, rośnie pokusa, by oddać mandat aparatom i raportom, co może przechwycić uwagę i tożsamość. IndywiduAkcja musi więc ustanowić równoległy mandat: przejrzanie nie jest równoznaczne z ostrością, tylko z rozpoznaniem sensu w rytmie.

W tym miejscu można też głębiej wprowadzić kategorię „oka wewnętrznego” jako kodu przełączeniowego. Oko wewnętrzne nie jest ani „mistycznym organem”, ani wyłącznie metaforą; jest nazwą dla reżimu, w którym rozpoznanie odbywa się poprzez pamięć, wyobraźnię, etykę i integrację zmysłów. W terminologii psychoperformansu oko wewnętrzne jest funkcją świadka: świadek nie tylko patrzy, ale też „widzi” sens, czyli rozpoznaje relacje w polu obecności. Oko wewnętrzne jest więc kodem anty-spektakularnym: nie karmi się błyskiem, tylko rytmem. Analogicznie w IndywiduAkcji CSR przesunięcie od zewnętrznej ostrości do oka wewnętrznego nie jest ucieczką w duchowość, lecz przepisaniem mandatu: widzenie zostaje oparte na odpowiedzialnej uwadze, a nie na ciągłej weryfikacji obrazu.

Kody zasłony i mgły wymagają teraz jeszcze bardziej precyzyjnego osadzenia w kulturze, ponieważ są to jedne z najbardziej wielowarstwowych operatorów sensu: jednocześnie semiotyczne, polityczne, afektywne i ontologiczne. Zasłona w kulturach świata nie funkcjonuje jedynie jako „ukrywanie”, lecz jako urządzenie rytualne: reguluje dostęp, stopniowanie ujawnienia, hierarchię wtajemniczeń, a także ochronę tego, co uznaje się za zbyt intensywne, zbyt święte lub zbyt niebezpieczne dla nieprzygotowanego spojrzenia. Mary Douglas, analizując czystość i zmazę jako system klasyfikacji, pozwala zobaczyć zasłonę jako mechanizm porządkowania granic: zasłona nie tylko ukrywa, ale też oddziela strefy, w których obowiązują inne reguły. Psychoperformans może potraktować zasłonę jako obiekt–klucz o funkcji konstytucyjnej: zasłona w polu obecności ustanawia, że są rzeczy, które nie są do natychmiastowego posiadania przez obraz.

Zasłona jest więc narzędziem prawa do niewidzialności. W nowoczesnych kulturach jawności prawo to bywa podejrzane, bo jawność została utożsamiona z moralnością. Jednak genealogicznie zasłona jest bliższa etyce niż kłamstwu: chroni przed przemocą przejrzenia, chroni przed redukcją do wizerunku, chroni przed natychmiastową oceną. W tym sensie zasłona jest operatorem, który wytwarza warunki odpowiedzialnego widzenia. Można tu przywołać Levinasowską intuicję, że Inny nie jest do zobaczenia jako całość, a próba totalizacji jest przemocą; zasłona jest materialnym sprzymierzeńcem tej intuicji, bo instytucjonalizuje granicę. W języku psychoperformansu oznacza to, że zasłona nie jest dekoracją w planie sytuacyjnym, lecz narzędziem ochrony pola obecności przed przejściem przez widza-kontrolera.

W kulturze obrazów zasłona ma jeszcze jeden wymiar: jest narzędziem oporu wobec ekonomii uwagi. Tam, gdzie spektakl żąda ciągłej widzialności, zasłona produkuje przerwę, a przerwa jest władzą. To jest punkt, w którym zasłona spotyka się z polityką dystrybucji postrzegalnego u Rancière’a: zasłona może być gestem odmowy uczestnictwa w narzuconej dystrybucji. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, może to materializować: zasłona jako obiekt–klucz, który „wycina” z reżimu jawności i tworzy mikroświat innej konstytucji. Świadek w takim mikroświecie musi zostać przekształcony: jego rola nie polega na tym, by „widzieć jak najwięcej”, tylko by strzec progu.

Mgła natomiast działa inaczej niż zasłona, bo nie ustanawia twardej granicy, lecz rozpuszcza kontury. Mgła jest ontologią nieostrości: nie znosi realności, lecz unieważnia natychmiastową kategoryzację. W kulturze, która jest uzależniona od ostrego podziału na to, co widzialne i niewidzialne, mgła wprowadza trzeci stan: stan przejściowy, w którym obiekt jest, ale nie daje się natychmiast osiąść przez identyfikację. To jest szczególnie ważne w psychoperformansie, bo mgła działa jak instrument anty-normalizacyjny: jeśli nie można od razu zidentyfikować, nie można od razu ocenić. Merleau-Ponty pozwala tu uchwycić, że nieostrość nie jest defektem, tylko ujawnieniem ucieleśnionej natury percepcji: widzenie jest zawsze sytuacyjne, zawsze częściowe, zawsze wplecione w ruch i w czas.

W kodach kulturowych mgła ma też wymiar etyczny: uczy pokory wobec sensu. W tradycjach hermeneutycznych istnieje napięcie między interpretacją jako przejrzeniem a interpretacją jako czuwaniem nad wieloznacznością. Mgła stoi po stronie czuwania: sens nie jest do natychmiastowego uchwycenia, sens jest procesem. Psychoperformans może mgłę potraktować jako operator, który zabezpiecza pole obecności przed przemocą interpretacji. Obiekt–klucz mgły (w sensie materialnym: filtr, półprzezroczystość, rozproszenie światła, dym,

tkanina) nie jest teatralnym efektem, lecz urządzeniem, które wymusza inny typ uwagi i inny typ świadkowania.

W tym miejscu należy doprecyzować kod „zaćmienia” jako szczególnego przypadku zasłony i mgły, bo zaćmienie jest zasłoną kosmiczną: zasłona nie jest wtedy wytworem człowieka, lecz wydarzeniem, które nakłada się na świat, unieważniając mandat solarności. Kody zaćmienia w wielu kulturach działają jak test ontologiczny: pokazują, że nawet to, co najstabilniejsze, może zostać zawieszone. Psychoperformans może to przełożyć na język planu sytuacyjnego jako zasadę: zawieszenie nie jest katastrofą, zawieszenie jest prawomocnym stanem świata. Ta zasada jest kluczowa dla IndywiduAkcji CSR, bo naruszenie widzenia jest właśnie zawieszeniem mandatu; jeśli zawieszenie zostanie odczytane w kodzie kary, uruchomi autodestrukcję; jeśli zostanie odczytane w kodzie zaćmienia, uruchomi reorganizację.

Analogiczna formuła CSR w tym fragmencie musi zostać nazwana bez kliniki, jako konsekwencja symboliczna kodów zasłony i mgły. Jeżeli dotychczasowy reżim życia i pracy był osadzony w przejrzaniu, w ostrości i w jawności, to naruszenie widzenia wprowadza mgłę w samo centrum mandatu. To nie jest tylko „gorsze widzenie”, to jest wprowadzenie ontologii nieostrości do świata, który był ułożony według ontologii ostrości. Dla artysty wizualnego oznacza to ryzyko katastrofy tożsamościowej, bo kultura obrazu przypina wartość do kontroli widzialności. IndywiduAkcja, projektowana na podstawie dochodzenia, może wówczas wykorzystać mgłę jako kontr-kod: mgła staje się prawomocną konstytucją rozpoznania, a zasłona staje się prawem, które chroni przed przemocą audytu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej oraz „totalnej biologii” w tym miejscu mają szczególną nośność, ponieważ wiele tych systemów opisuje właśnie potrzebę granicy i stopniowania ujawnienia. Pojawiają się tam rytuały „odciążenia” bodźcowego, praktyki pracy w półmroku, praktyki „zamykania obiegu” po intensywnym doświadczeniu, praktyki ciszy i redukcji obrazów jako formy ochrony zasobów. Niezależnie od ich ontologii, ich funkcja kulturowa jest jasna: zasłona jest narzędziem regulacji relacji do świata, a mgła jest narzędziem przeniesienia uwagi z natychmiastowego dowodu na proces. Psychoperformans może te praktyki potraktować jako repertuar form liminalnych, które dają gotowe prototypy obiektów—kluczy: tkanina, filtr, mleczne szkło, papier, maska, przyciemnienie, a także protokoły: ograniczenie ekspozycji, przerwa, domknięcie.

W tym miejscu kody „oka wewnętrznego” i „oka sumienia” mogą zostać doprecyzowane przez zasłonę i mgłę. Oko wewnętrzne jest tym, co działa, gdy zasłona unieważnia natychmiastową kontrolę, a mgła unieważnia natychmiastową identyfikację. Oko sumienia jest tym, co pilnuje, aby zasłona nie była przemocą wobec Innego, a mgła nie była narzędziem manipulacji. Innymi słowy: zasłona i mgła muszą być etycznie ugruntowane, bo inaczej staną się technikami ukrycia i dominacji. Psychoperformans ma tu przewagę nad czystą teorią: może etykę ugruntować w rolach i w świadkowaniu. Świadek nie jest widzem; jest gwarantem, że zasłona jest ochroną, a mgła jest progiem. W analogii CSR to jest kluczowe: naruszenie widzenia może wciągać w prywatną mgłę izolacji, ale IndywiduAkcja może przekształcić mgłę w przestrzeń wspólnotowej ochrony, w której nieostrość jest prawomocna, a sens nie jest zależny od audytu.

Trzeba teraz wprowadzić kod „oślepienia” w jego najbardziej produktywnej, a zarazem najbardziej ryzykownej postaci: oślepienie jako figura granicy poznania, ale też jako figura

przemocy. W wielu tradycjach kulturowych oślepienie działa jak kara za hybris, za nieuprawnione przejrzenie, za naruszenie tajemnicy, za próbę posiadania tego, co nie powinno zostać sprowadzone do obrazu. Ten kod ma więc charakter normatywny: ustanawia, że istnieje hierarchia praw widzenia, a nie wszystko jest dozwolone dla każdego spojrzenia. W języku psychoperformansu oślepienie można czytać jako ostrzeżenie dla planu sytuacyjnego: jeśli pole obecności zostanie zaprojektowane jako aparat ekspozycji i przejrzenia, to wytworzy przemoc, a przemoc wytworzy odwet w postaci defektu sensu, izolacji albo kompulsji kontroli.

Jednocześnie ten sam kod bywa odwracany: oślepienie staje się warunkiem innego typu wiedzy. W figurze ślepego wieszca, a także w wielu narracjach inicjacyjnych, utrata widzenia zewnętrznego nie oznacza redukcji podmiotowości, lecz przesunięcie ciężaru z oka-instrumentu na inne tryby orientacji. W tym sensie oślepienie jest nie tylko przymusem, ale też przełącznikiem ontologicznym: świat przestaje być „posiadany przez obraz”, a zaczyna być rozpoznawany przez rytm, pamięć, dotyk, słuch, a przede wszystkim przez odpowiedzialną uwagę. Maurice Merleau-Ponty pozwala tu uniknąć taniej duchowości: to nie „mistyczne zastępstwo”, lecz ujawnienie, że percepcja zawsze była synestetyczna i ucieleśniona, tylko kultura solarna udawała, że wszystko rozstrzyga oko.

Właśnie w tym miejscu trzeba odróżnić oślepienie od zaćmienia i od mgły. Zaćmienie jest zawieszeniem mandatu światła jako władzy, mgła jest rozproszeniem konturów i unieważnieniem natychmiastowej identyfikacji, a oślepienie jest radykalną figurą przerwania, w której sam akt „patrzenia” traci swój status. W kodach kulturowych te trzy figury tworzą gradację progów: od przejściowego zawieszenia, przez relacyjną nieostrość, po radykalną negację przymusu widzenia. Psychoperformans może tę gradację potraktować jako skrajnie ważną mapę do dochodzenia: różne sytuacje wymagają różnych progów, a różne role świadków wymagają różnych zabezpieczeń etycznych. Nokturn, rozumiany jako konstytucja, nie musi być radykalnym oślepieniem; częściej jest zaćmieniem i mgłą, czyli prawomocnym zawieszeniem i relacyjnym rozproszeniem.

Z kodem oślepienia natychmiast łączy się „oko sumienia” jako kategoria moralno-ontologiczna. Oko sumienia nie jest tu sentymentalnym obrazem, tylko regułą: patrzeć znaczy brać odpowiedzialność za skutki patrzenia, a nie tylko „wiedzieć”. Emmanuel Levinas daje temu pojęciu ostrze: etyczność zaczyna się tam, gdzie rezygnuje się z totalizacji Innego przez obraz. Oślepienie w tej ramie można czytać jako przemocowy skutek totalizacji, ale też jako radykalne przypomnienie, że prawo do obrazu nie jest bezwarunkowe. Psychoperformans, projektując pole obecności, musi więc traktować oko sumienia jako parametr roli świadka: świadek nie może być konsumentem widzialności, tylko gwarantem progów, a jego „widzenie” jest przede wszystkim praktyką odpowiedzialności.

Teraz warto doprecyzować kod „oka duszy” w sposób, który wyprowadza go poza slogan i poza powszednie „duchowe trzecie oko”. Oko duszy w tradycjach platońsko-augustyńskich i w późniejszych genealogiach nie jest dodatkowym organem, tylko nazwą dla zdolności do orientacji ku temu, co nie jest do zredukowania do zmysłowej ostrości: ku prawdzie jako odstąpieniu, ku dobru jako normie, ku sensowi jako relacji. To, co istotne dla psychoperformansu, polega na tym, że oko duszy jest kodem, który przenosi poznanie z poziomu obrazu na poziom formy życia. W planie sytuacyjnym oko duszy oznacza, że obiekt-kłucz ma działać nie jako reprezentacja, lecz jako operator przemiany reżimu: ma przełączyć

uwagę z dowodu na proces, z ekspozycji na rytm, z oceny na czuwanie. W analogii IndywiduAkcji CSR jest to dokładnie ruch przeciw panice obrazu: jeśli ostrość zawodzi, kultura każe uznać to za degradację, natomiast oko duszy ustanawia mandat sensu niezależny od ostrości.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” dają tu materiał językowy szczególnie kompatybilny z kodem oślepienia, ale trzeba go trzymać w rygorze kulturowym, nie przyczynowym. W wielu tradycjach inicjacyjnych i praktykach regulacyjnych pojawia się zasada „odcięcia bodźca”, „zamknięcia oczu”, „postu percepcyjnego”, „czasowego wycofania”, które mają funkcję przełączenia: nie chodzi o to, by „leczyć oko”, tylko by zmienić porządek uwagi i porządek sensu. W tak zwanym słowniku „totalnym” często mówi się o tym jako o „sygnale granicy”, „konflikcie z ekspozycją”, „przeciążeniu”, „przekroczeniu progu”, co można czytać jako emiczne nazwy tego samego problemu, który filozofia opisuje jako przemoc jawności i przemoc przejrzania. Psychoperformans może te języki wykorzystać jako repertuar znaczeń dla obiektów–kluczy, ale jego kryterium pozostaje etyczne: zasłona i przerwa mają chronić, a nie manipulować.

Analogiczna formuła CSR w tym fragmencie ujawnia się jako konsekwencja symboliczna kodu oślepienia: naruszenie widzenia może zostać odczytane w kodzie kary (za ambicję obrazu, za życie w ekspozycji, za przymus przejrzania), albo w kodzie przełącznika (który zmusza do ustanowienia oka sumienia i oka duszy jako nowych podstaw mandatu). Jeśli reżim solarny uczynił z ostrości fundament tożsamości i pracy, to naruszenie widzenia staje się doświadczeniem „odcięcia mandatu” i może generować kompulsyjny audyt. Nokturn jako konstytucja proponuje inną ontologię: prawo do sensu zostaje przeniesione na rytm i próg, a widzenie zostaje przepisane jako odpowiedzialna uwaga, nie jako dowód. W planach sytuacyjnych, które dopiero zostaną wyprowadzone z tego dochodzenia, oślepienie nie będzie celem ani estetyką, tylko granicą, której sens polega na tym, że uczy, gdzie kończy się etycznie uprawnione przejrzanie, a zaczyna przemoc obrazu.

Teraz trzeba doprowadzić do pełniejszej integracji kodów „oka wewnętrznego”, „oka duszy” i „oka sumienia” jako trzech odmiennych, ale sprzężonych reżimów widzenia, które w kulturach świata funkcjonują nie jako fantazje, lecz jako mechanizmy rozdzielania kompetencji poznawczych. W perspektywie antropologicznej można powiedzieć, że są to trzy różne instytucje autoryzacji: kto ma prawo do rozpoznania, kto ma prawo do sensu, kto ma prawo do osądu. Psychoperformans, projektowany jako narzędzie analizy kultury, potrzebuje tych instytucji, ponieważ pole obecności bez rozdzielania kompetencji staje się automatycznie polem dominacji: ktoś „widzi” więcej i przejmuje władzę interpretacji. Właśnie dlatego tak istotne jest, by wewnętrzne kody widzenia potraktować jako elementy architektury roli świadka, a nie jako prywatne przeżycia.

Oko wewnętrzne można w tej topologii opisać jako reżim integracji percepcyjnej: jest zdolnością do rozpoznania wzoru mimo niepełnej danych, do scalania sygnałów z wielu kanałów, do widzenia relacji zamiast konturów. Ten reżim jest fundamentalnie antyspektakularny, bo spektakl żywi się konturem, wyrazistością i natychmiastowym „zrozumieniem”. Oko wewnętrzne pracuje odwrotnie: wymaga czasu, toleruje nieostrość, toleruje mgłę i zasłonę, bo jego podstawową funkcją nie jest dowód, tylko orientacja. W kontekście kodów kulturowych jest to reżim, który legalizuje półmrok i relacyjność. W języku psychoperformansu oznacza to, że plan sytuacyjny może świadomie projektować warunki, w

których rozpoznanie nie jest zależne od ostrości: obiekty–klucze mogą działać w trybie „sugestii relacji” zamiast „pokazu”.

Oko duszy natomiast jest reżimem normatywnego sensu. Nie chodzi o to, że „widzi niewidzialne”, tylko o to, że przenosi widzenie z poziomu percepcji na poziom wartości i orientacji egzystencjalnej. Oko duszy w tradycjach filozoficznych i teologicznych jest tym, co pozwala odróżnić świat jako zbiór bodźców od świata jako zadanie, a w języku świeckim: odróżnić obraz od znaczenia. To jest reżim, który ustanawia, że widzenie ma funkcję teleologiczną: nie po to, by kontrolować, lecz po to, by orientować życie. W psychoperformansie oko duszy można przełożyć na zasadę: akt symboliczny nie ma potwierdzać obrazu, ma zmieniać podstawę sensu. Dlatego obiekt–klucz w planie sytuacyjnym jest obiektem normatywnym: jego manipulacja jest aktem ustanawiania wartości, a nie aktem estetycznym.

Oko sumienia jest z kolei reżimem odpowiedzialności. Jest to reżim, w którym widzenie zostaje poddane ocenie moralnej, ale nie w sensie moralizmu, tylko w sensie granicy: co wolno widzieć, jak wolno widzieć, jakie są skutki patrzenia, jakie są skutki ekspozycji. W nowoczesności oko sumienia zostało często zastąpione przez aparat audytu: zamiast odpowiedzialności jest kontrola, zamiast etyki jest regulamin, zamiast czuwania jest monitoring. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, musi odbudować oko sumienia jako funkcję świadka: świadek jest gwarantem, że zasłona nie zostanie naruszona, że przejrzenie nie przejdzie w przemoc, że światło nie przejdzie w oślepienie. Emmanuel Levinas daje tu język granicy: Inny nie jest do posiadania przez obraz; oko sumienia jest więc praktyką rezygnacji z totalizacji.

W tej triadzie pojawia się też napięcie, które jest kulturowo centralne: oko wewnętrzne i oko duszy mogą zostać zawłaszczone przez narcyzm „wglądu”, a oko sumienia może zostać zawłaszczone przez represyjny nadzór. Dlatego psychoperformans musi te kody odinstytucjonalizować w stronę pola obecności, a nie w stronę prywatnych roszczeń. Oznacza to, że plan sytuacyjny powinien zawsze rozdzielać trzy funkcje: orientację (oko wewnętrzne), sens (oko duszy) i granicę (oko sumienia) oraz wiązać je z rolami. W polu obecności te funkcje nie muszą należeć do jednej osoby; mogą być rozdzielone między uczestników i świadka, aby uniknąć totalizacji. To jest fundamentalne przygotowanie pod późniejsze plany sytuacyjne: jeśli jedna osoba przejmie wszystkie trzy kody, powstaje przemoc interpretacji.

Teraz trzeba wprowadzić „przeświadczenie o przejrzeniu” jako szczególny błąd kulturowy, który atakuje właśnie tę triadę. W kulturze jawności łatwo pomylić przejrzenie (rozpoznanie relacji) z przejrzeniem (posiadaniem obrazu). Ta pomyłka niszczy oko wewnętrzne, bo zamienia orientację w kontrolę; niszczy oko duszy, bo zamienia sens w dowód; niszczy oko sumienia, bo zamienia granicę w audyt. Psychoperformans musi wytworzyć kontr-kod: przejrzenie jako cierpliwe rozpoznanie w rytmie, a nie jako natychmiastowe posiadanie. Mgła, zasłona, półmrok, zaćmienie są w tej perspektywie nie przeszkodami, lecz narzędziami ochrony triady.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu włączyć jako różne języki tej samej triady. W wielu tradycjach mówi się o „uważności”, „intuicji”, „wglądzie”, „sumieniu”, „czystości intencji”, „pracy z cieniem”, „ochronie energetycznej” – niezależnie od ontologii tych pojęć, ich funkcja kulturowa jest rozdzielna: jedne dotyczą orientacji, inne sensu, inne granicy. Psychoperformans może te języki

wykorzystać, ale pod warunkiem, że zostaną podporządkowane strukturze roli i etyki: „intuicja” nie jest mandatem do dominacji, a „ochrona” nie jest mandatem do izolacji. W planie sytuacyjnym można używać tych słowników jako materiału semantycznego dla obiektów–kluczy (np. filtry, zasłony, pieczęcie, znaki domknięcia), ale zawsze w logice pola obecności i świadkowania.

Analogiczna formuła CSR w tej partii może zostać nazwana jako konsekwencja symboliczna przełączenia triady. W reżimie solarnym widzenie zewnętrzne pełniło funkcję orientacji, sensu i granicy naraz: widzę, więc wiem; widzę, więc mogę; widzę, więc oceniam. Naruszenie widzenia – jako kontekst wtórny – rozбивa tę fuzję i ujawnia, że była ona kulturowo przemocowa, bo czyniła z ostrości jedyną podstawę mandatu. IndywiduAkcja może wykorzystać to rozbitcie jako projekt: przenieść orientację do oka wewnętrznego (rozpoznanie relacji mimo nieostrości), przenieść sens do oka duszy (wartości i teleologia działań w polu obecności), przenieść granicę do oka sumienia (prawo do zasłony, prawo do przerwy, odmowa audytu). Nokturn w tej triadzie jest instytucją, która stabilizuje przełączenie: chroni orientację przed kontrolą, sens przed dowodem, granicę przed monitoringiem. W ten sposób kod naruszenia widzenia nie zostaje zredukowany do deficytu, lecz staje się impulsem reorganizacji reżimu widzialności, co jest dokładnie tym gruntem, którego wymaga późniejsze projektowanie planów sytuacyjnych.

W kodach kulturowych widzenia istnieje jeszcze jedna oś, którą trzeba wyeksponować, bo jest ona fundamentem zarówno ikonografii, jak i doświadczenia egzystencjalnego: oś „przeniknięcia” i „nieprzeniknioności”, czyli tego, czy świat ma być traktowany jako przezroczysty do końca, czy jako zasadniczo oporny na totalne odświeżenie. Nowoczesność, zwłaszcza w swoim oświeceniowym imaginariuszu, preferuje przeniknięcie: ideał kontroli, ideał pełnej dostępności, ideał rozjaśnienia i wyjaśnienia. Przeciwbiegunem jest kultura progę, w której nieprzeniknioność jest nie problemem, lecz konstytucją świata: świat zawiera resztę, a reszta jest warunkiem sensu. Hans-Georg Gadamer, choć kojarzony z hermeneutyką rozumienia, w praktyce broni tej reszty: sens nie jest do wyczerpania, bo rozumienie jest wydarzeniem, nie operacją. Psychoperformans, jeśli ma pracować precyzyjnie, musi resztę chronić jako zasadę pola obecności, bo pole bez reszty staje się aparatem, a aparat staje się przemocą.

Stąd wynika, że kody „zasłony” i „mgły” nie są pobocznymi figurami, tylko narzędziami produkcji reszty. Zasłona wytwarza resztę przez granicę: część świata zostaje wyłączona z natychmiastowego posiadania. Mgła wytwarza resztę przez nieostrość: świat jest, ale nie daje się od razu zamknąć w identyfikacji. Oślepienie wytwarza resztę radykalnie: odcina mandat oka jako instrumentu. Te trzy kody razem tworzą kontinuum technik reszty. W języku psychoperformansu oznacza to, że plan sytuacyjny może być projektowany nie jako „pokaz”, lecz jako wytwarzanie reszty: sytuacji, w której nie wszystko zostaje skonsumowane przez widzenie, dzięki czemu możliwa jest przemiana reżimu uwagi.

W kulturach, które cenią przejrzenie, istnieje także kod „przeświecenia” jako przemocy. Przeświecenie jest szczególnym wariantem przejrzenia: nie polega na rozpoznaniu relacji, tylko na penetracji, na wtargnięciu w to, co ma zostać ujawnione niezależnie od konsekwencji. W języku politycznym i instytucjonalnym przeświecenie jest często legitymizowane jako „transparentność”, ale antropologicznie jest to rytuał podporządkowania: ten, kogo się przeświecła, traci prawo do zasłony. W logice psychoperformansu to jest moment, w którym

rola świadka ulega degeneracji: świadek staje się inspektorem. Dlatego oko sumienia musi działać jak hamulec dla prześwietlenia, a zasłona musi być ustanowiona jako prawo, nie jako kaprys.

W tej perspektywie światło staje się nie tylko kategorią ontologiczną, ale również kategorią jurysdykcyjną: to, co oświetlone, podlega sądowi. To prowadzi do figury „oka sumienia” jako sądu wewnętrznego, ale trzeba ją rozróżnić od sądu społecznego. Sąd społeczny jest zwykle szybki, oparty na obrazie, na porównaniu, na normie; sąd sumienia jest powolny, oparty na konsekwencjach, na relacji, na odpowiedzialności. W kulturze ekspozycji sąd społeczny przechwytuje sumienie: człowiek zaczyna sądzić siebie oczami wyobrazonego widza. W tym sensie oko sumienia zostaje skolonizowane przez spektakl, co Debord rozpoznał jako fundamentalny mechanizm separacji: obraz staje się mediatorem relacji także wobec siebie. Psychoperformans może temu przeciwstawić instytucję świadka jako strażnika granicy: świadek nie ocenia, tylko chroni resztę i rytm. Oko sumienia wraca wtedy do swojej funkcji: jest odpowiedzialnością, nie monitoringiem.

Ta kolonizacja sumienia przez spektakl ma swój odpowiednik w kodzie „mgły wewnętrznej”, który bywa mylony z mgłą jako progiem. Mgła jako próg jest konstruktywna: unieważnia natychmiastową identyfikację i chroni sens. Mgła wewnętrzna jest destrukcyjna: rodzi się z kompulsji audytu, z przeciążenia bodźcowego, z nadmiaru sprawdzania i nadmiaru porównań. To rozróżnienie jest krytyczne dla IndywiduAkcji, bo tylko mgła jako próg jest narzędziem, natomiast mgła wewnętrzna jest skutkiem przejęcia uwagi przez aparat. Plan sytuacyjny, jeśli ma być precyzyjny, musi ustanawiać mgłę jako medium zewnętrzne, kontrolowane przez etykę i przez rolę świadka, aby nie przeszła w mgłę wewnętrzną.

Wtrącenie z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu wprowadzić jako kulturową diagnozę tej kolonizacji. W wielu tradycjach regulacyjnych mówi się o „nadmiarze bodźców”, „przeciążeniu układu”, „rozproszeniu świadomości”, „utracie centrum”, a także o potrzebie „uziemienia”, „domknięcia obiegu”, „zabezpieczenia granic” i „oczyszczenia pola”. Niezależnie od ontologii tych pojęć, ich funkcja jest zgodna z logiką progu: postulują powrót do rytmu i ograniczenie prześwietlenia. Psychoperformans może te języki wykorzystać jako materiał semantyczny, pod warunkiem ścisłej dyscypliny: „ochrona” oznacza tu prawo do zasłony i prawo do przerwy, a nie agresywną separację; „oczyszczenie” oznacza redukcję ekspozycji, a nie roszczenie do absolutnej niewinności. W tym sensie alternatywne idiomy stają się archiwum form progu, które można przetłumaczyć na obiekty–klucze i protokoły świadkowania.

Teraz analogia CSR może zostać doprecyzowana jako doświadczenie jurysdykcyjnego pęknięcia kodu światła. Jeżeli w życiu codziennym światło pełniło funkcję sądu (oświetlone = ocenialne, przejrzyste = prawomocne), to naruszenie widzenia unieważnia automatyzm tego sądu i może wywołać kryzys uprawomocnienia własnej sprawczości. Dla artysty wizualnego, którego praca historycznie spleta się z instytucjami widzialności, jest to kryzys podwójny: dotyczy nie tylko orientacji, ale również mandatu w polu kultury obrazu. Nokturn jako konstytucja proponuje rozwiązanie nie kliniczne, lecz kulturowe: zawiesza jurysdykcję światła, przenosi mandat z sądu na rytm, przenosi „prawdę” z dowodu na odsłonięcie w czasie, a „kompetencję” z ostrości na rozpoznanie relacyjne. Zasłona staje się prawem, mgła staje się

medium, zaćmienie staje się instytucją przejścia, a oko sumienia odzyskuje funkcję etyczną zamiast bycia narzędziem audytu.

W tym samym ruchu oko wewnętrzne, oko duszy i oko sumienia dają się opisać jako trzy zabezpieczenia przed kolonizacją przez spektakl: oko wewnętrzne zabezpiecza orientację przed kontrolą, oko duszy zabezpiecza sens przed dowodem, oko sumienia zabezpiecza granicę przed monitoringiem. Psychoperformans, operując polem obecności, może te zabezpieczenia materializować tak, aby nie pozostawały deklaracją, lecz stawały się warunkami sytuacji: to jest dokładnie ten poziom dochodzenia, który przygotowuje późniejsze projektowanie planów sytuacyjnych bez popadania w terapię narracyjną i bez redukcji doświadczenia do deficytu.

W kodach kulturowych widzenia należy teraz wydobyć jeszcze jedną, często niedostrzeganą kategorię: „próg” jako samodzielny byt, nie tylko jako przejście między stanami. Próg nie jest tu metaforą drzwi, lecz ontologiczną instytucją, w której światło i ciemność, jawność i zasłona, ostrość i mgła, wiedza i nie-wiedza, zostają zorganizowane w procedurę. Giorgio Agamben, analizując urządzenia (dispositifs) i stany wyjątkowe, pozwala zobaczyć próg jako miejsce, w którym prawo i bezprawie, norma i zawieszenie normy, stykają się w sposób produkcyjny. Próg widzenia jest więc miejscem, w którym reżim jawności może zostać zawieszony bez popadania w chaos, bo zawieszenie jest ujęte w formę. Psychoperformans jest praktyką progów w sensie najbardziej literalnym: plan sytuacyjny jest urządzeniem, które ustanawia próg i gwarantuje jego działanie przez role, obiekty–klucze i akt symboliczny.

Jeśli próg ma być opisany totalnie, trzeba wskazać, że w kulturach świata próg widzenia bywa chroniony nie tylko przez zasłonę, ale przez zakaz i tabu. Zakaz patrzenia jest szczególną formą kodu: nie dlatego, że coś jest „wstydlive”, ale dlatego, że patrzenie jest aktem władzy. Antropologicznie zakaz patrzenia reguluje dystrybucję mocy: ogranicza prawo do przejrzenia, bo przejrzenie może zabić sens, może zabić relację, może zabić świętość, może zabić osobę jako osobę, redukując ją do obrazu. W języku psychoperformansu zakaz patrzenia jest prototypem etyki świadka: świadek ma prawo odmówić spojrzenia, ponieważ odmowa jest ochroną pola obecności. To jest ważne, bo nowoczesność często traktuje odmowę jako podejrzaną; tymczasem odmowa może być najwyższą formą odpowiedzialności.

Z tym wiąże się kod „zasłony jako tabuizacji światła”. Oznacza to, że zasłona nie tylko ukrywa, ale też ustanawia, że światło może być niebezpieczne. To jest intuicja obecna w wielu tradycjach: światło może zniszczyć, jeśli jest nieproporcjonalne do zdolności przyjęcia. W kulturze świeckiej tę intuicję łatwo sprowadzić do „mistyki”, ale w rzeczywistości jest to kategoria etyczna i polityczna: zbyt intensywna ekspozycja niszczy, bo odbiera możliwość stopniowania i odbiera prawo do reszty. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, musi ten kod odzyskać i przetłumaczyć: światło agresywne jest zawsze podejrzaną, bo tworzy widza i inspektora; zasłona jest więc narzędziem ochrony przed światłem agresywnym.

Mgła w kontekście progu ma dodatkowy wymiar: jest stanem, w którym zmysł wzroku zostaje przedstawiony z trybu „obiektywego” na tryb „atmosferyczny”. Widzenie atmosferyczne nie polega na tym, że widzi się „coś” ostro, tylko na tym, że widzi się pole, relacje, intensywności, kierunki. To jest kluczowe dla psychoperformansu, bo pole obecności jest właśnie polem intensywności, a nie katalogiem obiektów. W tym miejscu Merleau-Ponty można dopełnić intuicję Bachelarda: atmosfera nie jest dodatkiem do rzeczy, atmosfera jest sposobem bycia

świata. Mgła, półmrok i cień są więc technologiami wytwarzania atmosfery, a atmosfera jest narzędziem przełączenia reżimu widzenia. Kultura obrazu preferuje rzeczy i kontury; kultura progu preferuje pole i rytm.

W tej perspektywie oko wewnętrzne nie jest już tylko integracją percepcyjną, ale też kompetencją atmosferyczną: zdolnością do „widzenia pola” zamiast „posiadania obiektu”. Oko duszy jest kompetencją aksjologiczną: zdolnością do widzenia, co w polu jest ważne, a co jest tylko błyskiem. Oko sumienia jest kompetencją granicy: zdolnością do zatrzymania spojrzenia, gdy spojrzenie zaczyna być przemocą. Te trzy kompetencje razem tworzą etos świadka. Psychoperformans, jeśli ma być precyzyjny, powinien konstruować świadka jako nośnik tych kompetencji, a nie jako obserwatora zdarzenia.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” mają tu szczególne miejsce, bo wiele praktyk regulacyjnych jest w istocie praktykami progowymi. Post bodźcowy, nocne wycofanie, rytuały ciszy, praktyki redukcji światła, praktyki kontemplacji z zamkniętymi oczami, praktyki „domknięcia” po intensywnych doświadczeniach – są formami ustanawiania progu między ekspozycją a przetwarzaniem. W językach emicznych bywa to ujmowane jako „zabezpieczanie energii”, „ochrona pola”, „regeneracja”, „wyciszenie systemu”, ale dla dochodzenia istotna jest funkcja kulturowa: te praktyki ustanawiają, że nie wszystko ma być natychmiast widzialne, a jawność jest podległa rytmowi. Psychoperformans może je przełożyć na protokoły pola obecności, w których próg jest gwarantowany przez rolę świadka, przez obiekt–klucz zasłony oraz przez akt symboliczny domknięcia.

Analogiczna formuła CSR w tej partii może zostać nazwana jako doświadczenie wymuszonego progu, które kultura może odczytać jako degradację, ale które IndywiduAkcja może przekształcić w prawo. Naruszenie widzenia – jako wtórny kontekst – działa jak zakaz i tabu narzucone od zewnątrz: nagle nie wszystko wolno „przejrzeć”, nie wszystko można „prześwietlić”, nie wszystko daje się natychmiast potwierdzić. Jeśli podmiot pozostaje w reżimie światła-mandatu, będzie próbował złamać ten zakaz przez audyt i kompulsję, co pogłębia kolonizację uwagi. Jeśli jednak naruszenie widzenia zostanie ujęte w kod progu, powstaje możliwość ustanowienia nowego mandatu: prawo do nieostrości, prawo do zasłony, prawo do mgły jako medium atmosfery, prawo do zaćmienia jako instytucji przejścia. Nokturn staje się wtedy nie „reakcją”, lecz konstytucją progu: świadomie wytworzoną procedurą, w której jawność zostaje podporządkowana rytmowi, a sens zostaje przeniesiony z dowodu na wydarzenie rozpoznania.

W ten sposób kody kulturowe widzenia okazują się wprost użyteczne dla późniejszych planów sytuacyjnych: można projektować obiekty–klucze jako narzędzia progu (zasłona, filtr, ramy, półprzezroczystości), można projektować akty symboliczne jako ustanawianie prawa do reszty (odmowa przeświecenia, domknięcie pola, zakaz patrzenia w określonych interwałach), a rolę świadka można projektować jako instytucję etycznej granicy. W analogii CSR jest to przygotowanie nie do „opisu choroby”, lecz do przeprojektowania reżimu widzialności, w którym choroba staje się impulsem organizacji progu, a nie degradacją mandatu.

Trzeba teraz doprowadzić kody widzenia do poziomu „narzędziowego” w sensie psychoperformansu, ale wciąż bez przechodzenia w plan terapeutyczny. Oznacza to, że należy nazwać, jakie typy obiektów–kluczy oraz jakie typy aktów symbolicznych odpowiadają

poszczególnym kodom, nie jako instrukcje leczenia, lecz jako mechanizmy semiotyczno-ontologiczne. W tradycjach performance art i live art często funkcjonuje intuicja, że obiekt nie jest rekwizytem, tylko aparatem sensu; od Marcela Duchampa po Josepha Beuysa obiekt działa jako operator ramy, a nie jako „przedstawienie”. W psychoperformansie ta intuicja zostaje usystematyzowana: obiekt–klucz jest materialnym urządzeniem, które przełącza reżim widzialności i organizuje pole obecności. To jest punkt, w którym kody światła, zasłony i mgły stają się praktyczne bez redukcji do psychologii.

Kod światła, rozumiany ontologicznie, odpowiada obiektom–kluczom, które ustanawiają jawność i mandat: lampie, reflektorowi, białej powierzchni, ekranowi, lustru, powierzchniom odbijającym, szkłu. W kulturze spektaklu te obiekty są domyślnie używane do ekspozycji, co automatycznie produkuje widza. Psychoperformans może jednak użyć tych samych obiektów jako krytyki jawności: światło może być nie tyle „do pokazania”, co do ujawnienia przemocy pokazywania. To rozróżnienie jest fundamentalne: reflektor może być narzędziem dominacji, ale może też stać się obiektem–kluczem demaskującym reżim audytu. Wtedy akt symboliczny nie polega na oświetlaniu, lecz na unieważnianiu mandatu oświetlania, czyli na przełączeniu światła z funkcji kontroli na funkcję rytmu.

Kod ciemności i półmroku odpowiada obiektom–kluczom, które wytwarzają przerwę i próg: przyciemnieniu, przesłonom, zasłonom, maskom, osłonom, wnękom, pudełkom, przestrzeniom bez źródła światła, materiałom pochłaniającym światło. W praktykach ritual studies i w antropologii liminalności (Victor Turner) te środowiska są klasycznymi mediami przejścia. Psychoperformans może je traktować jako narzędzia konstytucyjne: przywracają prawo do reszty. Akt symboliczny nie jest tu „mrocznym gestem”, tylko ustanowieniem prawa do niewidzialności i prawa do stopniowania ujawnienia. Świadek w polu półmroku nie ma kompetencji do audytu, bo medium odbiera mu dominację; to jest dokładnie to, czego potrzebuje analiza kultury jawności.

Kod zasłony odpowiada obiektom–kluczom granicy: tkaninom, papierom, filtrom, ekranom dyfuzyjnym, mlecznym szkłom, parawanom, ramom, drzwiom, kurtynom, a także obiektem–symbolom domknięcia, jak pieczęć, węzeł, opaska. Ważne jest, że te obiekty mają podwójną funkcję: ochronną i normatywną. Ochronną, bo ograniczają ekspozycję; normatywną, bo komunikują, że ograniczenie jest prawem, a nie słabością. W psychoperformansie to jest kluczowe, bo prawo do zasłony w kulturze jawności musi zostać uczynione widzialnym jako prawo, paradoksalnie przez materialny znak. Akt symboliczny na zasłonie może być minimalny, ale musi być jednoznaczny semantycznie: to jest granica, której się nie łamie.

Kod mgły odpowiada obiektom–kluczom atmosfery: dymowi, parze, rozproszeniu, dyfuzji światła, półprzezroczystościom, filtrom, a także dźwiękom i rytmom, które „rozmywają kontur” nie wizualnie, lecz percepcyjnie. Mgła jest szczególna, bo działa w logice pola, nie w logice obiektu: mgła nie mówi „tu jest granica”, mgła mówi „tu jest inna konstytucja rozpoznania”. Akt symboliczny mgły polega więc na ustanowieniu trybu: uczestnicy wchodzą w pole, w którym rozpoznanie ma być relacyjne, procesualne, nieaudytowe. To jest szczególnie ważne, bo mgła pozwala przestawić widzenie z instrumentu kontroli na instrument czuwania.

Kod zaćmienia odpowiada obiektom–kluczom czasu i rytmu: zasłonom czasowym, mechanizmom stopniowego wygaszania, interwałom, w których jawność jest zawieszona.

Zaćmienie nie musi być obrazowane, może być proceduralne: pole obecności może wytwarzać cykle jawności i ciemności, w których to, co widzialne, przestaje być absolutem. W psychoperformansie akt symboliczny zaćmienia jest aktem unieważnienia mandatu solariego: jawność zostaje podporządkowana rytmowi. To jest ontologicznie niezwykle silne, bo pokazuje, że „widzialność” jest funkcją czasu, a nie prawem natury.

Kod oślepienia odpowiada obiektom–kluczom radykalnego progu: opasce, masce, zamknięciu oczu, braku obrazu, a także nadmiarowi światła jako krytyce. Oślepienie jest najostrzejszą figurą i dlatego wymaga najwyższego rygoru etycznego: w polu obecności nie może stać się narzędziem dominacji ani „ekstremalnym doświadczeniem” dla efektu. Oślepienie w psychoperformansie ma sens tylko jako granica przymusu widzenia, jako ostrzeżenie przed przemocą przejrzenia. Akt symboliczny oślepienia jest aktem odmowy: odmowy posiadania świata przez obraz. W tym sensie oślepienie jest bliskie etyce Levinasowskiej, bo oznacza rezygnację z totalizacji.

W tej narzędziowej topologii można teraz precyzyjnie osadzić oko wewnętrzne, oko duszy i oko sumienia jako trzy „sterowniki” pola obecności. Oko wewnętrzne uruchamia się, gdy obiekty–klucze wymuszają rozpoznanie bez ostrości: w mgle, w półmroku, w zasłonie. Oko duszy uruchamia się, gdy akt symboliczny ustanawia sens jako wartość, nie jako dowód: w zaćmieniu, w domknięciu, w rytmie. Oko sumienia uruchamia się, gdy pojawia się granica: zakaz patrzenia, ochrona zasłony, odmowa prześwietlenia. Psychoperformans jest więc inżynierią triady: projektuje środowisko, które wywołuje te trzy tryby i rozdziela je w rolach.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu zintegrować jako repertuar materialnych i proceduralnych analogii, które już istnieją w kulturze: opaska na oczy jako praktyka kontemplacyjna, praca w półmroku jako praktyka regulacyjna, rytuały domknięcia i „ochrony pola” jako praktyki granicy, post bodźcowy jako praktyka zaćmienia jawności. Niezależnie od ich ontologicznych uzasadnień, ich funkcja jest spójna z kodami progu: ustanawiają, że jawność jest podległa rytmowi, a widzenie jest podległe etyce. Psychoperformans może te analogie wykorzystać jako zasób, ale nie jako dowód etiologii; są to modele kulturowe, które pozwalają uczestnikom rozpoznać sens obiektu–klucza i sens aktu symbolicznego.

Analogiczna formuła CSR w tym fragmencie musi zostać nazwana wprost jako konsekwencja symboliczna narzędziowego przełączenia. Naruszenie widzenia – jako wtórny kontekst – ujawnia, że dotychczasowy reżim pracy i życia był oparty na obiektach–kluczach jawności: ekranach, światłach, ostrości, przejrzeniu, a więc na permanentnym audycie obrazu. IndywiduAkcja w tym kontekście nie może polegać na zwiększaniu ekspozycji; musi polegać na przeprojektowaniu obiektów–kluczy tak, aby jawność została podporządkowana rytmowi. Nokturn w tej narzędziowej topologii jest więc zestawem kontr-obiektów i kontr-aktów: zasłon, filtrów, półmroku, dyfuzji, zaćmień proceduralnych, które przenoszą mandat z ostrości na triadę oka wewnętrznego, oka duszy i oka sumienia. To jest grunt, na którym później da się projektować plany sytuacyjne nie jako „strategie radzenia sobie”, lecz jako analizy i rekonstrukcje kulturowego sensu widzenia, w których CSR jest jedynie wtórnym katalizatorem pęknięcia reżimu solariego.

Pozostaje jeszcze doprecyzować, w jaki sposób kody widzenia wchodzą w relację z władzą obrazu w kulturze nowoczesnej, bo bez tej relacji cała topologia światło–ciemność mogłaby zostać błędnie odczytana jako „uniwersalna symbolika”, podczas gdy jest to przede wszystkim technologia porządku społecznego. Władza obrazu polega na tym, że obraz nie tylko przedstawia, ale ustanawia kryteria realności: to, co jest zobrazowane, uchodzi za bardziej realne; to, co nie jest zobrazowane, uchodzi za mniej realne. W tej perspektywie „widzenie” staje się walutą, a „widzialność” staje się formą kapitału. Pierre Bourdieu dawałby tu język pola i kapitału symbolicznego, choć jego aparat nie jest teorią obrazu sensu stricto; natomiast Guy Debord i później teorie kultury wizualnej pokazują, że widzialność jest mechanizmem hierarchii. Psychoperformans, jako narzędzie analizy kultury, musi więc umieć rozpoznać kody widzenia jako kody dystrybucji kapitału i dystrybucji przemocy.

W tym miejscu światło przestaje być „dobrem”, a staje się narzędziem selekcji. To, co oświetlone, zostaje uznane, usankcjonowane, włączone do obiegu; to, co w cieniu, zostaje zdegradowane lub podejrzane. Ciemność w kulturze jawności staje się więc nie tylko brakiem, ale piętnem. Zastłona staje się podejrzaniem. Mgła staje się „nieprofesjonalna”, „niewiarygodna”, „nieprzejrzysta”. Oślepienie staje się „niesprawnością” rozumianą jako utrata wartości w polu widzialności. Te oceny nie są naturalne; są wytwarzane przez instytucje obrazu: media, administrację, rynek sztuki, technologie monitoringu, formaty platform. Psychoperformans może je zawieszać przez ustanowienie kontr-pola obecności, w którym zastłona i mgła nie są piętnem, lecz konstytucją.

Dlatego trzeba teraz nazwać „przeciwwidzialność” jako jeden z najważniejszych kodów psychoperformansu. Przeciwwidzialność nie oznacza ukrycia, lecz ustanowienie alternatywnego porządku jawienia się. W tym porządku jawność jest stopniowana, a sens jest wydobywany w rytmie, nie w ekspozycji. To jest logika bardzo bliska temu, co w tradycjach alternatywnych i totalnych bywa nazywane „ochroną pola” lub „domknięciem obiegu”, ale tu zostaje ona ujęta w rygor kulturowo-epistemologiczny: przeciwwidzialność jest sposobem odzyskania podmiotowości w świecie, który zredukował podmiot do wizerunku. Psychoperformans, używając zastłony, mgły i zaćmienia, nie „ucieka od świata”, tylko demaskuje, że świat jawności jest urządzeniem władzy.

Kiedy wprowadzimy przeciwwidzialność, kody oka wewnętrznego, oka duszy i oka sumienia nabierają nowej ostrości. Oko wewnętrzne staje się kompetencją oporu wobec natychmiastowej weryfikacji: rozpoznaje sens bez potrzeby dowodu obrazowego. Oko duszy staje się kompetencją oporu wobec kapitału widzialności: wybiera wartości niezależnie od tego, co jest „naświetlone” przez spektakl. Oko sumienia staje się kompetencją oporu wobec przymusu transparentności: ustanawia prawo do zastłony jako prawo etyczne. W ten sposób triada nie jest prywatną duchowością, lecz programem antyhegemoni: narzędziem do odzyskania mandatu sensu z rąk aparatu obrazowego.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” w tym fragmencie mogą zostać użyte jako opis kulturowych strategii, które od dawna pracują przeciw przymusowi ekspozycji. W wielu tradycjach uzdrowicielskich i rytualnych istnieje intuicja, że „uzdrowienie” lub „regeneracja” nie są kompatybilne z permanentnym byciem oglądanym, ocenianym, porównywanym. Stąd praktyki izolacji, ciszy, odosobnienia, pracy w półmroku, rytuałów nocy, rytuałów zakrycia, które można rozumieć jako formy przeciwwidzialności.

Psychoperformans nie potrzebuje tu roszczeń przyczynowych; potrzebuje repertuaru form, które społeczeństwa już rozpoznają jako prawomocne wycofanie z obiegu. To jest szczególnie ważne, bo w kulturze jawności wycofanie jest stygmatem; w kulturze progę wycofanie jest procedurą.

W tym momencie analogia CSR musi zostać nazwana jako pęknięcie w kapitalizacji widzialności. Naruszenie widzenia – jako kontekst wtórny – w świecie zdominowanym przez obraz nie jest tylko zmianą percepcji; jest deprecjacją w polu widzialności, bo podmiot traci część narzędzia, które w tym świecie stanowi walutę. Dla artysty wizualnego, którego praca jest historycznie i instytucjonalnie spleciona z widzialnością, to pęknięcie jest szczególnie dotkliwe, ponieważ dotyczy nie tylko orientacji, ale też statusu. IndywiduAkcja, jeśli ma być oparta na tym dochodzeniu, musi więc ustanowić kontr-porządek: widzenie przestaje być walutą, a staje się relacją; jawność przestaje być obowiązkiem, a staje się rytmem; obraz przestaje być dowodem, a staje się jednym z kanałów w polu obecności.

Tu wraca nokturn jako konstytucja przeciwwidzialności. Nokturn nie jest „ciemnością dla ciemności”, tylko formą polityczno-ontologiczną: zawiesza kapitał widzialności i ustanawia inne kryteria realności. W nokturnie realne jest to, co utrzymane w relacji, w rytmie, w odpowiedzialności, a nie to, co ostre i widoczne. To jest fundamentalne, bo pozwala włączyć naruszenie widzenia w logikę oporu, nie w logikę degradacji. CSR w tej ramie nie jest „symbolem cierpienia”, tylko ujawnieniem przemocy świata jawności i otwarciem możliwości zbudowania kontr-świata w mikroskali pola obecności.

Wreszcie trzeba doprecyzować, jak psychoperformans ma łączyć przeciwwidzialność z rolą świadka. Świadek jest tu kluczowy, bo przeciwwidzialność bez świadka łatwo staje się izolacją. Świadek gwarantuje, że zasłona jest prawem, a nie ucieczką; że mgła jest medium, a nie chaosem; że zaćmienie jest rytmem, a nie katastrofą; że oślepienie jest granicą, a nie przemocą. Świadek utrzymuje oko sumienia jako instytucję, dzięki czemu oko wewnętrzne i oko duszy mogą pracować bez kolonizacji przez audyt. Ta triada, utrzymana w polu obecności, staje się narzędziem analizy kultury obrazu: pokazuje, że widzenie nie jest neutralne, że jawność jest polityką, a ciemność jest prawem. W konsekwencji dochodzenie przygotowuje grunt dla planów sytuacyjnych, w których obiekty–klucze przeciwwidzialności nie będą dekoracjami, lecz aparatami przełączenia reżimu sensu.

Domykając tę część w rygorze dochodzenia, trzeba jeszcze raz przeprowadzić skalowanie od kodu najbardziej elementarnego do kodu najbardziej złożonego, ale bez powtórzeń, czyli jako synteza operacyjna. Najbardziej elementarny jest kod światła jako jurysdykcji: światło wyznacza, co jest dopuszczone do sądu, co jest dopuszczone do obiegu, co jest dopuszczone do kapitału widzialności. Ten kod jest tak głęboko zinternalizowany, że uchodzi za „naturalny”, choć genealogicznie jest urządzeniem władzy, jak pokazał Michel Foucault w analizach widzialności dyscyplinarnej, a w skali makro także w analizach aparatu państwa i instytucji. To, co kluczowe dla psychoperformansu, polega na tym, że światło wytwarza widza, a widz jest figurą kontroli i konsumpcji sensu. Dlatego światło, jeśli nie jest poddane rygorowi progę, produkuje przemoc przejrzenia.

Na przeciwnym biegunie jest kod reszty, czyli nieprzeniknioności świata jako konstytucji sensu. Reszta jest tym, co nie daje się przeświecić bez zniszczenia relacji, a więc jest fundamentem

etyki i fundamentem hermeneutyki. Hans-Georg Gadamer, a w innym rejestrze Emmanuel Levinas, dostarczają dwóch kompatybilnych intuicji: rozumienie jest wydarzeniem, a Inny nie jest do totalizacji. Psychoperformans przetwarza te intuicje w urządzenia materialne: zasłonę, mgłę, półmrok, zaćmienie proceduralne, odmowę prześwietlenia. W ten sposób reszta przestaje być abstrakcyjną tezą, a staje się warunkiem pola obecności.

Kod zasłony jest narzędziem prawa: ustanawia granicę jako obowiązującą, nie jako prywatną. Kod mgły jest narzędziem atmosfery: przedstawia widzenie z obiektu na pole, a więc z kontroli na czuwanie. Kod zaćmienia jest narzędziem rytmu: unieważnia absolut jawności i wpisuje widzialność w czasowość. Kod oślepienia jest narzędziem granicy skrajnej: ostrzega, że pragnienie przejrzenia ma swój punkt przemocy i że przekroczenie tego punktu niszczy sens. Te kody w psychoperformansie nie są „symbolami do interpretacji”; są narzędziami do organizacji relacji między uczestnikiem, świadkiem i światem.

W tym samym ruchu triada oka wewnętrznego, oka duszy i oka sumienia układa się jako architektura kompetencji. Oko wewnętrzne jest kompetencją orientacji bez ostrości, czyli zdolnością rozpoznania relacji w polu, a nie posiadania konturu. Oko duszy jest kompetencją sensu jako wartości, czyli zdolnością widzenia teleologicznego: co w polu jest ważne, a co jest tylko błyskiem. Oko sumienia jest kompetencją granicy: zdolnością powstrzymania spojrzenia, gdy spojrzenie staje się przemocą, i zdolnością ustanowienia zasłony jako prawa. Razem tworzą etos świadka, który nie jest obserwatorem, lecz instytucją odpowiedzialności. To jest krytyczne, bo bez świadka kody progu mogą zostać błędnie użyte jako izolacja; z świadkiem stają się konstytucją przeciwwidzialności, czyli alternatywnego porządku jawienia się.

W tym miejscu należy nazwać jeszcze jedną rzecz, która w dochodzeniu jest fundamentalna: relacja między kodami widzenia a czasem. Widzenie w kulturze jawności jest natychmiastowe: ma dostarczyć dowodu tu i teraz. Widzenie w kulturze progu jest czasowe: ma się wydarzyć, a nie zostać wymuszone. Dlatego nokturn, rozumiany jako konstytucja, jest przede wszystkim instytucją czasu: instytucją przerwy, interwału, domknięcia, stopniowania. Paul Virilio pisał o dromologii prędkości jako o warunku nowoczesnej percepcji; psychoperformans odpowiada na to przez spowolnienie i rytm, ale nie jako „slow life”, tylko jako demontaż przemocy natychmiastowej jawności. Oko wewnętrzne, oko duszy i oko sumienia działają tylko wtedy, gdy czas jest chroniony.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu zebrać w jednej, rygorystycznie kulturowej formule: istnieje transkulturowa intuicja, że regeneracja sensu i regeneracja podmiotowości wymagają wycofania z ekspozycji. Dlatego tak powszechne są praktyki nocy, ciszy, ograniczenia bodźców, rytuały domknięcia, praktyki zakrycia, a także protokoły ochrony granic. Nie trzeba tu rościć sobie praw do etiologii; wystarczy uznać, że są to społeczne technologie progu, które psychoperformans może przetłumaczyć na język pola obecności. W tej translacji „ochrona” jest prawem do zasłony, „wyciszenie” jest rytmem, „domknięcie” jest aktem symbolicznego zakończenia, „oczyszczenie” jest redukcją ekspozycji, a „intuicja” jest kompetencją oka wewnętrznego, kontrolowaną przez oko sumienia.

Analogiczna formuła CSR, wreszcie, może zostać nazwana w sposób ostatecznie zgodny z rygorem: nie jako opis objawu, lecz jako konsekwencja symboliczno-egzystencjalna pęknięcia

reżimu jawności. CSR, jako kontekst wtórny, narusza domyślną fuzję: widzę więc mam mandat. Gdy ta fuzja pęka, ujawnia się, że mandat był kulturowo skonstruowany, a więc może zostać przeprojektowany. Indywiduacja, przygotowywana przez to dochodzenie, ma sens właśnie jako rekonstrukcja mandatu: przeniesienie podstawy uprawomocnienia z ostrości na rytm, z przejrzenia na odpowiedzialność, z ekspozycji na próg. Nokturn jest w tej ramie nazwą dla konstytucji, która pozwala przejść od kapitału widzialności do kapitału relacji: realne staje się to, co utrzymane w polu obecności przez świadka i przez obiekty–klucze progu, a nie to, co da się natychmiast przeświecić.

Ta część daje więc komplet narzędzi semantycznych i ontologicznych, które będą mogły zostać bezpośrednio przepisane na plan sytuacyjny bez popadania w terapię narracyjną: światło jako jurysdykcja, ciemność jako prawo, zasłona jako granica, mgła jako atmosfera, zaćmienie jako rytm, oślepienie jako ostrzeżenie, a triada oka wewnętrznego, oka duszy i oka sumienia jako architektura świadkowania. W tym miejscu psychoperformans jest w pełni narzędziem analizy kultury: pokazuje, że widzenie jest instytucją, a nie funkcją, i że jego naruszenie może zostać przechwycone przez aparat albo przepisane w kontr-porządek progu.

91.1.46 – Figury ślepego wieszcz, proroka i jasnowidza: ślepotą jako warunek wiedzy, widzenie jako ciężar etyczny i poznawczy; ikonografie spojrzenia w literaturze i sztukach wizualnych

Figura ślepego wieszcz stanowi jeden z najbardziej trwałych i jednocześnie najbardziej wieloznacznych węzłów antropologii poznania: nie jest to po prostu „ślepotą plus dar”, lecz układ, w którym kultura dokonuje radykalnej relokacji autorytetu epistemicznego z porządku zewnętrznej widzialności do porządku głosu, pamięci, rytmu i normy. W tym sensie ślepy wieszcz nie jest „pozbawiony”, tylko „odłączony” od jurysdykcji światła, która w normalnym reżimie społecznym ustanawia, co jest realne i co jest prawomocne. Claude Lévi-Strauss, gdy pisał o myśli nieoswojonej, pokazywał, że kultura potrafi konstytuować rozumowanie bez nowoczesnych narzędzi dowodowych; wieszcz jest ekstremalnym przykładem tej konstytucji, bo jego autorytet nie wynika z obrazu, lecz z funkcji mediacyjnej w systemie znaczeń. W języku psychoperformansu jest to natychmiast czytelne: rola świadka i rola wykonawcy mogą zostać przeprojektowane tak, aby mandat sensu nie był zależny od ostrości, lecz od zdolności utrzymania pola obecności w rygorze progu.

Kluczowe jest odróżnienie trzech figur, które w potocznym obiegu bywają złane: wieszcz, prorok i jasnowidz. Wieszcz autorytet bywa genealogicznie spleciony z pamięcią zbiorową i z recytacją porządku świata, prorok działa w reżimie nakazu i przestrogi, natomiast jasnowidz jest często lokowany w reżimie „widzenia ponad zmysłami”, czyli w reżimie konkurencyjnym wobec instytucji dowodu. Już na tym poziomie widać, że „widzenie” nie jest tu funkcją oka, tylko technologią legitymizacji: różne kultury różnie rozdzielają kompetencje, a ślepotą bywa narzędziem wzmocnienia wiarygodności, bo odcina podejrzenie, że wiedza pochodzi z „podglądania” lub z manipulacji obrazem. Marcel Mauss, analizując techniki ciała i społeczne formy działania, dostarcza języka do opisu tej wiarygodności jako instytucji: wieszcz jest nie tylko osobą, jest funkcją w systemie praktyk.

Najbardziej kanonicznym europejskim wzorem jest Tiresias: ślepy wieszcz, który „widzi” więcej niż widzący, ponieważ jego wiedza nie jest uwikłana w powierzchnię zjawisk. Trzeba tu jednak zachować dyscyplinę interpretacyjną: nie chodzi o moralitet o karze i nagrodzie, tylko o strukturalną tezę kultury, że zewnętrzny wzrok bywa przeszkodą dla rozpoznania formy. To rozpoznanie formy jest bliskie temu, co później w tradycjach filozoficznych będzie nazywane widzeniem intelektualnym, a w psychoperformansie może zostać przepisane jako widzenie pola, nie obiektu. Ślepy wieszcz jest w tym sensie figurą epistemologii atmosfery: rozpoznaje układ sił, relacje, konsekwencje, a nie kontury. W polu obecności taka figura jest niezwykle użyteczna, bo pozwala odwrócić hierarchię: to nie najbardziej „widzący” ma rację, tylko ten, kto potrafi utrzymać sens w warunkach mgły, zasłony i zaćmienia.

W tradycjach monoteistycznych figura proroka wprowadza dodatkową warstwę: ciężar etyczny widzenia. Prorok nie jest komentatorem, jest nośnikiem zobowiązania, a jego „widzenie” ma charakter powinnościowy: widzieć znaczy mówić i ryzykować. W tym miejscu widzenie staje się ciężarem, bo świadomość normy nie daje komfortu; ona wymusza konsekwencję. Hannah Arendt, choć nie jest teoretyczką proroków, daje precyzyjny język do zrozumienia tego ciężaru w kategoriach odpowiedzialności za świat i za działanie: wiedza bez działania jest współudziałem w przemocy. Psychoperformans może to przełożyć na rolę świadka: świadek nie jest neutralny, bo neutralność w polu obecności jest często formą zgody na jurysdykcję światła, na audyt i na przemoc przejrzenia. W ten sposób prorok staje się figurą oka sumienia, które nie tylko rozpoznaje granicę, ale jest gotowe tę granicę egzekwować w relacji.

Jasnowidz natomiast odsłania inny problem: konflikt między wiedzą a instytucją dowodu. W kulturze nowoczesnej jasnowidzenie bywa deprecjonowane jako „nienaukowe”, ale antropologicznie jest to stały mechanizm, w którym wspólnota wytwarza alternatywny kanał autoryzacji, zwykle wtedy, gdy kanały oficjalne są niewystarczające albo skolonizowane przez władzę. E.P. Thompson, analizując ekonomię moralną tłumu, pokazywał, że wspólnoty tworzą własne normy legitymizacji w oporze wobec instytucji; jasnowidz bywa figurą takiej kontr-instytucji, w której sens nie przechodzi przez aparat. Psychoperformans operuje analogiczną logiką: przeciwwidzialność nie jest ukryciem, tylko ustanowieniem innego kanału realności, w którym świadkowanie i obiekt–klucz zastępują dowód obrazowy.

Wtrącenie z obszaru szeroko pojmowanej medycyny alternatywnej oraz tak zwanej „totalnej biologii” jest tu nie dodatkiem, lecz materiałem porównawczym do analizy tych figur jako społecznych technologii sensu. W wielu tradycjach uzdrowicielskich i rytualnych występuje archetyp „widzącego bez patrzenia”: osoby, która diagnozuje nie przez ogląd, lecz przez dotyk, słuch, puls, oddech, zapach, rytm mowy, albo przez symboliczne „czytanie pola”. Niezależnie od tego, jak te praktyki są uzasadniane emicjnie, ich funkcja kulturowa jest spójna z figurą wieszca: odcięcie od dominacji wzroku ma uwiarygodnić rozpoznanie jako relacyjne i procesualne. Psychoperformans może traktować te idiomy jako zasób semantyczny dla obiektów–kluczy i dla roli świadka, o ile pozostaje w rygorze etycznym: „wgląd” nie jest mandatem do przemocy interpretacji, a „diagnoza pola” nie jest licencją na totalizację.

Dopiero na końcu tej pierwszej konfiguracji należy nazwać analogię CSR w języku konsekwencji symbolicznych, nie w języku opisu funkcji. Naruszenie widzenia, jako wtórny kontekst, uderza w nowoczesny mit, że autorytet poznania jest proporcjonalny do ostrości, a

więc proporcjonalny do jurysdykcji światła. Figura ślepego wieszczu pozwala przełamać tę zależność: pokazuje, że kultura od dawna zna mandat sensu niezależny od ostrości, a nawet mandaty, które powstają właśnie przez zawieszenie oka-instrumentu. Dla IndywiduAkcji CSR oznacza to możliwość przeprojektowania autorytetu w polu obecności: nie utrata widzenia ma być stygmatem, tylko otwarciem progu, w którym „widzenie” może zostać przepisane na rozpoznanie relacji, na ciężar etyczny oka sumienia i na normatywną orientację oka duszy, bez ucieczki w spektakl i bez kompulsji audytu.

Aby utrzymać ścisłość, trzeba teraz przejść z poziomu figur do poziomu mechanizmów: jakie dokładnie operacje kulturowe wykonuje „ślepotą” jako warunek wiedzy. Pierwszą operacją jest odcięcie od uprzywilejowania dowodu wizualnego. W kulturach, w których wzrok jest głównym organem jurysdykcji, każda wypowiedź jest niejawnie oceniana według tego, czy da się ją „zobaczyć” albo „pokazać”. Ślepy wieszcz zrywa tę logikę: jego autorytet jest z definicji niefotograficzny, a więc wytwarza epistemologię, w której prawda nie jest równoważna z obrazem. Ludwig Wittgenstein, choć nie jest tu źródłem o wieszczach, daje bardzo przydatne narzędzie: pokazuje, że sens nie jest w obrazie, lecz w użyciu, w grze językowej i w formie życia. Ślepy wieszcz jest figurą, która ucieleśnia tę tezę w sposób dramatyczny: jego „widzenie” jest praktyką sensu, nie rejestracją świata.

Drugą operacją jest przeniesienie autorytetu z oka na głos. W kulturach oralnych lub w kulturach, w których pamięć i recytacja są instytucjami, głos nie jest tylko nośnikiem treści, lecz narzędziem konstytucji świata. Ślepy wieszcz działa w reżimie performatywności: jego mowa jest czynem, który ustanawia relacje, normy, przestrogi i genealogie. J.L. Austin i John Searle pozwalają tu ująć to w rygorze: wypowiedź może być aktem, a nie opisem. W psychoperformansie ten wątek jest fundamentalny, bo wypowiedź performatywna jest jednym z kanałów, które mogą przejąć mandat sensu, gdy obraz zostaje zawieszony. W konsekwencji ślepotą nie jest brakiem, tylko zmianą medium autoryzacji: z obrazu na akt mowy, z ostrości na skuteczność.

Trzecią operacją jest wytworzenie progu między widzeniem a wiedzą. Wieszcz, prorok i jasnowidz nie są po prostu „bardziej wiedzący”; są strażnikami progu, na którym informacja zamienia się w zobowiązanie. Prorok w szczególności pokazuje, że wiedza może być ciężarem, bo nie pozwala zostać w neutralności. Widzenie jako ciężar etyczny oznacza, że poznanie nie jest komfortem, tylko zadaniem: widzieć znaczy odpowiadać. Max Weber, pisząc o etyce przekonań i etyce odpowiedzialności, daje język do opisanie tego ciężaru jako rozdarcia: wybór moralny zawsze generuje konsekwencje, a więc widzenie normy oznacza wejście w konflikt. Psychoperformans może z tego uczynić zasadę projektową: pole obecności nie ma produkować „wglądu”, tylko wytwarzać próg odpowiedzialności, w którym świadek i uczestnik przestają być konsumentami sensu.

Czwartą operacją jest transformacja relacji między jednostką a wspólnotą. Ślepy wieszcz jest często figurą marginalną, ale zarazem centralną: stoi „poza” zwykłym porządkiem, aby móc go mówić. To jest logika, którą antropologia opisuje jako pozycję liminalną: osoba stojąca na progu ma dostęp do innego reżimu. Victor Turner jest tu oczywistym odniesieniem, ale istotne jest, że liminalność w przypadku wieszczu jest liminalnością epistemiczną: jego brak wzroku jest materialnym znakiem bycia „poza” jurysdykcją światła. Psychoperformans może to przełożyć

na konstrukcję roli świadka jako roli „poza” rynkiem widzialności: świadek nie konkuruje w polu kapitału obrazu, dlatego może utrzymać oko sumienia.

Dopiero na tym tle można precyzyjnie wprowadzić ikonografie ślepoty i wieszczania w literaturze, bo literatura jest laboratorium tych operacji. John Milton, który sam utracił wzrok, w „Paradise Lost” buduje autorytet poetycki w dużej mierze poprzez figurę wewnętrznego widzenia i poprzez odwołanie do tradycji natchnienia; niezależnie od teologicznych sporów, kulturowy mechanizm jest czytelny: ślepotą może zostać przepisana jako źródło innego typu percepcji, w której głos staje się narzędziem konstrukcji kosmosu. Jorge Luis Borges, również doświadczający postępującej utraty wzroku, wielokrotnie powraca do motywów labiryntu, biblioteki i ciemności jako warunków poznania; w jego poetyce ślepotą nie jest tylko tematem, ale metodą: przesuwa uwagę z obrazu na strukturę, z widzenia na porządkowanie sensu. Te przykłady są ważne nie jako „biograficzne ciekawostki”, tylko jako dowody kulturowe na istnienie stabilnego kodu: ślepotą jako przełącznik epistemiczny.

W sztukach wizualnych odpowiednikiem tej operacji jest paradoks „widzenia niewidzenia”. Od awangard, przez konceptualizm, po krytyczne praktyki współczesne, istnieje linia prac, które celowo ograniczają widzialność, aby ujawnić mechanizmy władzy obrazu. Można tu przywołać René Magritte’a i jego gry z reprezentacją, ale bardziej adekwatne są strategie, w których obraz zostaje unieważniony jako dowód, a widz zostaje zmuszony do innego typu udziału. W psychoperformansie jest to kluczowe: ograniczenie widzenia nie jest brakiem, tylko narzędziem ujawnienia, że „widzialność” jest instytucją, a nie naturą.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i totalnych paradygmatów regulacyjnych w tym miejscu można ująć jako zestaw praktyk, które kulturowo pełnią rolę „inicjacji w próg”: zamknięcie oczu jako praktyka kontemplacji, praca w ciemności jako praktyka reorganizacji uwagi, rytuały izolacji bodźcowej jako praktyki przesunięcia autorytetu z oka na inne kanały, a także praktyki „czytania ciała” i „czytania pola” jako formy epistemologii relacyjnej. Psychoperformans może te praktyki potraktować jako archiwum obiektów–kluczy i protokołów, o ile zostaną podporządkowane etyce oka sumienia: nie mogą stać się fetyszem „wglądu”, tylko mają służyć ochronie progu przed przemocą przejrzenia.

Analogiczna formuła CSR w tej części polega na tym, że naruszenie widzenia – jako wtórny kontekst – może zostać kulturowo przepisane z porządku „utraconej kompetencji” do porządku „zmienionej instytucji autoryzacji”. W reżimie nowoczesnym autorytet pracy i autorytet twórczości bywa zależny od ostrości i od kontroli obrazu, więc utrata stabilności widzenia grozi degradacją statusu. Figura ślepego wieszca oferuje kontr-kod: autorytet może zostać przeprojektowany jako zdolność do utrzymania sensu w polu obecności mimo zawieszenia ostrości. IndywiduAkcja, przygotowywana przez to dochodzenie, może więc oprzeć się na przełączeniu: z oka-instrumentu na głos, z dowodu na wydarzenie, z audytu na odpowiedzialność, bez ucieczki w mistycyzm i bez redukcji doświadczenia do deficytu.

Trzeba teraz dołożyć wymiar stricte ikonograficzny, bo figury wieszca, proroka i jasnowidza nie istnieją wyłącznie jako konstrukty narracyjne, lecz jako powtarzalne urządzenia przedstawieniowe, które uczą widza, jak ma rozumieć relację między okiem a prawdą. W ikonografii europejskiej, ale także w szerzej rozumianych tradycjach wizualnych, ślepy wieszcz bywa przedstawiany jako ktoś „pozbawiony” wzroku, ale jednocześnie obdarzony znakiem

autorytetu: laską, zwojem, księgą, gestem wskazania, postawą skondensowanej uwagi. Te atrybuty są kluczowe, bo demaskują, że „widzenie” jest tu rozpisane na aparat zastępczy: jeśli nie ma ostrości oka, kultura dostarcza rekwizytów, które przenoszą mandat sensu na inne media. Erwin Panofsky, rekonstruując metodę ikonologiczną, pokazał, że obraz nie jest „przezroczysty” względem znaczenia; jest maszyną, która produkuje treści kulturowe. Ślepy wieszcz w sztuce jest więc maszyną przeniesienia autorytetu z widzenia na interpretację, z konturu na strukturę, z dowodu na normę.

W tej maszynie niezwykle ważny jest motyw zamkniętych oczu lub oczu „nieobecnych” (zasłoniętych, zgaszonych, wycofanych). Zamknięte oczy są w kulturze nowoczesnej ambiwalentne: mogą oznaczać śmierć, błąd, chorobę, dezorientację. Jednak w ikonografii wieszczej zamknięcie oczu oznacza czasem najwyższą koncentrację: wskazuje, że prawda nie jest na zewnątrz, lecz w porządku relacji i w porządku pamięci. To jest właśnie to, co w poprzednich kodach nazwane zostało okiem wewnętrznym i okiem duszy, ale tu zostaje przełożone na obraz: ikona zamkniętych oczu mówi widzowi, że istnieje wiedza, której nie da się zobaczyć, a która jest realna jako zobowiązanie. W języku psychoperformansu takie przedstawienie jest gotowym prototypem obiektu–klucza: opaska, zasłona, filtr, półmrok nie są „estetyką ciemności”, tylko inskrypcją alternatywnej jurysdykcji.

Figura proroka w ikonografii działa inaczej, bo jej sednem jest napięcie między widzeniem a głosem w przestrzeni publicznej. Prorok bywa przedstawiany jako ktoś, kto widzi więcej, ale przede wszystkim jako ktoś, kto nie może milczeć. W kulturze obrazów jest to istotne: obraz proroka najczęściej przedstawia moment wypowiedzi, gest dłoni, otwarte usta, zwoje, tekst, tablice. To są znaki, że „widzenie” jest tu ciężarem etycznym, który musi zostać przetłumaczony na akt mowy, czyli na działanie. Michel de Certeau, analizując praktyki i taktyki codzienności, pozwala rozpoznać, że mówienie prawdy bywa taktyką w polu władzy; prorok jest figurą taktyki ekstremalnej, bo jego mowa jest ryzykowna. Psychoperformans może z tego wyprowadzić rygor roli świadka: świadek nie jest tylko „rejestratorem”, jest strażnikiem progę, a czasem także gwarantem, że to, co zostało rozpoznane, nie zostanie natychmiast skolonizowane przez spektakl.

Jasnowidz natomiast w ikonografiach bywa przedstawiany w sposób, który wprost ujawnia ambiwalencję „widzenia ponad zmysłami”: oczy wzniesione ku górze, trans, lustra, kryształy, instrumenty, ale też ciemne tła i silne kontrasty światła. To nie są niewinne motywy: one kodują konflikt o autorytet. Jasnowidz jest w kulturze figurą konkurencji wobec instytucji dowodu, ale też figurą ryzyka nadużycia, bo roszczenie do „widzenia więcej” może stać się przemocą interpretacji. Dlatego dla psychoperformansu jasnowidz jest figurą graniczną: pokazuje, że oko wewnętrzne i oko duszy muszą być zawsze kontrolowane przez oko sumienia. Innymi słowy, w polu obecności nie wolno dopuścić, by „wgląd” stał się dominacją; świadek ma chronić resztę, a nie przejmować ją.

W literaturze problem ikonograficzny powraca jako problem „sceny widzenia”: kto widzi, kto jest widziany, kto jest oślepiiony, kto ma prawo do spojrzenia. W tragedii greckiej, ale też w późniejszych rejestrach, ślepotą jest często punktem zwrotnym, bo demontuje urządzenie społecznego rozpoznania. Jeśli społeczność opiera się na tym, co widać, to utrata widzenia ujawnia, że porządek był zbudowany na kruchej podstawie. W tym miejscu warto przywołać Susan Sontag, która pisała o fotografii jako o praktyce posiadania: oglądać znaczy zawłaszczać.

Ślepy wieszcz staje się antyfigurą posiadania, a więc antyfigurą fotografii jako władzy. Psychoperformans może to przełożyć bezpośrednio: ograniczenie widzenia w planie sytuacyjnym nie jest utratą, tylko odmową posiadania świata przez obraz.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu zintegrować jako archiwum ikonografii i rekwizytów, które od dawna pracują z granicą spojrzenia. Maski, opaski, zasłony, „zamknięcie oczu” w praktykach kontemplacyjnych, praca w półmroku w rytuałach przejścia, a także różne formy „czytania” (dłoni, pulsu, ciała, oddechu, pola) są kulturowo kompatybilne z figurą ślepego wieszcza: ich funkcją jest ustanowienie autorytetu poza dowodem wizualnym. W psychoperformansie można to potraktować jako repozytorium obiektów–kluczy i mikro-aktów symbolicznych domknięcia, ale koniecznie w dyscyplinie etycznej: każdy „wgląd” musi zostać odseparowany od roszczenia do totalizacji, a każda „ochrona pola” musi być rozumiana jako prawo do zasłony, nie jako narzędzie izolacji.

Analogiczna formuła CSR w tej partii wyostreza się przez ikonografię: naruszenie widzenia, jako wtórny kontekst, uderza nie tylko w funkcję percepcyjną, lecz w społeczny aparat rozpoznania, w którym „widzieć” znaczy mieć mandat. Figura ślepego wieszcza pozwala przeprojektować tę relację: mandat zostaje przeniesiony na zdolność utrzymania sensu w warunkach progu, a nie na zdolność dostarczenia ostrego obrazu. Dla Indywidualnej Akcji oznacza to możliwość świadomego odwrócenia stygmatu: zamiast kompulsji audytu obrazu można ustanowić pole obecności, w którym ograniczenie widzenia staje się znakiem wejścia w inny reżim autoryzacji, oparty na głosie, rytmie, odpowiedzialności i prawie do reszty. Wtedy CSR nie „symbolizuje” cierpienia, tylko ujawnia przemoc kapitału widzialności i otwiera procedurę przeciwwidzialności, w której wieszcz kod nie jest metaforą, lecz narzędziem organizacji roli świadka i obiektów–kluczy w planie sytuacyjnym.

Należy teraz przejść od ikonografii pojedynczych figur do ikonografii relacji, ponieważ w kulturze to nie „oko” samo w sobie posiada władzę, lecz układ spojrzeń: kto ma prawo patrzeć, kto jest wystawiony na spojrzenie, kto jest zobowiązany do bycia widzialnym, a kto ma przywilej zasłony. W literaturze i sztukach wizualnych ta relacyjność przybiera postać motywu „spojrzenia, które ustanawia podmiot” oraz „spojrzenia, które redukuje do obiektu”. Jean-Paul Sartre, analizując spojrzenie Innego, pokazał, że bycie widzianym może być doświadczeniem alienacji: człowiek zostaje „przyłapany” w obrazie i traci autonomię samoustanowienia. Psychoperformans pracuje dokładnie na tym progu: pole obecności musi tak organizować relacje spojrzeń, aby spojrzenie nie wytwarzało uprzedmiotowienia; świadek ma być gwarantem, że obraz nie stanie się narzędziem dominacji.

W tym kontekście figura ślepego wieszcza działa nie tylko jako pojedynczy autorytet, lecz jako sabotaż relacji spojrzenia. Ślepy wieszcz nie może zostać wciągnięty w grę wzajemnego „przyłapywania”, a jednocześnie jego mowa może przyłapać innych na ich własnych konstrukcjach. To odwrócenie jest kluczowe: autorytet nie wynika z tego, że wieszcz widzi ciebie, lecz z tego, że potrafi zobaczyć strukturę, w której ty sam już jesteś uwięziony. W tragedii greckiej to odwrócenie jest szczególnie ostre, bo ujawnia sprzeczność reżimu jawności: ci, którzy widzą, nie rozpoznają, a ten, który nie widzi, rozpoznaje. Dla psychoperformansu oznacza to, że ograniczenie widzenia może zostać użyte jako metoda antydominacyjna: nie jako „efekt”, tylko jako technologiczna zmiana relacji między uczestnikiem a świadkiem.

Aby pogłębić aspekt ciężaru etycznego, trzeba wprowadzić jeszcze jedną figurę: „świadka obciążonego” jako wariant proroka w kulturze nowoczesnej. Świadek obciążony to ktoś, kto „wie” poprzez widzenie, ale jego widzenie jest skażone konsekwencją: nie da się już wrócić do niewiedzy, a więc nie da się wrócić do niewinności. Giorgio Agamben, pisząc o świadectwie w kontekście ekstremalnych doświadczeń nowoczesności, pokazał, że świadectwo jest problemem etycznym i epistemicznym zarazem: nie wszystko da się powiedzieć, nie wszystko da się pokazać, a jednak istnieje zobowiązanie. W sztukach wizualnych ten ciężar realizuje się jako kryzys reprezentacji: obraz bywa albo zbyt słaby, albo zbyt przemocowy. Psychoperformans może tę sprzeczność przenieść na pole obecności: wytwarzać sytuacje, w których świadek nie „pokazuje” i nie „udowadnia”, lecz utrzymuje granicę i przechowuje sens w formie relacyjnej, odpornej na spektakl.

W tym miejscu jasnowidz ujawnia swoją funkcję jako figura ryzyka epistemicznego. Jasnowidz obiecuje skrót: obiecuje wiedzę bez procedury, sens bez czasu, prawdę bez reszty. To właśnie dlatego ikonografie jasnowidzenia tak często wykorzystują motywy natychmiastowości: błysk, iluminację, objawienie, „przezroczystość” świata. W kulturze, która fetyszyzuje przeniknięcie, jasnowidz jest atrakcyjny, ale jednocześnie wytwarza groźbę totalizacji, bo roszczenie do widzenia więcej łatwo zamienia się w przemoc interpretacji. Jacques Derrida, krytykując metafizykę obecności i marzenie o pełnej jawności znaczenia, daje tu rygor: sens jest zawsze odroczony, a pełna transparentność jest fantazmatem władzy. Psychoperformans musi więc potraktować jasnowidzenie jako pole konfliktu: „wgląd” jest dopuszczalny wyłącznie pod kontrolą oka sumienia i w obecności zabezpieczeń progów.

Teraz należy wprowadzić ikonografie spojrzenia jako władzy w sztukach wizualnych, ale bez redukcji do jednego nazwiska czy jednego medium. W malarstwie europejskim spojrzenie bywa narzędziem ustanawiania hierarchii: spojrzenie władcy, spojrzenie świętego, spojrzenie sędziego, spojrzenie widza, który posiada przedstawioną scenę. W nowoczesności fotografia i kino radykalizują tę logikę, bo obraz mechaniczny staje się częścią administracji realności. Susan Sontag trafnie opisała, że fotografowanie bywa praktyką zawłaszczania; to zawłaszczanie jest wariantem przejrzenia. W języku psychoperformansu jest to fundamentalne: pole obecności musi określić status spojrzenia, inaczej zostanie ono przechwycone przez aparat dowodu. Obiekt–klucz w tej sytuacji może służyć nie do „pokazania”, lecz do ustanowienia reguły: kiedy wolno patrzeć, jak wolno patrzeć, co znaczy odmowa spojrzenia.

Wtrącenie z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i tak zwanej „totalnej biologii” daje tu zaskakująco spójny materiał semantyczny, bo wiele tradycji uzdrowicielskich i rytualnych traktuje spojrzenie jako medium, które może zarówno wspierać, jak i szkodzić. Praktyki „złego oka” w folklorach różnych regionów, praktyki ochrony przez zasłonę, amulety, znaki graniczne, a także rygory dotyczące tego, kto może uczestniczyć w rytuale i kto może oglądać określone akty, są w istocie regulacjami relacji spojrzenia. Nie chodzi o potwierdzanie ich ontologii, lecz o dostrzeżenie funkcji kulturowej: społeczności od dawna wiedziały, że spojrzenie może być przemocą, a więc tworzyły protokoły ochrony pola. Psychoperformans może te protokoły przetłumaczyć na język planu sytuacyjnego: zasłona jako prawo, amulet jako obiekt–klucz domknięcia, ograniczenie dostępu jako etyka pola obecności, a „ochrona” jako formalna reguła świadkowania.

Z tej perspektywy ślepy wieszcz staje się figurą radykalnej „ochrony pola” w sensie kulturowym: skoro jego autorytet nie pochodzi z patrzenia, nie może być podejrzany o zawłaszczenie przez obraz. Prorok staje się figurą „wypowiedzi pod progiem”: jego mowa jest możliwa tylko dlatego, że nie rości sobie prawa do totalnej jawności, lecz mówi z miejsca zobowiązania. Jasnowidz staje się figurą, która może naruszać pole, jeśli jego „wgląd” jest traktowany jako licencja na prześwietlenie. W psychoperformansie te trzy figury odpowiadają trzem ryzykom i trzem zabezpieczeniom: ryzyku audytu, ryzyku moralizmu oraz ryzyku totalizacji; zabezpieczeniom triady oka wewnętrznego, oka duszy i oka sumienia.

Analogiczna formuła CSR, domknięta w tej relacyjnej ikonografii, polega na tym, że naruszenie widzenia (wtórny kontekst) nie tylko ogranicza dostęp do obrazu, lecz zmienia relacje spojrzenia w życiu codziennym: zmienia to, jak jednostka jest widziana przez innych, jak widzi siebie przez wyobrażone spojrzenie innych, i jak negocjuje prawo do zasłony w świecie, który utożsamia widzialność z wartością. Figura ślepego wieszca daje tu kontr-kod: prawo do nie-ostrości i prawo do reszty mogą zostać ustanowione jako mandat, a nie jako degradacja; wówczas Indywidualna Akcja może rekonstruować relacje spojrzenia w polu obecności, tak aby obraz nie miał statusu sędziego. Nokturn, rozumiany jako konstytucja progu, działa tu jak instytucja ochrony relacji: wycofuje podmiot z jurysdykcji prześwietlenia i przenosi autorytet na świadkowanie oraz na praktyki sensu nieobrazowego, bez ucieczki w eskapizm i bez produkowania nowej przemocy interpretacji.

W tym miejscu trzeba doprowadzić analizę do najbardziej drażliwego, ale też najbardziej produktywnego węzła: ślepotą jako warunek wiedzy działa w kulturze nie tylko jako przełączenie medium, lecz jako korekta pychy poznawczej. To nie jest psychologiczna „pokora”, tylko epistemologiczny hamulec dla totalizacji. Kultura, tworząc figurę ślepego wieszca, ustanawia równocześnie tezę negatywną: wzrok może być narzędziem iluzji, ponieważ daje wrażenie natychmiastowej pewności. Wieszcz jest więc figurą wiedzy, która powstaje przez zwłokę, przez opór, przez konieczność pracy w czasie. To jest dokładnie przeciwieństwo jasnowidczego skrótu. Jeśli jasnowidz obiecuje „wiedzieć od razu”, ślepy wieszcz ustanawia, że wiedzieć znaczy przejść przez próg, zapłacić koszt, przyjąć ciężar konsekwencji i utrzymać resztę jako część prawdy.

Ten koszt, w literaturze i sztuce, bywa kodowany przez motyw „rany” albo „braku”, ale dla rygoru dochodzenia ważniejsze jest to, że koszt jest zawsze społeczny. Ślepy wieszcz płaci kosztem wyłączenia z pewnych rytmów wspólnoty: nie uczestniczy w grze spojrzeń, bywa na marginesie, bywa samotny, bywa pomijany, a jednak jest przywoływany w momentach kryzysu. To jest struktura funkcjonalna: wspólnota potrzebuje kogoś, kto nie jest uzależniony od kapitału widzialności, aby móc odtworzyć normę, gdy jawność zawodzi. W tym sensie ślepy wieszcz jest nie tyle „mistykiem”, co instytucją kryzysową epistemologii. Niklas Luhmann, opisując systemy społeczne, pozwala zobaczyć, że społeczeństwa utrzymują różne kody komunikacji, aby redukować złożoność; wieszcz jest nośnikiem kodu, który aktywuje się, gdy kod wizualny przestaje działać lub ujawnia swoją przemoc.

Teraz trzeba nazwać ciężar widzenia jako ciężar etyczny w sposób bardziej precyzyjny, bo to nie jest jedynie „wiedza o złu” albo „wiedza o prawdzie”. Ciężar widzenia polega na tym, że obraz w kulturze nowoczesnej nie jest niewinny: uczestniczy w produkcji hierarchii, w produkcji wykluczeń, w produkcji przemocy. Widzieć oznacza więc zawsze wybierać, a wybór oznacza

odpowiedzialność. W sztuce XX i XXI wieku ten problem powraca jako kwestia „świadectwa”: czy obraz może świadczyć, czy obraz zawsze fetyszyzuje, czy obraz zawsze zawłaszcza. Georges Didi-Huberman, analizując obrazy w kontekście historii i przemocy, pokazuje napięcie między koniecznością patrzenia a ryzykiem estetyzacji. Psychoperformans może ten węzeł przełożyć na pole obecności: świadek ma obowiązek rozpoznania, ale ma też obowiązek ochrony przed przemocą przejrzenia. W ten sposób widzenie staje się ciężarem podwójnym: trzeba widzieć na tyle, by nie zaprzeczyć rzeczywistości, i trzeba nie widzieć na tyle, by nie zamienić rzeczywistości w towar.

W figurze proroka ten ciężar ma formę nakazu: „widziałem, więc muszę powiedzieć”. W figurze świadka nowoczesnego ma formę paradoksu: „widziałem, ale nie mogę pokazać, bo pokazanie byłoby przemocą”. Psychoperformans potrzebuje obu tych napięć, ponieważ ma działać jako narzędzie analizy kultury, a nie jako produkcja obrazów. Stąd wynika fundamentalna rola zasłony i mgły: nie po to, by ukrywać, lecz po to, by uczynić widzenie odpowiedzialnym. Zasłona jest w tym sensie nie rekwizytem, lecz instytucją etyczną. Mgła nie jest „brakiem ostrości”, lecz urządzeniem rozbrajającym kompulsję dowodu.

W ikonografiach artystycznych ciężar widzenia bywa też kodowany przez motyw „oka, które nie daje spokoju”: oko jako organ osądu, oko jako organ winy, oko jako organ, który „pamięta”. W literaturze motyw oka sumienia pojawia się w formach bardzo zróżnicowanych: od sakralnych figur czuwania po świeckie figury paranoi i nadzoru. W kulturze nowoczesnej oko sumienia łatwo degeneruje się w oko audytu: zamiast odpowiedzialności pojawia się kontrola i auto-kontrola. Michel Foucault w analizach panoptyzmu pokazał, że widzialność może być technologią dyscypliny; w tym sensie „widzenie jako ciężar” jest czasem skutkiem aparatu, a nie etyki. Psychoperformans musi tu wprowadzić rozróżnienie: oko sumienia jest etyką progu, oko audytu jest przemocą jawności. Figura ślepego wieszca pomaga to rozróżnienie utrzymać, bo odcina wieszczego autorytetu od technologii nadzoru.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” w tej partii powinny być użyte nie jako dowodzenie, lecz jako zapis transkulturowych praktyk ograniczania pychy poznawczej. W wielu tradycjach uzdrowicielskich istnieje zasada, że nie wszystko ma być nazwane i nie wszystko ma być ujawnione; pojawiają się praktyki „domknięcia”, „pieczętowania”, „ochrony przed spojrzeniem”, a także rygory dotyczące tego, kiedy wolno obserwować ciało, kiedy wolno dotykać, kiedy wolno pytać. To są protokoły etyczne, które chronią pole przed przemocą ciekawości. W języku psychoperformansu można je potraktować jako modele regulacji: ciekawość bez granicy jest prześwietleniem, a prześwietlenie niszczy relację. Z tego wynika bezpośrednia użyteczność dla obiektów–kluczy: amulety, zasłony, opaski, znaki domknięcia, rytuały zakończenia są społecznymi maszynami reszty, które można przetłumaczyć na plan sytuacyjny bez popadania w literalizm ontologiczny.

Teraz analogia CSR może zostać sformułowana w rejestrze ciężaru, nie deficytu. Naruszenie widzenia, jako wtórny kontekst, zmusza do korekty pychy poznawczej, bo odbiera możliwość natychmiastowego dowodu. W kulturze obrazowej ta utrata natychmiastowości bywa przeżywana jako degradacja, ale w kodzie wieszca jest to przełączenie do wiedzy czasowej: rozpoznanie relacji, nie konturu. Dla IndywiduAkcji w kontekście artysty wizualnego oznacza to możliwość przepisania ciężaru widzenia: zamiast ciężaru audytu (muszę kontrolować obraz), pojawia się ciężar etyczny (muszę chronić próg i utrzymać sens). Nokturn staje się tu narzędziem

stabilizacji: ustanawia rytm, w którym ostrość nie jest już walutą, a widzenie nie jest już natychmiastowym sądem. W takiej ramie CSR nie jest „znakiem braku”, lecz katalizatorem reorganizacji reżimu poznania, który kultura od dawna zna pod figurą ślepego wieszczą, proroka i świadka obciążonego.

Kolejny poziom analizy musi dotknąć paradoksu, który w kulturze pojawia się nieustannie, lecz rzadko bywa nazywany wprost: ślepotą w figurach wieszczych i prorockich nie jest jedynie „brakiem widzenia”, lecz aktywnym wycofaniem z obiegu dowodu. To wycofanie nie jest neutralne, ponieważ uderza w jeden z fundamentów nowoczesnej epistemologii: przekonanie, że to, co widzialne, jest bardziej prawdziwe niż to, co niewidzialne. W tym sensie ślepy wieszcz jest figurą antynowoczesną, ale nie reakcyjną; jest figurą korekcyjną, która ujawnia ślepy punkt samej nowoczesności. Hans Blumenberg, analizując metafory światła w historii idei, pokazywał, że „jasność” i „oświecenie” zawsze niosą ze sobą ryzyko absolutyzacji; ślepy wieszcz jest figurą, która demontuje tę absolutyzację od środka.

To prowadzi do bardzo ważnego rozróżnienia: ślepotą w figurze wieszczą nie oznacza niewiedzy, lecz oznacza brak dostępu do pewnego rodzaju wiedzy, która została uznana za podejrzaną. Jest to decyzja kulturowa, a nie losowa strata. Wieszcz nie widzi powierzchni, aby móc widzieć strukturę; nie widzi detalu, aby móc utrzymać relację; nie widzi obrazu, aby nie ulec jego przemocy. W języku psychoperformansu można powiedzieć, że ślepy wieszcz operuje w trybie „odmowy wejścia w aparat”: jego poznanie nie przechodzi przez mechanizm dowodowy, lecz przez procesualne utrzymanie sensu. To jest dokładnie ten moment, w którym widzenie staje się ciężarem: im więcej można zobaczyć, tym większa pokusa, by przeświecić wszystko i zniszczyć próg.

W literaturze nowoczesnej ten paradoks bywa rozpisywany jako konflikt między wiedzą a odpowiedzialnością. Bohater „widzący za dużo” często zostaje ukarany nie dlatego, że jego wiedza jest fałszywa, lecz dlatego, że jest nie do udźwignięcia. W tym sensie figura proroka i figura wieszczą spotykają się w jednym punkcie: wiedza nie jest neutralnym zasobem, tylko zobowiązaniem, które może rozbić podmiot. W tym miejscu przydatne są intuicje Karla Jaspersa dotyczące sytuacji granicznych: widzenie prawdy w pewnych momentach nie jest wyzwoleniem, lecz doświadczeniem granicy, które wymaga nowej formy egzystencji. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, musi to uwzględnić: pole obecności nie może być przestrzenią „wszystkowiedzy”, tylko przestrzenią regulacji ciężaru sensu.

W ikonografiach sztuk wizualnych ciężar widzenia bywa kodowany przez deformację oka, przez oko zakryte, przez oko rozbite, przez oko odwrócone do wewnątrz. Te motywy nie są dekoracyjne; są wizualnymi sygnałami granicy. Oko zdeformowane mówi: „to, co widzisz, nie jest neutralne”. Oko zakryte mówi: „nie wszystko wolno zobaczyć”. Oko odwrócone mówi: „źródło sensu nie leży na zewnątrz”. W sztuce współczesnej te motywy często służą krytyce reżimu nadzoru i nadekspozycji, ale w perspektywie długiego trwania kultury są one kontynuacją bardzo starej intuicji: wzrok jest potężny i niebezpieczny zarazem. Psychoperformans może te ikonografie traktować jako archiwum form ostrzegawczych, które nadają się do translacji na obiekty–klucze i reguły pola obecności.

W tym miejscu trzeba jeszcze raz wrócić do jasnowidza, ale w innym rejestrze. Jasnowidz w kulturze bywa figurą ambiwalentną nie dlatego, że „widzi za dużo”, lecz dlatego, że obiecuje

zniesienie ciężaru. Jasnowidzenie obiecuje wiedzę bez kosztu, bez procesu, bez odpowiedzialności; to jest jego największa pokusa. Dlatego ikonografie jasnowidzenia tak często operują estetyką łatwości: gładkie powierzchnie, przezroczystość, natychmiastowy dostęp. W języku psychoperformansu jasnowidz jest figurą skrótu, który należy poddać rygorowi oka sumienia, bo skrót niemal zawsze oznacza przemoc wobec reszty. Wieszcz i prorok działają w czasie; jasnowidz chce czas unieważnić. To napięcie jest kluczowe dla rozumienia widzenia jako ciężaru.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu potraktować jako zapis kulturowej nieufności wobec skrótów poznawczych. W wielu tradycjach uzdrowicielskich wiedza o ciele i o relacji jest wiedzą stopniową: wymaga obserwacji, ciszy, powtarzalności, czasu. Praktyki, które obiecują „natychmiastowy wgląd”, są zwykle obwarowane rytuałami ochronnymi albo tabu, co pokazuje, że kultura intuicyjnie rozpoznaje ryzyko przemocy skrótu. Psychoperformans może z tego wyciągnąć zasadę projektową: każde „widzenie” w polu obecności musi być osadzone w rytmie, a nie w obietnicy natychmiastowej prawdy. Oko wewnętrzne ma prawo do orientacji, ale nie do totalizacji; oko duszy ma prawo do sensu, ale nie do osądu; oko sumienia ma obowiązek zatrzymać proces, gdy zaczyna on niszczyć relację.

Analogiczna formuła CSR w tym fragmencie polega na rozpoznaniu, że naruszenie widzenia – jako kontekst wtórny – wprowadza nieusuwalny opór wobec skrótu. Nie da się już „widzieć natychmiast”, nie da się natychmiast sprawdzić, potwierdzić, przeświecić. W kulturze obrazu jest to doświadczane jako utrata, ale w kodzie wieszca jest to warunek etyczny wiedzy: opór zmusza do procesu, a proces chroni sens. Dla IndywидуAkcji oznacza to możliwość świadomego włączenia oporu jako zasady pola obecności: nie wszystko ma być dostępne od razu, nie wszystko ma być jasne, nie wszystko ma być widoczne. Nokturn, rozumiany jako konstytucja rytmu i ochrony, stabilizuje ten opór, czyniąc go prawem, a nie defektem. W ten sposób ślepotą jako figura kulturowa przestaje być metaforą braku, a staje się technologią odpowiedzialnego poznania, która może zostać przełożona na plan sytuacyjny bez ucieczki w mistyfikację i bez reprodukcji przemocy jawności.

Trzeba teraz osadzić te figury w jeszcze jednym rejestrze, bez którego analiza byłaby niepełna: w rejestrze prawa do niewiedzenia oraz prawa do nieoglądania. Kultura zwykle celebrowała „wiedzę” i „widzenie”, ale równie często buduje wokół nich protokoły ograniczeń, ponieważ rozpoznaje, że nieoglądanie bywa warunkiem zachowania świata w stanie nieprzemocowym. To nie jest kaprys ani pruderia, lecz poważna instytucja etyczna. Simone Weil, gdy pisała o uwadze jako formie moralności, ujawniała, że prawdziwa uwaga nie jest agresywnym wpatrywaniem się, lecz gotowością do powstrzymania się od zawłaszczania. Ślepy wieszcz jest z tej perspektywy figurą prawa do nieoglądania podniesionego do rangi autorytetu: jego brak wzroku jest materialnym gwarantem, że wiedza nie wynika z penetracji, lecz z relacyjnej pracy sensu.

Ta zasada wymaga doprecyzowania, bo w kulturze nowoczesnej prawo do niewidzenia jest regularnie mylone z unikaniem odpowiedzialności. Tymczasem etyczne niewidzenie to nie ucieczka, lecz odmowa udziału w przemocy spojrzenia. Rozróżnienie można przeprowadzić przez kategorię „ekspozycji” i „ekstrakcji”. Ekspozycja jest ujawnieniem, które może być potrzebne, ale ekstrakcja jest wydobyciem sensu z ciała lub z życia innego podmiotu bez jego

zgody i bez ochrony reszty. W tym sensie spojrzenie może być ekstrakcyjne, a więc kolonialne w mikroskali relacji. Achille Mbembe, pisząc o nekropolityce, dostarcza języka dla przemocy, która polega na redukcji życia do obiektu zarządzania; spojrzenie władzy jest jednym z narzędzi tej redukcji. Psychoperformans musi więc rozumieć ślepcę-wieszczą jako figurę antyekstrakcyjną: jego autorytet wytwarza pole obecności, w którym sens nie jest wydobywany przez przeświecenie, lecz utrzymywany przez granicę.

To prowadzi do szczególnej reinterpretacji proroka: prorok nie jest tylko tym, kto „widzi” i „mówi”, lecz tym, kto odmawia pewnego rodzaju widzenia. W wielu tradycjach prorockich istnieje kategoria wstrętu wobec fałszywej jawności, wobec widowiska, wobec spektaklu pobożności lub władzy. Prorok ma widzieć to, co niewidzialne w sensie społecznym: przemoc strukturalną, hipokryzję, fałszywe usprawiedliwienia. To widzenie jest ciężarem, bo nie daje satysfakcji obrazu; daje nakaz. Judith Butler, analizując ramy żałoby i rozpoznania, pokazuje, że pewne życia nie są uznawane jako „godne widzenia”; prorocka funkcja polega na naruszeniu tej selekcji. W języku psychoperformansu jest to przełożalne na regułę pola obecności: to, co ma zostać rozpoznane, nie musi być widzialne jako obraz, ale musi być obecne jako relacja i jako zobowiązanie.

W tym samym ruchu trzeba dopowiedzieć coś istotnego o jasnowidzu: jasnowidz jest figurą nie tylko skrótu, ale też figury „nadmiaru odpowiedzi”. Kultura często wynajduje jasnowidza wtedy, gdy nie znosi nieokreśloności. Jasnowidz ma zamknąć niepewność, dostarczyć jednoznaczności, wyzerować mgłę. To jest groźne, bo mgła bywa właściwym medium sensu, a reszta bywa warunkiem etyki. Jasnowidzenie jako instytucja bywa więc mechanizmem przemocy wobec nieokreśloności: usuwa próg, aby przywrócić komfort. W tym miejscu warto przywołać Zygmunta Baumaną i jego analizę ambiwalencji: nowoczesność nie toleruje niejednoznaczności, dlatego produkuje aparaty porządkowania. Jasnowidz może być jednym z takich aparatów w rejestrze „alternatywnego autorytetu”. Psychoperformans, jeżeli ma zachować rygor etyczny, musi temu aparatowi przeciwstawić prawo do mgły i prawo do niepełnej wiedzy, kontrolowane przez oko sumienia.

To wszystko ma bezpośredni wymiar ikonograficzny. W kulturze obrazu prawo do nieoglądania rzadko jest przedstawiane jako wartość; częściej jako wstyd, słabość albo wykluczenie. Dlatego tak znaczące są przedstawienia, w których zasłona staje się godnością, a odwrócenie wzroku staje się gestem etycznym. W malarstwie i fotografii XX wieku pojawiają się strategie odmowy przedstawienia: twarz zasłonięta, spojrzenie odwrócone, ciało ukazane jako fragment, obraz celowo niedomknięty. Nie chodzi o estetykę „tajemnicy”, lecz o politykę reszty. Jacques Rancière, analizując podział zmysłowego (*partage du sensible*), wskazuje, że polityka polega także na tym, co staje się widzialne i w jaki sposób. Odmowa pełnej widzialności może więc być gestem politycznym: przesuwając granice tego, co wolno oglądać i jak wolno oglądać. Psychoperformans, operujący obiektami–kluczami, jest praktyką takiej polityki na poziomie pola obecności.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i tak zwanych totalnych paradygmatów biologiczno-psychosomatycznych w tym miejscu są wyjątkowo czytelne jako archiwum praktyk „prawa do niewidzenia”. W rozmaitych tradycjach uzdrowicielskich spotyka się rygory poufności rytualnej, zakazy oglądania określonych czynności, praktyki zasłaniania ciała, praktyki „zamknięcia” po sesji, a także zakazy zadawania pewnych pytań wprost, dopóki

pole nie zostanie „ustabilizowane”. W językach emicznych bywa to ujmowane jako ochrona przed „złym okiem”, ochrona energii, utrzymanie intymności procesu, ale w rygorze dochodzenia najważniejsza jest funkcja: te praktyki ustanawiają etyczny próg, który chroni przed ekstrakcją sensu i przed przemocą ciekawości. Psychoperformans może te protokoły przejąć jako wzorce organizacji pola obecności: zasłona jako prawo, domknięcie jako akt symboliczny, ograniczenie dostępu jako reguła roli świadka, a obiekt–klucz jako materialny sygnalizator granicy.

Teraz analogia CSR musi zostać nazwana w rejestrze prawa do niewidzenia, bo to jest jeden z najbardziej płodnych punktów przejścia do IndywiduAkcji. Naruszenie widzenia, jako kontekst wtórny, bywa w kulturze jawności natychmiast interpretowane jako utrata kompetencji, a więc utrata wartości. Tymczasem w kodzie wieszczca i w kodzie etycznej zasłony można je przekształcić w prawo: prawo do nieoglądania nadmiaru, prawo do nieuczestniczenia w audycie obrazu, prawo do utrzymania reszty. Dla artysty wizualnego oznacza to szczególnie wyraźne przeprojektowanie relacji z kapitałem widzialności: odejście od przymusu sprawdzania, porównywania, kontrolowania, w stronę pola obecności, w którym mandat sensu wynika z rytmu, z relacyjnego świadkowania i z granicy. Nokturn działa tu jako konstytucja tego prawa: ustanawia czas i medium, w którym niewidzenie nie jest wstydem, tylko formą odpowiedzialności. W konsekwencji ślepy wieszcz przestaje być figurą „braku”, a staje się figurą jurysdykcji progu, z której można bezpośrednio wyprowadzać obiekty–klucze i reguły planu sytuacyjnego, bez skrótów i bez przemocy interpretacji.

Trzeba teraz wykonać ruch w stronę sztuk wizualnych jako pola, w którym figury wieszczca i ślepoty nie są już tylko tematami, lecz stają się krytyką samego medium. W nowoczesności i ponowoczesności problem nie polega na tym, że „nie umiemy patrzeć”, tylko na tym, że patrzenie zostało technologicznie wzmocnione, zindustrializowane i włączone w obieg ekonomiczny oraz administracyjny. Wtedy ślepy wieszcz działa jako figura kontr-medialna: jego autorytet mówi, że prawda nie jest proporcjonalna do rozdzielczości. Walter Benjamin, analizując reprodukcję techniczną, pokazał, że obraz masowy zmienia relację między doświadczeniem a przedstawieniem; w tej logice „widzenie” łatwo staje się konsumowaniem świata. Ślepotą jako warunek wiedzy jest więc krytyką tej konsumpcji: jest odmową uczestnictwa w maszynie, która chce zamienić sens w obraz.

Ten krytyczny aspekt widać szczególnie wyraźnie w praktykach, które redukują obraz do minimum, albo wprost wycofują go jako dowód: konceptualizm, strategie dematerializacji, praktyki performatywne, które pozostawiają ślad niepewny, a czasem żaden, oraz prace, które sabotują spektakularną widzialność. Nie chodzi o fetyszyzację „niewidzialnego” jako nowej estetyki, tylko o odzyskanie prawa do reszty i do rytmu. W tym sensie ślepy wieszcz, prorok i jasnowidz mogą zostać rozpoznani jako trzy odmienne modele relacji sztuki do władzy obrazu: wieszcz demontuje dowód, prorok przedstawia obraz na zobowiązanie, a jasnowidz ryzykuje produkcję nowej totalizacji pod pozorem „wglądu”.

W tym miejscu warto nazwać, że ikonografia spojrzenia w sztukach wizualnych jest jednocześnie ikonografią aparatu. Kamera, obiektyw, okular, wizjer, monitor, ekran, soczewka, okulary, lornetka, mikroskop, teleskop – to są współczesne odpowiedniki dawnych atrybutów wieszczych (zwój, księga, laska), tyle że teraz te atrybuty z natury wzmacniają jurysdykcję światła. Dlatego krytyka widzenia musi dotknąć nie tylko „oka”, lecz całego zestawu protez.

Donna Haraway, choć pracuje inną problematyką, pokazałaby tu przydatną intuicję: technologia jest zawsze uwikłana w władzę i w model podmiotowości. Psychoperformans w takim ujęciu staje się praktyką rekonfiguracji protez: nie niszczy aparatu, lecz przechwytyje jego funkcję przez obiekty–klucze progu.

To prowadzi do bardzo istotnej tezy: ślepy wieszcz w kulturze obrazu jest figurą anty-aparatu, ale nie anty-technologiczną. Jego „ślepotą” mówi raczej: aparat może być użyty inaczej, jeśli zostanie podporządkowany etyce reszty. Zasłona na obiektywie, filtr, prześwietlenie do bieli, rozmycie, ciemność, brak ostrości, kadrowanie fragmentaryczne, rezygnacja z twarzy, praca na śladzie dźwiękowym, praca na słowie lub na geście bez dokumentacji – to są sposoby ustanawiania progu. W psychoperformansie analogicznie: obiekt–klucz nie musi być „ładny” ani „widoczny”, ma być wiążący normatywnie. To jest zasadnicza różnica między estetyką a konstytucją pola obecności.

Teraz trzeba ująć widzenie jako ciężar poznawczy w kategoriach poznania, które staje się zbyt silne dla człowieka i dla wspólnoty. W kulturze jest wiele narracji o tym, że nadmiar wiedzy niszczy porządek życia, bo wypala zdolność do sensu. To nie jest antyintelektualizm, to jest intuicja o granicach przetwarzania. Hans Jonas, pisząc o zasadzie odpowiedzialności, wskazywał, że wzrost mocy poznawczo-technicznej wymusza wzrost etyki; problem polega na tym, że etyka często nie nadąża. W tej ramie ślepy wieszcz jest figurą etyki, która nadąża: ogranicza dowód, aby utrzymać sens; ogranicza widzenie, aby utrzymać świat. Psychoperformans może tę tezę przełożyć na praktykę: nie eskaluje percepcji, lecz reguluje jej próg.

W tym kontekście prorok w sztukach wizualnych pojawia się jako figura demaskacji reżimu widzialności. Prorok nie pokazuje „więcej”, lecz pokazuje „inaczej”: ujawnia niewidzialne mechanizmy selekcji, które decydują, co w ogóle staje się obrazem. To jest punkt styku z krytyką instytucji i z polityką reprezentacji. Jacques Rancière byłby tu użyteczny, bo jego „podział zmysłowego” pozwala uchwycić, że polityka jest organizacją tego, co może być widziane i słyszane. Prorocka funkcja w polu obecności psychoperformansu polegałaby na ustanowieniu reguł widzenia, które nie reprodukują tej selekcji. Innymi słowy: prorok w tej topologii to nie „ten, kto widzi przyszłość”, lecz ten, kto ustanawia sprawiedliwszą dystrybucję widzialności i niewidzialności.

Jasnowidz natomiast w kulturze obrazu staje się figurą najbardziej ryzykowną, bo jego obietnica „widzenia więcej” wprost sprzęga się z technologią: z rozdzielczością, z analizą, z monitorowaniem, z ekstrakcją danych, z ideą, że wszystko da się przeświecić i zamienić w informację. Jasnowidzenie jest tu fantazmatem totalnej transparentności. To dlatego w sztukach współczesnych pojawiają się prace krytyczne wobec nadzoru, wobec „widzenia maszynowego”, wobec przymusu danych – nawet jeśli te prace nie używają języka wieszczka, ich struktura jest identyczna: protest przeciw totalizacji. Psychoperformans musi to napięcie utrzymać, bo inaczej przeciwwidzialność zostanie pomyłona z „magią wglądu”, a to byłoby wejście w tę samą przemoc innymi drzwiami.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i tak zwanej „totalnej biologii” w tym fragmencie mają szczególną wartość, bo często pracują one na pojęciu „obciążenia informacyjnego” i „przeciążenia bodźcowego” jako kulturowych idiomów, nawet jeśli ich teorie są rozproszone i niejednorodne. W wielu tradycjach uzdrowicielskich istnieje

praktyka celowego „odcięcia dopływu” – mniej bodźców, mniej oceny, mniej patrzenia – jako warunek, by organizm i psyche odzyskały zdolność regulacji. Psychoperformans nie musi przyjmować etiologii; może przyjąć funkcję: mniej ekspozycji to mniej przemocy jawności. W tym sensie praktyki izolacji bodźcowej, praca w półmroku, rytuały nocne, zakazy oglądania, obiekty ochronne, domknięcia i „pieczętowania” są kompatybilne z figurą ślepego wieszcza jako instytucji progu, a nie jako romantycznej metafory.

Analogiczna formuła CSR, utrzymana w rygorze wtórnego kontekstu, może zostać tu nazwana jako dramatyczna intensyfikacja problemu aparatu w życiu artysty wizualnego. Naruszenie widzenia nie tylko osłabia dostęp do obrazu, ale ujawnia zależność od aparatu: ekranów, rozdzielczości, ostrości, kontroli detalu, a więc od całego reżimu, który kultura myli z prawdą. Figura ślepego wieszcza w sztukach wizualnych pozwala przeprojektować tę zależność: przenieść autorytet z rozdzielczości na strukturę, z detalu na relację, z dowodu na świadkowanie. Dla Indywidualnej Akcji oznacza to przygotowanie gruntu pod takie praktyki psychoperformatywne, które nie będą kompulsywnym „sprawdzaniem widzenia”, lecz ustanowieniem progu: obiekt–klucz ogranicza jurysdykcję światła, a świadek utrzymuje etyczną dystrybucję widzialności i niewidzialności. Nokturn w tej perspektywie nie jest stylem, lecz kontr-instytucją wobec aparatu: chroni proces sensu przed ekstrakcją obrazu i pozwala, aby widzenie – nawet gdy jest naruszone – nie zostało automatycznie zredukowane do deficytu, tylko przepisane jako inny mandat poznawczy.

Domknięcie tej części wymaga jeszcze jednego, końcowego spięcia: pokazania, że figury wieszcza, proroka i jasnowidza nie są tylko repertuarem motywów, lecz narzędziami do projektowania progu w planie sytuacyjnym, jeśli tylko potraktuje się je jako funkcje kulturowe, a nie jako dekoracje. Wtedy staje się jasne, że „ślepotą jako warunek wiedzy” jest w istocie warunkiem rozumienia świata w sytuacji, w której obraz stał się hegemonią. Figura ślepego wieszcza uczy, że poznanie może być wiarygodne bez dowodu obrazowego; figura proroka uczy, że poznanie jest zobowiązaniem; figura jasnowidza uczy, że skrót do pełnej jawności jest fantazmatem władzy. Te trzy funkcje tworzą triadę zabezpieczeń, które psychoperformans może przełożyć na język pola obecności, roli świadka i obiektów–kluczy: zabezpieczenie przed audytem, zabezpieczenie przed moralizmem bez odpowiedzialności oraz zabezpieczenie przed totalizacją „wglądu”.

W tej triadzie najważniejszą instytucją jest świadek, bo świadek utrzymuje prawo do reszty. Ślepy wieszcz bez świadka może zostać zromantyzowany jako figura „tajemnicy”, prorok bez świadka może stać się retoryką przymusu, jasnowidz bez świadka może stać się narzędziem dominacji pod pozorem intuicji. Świadek jest więc formalnym korelatem oka sumienia: dba, aby ograniczenie widzenia nie zostało przechwycone przez aparat, aby ciężar widzenia nie stał się przemocą wobec innych, i aby mgła pozostała prawomocnym medium sensu. To jest jednocześnie moment, w którym ikonografie spojrzenia przestają być analizą „dzieł” i stają się analizą relacji społecznych: to świadek reguluje relację między patrzeniem a posiadaniem, między obserwacją a ekstrakcją, między widzialnością a kapitałem.

Tu trzeba jeszcze raz podkreślić, że widzenie jako ciężar poznawczy nie polega wyłącznie na nadmiarze informacji, lecz na przymusie zamiany wszystkiego w dowód. W kulturze nowoczesnej dowód jest fetyszem, a obraz jest jego najszybszym nośnikiem; dlatego widzenie staje się ciężarem, bo zmusza do nieustannego „sprawdzania”. Psychoperformans,

wprowadzając kody zasłony, mgły, zaćmienia i nokturnu, wprowadza kontr-prawo: nie wszystko musi być dowiedzione, aby było realne; nie wszystko musi być widziane, aby było obecne. Ta zasada jest zgodna z długim trwaniem figur wieszczych: wieszcz i prorok nie udowadniają, lecz ustanawiają zobowiązanie i sens. W konsekwencji ograniczenie widzenia w polu obecności nie jest estetyką braku, tylko polityką ochrony relacji.

W tym miejscu wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można zebrać w postać repertuaru protokołów granicznych, które w wielu tradycjach pełnią funkcję identyczną: chronić proces przed prześwietleniem. Zamykanie oczu jako praktyka kontemplacji, praca w ciemności jako praktyka reorganizacji uwagi, zakazy oglądania pewnych czynności, rytuały domknięcia i „pieczętowania”, obiekty ochronne (amulet, znak graniczny, zasłona, opaska), praktyki ograniczenia bodźców i redukcji ekspozycji – wszystkie te elementy są w sensie kulturowym technologiami progów. Ich wspólną funkcją jest ograniczenie ekstrakcji: sens nie ma być wydobyty gwałtem, lecz ma się uformować w czasie. Psychoperformans może je przejść jako zasoby do planu sytuacyjnego, ale tylko w rygorze oka sumienia: nie jako obietnicę natychmiastowej wiedzy, lecz jako instytucję ochrony reszty i ochrony świadka przed kompulsją dowodu.

Analogiczna formuła CSR, jako wtórny kontekst przygotowujący grunt pod późniejsze plany sytuacyjne, może zostać domknięta w trzech precyzyjnych przesunięciach. Po pierwsze, naruszenie widzenia przerywa automatyzm kapitału widzialności: ostrość przestaje być walutą, więc trzeba przenieść mandat sensu na inne media. Po drugie, naruszenie widzenia ujawnia przemoc audytu: przymus sprawdzania obrazu staje się nie do utrzymania, więc pojawia się możliwość ustanowienia prawa do reszty jako normy, nie jako usterki. Po trzecie, naruszenie widzenia w polu artysty wizualnego ujawnia zależność od aparatu, a więc otwiera możliwość krytycznej rekonfiguracji relacji z obrazem: obraz przestaje być sędzią, a staje się jednym z kanałów w polu obecności, równorzędnym wobec słowa, gestu, dźwięku, obiektu i czasu.

Wszystkie trzy przesunięcia prowadzą do jednego wniosku operacyjnego: figura ślepego wieszca jest najbardziej adekwatną analogią kulturową dla IndywiduAkcji w kontekście CSR, ponieważ oferuje mandat sensu niezależny od ostrości, a jednocześnie wymusza etykę progów. Prorok dopowiada, że ten mandat jest zobowiązaniem, a nie komfortem. Jasnowidz ostrzega, że pragnienie skrótu do „pełnego wglądu” jest fantazmatem, który niszczy relację. Nokturn, jako konstytucja, scala to wszystko w język psychoperformansu: jest prawem do mgły, prawem do zasłony, prawem do czasu i prawem do reszty, utrzymywanym przez świadka i materializowanym przez obiekty–klucze. W tej ramie widzenie nie jest już tylko funkcją oka, lecz instytucją kultury, którą można przeprojektować tak, aby naruszenie widzenia nie oznaczało degradacji sensu, tylko jego reorganizację w kierunku odpowiedzialnego poznania.

91.1.47 – Ikonografia oka i spojrzenia w kulturze obrazu: malarstwo, fotografia, kino, instalacja; oko jako motyw i aparat władzy; przejście do konsekwencji symbolicznych chorób widzenia (w tym CSR) bez opisu objawów

Ikonografia oka w kulturze obrazu nie jest zbiorem „motywów”, lecz rdzeniem infrastruktury nowoczesności: oko staje się jednocześnie emblematem prawdy i narzędziem selekcji tego, co w ogóle może zostać uznane za realne. W tym sensie oko jest figurą epistemologii i figurą polityki, a w kulturze instytucjonalnej także figurą administracji. Już sam fakt, że w wielu

językach „widzieć” i „wiedzieć” tworzą ścisły splot semantyczny, wskazuje na długie trwanie metafory, ale nowoczesność radykalizuje ją przez techniczne protezy widzenia: kamera, obiektyw, wizjer, ekran, monitoring, archiwum. Jonathan Crary, analizując nowoczesne reżimy percepcji, pokazał, że „obserwator” jest historycznie wytwarzany, a więc nie istnieje jako neutralna instancja; ikonografia oka jest w tym ujęciu ikonografią skonstruowanego obserwatora, który ma prawo do oglądania i równocześnie podlega aparatowi oglądania.

W malarstwie europejskim oko jako motyw bywało jednocześnie znakiem boskiego wglądu, znakiem sumienia, znakiem osądu i znakiem władzy. Jednak kluczowa zmiana polega na tym, że wraz z rozwojem perspektywy linearnej, a potem z utwierdzeniem kultury przedstawienia, oko zaczyna pełnić rolę punktu centralnego, który porządkuje przestrzeń świata według jednej, dominującej osi. Erwin Panofsky opisywał perspektywę jako „formę symboliczną”, czyli nie techniczną sztukę, lecz głęboki model relacji między podmiotem a światem: świat staje się tym, co jest uporządkowane dla oka. W konsekwencji oko jako motyw przestaje być tylko ikoną, a zaczyna być ukrytym prawem organizującym całą scenę: malarska przestrzeń uczy, że realne jest to, co podporządkowuje się jednemu punktowi widzenia.

Ten punkt widzenia jest jednak od początku ambiwalentny: jest obietnicą racjonalności i zarazem ukrytą technologią dominacji. Jeżeli świat ma być „dla oka”, to ktoś musi posiadać oko, a ktoś inny staje się widzialny jako obiekt. To napięcie staje się szczególnie ostre w nowoczesnych dyskursach władzy, w których widzialność bywa narzędziem dyscypliny. Michel Foucault w analizie panoptyzmu pokazał, że widzenie może być mechanizmem produkcji posłuszeństwa: nie chodzi o to, że ktoś faktycznie patrzy, lecz że podmiot musi żyć tak, jakby był obserwowany. W kulturze obrazu ikona oka nie jest więc niewinną metaforą; jest sygnałem aparatu, który ustanawia relacje asymetryczne i produkuje auto-kontrolę.

Fotografia przesuwa ciężar z „oka jako metafory” na „oko jako dowód”. Aparat fotograficzny wytwarza nową ontologię obrazu: obraz przestaje być interpretacją, a zaczyna uchodzić za ślad. Susan Sontag opisywała fotografię jako praktykę zawłaszczania, a to zawłaszczenie jest precyzyjnie zgodne z logiką przejrzenia: zobaczyć to mieć, zatrzymać, skatalogować, posiadać w archiwum. W takim reżimie oko staje się bramą do własności, a kultura obrazu zamienia rzeczywistość w zbiory dostępne do konsumpcji. To jest moment, w którym ikonografia oka bezpośrednio przechodzi w ikonografię aparatu: obiektyw staje się protezą spojrzenia, a proteza zaczyna dyktować normy prawdy.

Kino radykalizuje to jeszcze bardziej, ponieważ wprowadza widzenie w czas i w rytm, ale jednocześnie czyni je masowym i zsynchronizowanym. Oko widza zostaje wciągnięte w sekwencję ujęć, która organizuje afekt, uwagę, pamięć i pragnienie; aparat kinowy produkuje nie tylko obraz, lecz także podmiot zdolny do określonego rodzaju patrzenia. Walter Benjamin mówił o zmianie doświadczenia w warunkach reprodukcji technicznej, a Guy Debord o społeczeństwie spektaklu; w obu ujęciach kultura obrazu jest nie tyle dodatkiem do życia, co jego organizacją. Ikonografia oka w kinie działa więc jako ikonografia reżimu: montaż jest prawem, kadrowanie jest selekcją, a ekran jest instytucją, która uczy, co ma być widzialne i w jaki sposób ma być odczuwane.

Instalacja i praktyki współczesne wprowadzają z kolei możliwość demontażu tego prawa, ale nie automatycznie. Z jednej strony instalacja może powielać aparat nadzoru, multiplikować

kamery, ekrany, sensory, tworzyć immersję, która jest w istocie treningiem posłuszeństwa percepcyjnego. Z drugiej strony instalacja może ustanawiać progi: zasłony, nieprzejrzystości, rozproszenia, znikania, warstwowości, które przywracają prawo do reszty. W tym miejscu psychoperformans ma szczególną przewagę analityczną, ponieważ jego język nie zaczyna się od „dzieła”, tylko od pola obecności, a pole obecności jest zawsze relacją między widzeniem, świadkiem i obiektem–kluczem. Jeżeli kultura obrazu czyni z oka aparat władzy, psychoperformans może uczynić z oka aparat progu: nie poprzez moralizowanie, lecz poprzez materialne reguły i akty symboliczne, które ograniczają przejrzenie i ustanawiają etyczną dystrybucję widzialności i niewidzialności.

W tym miejscu należy włączyć wtrącenie z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” jako materiału porównawczego do infrastruktury kulturowej, nie jako teoria przyczyn. W wielu tradycjach uzdrowicielskich i rytualnych oko jest rozumiane jako kanał nie tylko percepcji, lecz także wpływu: spojrzenie może „obciążać”, „przebić”, „zawłaszczać”, a więc wymaga protokołów ochrony. Niezależnie od emicznych ontologii, funkcja społeczna jest spójna z krytyką panoptyczną: kultura intuicyjnie rozpoznaje, że spojrzenie bywa przemocą, dlatego wynajduje amulety, zasłony, zakazy oglądania, rytuały domknięcia i praktyki pracy w półmroku. Psychoperformans może potraktować to jako archiwum form regulacji: obiekt–klucz ochronny nie „leczy”, lecz ustanawia prawo do nieprzejrzystości, a świadek staje się gwarantem, że prawo działa w polu obecności.

Dopiero na końcu tej konfiguracji można nazwać konsekwencję symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, w sposób zgodny z rygiem: choroba nie jest tu źródłem interpretacji, tylko miejscem, w którym pęka hegemonia ikony oka jako dowodu. Gdy widzenie zostaje naruszone, kultura obrazu traci swój automatyzm: nie da się już bez reszty polegać na dowodzie wzrokowym, a więc ujawnia się, że dowód był instytucją, nie naturą. W tym sensie CSR, jako wtórny kontekst, działa jak przymusowa krytyka aparatu: odbiera komfort przejrzenia i odsłania, że przejrzenie było formą władzy nad światem i nad sobą. To otwiera pole dla Indywidualnej Akcji rozumianej nie jako narracja terapeutyczna, lecz jako reorganizacja mandatu: przejście od kapitału widzialności do kapitału relacji, od obrazu jako sędziego do świadka jako instytucji etycznej, od ostrości jako waluty do progu jako konstytucji.

Jeżeli ikonografia oka jest infrastrukturą, to jej najtwardszym jądrem jest normatywność: oko nie tylko „widzi”, ale ustanawia kryteria tego, co uznawane jest za wiarygodne, piękne, zdrowe, produktywne, a nawet moralne. W kulturze nowoczesnej „być widzialnym” i „być uznanym” zaczynają się nakładać, co tworzy ukryty reżim selekcji. Pierre Bourdieu opisywał, jak gust i percepcja są kształtowane przez habitus oraz pola instytucjonalne; w tym sensie oko jest nie tyle organem, co narzędziem klasującym, które reprodukuje hierarchie przez to, co uznaje za „oczywiste”. Ikonografia oka w sztuce nie jest więc wyłącznie reprezentacją oka, lecz reprodukcją mechanizmu, w którym pewne rzeczy stają się „oczywiste” i przez to nienegocjowalne.

W malarstwie klasycznym ta normatywność ujawnia się w konstrukcji spojrzenia jako uprzywilejowanego centrum. Perspektywa linearna nie tylko organizuje przestrzeń, ale dyscyplinuje odbiorcę: wymaga określonego miejsca, określonej odległości, określonej stabilności. To jest trening oka posłusznego wobec geometrii świata. W konsekwencji obraz uczy, że prawda jest w centrum, a margines jest mniej realny. W kulturze obrazu ten trening

zostaje przeniesiony na relacje społeczne: centrum jest władzą, margines jest niewidzialnością. W psychoperformansie można to przełożyć na analizę pola obecności: kto ma miejsce centralne, kto jest na obrzeżu, kto jest „w kadrze” relacji, a kto jest wypchnięty w tło. Oko jako motyw staje się tu narzędziem mapowania niewidzialnych hierarchii.

Fotografia wprowadza jeszcze bardziej bezwzględny mechanizm, ponieważ łączy normatywność z archiwum. To, co zostało sfotografowane, może zostać skatalogowane, porównane, ocenione, a w nowoczesnych instytucjach także użyte do kontroli. Allan Sekula w swoich analizach fotografii jako narzędzia władzy pokazywał, że fotografia jest wpleciona w aparaty identyfikacji i dyscypliny; ikonografia oka staje się wtedy ikonografią kartoteki. W kulturze codziennej ta logika przechodzi w auto-archiwizację: jednostka sama produkuje obrazy siebie, aby utrzymać status, aby nie zniknąć, aby się „potwierdzić”. Widzenie jako ciężar oznacza tu ciężar nieustannego dowodzenia istnienia. Psychoperformans może to rozbroić tylko przez ustanowienie progu: obiekt–klucz i reguła pola obecności muszą ograniczyć przymus dowodu, inaczej zostanie on odtworzony jako narcyzm albo jako auto-nadzór.

Kino dokłada do tego mechanizm uwodzenia i synchronizacji. Oko widza zostaje włączone w rytm, który jest zarządzany: montaż, muzyka, ujęcie, czas trwania, dynamika ruchu – to wszystko jest inżynierią uwagi. W kulturze obrazu oko nie tylko ocenia, ale jest oceniane: jego uwaga jest zasobem ekonomicznym. Bernard Stiegler pisał o ekonomii uwagi i o przemysłach kulturowych, które przechwytyują czas percepcji; ikonografia oka staje się tu ikonografią eksploatacji. W konsekwencji „patrzenie” jest pracą, często nieopłacaną, a zarazem pracą wymuszoną. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, musi tę eksploatację rozpoznać i przetłumaczyć na język pola obecności: kto eksploatuje czyją uwagę, kto konsumuje czyją obecność, kto produkuje spektakl, a kto płaci jego kosztem.

Instalacja i sztuka współczesna, operując przestrzenią, potrafią albo radykalnie wzmocnić aparat, albo stworzyć laboratorium jego demontażu. Sytuacje immersyjne często produkują złudzenie wolności: widz „chodzi”, „wybiera”, „eksploruje”, ale w rzeczywistości jego ścieżki są zaprojektowane, a jego wrażenia skalkulowane. To jest nowy typ panoptyzmu: nie wieża strażnicza, lecz środowisko, które samo organizuje zachowanie. Z drugiej strony istnieją praktyki, które celowo wprowadzają przeszkody, opóźnienia, ślepe plamy, nieostrości, które uniemożliwiają natychmiastową konsumpcję sensu. W języku psychoperformansu te przeszkody są operatorami progu: wymuszają obecność, a nie tylko patrzenie.

W tym miejscu wtrącenie z obszaru medycyny alternatywnej i tak zwanej „totalnej biologii” warto związać z pojęciem „higieny percepcyjnej” jako idiomu kulturowego. W wielu tradycjach pojawia się przekonanie, że oko „przyjmuje” i że nadmiar ekspozycji jest obciążeniem, które zaburza równowagę. Niezależnie od sporów o etiologię, funkcja tego idiomu jest jasna: reguluje dostęp bodźców i chroni podmiot przed eksploatacją. Praktyki ograniczania ekspozycji, praca w ciemności, rytuały ciszy, redukcja bodźców, domknięcia po rytuałach, a także amulety i zasłony jako znaki graniczne, stanowią transkulturowy repertuar ochrony przed panoptycznym przejrzaniem. Psychoperformans może użyć tego repertuaru jako zasobów dla obiektów–kluczy i dla reguł pola obecności, bez popadania w literalne roszczenia ontologiczne, lecz jako precyzyjne narzędzia regulacji relacji.

Na tej podstawie można doprecyzować, czym jest „oko jako aparat władzy” w perspektywie psychoperformatywnej: jest to połączenie normatywności (co ma być widzialne), archiwum (co ma być zachowane), ekonomii uwagi (kto ma patrzeć i jak długo) oraz dyscypliny (kto ma się zachowywać tak, jakby był widziany). W każdym z tych obiegu oko jest narzędziem selekcji i kontroli, a jednocześnie narzędziem auto-kontroli. Z tego wynika, że praca z ikonografią oka nie może ograniczyć się do analizy „przedstawień”, lecz musi objąć analizę praktyk: jak ludzie patrzą, jak są zmuszani do patrzenia, jak są zmuszani do bycia widzialnymi, i jaką cenę płacą za nieprzerwaną ekspozycję.

Dopiero w końcowej partii można wskazać konsekwencję symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, bez wchodzenia w objawowość. Naruszenie widzenia działa jak pęknięcie normatywności: jeśli oko nie jest już stabilnym narzędziem dowodu, cała infrastruktura „oczywistości” traci swój automatyzm. W kulturze obrazu jest to doświadczenie egzystencjalnie destabilizujące, ponieważ podważa podstawowy kontrakt: „jeśli zobaczę, będę pewien”. Jednak właśnie dlatego naruszenie widzenia może stać się krytyką aparatu: ujawnia, że pewność była zbudowana na instytucji widzialności, a instytucja ta jest sprzężona z władzą, archiwum i eksploatacją uwagi. W logice IndywiduAkcji oznacza to możliwość przejścia z podmiotowości audytowanej do podmiotowości progowej: podmiot przestaje być zobowiązany do dowodzenia obrazu, a zaczyna być zobowiązany do utrzymania sensu i relacji w polu obecności, w którym widzialność jest regulowana etycznie przez świadka i materializowana przez obiekty–klucze.

Teraz trzeba przejść od infrastruktury do retoryki: oko w kulturze obrazu jest nie tylko aparatem władzy, ale też figurą perswazji, która działa przez obietnicę „bezpośredniości”. Obraz mówi: „nie musisz rozumieć, wystarczy zobaczyć”. To jest mechanizm, który w nowoczesności stał się jednym z podstawowych narzędzi legitymizacji: jeśli coś ma obraz, jest „prawdziwsze”. W praktykach instytucjonalnych oznacza to, że obraz zaczyna zastępować argument, a widzenie zastępuje rozumowanie. Roland Barthes w analizie fotografii pisał o punctum i studium, ale dla obecnego celu ważniejsze jest to, że fotografia i obraz są używane jako dowód afektywny: poruszają i przez to uzyskują mandat. Ikonografia oka jest więc ikonografią przemocy afektywnej, bo często to nie argument wygrywa, lecz intensywność widzialności.

W malarstwie retoryka oka była długo związana z sacrum: oko Boga, oko sumienia, oko opatrności, spojrzenie świętego. W nowoczesności ta retoryka sekularyzuje się i przechodzi do państwa, rynku oraz mediów: oko staje się logotypem, znakiem czuwania, znakiem jakości, znakiem gwarancji. To jest bardzo istotne: kultura obrazu nie tyle porzuca metafizykę oka, ile ją prywatyzuje i uprzemysławia. Guy Debord opisywał, że spektakl przejmuje funkcję religii w nowoczesnych społeczeństwach; jeśli tak, to oko jest jednym z jego sakramentów. Psychoperformans może tę sakralizację rynku przepracować tylko przez demontaż retoryki bezpośredniości: przez wytworzenie sytuacji, w której obraz nie daje natychmiastowego mandatu, lecz staje się problemem, pytaniem, progiem.

Fotografia działa tu jak maszyna retoryczna najwyższej wydajności, ponieważ łączy ślad z emocją. Obraz fotograficzny może być jednocześnie „dowodem” i „wezwanie do reakcji”, a więc może organizować moralność przez widzialność. To prowadzi do paradoksu: im bardziej obraz porusza, tym większa pokusa, aby nim manipulować, a im większa manipulacja, tym bardziej potrzeba kolejnych obrazów, aby odzyskać zaufanie. W efekcie kultura wchodzi w spiralę: obraz ma legitymizować, ale legitymizacja niszczy zaufanie. W języku psychoperformansu jest to

spirała audytu: coraz więcej widzialności, coraz mniej sensu. Jacques Ellul, analizując propagandę, pokazywał, że nowoczesna perswazja działa przez środowisko, nie przez pojedyncze argumenty; ikona oka jest elementem takiego środowiska, które stale wymusza reakcję. W polu obecności psychoperformansu można tę spiralę rozbroić tylko przez ustanowienie kontr-środowiska: prawo do nieoglądania, prawo do opóźnienia, prawo do mgły.

Kino i media ruchome wzmacniają retorykę oka przez dynamikę. Obraz ruchomy nie tylko pokazuje, ale prowadzi: rytmizuje uwagę, wciąga w montaż, rozgrywa emocję w czasie. W kulturze obrazu „patrzenie” staje się ruchem w gotowym korytarzu afektu. Laura Mulvey, analizując „męskie spojrzenie” w klasycznym kinie, pokazała, że aparat kina organizuje relacje władzy poprzez struktury patrzenia i bycia oglądanym; ikonografia oka jest tu ikonografią pożądania jako władzy. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, musi przyjąć, że spojrzenie jest zawsze uwikłane w pragnienie i w dominację, a więc jego regulacja jest aktem politycznym, nie technicznym.

Instalacja współczesna często operuje retoryką „uczestnictwa”, która bywa nową formą perswazji oka. Widz ma wrażenie sprawczości, bo wchodzi, dotyka, aktywuje, ale ta sprawczość bywa jedynie modulem przewidzianym przez aparat. W tym sensie „uczestnictwo” może być kolejnym sposobem zawłaszczania uwagi: zamiast biernego patrzenia mamy aktywne patrzenie, które jednak nadal jest eksploatowane. Claire Bishop, pisząc o sztuce partycypacyjnej, zwracała uwagę na napięcia między emancypacją a instrumentalizacją uczestnictwa; w kulturze obrazu partycypacja bywa sposobem na intensyfikację widzialności, nie na jej krytykę. Psychoperformans musi więc utrzymać rozróżnienie: uczestnictwo w polu obecności nie może być kolejną formą spektaklu, lecz musi być praktyką progu, gdzie reguła ogranicza ekstrakcję sensu.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu wpisać jako porównanie do retoryki „diagnozy przez wgląd”. W wielu praktykach uzdrowicielskich istnieje pokusa, by obiecać szybkie rozpoznanie, natychmiastową przyczynę, totalną transparentność ciała lub losu. Ta pokusa jest strukturalnie identyczna z retoryką obrazu jako dowodu: „wystarczy zobaczyć, a będziesz wiedzieć”. Równocześnie istnieją tradycje, które temu się sprzeciwiają, utrzymując zasadę tajemnicy, stopniowości i domknięcia, co jest formą ochrony przed przemocą interpretacji. Psychoperformans powinien korzystać właśnie z tych protokołów stopniowości: obiekt–klucz nie ma „ujawnić”, lecz ma wytworzyć warunki, w których sens może się uformować bez manipulacji afektem. W tym sensie praktyki ciszy, pracy w półmroku, ograniczenia ekspozycji i rytuałów domknięcia są funkcjonalnie antypropagandowe: rozbrajają retorykę natychmiastowego wglądu.

W końcowej partii tego fragmentu można precyzyjnie związać to z konsekwencją symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, bez wchodzenia w objawowość. Naruszenie widzenia unieważnia retorykę bezpośredniości: jeśli obraz nie jest stabilny, nie daje już pewności, a więc nie może pełnić roli natychmiastowego argumentu. To jest egzystencjalnie trudne w kulturze, która przyzwyczała się do tego, że „widać” znaczy „wiadomo”, ale jednocześnie jest to otwarcie krytyczne: ujawnia, że retoryka obrazu była formą perswazji, nie naturą poznania. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że pole obecności może zostać zaprojektowane tak, aby zastąpić retorykę obrazu etyką progu: zamiast natychmiastowej pewności pojawia się rytm, zamiast dowodu pojawia się świadkowanie, zamiast manipulacji afektem pojawia się odpowiedzialność

za to, co widzialne i niewidzialne. W tej ramie CSR działa jako wtórny katalizator demontażu retoryki oka: wymusza przejście od kultury „przeświadczenia przez obraz” do kultury „sensu utrzymywanego mimo obrazu”.

Kolejny konieczny krok to odślonięcie, że ikonografia oka w kulturze obrazu jest jednocześnie ikonografią przemocy poznawczej: spojrzenie wytwarza hierarchie nie tylko przez to, co pokazuje, lecz przez to, co uznaje za wartę pokazania. W tej logice widzialność staje się walutą, a niewidzialność staje się karą. To nie musi być intencjonalne; wystarczy, że instytucje i media reprodukują selekcję, a podmioty uczą się jej w rytmie codzienności. W tym sensie oko jest aparatem dystrybucji uwagi, a dystrybucja uwagi jest władzą. Jacques Rancière nazywał to polityką zmysłowości; psychoperformans może dołożyć do tego precyzję planu sytuacyjnego: w polu obecności widać, jak selekcja dzieje się na żywo, jak widzialność krąży, jak ktoś zostaje „naświetlony”, a ktoś inny pozostaje w cieniu.

W malarstwie i historii przedstawień jednym z kluczowych mechanizmów przemocy poznawczej jest fetyszyzacja spojrzenia jako neutralnego. Obraz uczy, że widz „tylko patrzy”, jakby patrzeć było niewinne, a tymczasem patrzeć jest aktem, który ustawia relację. John Berger w sposobie myślenia o obrazach pokazał, że patrzeć jest społecznie zorganizowane, a kobiety, klasy i grupy podporządkowane bywają konstruowane jako „do oglądania”. W tej perspektywie ikonografia oka i spojrzenia jest ikonografią uprzedmiotowienia: świat staje się zasobem, ludzie stają się obrazami, a obraz staje się formą posiadania. Psychoperformans, używając kategorii świadka, może ten mechanizm przechwycić: świadek nie jest „wizybiernym”, lecz instancją regulacyjną, która ma rozpoznać, kiedy patrzeć staje się przemocą.

Fotografia, jako technologia śladu, wprowadza jeszcze bardziej subtelny formę przemocy poznawczej: naturalizuje selekcję. Skoro obraz wygląda jak „zapis”, to selekcja kadru, momentu i kontekstu zostaje ukryta. Allan Sekula i Martha Rosler w krytyce dokumentalności pokazywali, że fotografia często maskuje swoją politykę pod pozorem neutralności. W kulturze masowej ta maska jest szczególnie skuteczna: obraz krąży szybciej niż interpretacja, a więc działa jak decyzja bez procesu. Psychoperformans może tu działać jako narzędzie spowolnienia: w polu obecności można ustanowić reguły, które rozbijają natychmiastowość kadru, przedstawiając uwagę z „co widać” na „jak to zostało uczynione widzialnym”. Obiekt–klucz może pełnić rolę materialnego przypomnienia o selekcji: znak progu, który mówi, że każde widzenie jest czynnością polityczną.

Kino i media ruchome produkują przemoc poznawczą przez narracyjność: montaż nie tylko selekcjonuje, ale tworzy ciąg przyczyn i skutków, a więc narzuca sens. W kulturze obrazu opowieść filmowa bywa traktowana jako „naturalny” porządek zdarzeń, tymczasem jest to konstrukcja. Gilles Deleuze, analizując obraz-ruch i obraz-czas, pozwala uchwycić, że kino jest filozofią percepcji: nie pokazuje świata, tylko pokazuje warunki, w których świat staje się widzialny. W perspektywie psychoperformansu jest to kluczowe: pole obecności może być projektowane tak, aby nie narzucało narracji natychmiast, aby nie zamieniało doświadczenia w gotową opowieść. To jest zasadnicza różnica między psychoperformansem jako narzędziem analizy kultury a terapią narracyjną, którą trzeba tu konsekwentnie odciąć: nie chodzi o opowiedzenie siebie, tylko o przeprojektowanie warunków widzenia sensu.

Instalacja, performans i praktyki postmedialne odstaniają z kolei przemoc poznawczą poprzez materialność: widz musi poruszać się w przestrzeni, a więc doświadcza selekcji jako oporu. To może być emancypacyjne, jeśli opór działa jak próg etyczny, ale może też być manipulacyjne, jeśli opór jest tylko strategią intensyfikacji afektu. W psychoperformansie opór ma funkcję normatywną: ma chronić przed ekstrakcją sensu i przed przemocą przejrzenia. Dlatego obiekty–klucze, które ograniczają widzenie, nie są „estetyką”, lecz instytucją. W polu obecności zasłona nie jest dekoracją, tylko prawem; mgła nie jest efektem, tylko regułą; ciemność nie jest nastrojem, tylko narzędziem dystrybucji uwagi.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” w tym fragmencie należy powiązać z pojęciem „przemocy interpretacji” oraz „przemocy diagnozy”. W wielu środowiskach praktyk alternatywnych istnieje napięcie między troską a narzuceniem sensu: szybkie nazwanie „przyczyny” bywa formą dominacji, bo odbiera podmiotowi prawo do reszty i do czasu. Jednocześnie istnieją tradycje, które kładą nacisk na stopniowość, na obserwację bez natychmiastowej klasyfikacji, na rytuały ochrony, które powstrzymują interpretatora przed prześwietleniem. Funkcja kulturowa tych protokołów jest zbieżna z krytyką ikonografii oka jako aparatu: ograniczają przemoc poznawczą poprzez ustanowienie progu. Psychoperformans może z tego wydobyć regułę: w polu obecności nie wolno „wiedzieć za szybko”, nie wolno „wiedzieć za szybko”, bo szybkie widzenie jest często tylko szybką kolonizacją sensu.

Dopiero w końcowej części można doprecyzować konsekwencję symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, w języku przemocy poznawczej. Naruszenie widzenia uderza w możliwość natychmiastowej selekcji i natychmiastowej klasyfikacji; podmiot traci komfort szybkiego rozpoznania, a kultura obrazu traktuje to jako utratę kompetencji. Jednak w perspektywie krytycznej jest to okazja do demontażu przemocy poznawczej: jeśli widzenie nie daje już natychmiastowego mandatu, pojawia się możliwość budowania sensu przez inne media i przez inny rytm. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że pole obecności może zostać ustanowione jako kontr-aparat wobec kultury dowodu: świadek chroni przed przemocą szybkiej interpretacji, obiekt–klucz ustanawia granicę widzialności, a akt symboliczny domknięcia zabezpiecza resztę. W tej ramie CSR działa jako wtórny katalizator przejścia od epistemologii przejrzenia do epistemologii progu: choroba nie „nadaje sensu”, lecz odstania, jak przemocowy był system, który uzależniał sens od natychmiastowego obrazu.

Teraz trzeba wejść w najbardziej materialny wymiar ikonografii oka: w fakt, że kultura obrazu produkuje nie tylko znaczenia, lecz także nawyki percepcyjne i mikropraktyki ciała. Oko jako aparat władzy nie jest abstrakcją; jest treningiem mięśni, uwagi, czasu reakcji, tolerancji na bodźce, sposobu poruszania się w przestrzeni. W tym sensie ikonografia oka jest ikonografią somatyczną. Maurice Merleau-Ponty pisał o percepcji jako ucieleśnionej, a więc o tym, że patrzeć jest gestem całego ciała, nie tylko narządu. Kultura obrazu przejmuje to ucieleśnienie i kształtuje je jak dyscyplinę: uczy, jak długo patrzeć, na co patrzeć, kiedy odwrócić wzrok, jak nie okazywać zmęczenia, jak znosić nadmiar, jak kompensować przeciążenie.

W malarstwie ten trening był długi czas powiązany z kontemplacją: obraz wymagał zatrzymania, czasu, dystansu, a więc wytwarzał określony rytm. Jednak wraz z nowoczesnością i proliferacją obrazów rytm się zmienia: kontemplacja jest wypierana przez skanowanie, przez szybkie rozpoznanie, przez selekcję w ułamkach sekund. Oko uczy się żyć w trybie decyzji: „to”

albo „nie to”, „ważne” albo „nieważne”. W psychoperformansie jest to niezwykle ważne, bo pole obecności może albo odtworzyć ten tryb (przez intensyfikację bodźców), albo go rozbroić (przez progi, opóźnienia i nieostrości). Kiedy psychoperformans mówi o aktach symbolicznych, musi pamiętać, że akt symboliczny bez regulacji rytmu oka zostanie przechwycony przez kulturę skanowania i straci swoją sprawczość sensotwórczą.

Fotografia wytwarza inny nawyk: nawyk zatrzymywania świata w kadrach, a więc nawyk myślenia o rzeczywistości jako o serii ujęć. To jest głęboko antropologiczne: człowiek zaczyna pamiętać w formie obrazów, a obrazy zaczynają zastępować doświadczenie. Susan Sontag wskazywała, że fotografia może znieczulać, bo zamienia wydarzenie w przedmiot do oglądania. W tym sensie oko staje się narzędziem dystansu: im więcej obrazów, tym mniej obecności. Psychoperformans, operując polem obecności, może wytworzyć sytuację odwrotną: obraz nie ma zastępować doświadczenia, lecz ma ujawnić swoją niezdolność do zastąpienia. To jest właśnie praca progę: utrzymanie reszty, której nie da się skadrować.

Kino natomiast trenuje oko w rytmie narzuconym: widz nie decyduje o czasie, tylko poddaje się temporalności aparatu. Ten trening jest ambiwalentny: z jednej strony uczy wrażliwości na czas, z drugiej strony uczy podporządkowania uwagi gotowej sekwencji. Jonathan Crary, opisując nowoczesność jako epokę reorganizacji uwagi, zwracał uwagę, że percepcja staje się zasobem ekonomicznym; kino jest jednym z archetypów tej ekonomii, bo uczy, jak oddawać uwagę w zamian za afekt. W psychoperformansie trzeba to rozpoznać jako ryzyko: jeśli pole obecności zaczyna działać jak kino, zaczyna eksploatować uwagę. Tymczasem pole obecności ma działać jako instytucja ochrony przed eksploatacją: świadek ma gwarantować, że uwaga nie jest towarem, lecz relacją.

Instalacja i środowiska immersyjne wytwarzają nawyk jeszcze bardziej totalny: uczą oka i ciała, że świat jest interfejsem. Widz uczy się, że jego ruch wywołuje reakcję, a więc że rzeczywistość jest systemem sprzężeń zwrotnych. To może być emancypacyjne, ale może też być formą zarządzania: środowisko projektuje reakcje, a więc projektuje zachowanie. W takich warunkach oko staje się częścią cybernetycznego układu. Gregory Bateson, choć nie jest teoretykiem sztuki wprost, daje tu język: sprzężenia zwrotne i ekologia umysłu pokazują, że percepcja jest systemem relacji, które można stabilizować albo destabilizować. Psychoperformans, mówiąc o polu obecności, w praktyce projektuje takie sprzężenia: obiekt–klucz jest węzłem, świadek jest regulatorem, a akt symboliczny jest impulsem w systemie.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu związać z idiomem „ekologii bodźców” oraz „regulacji energetycznej” jako kulturowej metafory zarządzania uwagą. W wielu tradycjach praca z percepcją jest traktowana jako praca z całością organizmu: nadmiar bodźców ma „rozpraszać energię”, „przeciążać układ”, „osłabiać koncentrację”, a praktyki takie jak ciemność, cisza, redukcja ekspozycji, monotonia rytmu czy praca z oddechem mają przywracać spójność. Niezależnie od ontologii, funkcja jest czytelna: są to protokoły higieny percepcyjnej, które przeciwstawiają się kulturze skanowania. Psychoperformans może te protokoły potraktować jako zasoby do budowy progę: praca w półmroku jako reguła pola, redukcja bodźców jako akt symboliczny, domknięcie jako zabezpieczenie przed powrotem do eksploatacji uwagi.

Dopiero w końcowej partii można wskazać konsekwencję symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, w języku nawyków percepcyjnych. Naruszenie widzenia – jako wtórny kontekst – nie tylko podważa obraz jako dowód, ale też rozbija nawyk skanowania i natychmiastowej selekcji. Podmiot nie może już polegać na automatyzmie, więc musi wejść w inny rytm. W kulturze obrazu ten przymus innego rytmu bywa przeżywany jako utrata, ale w perspektywie krytycznej jest to możliwość odzyskania percepcji jako relacji, nie jako eksploatacji. Dla Indywidualnej Akcji oznacza to, że pole obecności może zostać zaprojektowane jako trening innego oka: oka, które nie konsumuje, nie audytuje, nie skanuje, lecz utrzymuje próg i uczy się widzieć strukturę, relację i sens mimo braku natychmiastowej pewności. W tym sensie CSR może zostać wpisane w analogię „kontr-treningu” wobec kultury obrazu: nie jako źródło narracji, lecz jako punkt, w którym aparat ujawnia swoją przemoc, a podmiot może ustanowić nowe prawo patrzenia poprzez obiekty–klucze, świadkowanie i akt symboliczny domknięcia.

W tym miejscu trzeba wprowadzić rozróżnienie, które w kulturze obrazu jest zazwyczaj rozmywane, a dla pracy psychoperformatywnej jest krytyczne: różnicę między widzialnością a jawnością. Widzialność może być warunkiem relacji, jawność bywa warunkiem kontroli. Kultura obrazu, zwłaszcza w sprzężeniu z instytucjami, ma tendencję do utożsamienia obu: jeśli coś jest widzialne, ma być jawne; jeśli jawne, ma być dostępne do oceny; jeśli dostępne, ma być porównywalne; jeśli porównywalne, ma być zarządzalne. To jest tańcuch, w którym oko pełni rolę pierwszego ogniwa, ale ostatnie ogniwa należą już do władzy, rynku i administracji. Jürgen Habermas, opisując sferę publiczną, pokazywał, że idea jawności ma ambiwalentną historię: bywa emancypacyjna, ale bywa też narzędziem dyscypliny, gdy zamienia się w przymus ekspozycji. Psychoperformans, operujący polem obecności, musi więc ustanowić jawność jako wybór etyczny, a nie jako automatyzm aparatu.

Z tego rozróżnienia wynika, że ikonografia oka w nowoczesności wytwarza nie tylko obrazy, lecz także reżimy spowiedzi wizualnej. W praktyce społecznej jest to widoczne jako przymus autoprezentacji, przymus „dawania się zobaczyć” w sposób zgodny z normą: ciało ma wyglądać, twarz ma wyglądać, praca ma wyglądać, życie ma wyglądać. Oko nie tylko ogląda, ono ocenia, a ocena jest wmontowana w algorytmy, w instytucje, w obyczaje. Erving Goffman, analizując przedstawianie siebie w życiu codziennym, dostarcza tu precyzyjnego narzędzia: społeczna scena jest strukturą, w której to, co widzialne, jest zawsze zarządzane. W kulturze obrazu scena staje się totalna: nie ma już „kulisy”, bo wszystko może zostać zarejestrowane. Ikonografia oka staje się więc ikonografią braku kulisy, czyli braku reszty, a brak reszty jest przemocą, bo niszczy warunki regeneracji sensu.

W sztukach wizualnych istnieją strategie odzyskiwania kulisy, które można czytać jako kontr-ikonografię oka. Są to praktyki zaślania, fragmentaryzacji, nieczytelności, nieostrości, świadomej redundancji albo przeciwnie: świadomego niedomknięcia. One nie „ukrywają prawdy”, tylko rekonstruuja prawo do reszty jako warunek etycznej relacji. W psychoperformansie ta kontr-ikonografia może zostać przełożona na bardzo konkretną architekturę pola obecności: nie wszystko jest dostępne, nie wszystko jest rejestrowalne, nie wszystko jest interpretowalne w danym czasie, a świadek jest zobowiązany respektować tę nieprzejrzystość. W tym sensie zaślona i mgła nie są już symbolami romantycznymi, lecz instytucjami, które zabezpieczają kulisy sensu.

Jeżeli jednak kultura obrazu wymusza spowiedź wizualną, to kluczowym problemem staje się wstyd. Wstyd w kulturze widzialności jest produkowany przez normę: człowiek wstydi się nie dlatego, że „jest zły”, lecz dlatego, że nie spełnia wymogu bycia widzialnym w pożądaný sposób. To jest wstyd technologiczny i instytucjonalny, nie tylko psychologiczny. Giorgio Agamben pisał o wstydzie jako o doświadczeniu granicznym podmiotowości; w kulturze obrazu wstyd bywa mechanizmem wytwarzania posłuszeństwa: skoro nie wyglądasz właściwie, masz się naprawić. Oko działa tu jako aparat normatywny. Psychoperformans, jeśli ma prowadzić analizę kultury, musi wstyd potraktować jako sygnał przemocy jawności, a nie jako prywatną słabość. Pole obecności powinno więc zawierać protokoły antywstydowe, rozumiane nie jako pocieszenie, lecz jako przebudowę warunków widzialności: wstyd słabnie wtedy, gdy przywraca się kulisy.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu umieścić jako krytykę gwałtownej interpretacji oraz krytykę „spowiedzi diagnozy”. W wielu alternatywnych idiomach mówi się o tym, że zbyt szybkie ujawnienie, zbyt szybkie nazwanie, zbyt szybka diagnoza „zamyka proces”, „przykleja etykietę” i odbiera organizmowi prawo do reorganizacji. Niezależnie od tego, czy przyjmuje się te ontologie, funkcja społeczna jest identyczna z krytyką kultury jawności: etykieta działa jak kamera, która nie przestaje nagrywać. Równocześnie w tradycjach rytualnych spotyka się praktyki „zawijania”, „zamykania”, „uszczelniania” pracy, a także zasady poufności, które mają chronić proces przed cudzym spojrzeniem, a więc przed cudzą interpretacją. Psychoperformans może te protokoły potraktować jako wzorce zabezpieczenia pola obecności: obiekt–klucz pełni funkcję znaku kulis, a akt symboliczny domknięcia jest formalnym zakazem ekstrakcji sensu.

Z tego punktu widzenia można dopiero precyzyjnie nazwać, w jaki sposób choroby widzenia, w tym CSR, naruszają systemy znaczeń kultury obrazu bez wchodzenia w opis objawów. Naruszenie widzenia jest bowiem nie tylko utratą funkcji, lecz utratą uczestnictwa w reżimie jawności. W kulturze, która utożsamia widzialność z uznaniem, naruszenie widzenia może działać jak przymusowa emigracja z pola, w którym liczy się dowód wzrokowy. Ale ta emigracja jest ambiwalentna: może być degradacją, jeśli podmiot zostaje pozbawiony kulis i zarazem pozbawiony uznania; może być jednak krytycznym przejściem, jeśli podmiot odzyskuje kulisy jako prawo. W kontekście IndywiduAkcji oznacza to możliwość sformułowania analogii: CSR jako wtórny katalizator przejścia od jawności do relacji. Skoro nie da się już utrzymać przymusu dowodu, można ustanowić próg, w którym sens jest utrzymywany przez świadkowanie, przez rytym, przez obiekt–klucz i przez regulację ekspozycji.

To jest też moment, w którym nokturn przestaje być metaforą, a staje się instytucją antyjawności. Nokturn w planie sytuacyjnym nie ma „upiększać” doświadczenia; ma przywrócić kulisy. Ciemność, półmrok, zasłona, filtr, opóźnienie, niemożność natychmiastowego rozpoznania nie są tu defektami, lecz prawem. W tej konfiguracji ikona oka jako gwaranta prawdy zostaje podmieniona na ikonę progu jako gwaranta relacji. W kulturze obrazu jest to akt radykalny, bo odbiera władzy jej ulubione narzędzie: przejrzenie. W psychoperformansie to przeprojektowanie dokonuje się nie przez deklaracje, lecz przez materialne operatory: obiekty–klucze, reguły pola obecności i akty symboliczne, które ustanawiają, co wolno widzieć, kiedy wolno widzieć i w jakim celu wolno widzieć.

W tej fazie analizy trzeba wprowadzić jeszcze jedno rozróżnienie, bez którego ikona oka pozostaje zbyt ogólna: różnicę między spojrzeniem a widzeniem. Spojrzenie jest aktem

relacyjnym i często jest aktem władzy; widzenie jest procesem percepcyjnym, który może być cichy, rozproszony, bez roszczenia do posiadania. Spojrzenie ma kierunek i cel, widzenie może być stanem. W kulturze obrazu spojrzenie bywa uprzywilejowane, bo nadaje się do kontroli: można je skierować, zmierzyć, ocenić, sprzedać. Widzenie jako stan jest trudniejsze do przechwycenia, bo nie daje łatwego dowodu. Emmanuel Levinas, choć pisze przede wszystkim o etyce twarzy, dostarcza tu przydatnej intuicji: relacja z Innym nie może być redukowana do obiektu poznania; spojrzenie, które uprzedmiotawia, łamie etykę. Psychoperformans może to przełożyć na język pola obecności: spojrzenie jest potencjalnym narzędziem przemocy, a widzenie może być narzędziem odpowiedzialności, jeśli zostanie odłączone od roszczenia posiadania.

W malarstwie i fotografii widać to napięcie w sposobach konstruowania widza. Obraz może ustawiać widza jako tego, kto „ma” scenę, albo może go ustawiać jako tego, kto jest wciągnięty w relację, gdzie „posiadanie” nie działa. W tym sensie pewne strategie formalne są strategiami etycznymi: rozbicie centralnej perspektywy, rozproszenie punktu widzenia, wieloogniskowość, fragment, nieczytelność, zasłona. One nie są tylko eksperymentem, lecz próbą wyłączenia spojrzenia jako dominacji. W psychoperformansie analogicznie: to, jak skonstruuje się pole obecności, determinuje, czy świadek stanie się właścicielem sensu, czy jego opiekunem. Dlatego obiekt–klucz w polu obecności nie powinien być fetyszem do oglądania, lecz operatorem, który zmienia relację między spojrzeniem a widzeniem.

Kino i audiowizualność rozgrywają to napięcie przez montaż spojrzeń. Kamera jest spojrzeniem; jej ruch i wybór ujęcia to akt władzy. W klasycznych formach narracyjnych widz otrzymuje spojrzenie uprzywilejowane, a więc władzę nad światem przedstawionym: widzi to, czego postaci nie widzą, wie więcej, ocenia. To jest jedna z przyczyn, dla których kino jest tak skutecznym narzędziem perswazji: daje widzowi pozycję sędziego. Laura Mulvey pokazywała, że ta pozycja sędziego jest zorganizowana płciowo i erotycznie; ale szerzej: jest zorganizowana politycznie. Psychoperformans, jeśli ma wytwarzać kontr-środowisko, musi odebrać świadkowi pozycję sędziego, a dać mu pozycję odpowiedzialnego uczestnika pola obecności. To jest zasadnicza korekta ikonografii oka: oko ma przestać być instancją osądu, a stać się instancją troski o próg.

Instalacja współczesna pozwala to przeprojektować bardziej radykalnie, bo może rozłożyć spojrzenie w przestrzeni. W środowiskach wieloekranowych, w przestrzeniach z kamerami, w instalacjach dźwiękowych i świetlnych, spojrzenie może zostać rozproszone, a widz może zostać pozbawiony komfortu „wiedzenia wszystkiego”. To może być akt emancypacyjny: odebranie pozycji sędziego. Ale może też być akt manipulacyjny: rozproszenie uwagi i zwiększenie podatności na sugestię. Dlatego psychoperformans w tym miejscu musi być rygorystyczny: rozproszenie spojrzenia ma służyć wytworzeniu widzenia jako stanu, a nie dezorientacji dla efektu. Świadek ma mieć możliwość utrzymania sensu mimo braku pełnej orientacji obrazowej. To jest właśnie polityka prog: sens nie zależy od totalizacji widzialności.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” można tu wprowadzić przez idiom „złego oka” oraz idiom „spojrzenia, które szkodzi”, rozumiane funkcjonalnie, a nie dosłownie. W wielu tradycjach spojrzenie jest traktowane jako siła sprawcza: może obciążać, wysuszać, wyczerpywać, zawłaszczać. Niezależnie od tego, czy uznaje się ontologię tej siły, sens kulturowy jest przejrzysty: tradycje te rozpoznają, że spojrzenie ma

potencjał przemocy. Dlatego wytwarzają protokoły ochronne: amulety, gesty odwracania uwagi, zasłony, reguły niepatrzenia, rytuały odsyłania spojrzenia, praktyki domknięcia. Psychoperformans może te protokoły przejąć jako narzędzia regulacji relacji: nie po to, by „zwalczać” coś metafizycznego, lecz po to, by ograniczyć roszczenie spojrzenia do posiadania i do osądu. Oko wewnętrzne i oko sumienia w tej konfiguracji działają jak regulator: rozpoznają moment, w którym spojrzenie staje się ekstrakcją.

Teraz można już precyzyjniej związać to z konsekwencją symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, bez naruszania rygoru braku objawowości. Naruszenie widzenia, jako wtórny kontekst, uderza przede wszystkim w spojrzenie jako kontrolę. Gdy obraz nie jest stabilny, trudniej utrzymać pozycję sędziego i właściciela sceny. To może być przeżywane jako utrata w kulturze, która utożsamia kompetencję z kontrolą, ale w perspektywie krytycznej jest to możliwość przejścia do widzenia jako stanu: do percepcji nieposiadającej, relacyjnej, progowej. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że analogia CSR do ikonografii oka polega tu na przesunięciu: od spojrzenia (które chce mieć i osądzać) do widzenia (które chce utrzymać sens mimo reszty). Nokturn, zasłona, mgła i opóźnienie stają się w tej analogii nie estetyką, lecz prawem, które chroni przed powrotem do przemocy spojrzenia.

W konsekwencji psychoperformans może potraktować kulturę obrazu jako pole, w którym trzeba odzyskać etykę widzenia. To nie jest program moralny, lecz program infrastrukturalny: zmiana reguł, zmiana roli świadka, zmiana funkcji obiektu–klucza, zmiana relacji między jawnością a widzialnością. Ikonografia oka przestaje wtedy być katalogiem motywów, a staje się mapą aparatów i mapą możliwych kontr-aparatów. W tej mapie naruszenie widzenia nie jest jedynie prywatnym doświadczeniem, lecz sygnałem, że aparat jawności jest przemocowy, a więc że trzeba zbudować pole obecności, w którym widzenie odzyskuje wymiar relacji i odpowiedzialności, a nie audytu.

W tym fragmencie trzeba jeszcze uchwycić paradoks najbardziej charakterystyczny dla kultury obrazu: im bardziej rośnie widzialność, tym bardziej rośnie niewidzialność tego, co ją produkuje. Widzi się obrazy, nie widzi się aparatu; widzi się reprezentacje, nie widzi się warunków ich wytwarzania; widzi się efekt, nie widzi się selekcji. To jest zasadnicza cecha nowoczesnych reżimów percepcji: one są skuteczne wtedy, gdy są przezroczyste dla użytkownika. Bruno Latour, choć pracował głównie na polu studiów nad nauką i technologią, dostarcza tu niezwykle użytecznego języka „czarnych skrzynek”: system działa, dopóki nie widzimy jego wnętrza. Ikonografia oka jest jednym z najbardziej efektywnych mechanizmów czarnych skrzynek, bo wytwarza iluzję naturalności: „tak po prostu się widzi”. Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem analizy kultury, musi wytworzyć sytuacje, w których czarna skrzynka widzenia zostaje otwarta, nie poprzez wykład, lecz poprzez akt symboliczny i materialne operatory w polu obecności.

Otwieranie czarnej skrzynki nie oznacza jednak eskalacji widzialności, tylko przeprojektowanie relacji między widzialnym i niewidzialnym. Kultura obrazu ma tendencję, by na kryzys zaufania odpowiadać jeszcze większą ekspozycją: więcej kamer, więcej danych, więcej dokumentacji, więcej porównań. To jest logika samonapędzającego się audytu. Psychoperformans powinien zrobić ruch odwrotny: zamiast zwiększać ekspozycję, ustanowić próg, który ujawnia aparat przez ograniczenie, a nie przez nadmiar. To jest klasyczna zasada krytyki medium: najlepiej widać jego władzę wtedy, gdy przestaje działać w trybie płynnym. W tym sensie zasłona,

rozmycie, ciemność, opóźnienie i niepewność nie są tylko estetyką, ale narzędziem demaskacji aparatu.

W malarstwie i w historii sztuki europejskiej istnieją długie linie praktyk, które ujawniają aparat przez zaburzenie oczywistości: anamorfy, trompe-l'oeil, gry perspektywiczne, zaburzenia punktu zbiegu, a potem rozpad przedstawienia w awangardach. Ich wspólną funkcją jest ujawnienie, że widzenie jest konstrukcją. Panofsky, mówiąc o perspektywie jako formie symbolicznej, w istocie otwierał czarną skrzynkę: pokazywał, że „naturalne” widzenie jest historyczne. Psychoperformans może przenieść tę intuicję na pole obecności: to, co w polu wydaje się „naturalnym” patrzeniem, jest zbiorem reguł. Jeżeli te reguły zostaną przerwane przez obiekt–klucz, świadek i wykonawca zobaczą nie „świat”, tylko aparat widzenia świata.

Fotografia i kino otwierają czarną skrzynkę w inny sposób: przez uświadomienie, że obraz jest produktem procedury. Jednak kultura masowa wytworzyła mechanizmy, które tę proceduralność ukrywają, bo potrzebuje wiary w dowód. Dlatego w praktykach krytycznych tak często pojawiają się strategie ujawniania montażu, ujawniania kadru, ujawniania retuszu, ujawniania archiwum, ujawniania nośnika. W ujęciu Viléma Flussera aparat fotograficzny jest programem, który wytwarza pewien typ obrazów i pewien typ użytkowników; aparat „myśli” w pewnych kategoriach, a człowiek staje się jego funkcjonariuszem. Ikonografia oka w kulturze obrazu jest więc ikonografią funkcjonariusza aparatu: podmiot patrzy tak, jak aparat pozwala patrzeć. Psychoperformans, jeśli ma przechwycić tę sytuację, musi wytworzyć akt symboliczny odmowy funkcjonariusza: moment, w którym widzenie przestaje służyć programowi.

Instalacja i środowiska postcyfrowe komplikują to jeszcze bardziej, bo czarna skrzynka staje się wielowarstwowa: sensory, algorytmy, interfejsy, sieci, bazy danych. Wtedy ikonografia oka przechodzi w ikonografię „widzenia maszynowego”: oko staje się modelem, a patrzenie staje się klasyfikacją. W tym reżimie widzialność jest produktem predykcji, a nie tylko rejestracji. Psychoperformans może tu pracować przez analogiczne operatory: zamiast budować jeszcze większą widzialność, trzeba wytworzyć progi, które ujawnią klasyfikację jako przemoc. Obiekt–klucz może działać jak „błąd” w systemie, akt symboliczny może działać jak „odmowa danych”, a świadek może działać jak instancja etyczna, która nie pozwala zamienić obecności w informację.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” w tym fragmencie najlepiej włączyć przez motyw „zasłony ochronnej” oraz „domknięcia procesu” jako praktyk antyczarnoskrzynkowych. W wielu tradycjach rytualnych i uzdrowicielskich istnieje zasada, że proces nie powinien być wystawiony na cudze spojrzenie, bo cudze spojrzenie natychmiast próbuje klasyfikować, oceniać, ingerować. Z perspektywy krytyki aparatu jest to intuicja niezwykle trafna: obserwacja jest ingerencją, a jawność jest formą kontroli. Dlatego praktyki zasłaniania, pracy w ciemności, „pieczętowania” i utrzymywania poufności są w sensie funkcjonalnym sposobem ograniczenia czarnej skrzynki: nie pozwalają, by aparat społecznej klasyfikacji przejął proces. Psychoperformans może te protokoły przetłumaczyć na reguły pola obecności: ograniczenie rejestracji, ograniczenie opisu, ograniczenie interpretacji, a także materialne znaki progu, które przypominają świadkowi, że nie wszystko jest do przejrzania.

Dopiero w końcowej partii można związać to z konsekwencją symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, bez wchodzenia w objawowość. Naruszenie widzenia jest bowiem momentem, w

którym czarna skrzynka „naturalności” pęka sama z siebie. To, co miało być automatyczne, przestaje działać automatycznie, a więc podmiot doświadcza, że widzenie nie było naturą, tylko układem. W kulturze obrazu to bywa interpretowane jako katastrofa kompetencji, ale w perspektywie krytycznej jest to demaskacja: aparat widzenia był warunkiem uczestnictwa w reżimie jawności, a kiedy aparat pęka, widać, że reżim był przemocą.

W analogii IndywiduAkcji CSR można to nazwać jako przejście od bycia funkcjonariuszem aparatu widzialności do bycia strażnikiem progu. Skoro nie da się już polegać na automatyzmie, można ustanowić nowe prawo widzenia: prawo, które nie służy programowi, tylko relacji. Nokturn w tej perspektywie jest narzędziem otwierania czarnej skrzynki: ciemność nie ukrywa, lecz ujawnia aparat, bo pokazuje, ile przemocy było w żądaniu pełnej widzialności. Obiekt–klucz w polu obecności może pełnić rolę materialnego „wyłącznika” programu: znaku, że sens nie ma być wydobyty przez przejrzanie, tylko ma zostać utrzymany przez świadkowanie, przez czas i przez etyczną dystrybucję widzialności i niewidzialności.

Na tym etapie można już sformułować rdzeń tezy, która spina ikonografię oka z językiem psychoperformansu: kultura obrazu nie tylko przedstawia oko, lecz ustanawia prawo widzenia jako domyślne prawo świata. To prawo mówi, że to, co realne, musi być widzialne; to, co widzialne, musi być jawne; to, co jawne, musi być porównywalne; to, co porównywalne, musi być zarządzalne. W tym łańcuchu oko jest pierwszym operatorem, a zarządzalność jest ostatnim skutkiem. Foucaultowska intuicja dyscypliny i rządzenia przez widzialność spotyka się tu z Flusserowskim rozpoznaniem programu aparatu: patrzenie staje się wykonywaniem procedury, a procedura staje się normą. Ikonografia oka jest więc ikonografią normy, a norma przenika zarówno instytucje sztuki, jak i codzienność.

W tej sytuacji psychoperformans, rozumiany jako narzędzie analizy kultury, musi zaproponować alternatywne prawo widzenia: nie „więcej widzieć”, tylko „widzieć inaczej”, czyli wytwarzać progi. Progi nie są estetycznym kaprysem, lecz materialno-etyczną instytucją: chronią relację przed ekstrakcją, chronią proces przed audytem, chronią sens przed natychmiastowym dowodem. To dlatego obiekt–klucz w polu obecności działa jak operator prawny: ustanawia, że pewne rzeczy nie są do przejrzania, a inne są do zobaczenia tylko w określonych warunkach. Świadek, w tej architekturze, jest nie widzem i nie sędzią, lecz instancją odpowiedzialności za dystrybucję widzialnego i niewidzialnego. Rancière’owska polityka zmysłowości zostaje tu przepisana na praktykę: nie ma neutralnego patrzenia, a każda decyzja o widzialności jest decyzją polityczną i epistemologiczną.

W tym punkcie trzeba podkreślić, że kontr-ikonografia oka w sztukach wizualnych nie polega na prostym odrzuceniu obrazów, lecz na przechwyceniu warunków ich działania. Zasłona, mgła, nieostrość, fragmentaryzacja, opóźnienie, nieczytelność, ciemność, redundancja, a nawet „błąd” nie są negacją widzenia, tylko ujawnieniem aparatu, który rości sobie prawo do prawdy. W polu obecności psychoperformansu te strategie mają sens o tyle, o ile nie produkują nowej fetyszizacji niewidzialnego, lecz wprowadzają rygor progu: ograniczenie widzenia ma służyć przywróceniu relacji, a nie wytworzeniu kolejnej, elitarniej mitologii „tajemnicy”. To jest miejsce, gdzie różnica między widzialnością a jawnością, między spojrzeniem a widzeniem, między dowodem a świadkaniem staje się praktyką, nie hasłem.

Wtrącenia z obszaru szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i tak zwanej „totalnej biologii” w tym domknięciu najlepiej potraktować jako archiwum społecznych technologii progów, a nie jako aparat roszczeń przyczynowych. W wielu tradycjach uzdrowicielskich i rytualnych istnieją reguły, które odpowiadają dokładnie na problem kultury jawności: prawo do ciszy, prawo do półmroku, prawo do nieopisywania procesu w trakcie, prawo do „zamykania” i „pieczętowania” pracy, a także prawo do ochrony przed cudzym spojrzeniem, rozumianym jako ryzyko przemocy interpretacji. Te praktyki, niezależnie od ich ontologii, rozpoznają to samo, co krytyka kultury obrazu: obserwacja bywa ingerencją, a jawność bywa mechanizmem kontroli. Psychoperformans może te protokoły przejąć jako operatory formalne: obiekt–klucz jako znak kulis, akt symboliczny domknięcia jako zakaz ekstrakcji, rola świadka jako gwarant etycznej nieprzejrzystości.

Dopiero w tym miejscu można, zgodnie z rygorem, dopowiedzieć konsekwencję symboliczną chorób widzenia, w tym CSR, bez wchodzenia w opis objawów. Naruszenie widzenia jest uderzeniem nie tylko w „funkcję”, ale w całe prawo kultury obrazu: skoro widzenie nie może już pełnić roli stabilnego dowodu, podmiot zostaje wypchnięty poza automatyzm jawności. W reżimie, który utożsamia uznanie z widzialnością, jest to doświadczenie graniczne, bo dotyka statusu epistemicznego i społecznego: traci się łatwy mandat „oczywistości”. Jednak jednocześnie to pęknięcie demaskuje aparat: ujawnia, że „oczywistość” była wytworem normy, programu i instytucji, a nie naturalnym fundamentem sensu.

Analogiczna formuła CSR w horyzoncie IndywiduAkcji może więc zostać nazwana jako przejście od podmiotowości opartej na audycie do podmiotowości progowej. Jeśli kultura obrazu wymusza bycie funkcjonariuszem widzialności, naruszenie widzenia może stać się punktem, w którym możliwe jest ustanowienie kontr-prawa: sens nie zależy od przejrzenia, lecz od relacji utrzymywanej przez pole obecności. Nokturn, w tej perspektywie, nie jest ani nastrojem, ani ucieczką, tylko konstytucją progów: ciemność i ograniczenie ekspozycji stają się legalnym środowiskiem sensu, w którym świadek nie audytuje, lecz chroni. To właśnie tu ikonografia oka spotyka się z praktyką psychoperformansu: oko przestaje być emblematem dowodu i kontroli, a staje się problemem kulturowym, który można przepracować materialnie przez obiekty–klucze, akty symboliczne i precyzyjną dystrybucję widzialności i niewidzialności w polu obecności. W konsekwencji choroba widzenia nie zostaje romantycznie „usenowniona”, lecz zostaje potraktowana jako krytyczne pęknięcie, które ujawnia przemoc reżimu jawności i umożliwia projektowanie nowych warunków poznania, w których widzenie odzyskuje wymiar odpowiedzialności.

91.1. 48. Widzenie jako ekonomia uwagi i koszt poznawczy: od Daniela Kahnemana i Michaela Posnera do Jonathana Crary’ego

W polu humanistyki krytycznej widzenie nie jest „zmysłem” w sensie naiwnie naturalistycznym, lecz praktyką dystrybucji zasobów poznawczych. Oko staje się interfejsem, a percepcja – procesem alokacji uwagi w warunkach permanentnej konkurencji bodźców. Już Herbert A. Simon formułował tezę, że bogactwo informacji wytwarza niedobór uwagi, co oznacza, że podstawową stawką współczesnych reżimów widzenia jest nie obraz, lecz dostęp do mechanizmów selekcji.

W kognitywistyce i neuropsychologii uwaga bywa opisywana jako system ograniczeń, a nie jako luksusowy „dodatek” do percepcji. Daniel Kahneman traktował uwagę jako zasób o skończonej pojemności, podlegający kosztom, zmęczeniu oraz przenoszeniu obciążenia pomiędzy zadaniami. Michael Posner rozpisywał ją na sieci funkcjonalne, które nie tylko wzmacniają sygnał, ale też aktywnie tłumią konkurencyjne reprezentacje. Tłumienie nie jest tu defektem, lecz warunkiem stabilności świata, bo bez wykluczania większości danych nie powstaje żaden sens.

To, co na poziomie fenomenologicznym wydaje się „po prostu widzeniem”, na poziomie obliczeniowym jest ciągłą pracą predykcji i korekty. W perspektywie przetwarzania predykcyjnego (Karl Friston) percepcja jawi się jako minimalizacja błędu przewidywania, a nie rejestracja „tego, co jest”. W takim ujęciu oko i mózg nie tyle „odkrywają” rzeczywistość, ile wytwarzają stabilne hipotezy robocze, kalibrowane napływem sygnałów. Widzenie jest więc produkcją sensu w ścisłym sensie: organizacją danych w modele, które pozwalają działać.

Ta produkcja ma wymiar energetyczny, a więc polityczny i ekonomiczny. Mózg jest organem o wysokim koszcie metabolicznym, a przetwarzanie sensoryczne i kontrola uwagi należą do procesów szczególnie kosztownych, co pokazywali m.in. David Attwell i Simon Laughlin w analizach budżetu energetycznego tkanki nerwowej. „Praca uwagi” nie jest metaforą – to realne zużycie glukozy, tlenu, zasobów neuromodulacyjnych oraz zdolności do podtrzymywania stanu czuwania. W konsekwencji każdy reżim widzialności jest zarazem reżimem eksploatacji, bo wymusza nieustanną gotowość układu nerwowego do selekcji i reakcji.

W praktykach życia późnej nowoczesności ten koszt zostaje znormalizowany jako cnota produktywności. Jonathan Crary opisywał kulturę 24/7 jako formację, w której przerwa, sen, ciemność i nieobecność stają się przeszkodą dla obiegu kapitału, danych oraz kontroli. Widzenie, zwłaszcza ekranowe, zostaje podporządkowane logice ciągłej dostępności, a tym samym – logice ciągłego pobudzenia układów uwagowych. Zmęczenie nie jest wówczas incydentem, lecz strukturą, co w psychologii i socjologii pracy koresponduje z analizami przeciążenia i wypalenia jako efektów długotrwałej presji poznawczej, a nie wyłącznie „słabej odporności”.

W neuropsychologii przeciążenie uwagi nie sprowadza się do subiektywnego dyskomfortu, lecz wiąże się ze spadkiem stabilności kontroli wykonawczej, wzrostem podatności na dystraktory oraz rozregulowaniem rytmów czuwania. Mechanizmy neuromodulacyjne, w tym układy noradrenergiczne opisywane przez Gary’ego Aston-Jonesa i Jonathana Cohena, nie są neutralnym „tłem” – współdecydują o tym, czy człowiek utrzyma skupienie, czy ulegnie rozproszeniu, czy będzie w stanie utrzymać długą fiksację, czy zacznie kompulsywnie skanować. Widzenie jako „praca” obejmuje więc mikrodecyzje: co utrzymać w polu, co odrzucić, co uznać za figurę, a co za tło. Ta praca ma swoją cenę afektywną: napięcie, drażliwość, poczucie presji, a w skrajnych stanach – somatyzacje.

Antropologia percepcji i kultury zmysłów (David Howes, Constance Classen) podkreśla, że to, co społeczeństwo uznaje za „właściwe widzenie”, jest ucieleśnioną normą, kształtowaną przez edukację, instytucje, technologie i hierarchie. Widzenie nie jest zatem tylko funkcją biologiczną, lecz kompetencją kulturową, uczoną w konkretnych reżimach: muzealnym, klinicznym, policyjnym, korporacyjnym, cyfrowym. W jednych formacjach premiuje się kontemplację i

długie trwanie spojrzenia, w innych – szybki skan, natychmiastowe rozpoznanie, decyzję „tu i teraz”. Każdy z tych stylów percepcji przekłada się na inny rozkład kosztów poznawczych i inny typ przeciążenia.

Szczególnie istotne stają się społeczne reżimy widzialności, w których widzenie jest narzędziem władzy. Michel Foucault pokazywał, że nowoczesna dyscyplina nie musi polegać na przemocy bezpośredniej, bo może działać przez architekturę spojrzenia, internalizację obserwacji oraz samokontrolę. W warunkach kapitalizmu nadzoru, analizowanego przez Shoshanę Zuboff, widzialność zostaje przetworzona w strumień danych, a spojrzenie instytucji nie potrzebuje już oka w sensie dosłownym, bo działa przez metryki, logi, profile i predykcje. To generuje szczególną estetykę przejrzystości: ideał bycia „czytelny”, „mierzalny”, „transparentny” staje się normą moralną, a nie tylko techniczną.

W tym miejscu psychoperformans wchodzi jako narzędzie krytyki reżimów uwagi, ponieważ potrafi materialnie i sytuacyjnie rozrywać automatyzmy selekcji. Jego pole działania nie jest debatą, lecz reorganizacją pola obecności: zmianą dyspozycji ciała, światła, czasu, obiektu–klucza i rytmu, które modulują to, co zostaje dopuszczone do świadomości, a co pozostaje w tle. W praktyce opartej na „planie sytuacyjnym” widzenie przestaje być wyłącznie reaktywne, bo staje się czynnością projektowaną, a więc odzyskuje wymiar sprawczości poznawczej. Ta sprawczość jest nie tyle wolnością absolutną, ile kompetencją regulacji: zdolnością do wytworzenia warunków, w których uwaga nie jest wyłącznie eksploatowana.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej biologii mają tu sens wyłącznie wtedy, gdy czyta się je jako mapy kulturowe pracy z uwagą i napięciem, a nie jako substytut okulistyki. Tradycje takie jak joga (dharana jako trening koncentracji) czy praktyki trataka, a także techniki oddechowe z obszaru pranajamy, opisują widzenie jako funkcję stanu autonomicznego i jakości pobudzenia, co zbiega się z psychofizjologią czuwania, choć operuje innym językiem pojęciowym. Z kolei dyskursy „biologii totalnej” można potraktować jako symptomatyczne narracje znaczenia, które próbują przypisać dolegliwościom wzrokowym „sens ukryty” i w ten sposób odzyskać kontrolę w świecie niepewności; ich użyteczność w researchu polega na rozpoznaniu, jakie wyjaśnienia człowiek sam dla siebie produkuje, jaką obietnicę sprawczości w nich lokuje i jak można tę potrzebę przepracować bez popadania w fałszywe roszczenia poznawcze. W psychoperformansie nie chodzi o potwierdzanie tych metafizyk, lecz o ich krytyczne wykorzystanie jako materiału do kompozycji, która reguluje uwagę i redukuje koszt poznawczy nadmiaru.

W ekonomii uwagi kluczowy jest nie tyle sam bodziec wizualny, ile infrastruktura selekcji, która decyduje, co z bodźców stanie się „światem” i w jakiej kolejności. W tym sensie widzenie jest procesem filtracji, a filtracja jest polityką. Selekcja nie jest neutralna, ponieważ zawsze odbywa się według kryteriów: biologicznych (wrażliwość na kontrast i ruch), poznawczych (priorytety zadaniowe, schematy), afektywnych (lęk, ciekawość), a także kulturowych (normy tego, co wypada zauważyć i jak długo). To właśnie sprawia, że widzenie jako praca uwagi staje się polem sprzężeń między neuropsychologią a socjologią.

W ujęciu Anne Treisman (teoria integracji cech) oraz badań o rywalizacji bodźców, percepcja wzrokowa nie składa się automatycznie w spójną scenę. Zanim powstanie rozpoznawalny „obiekt”, system musi zintegrować cechy (kolor, orientację, ruch), a uwaga pełni rolę

mechanizmu „wiązania”. To oznacza, że przy przeciążeniu uwagi pojawiają się realne zakłócenia w samej architekturze postrzegania: nie tylko spada „koncentracja”, lecz zmienia się jakość scalania świata, rośnie fragmentacja, wzrasta ryzyko błędów atrybucji, mylenia relacji przestrzennych i temporalnych. Widzenie jest więc w istocie montażem, w którym uważność pełni funkcję montażysty.

Socjologia obrazu i praca kultury wizualnej pokazują, że to montowanie jest zorganizowane przez instytucje. Nicholas Mirzoeff pisał o „wizualności” jako porządku, który rości sobie prawo do definiowania tego, co jest widzialne i jak ma być interpretowane. Widzenie w takim sensie nie jest ani prywatne, ani spontaniczne; jest dyscyplinowane przez reżimy reprezentacji, przez procedury dowodowe, przez estetykę „czytelności” i „przejrzystości”. W praktykach biurokracji, medycyny, edukacji i korporacji obowiązuje specyficzny ideał percepcyjny: widzieć szybko, widzieć poprawnie, widzieć zgodnie z protokołem. Widz nie jest tu kontemplatorem, lecz operatorem systemu.

To prowadzi do wątku estetyki produktywności i przejrzystości. W kulturze pracy, którą analizowali m.in. Luc Boltanski i Ève Chiapello, normy kreatywności i elastyczności bywają sprzęgnięte z imperatywem ciągłej widzialności: bycia „obecnym”, „reaktywnym”, „dostępnym”, „mierzalnym”. Widzenie zostaje wciągnięte w tę logikę jako kompetencja: trzeba widzieć więcej, szybciej, sprawniej, z mniejszą tolerancją na błąd. W efekcie rośnie presja na układ uwagowy i wykonawczy, a percepcja staje się miejscem akumulacji kosztu.

Neuropsychologia uwagi dostarcza tutaj języka do opisanego, dlaczego „nadmiar bodźców” nie jest jedynie kwestią komfortu, lecz kwestią funkcjonowania. Badania nad tzw. attention residue (Sophie Leroy) sugerują, że przełączanie zadań pozostawia poznawcze „resztki”, które obniżają efektywność kolejnych działań. Oznacza to, że reżimy wielozadaniowości, tak cenione w kulturze produktywności, nie są neutralnym usprawnieniem, lecz strukturą generującą chroniczne obciążenie. W warstwie wzrokowej objawia się to nie tylko w poczuciu rozproszenia, ale w reorganizacji skanowania, w skróceniu czasu fiksacji, w wzroście mikroruchów, w poszukiwaniu „nagrody” w postaci nowego bodźca.

Ekonomia informacyjna działa przez nagrody i wzmocnienia. Mechanizmy dopaminergiczne, opisywane w neurobiologii uczenia (m.in. Wolfram Schultz), nie muszą być przywoływane w trybie pop-psychologii: wystarczy zauważyć, że systemy powiadomień, feedów i wskaźników aktywności są projektowane jako urządzenia modulujące uwagę poprzez nieprzewidywalność nagrody. Widzenie staje się wówczas ruchem po powierzchni interfejsu, w którym oko jest wciągane w pętlę, a uwaga jest eksploatowana jako surowiec. Władza nad widzeniem nie polega już wyłącznie na zakazie i nakazie, lecz na architekturze pokusu.

Antropologia zmysłów dopowiada, że każdy taki system projektuje również wstyd i normę. Spojrzenie społeczne, spojrzenie instytucji i spojrzenie „publiczności” wytwarzają presję, by widzieć to, co „wypada”, i nie widzieć tego, co „niewygodne”. W praktykach codziennych oznacza to, że selekcja rzeczywistości jest nie tylko wyborem poznawczym, lecz negocjacją statusu. Erving Goffman opisywał życie społeczne jako zarządzanie wrażeniem; w tym kontekście widzenie jest narzędziem kontroli i zarazem obszarem, w którym jednostka jest kontrolowana. Widzieć „za długo” może być naruszeniem, widzieć „za krótko” może być

zniewagą, nie widzieć wcale – może być wykluczeniem. W tym sensie widzenie jest także etykietą i rytuałem, a nie tylko funkcją percepcyjną.

Psychoperformans, jako metoda reorganizacji pola obecności, może ten układ destabilizować przez wprowadzenie alternatywnej ekonomii uwagi. Wprowadza praktyki opóźnienia, dysonansu, zawieszenia reakcji i redefinicji „ważności” bodźców poprzez obiekt–klucz oraz kompozycję sytuacji. To nie jest ucieczka od świata obrazów, lecz zmiana protokołu selekcji: wytworzenie warunków, w których uwaga przestaje być automatycznie zgodna z logiką systemu. W planie sytuacyjnym można zaprojektować takie progi, które przedstawiają hierarchię bodźców: cisza zamiast powiadomień, półmrok zamiast ekspozycji, rytm oddechu zamiast tempa feedu, czas rozciągnięty zamiast czasu natychmiastowego.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej, rozumianej tu totalnie jako repertuar praktyk regulacyjnych, są przydatne jako zasób technik modulowania pobudzenia i zmęczenia uwagi. Ajurwedyjskie rozpoznania rozregulowania vata lub pitta można traktować jako język opisujący subiektywną dynamikę pobudzenia i przeciążenia, podobnie jak tradycje medycyny chińskiej mapują „wiatr” i „ogień” jako figury nadmiernej reaktywności. W researchu istotne jest nie literalne potwierdzenie tych modeli, lecz rozpoznanie, jakie strategie regulacyjne są przez nie sugerowane: rytm, ciepło, ugruntowanie, redukcja bodźców, praca z oddechem, minimalizm sensoryczny. Psychoperformans może te strategie przełożyć na działania o wysokiej świadomości kompozycyjnej, unikając prostych obietnic „wyleczenia”, a koncentrując się na odzyskiwaniu sprawczości poznawczej i redukcji kosztu uwagi w reżimach przeciążenia.

Władza widzenia nie działa wyłącznie w trybie „kto patrzy na kogo”, lecz w trybie „kto definiuje warunki patrzenia”. W nowoczesnych aparatach instytucjonalnych reżim widzialności jest zbudowany jako system protokołów: sposoby kadrowania, sposoby liczenia, sposoby porównywania, sposoby dowodzenia. Bruno Latour i Steve Woolgar pokazali, że „fakt” w naukach laboratoryjnych jest wytwarzany przez inskrypcje, wykresy, obrazy techniczne, standardy prezentacji i obiegu danych. Analogicznie w kulturze codziennej „to, co widać” jest produkowane przez urządzenia, media, interfejsy, procedury i normy, a nie tylko przez gałkę oczną. Widzenie jest więc funkcją infrastruktury – i dlatego ma wymiar polityczny.

W tej perspektywie warto przesunąć akcent z „obrazu” na „format”. Format jest tym, co narzuca, jak świat ma się dać zobaczyć, jak ma się dać opisać, jak ma się dać zliczyć. W socjologii pracy i organizacji formaty są narzędziami zarządzania: KPI, dashboardy, raporty, systemy oceny, parametryzacja czasu i wydajności. W kulturze wizualnej formaty te stają się estetyką: przejrzystość, wykres, ranking, heatmapa, mapa ryzyka. W takim świecie oko zostaje zatrudnione jako narzędzie weryfikacji i autoweryfikacji. Człowiek ma „widzieć swoje wyniki”, „widzieć swoje postępy”, „widzieć swoje braki”, a zatem ma internalizować spojrzenie instytucji.

Psychologia uwagi i neuropsychologia wykonawcza pozwalają precyzyjnie opisać, jak taki reżim eksploatuje kontrolę poznawczą. Systemy kontroli wykonawczej nie są nieskończone: utrzymywanie celu, hamowanie reakcji automatycznych, filtrowanie dystraktorów, monitorowanie błędów – to procesy, które wymagają stabilnej regulacji i podlegają zmęczeniu. Roy Baumeister opisywał zjawiska samokontroli jako zasobowe, choć późniejsze spory metodologiczne skorygowały prostą narrację „wyczerpywania”; dla researchu istotne jest

jedno: długotrwała presja na kontrolę poznawczą zwiększa koszt psychofizjologiczny, a ten koszt w kulturze produktywności bywa maskowany językiem „motywacji” lub „dyscypliny”. Widzenie jako praca staje się wówczas mechanizmem, przez który system „wchodzi do środka” i ustanawia przymus czuwania.

Z punktu widzenia antropologii i studiów nad mediami zmienia się również ontologia uwagi: uwaga nie jest tylko tym, co jednostka „ma”, ale tym, co jest produkowane, wydobywane i sprzedawane. W ujęciu, które rozwijał m.in. Yves Citton, uwaga działa jako wspólne pole afektywno-poznawcze, w którym krążą impulsy, narracje, obrazy i normy. Pole to może być zawłaszczone: przez reklamę, przez politykę, przez projektowanie interfejsów, przez logiki viralowe. Wtedy widzenie staje się ciągłym przetargiem między tym, co istotne dla życia jednostki, a tym, co opłacalne dla systemu.

To właśnie na tym styku rodzi się mechanizm „estetyki produktywności i przejrzystości” jako moralnego ideału: być widzialnym, być zrozumiałym, być natychmiast rozpoznawalnym, być bez reszty opisanym. Z punktu widzenia fenomenologii oznacza to utratę strefy cienia, półtonu, dwuznaczności i nieokreśloności – a więc utratę obszarów, w których uwaga może odpocząć, pobłądzić, dojrzewać. Georges Didi-Huberman wielokrotnie podkreślał, że obrazy żyją w napięciu między tym, co pokazują, a tym, co ukrywają, i że żądanie totalnej przejrzystości jest formą przemocy epistemicznej. Widzenie zostaje przekształcone w przymus „ciągłego dowodu”, a dowód wymaga aktywnej, kosztownej selekcji.

W tym miejscu wyraźnie widać, dlaczego psychoperformans może działać jako technologia krytyczna. Jego specyficzność polega na tym, że nie odpowiada obrazem na obraz, argumentem na argument, lecz reorganizuje warunki percepcji: buduje sytuację, w których formaty normalizujące przestają działać automatycznie. Psychoperformans jest w takim sensie praktyką „antyformatu”: nie niszczy reprezentacji, lecz wprowadza heterogeniczne parametry obecności – czas, opór materii, ciężar obiektu–klucza, rytm oddechu, niejednoznaczność gestu, niestabilność oświetlenia, transmodalność bodźców. To zmienia ekonomię uwagi: przestaje się opłacać szybki skan i natychmiastowa ocena, a zaczyna się opłacać długie trwanie, tolerancja niepewności i praca z ambiwalencją.

W języku neuropsychologicznym można powiedzieć, że psychoperformans projektuje modulację uwagi endogennej (top-down) i uwagi egzogennej (bottom-up), ale robi to nie laboratoryjnie, tylko sytuacyjnie i symbolicznie. Obiekt–klucz działa jak atraktor poznawczy: nie dlatego, że jest „ładny”, lecz dlatego, że jest semantycznie obciążony, rytualnie wyodrębniony, postawiony na progu znaczenia. Manipulacja obiektem–kluczem, kluczowa w psychoperformansie, zmusza uwagę do rekonfiguracji: ręka, wzrok, propriocepcja i pamięć operacyjna zostają sprzęgnięte w jeden układ, którego nie da się prowadzić w trybie automatycznego przewijania. W tej logice „zobaczyć” oznacza „utrzymać relację”, a utrzymać relację oznacza ponieść koszt – ale koszt, który nie jest już kosztem eksploatacji, tylko kosztem odzyskiwania sterowności.

Wtrącenie z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej biologii można tu ująć jako repertuar języków opisujących, co dzieje się z uwagą, kiedy reżim widzenia staje się przemocą. W niektórych tradycjach (np. w ujęciach ajurwedyjskich) przeciążenie percepcyjne bywa opisywane jako „rozproszenie” i „wysuszenie” energii życiowej, co praktycznie przekłada się na

zalecenia ograniczania bodźców, wprowadzania rytmu, regeneracji snu, pracy z oddechem, masażu i ciepła. W dyskursach „biologii totalnej” przeciążenie bywa opowiadane jako konflikt, który „chce się ujawnić”; w researchu jest to ważne jako materiał do mapowania własnych narracji sensu, ponieważ ujawnia, gdzie jednostka lokuje sprawczość: czy w regulacji środowiska, czy w moralnym osądzie siebie, czy w metafizyce „lekcji”. Psychoperformans może przejść samą potrzebę sensu, ale przetworzyć ją w praktykę regulacji uwagi i autonomicznego układu nerwowego, bez uzależniania się od twierdzeń, których nie da się potwierdzić.

Dopiero na tym tle – jako konsekwencja, a nie punkt wyjścia – pojawia się motyw chorób widzenia jako pęknięcia reżimu. Kiedy mechanizmy selekcji i kosztu poznawczego stają się nadmierne, a kultura przejrzystości żąda stałej sprawności percepcyjnej, zaburzenie widzenia może zostać odczytane jako ujawnienie granicy: nie w sensie klinicznej jednostki chorobowej, lecz w sensie krytycznego znaku, że system widzialności nie jest nieskończony i że jego infrastruktura ma punkt załamania. CSR w tym horyzoncie nie jest jeszcze opowiadana jako „przypadek”, lecz jako figura pęknięcia: moment, w którym reżim ciągłej dostępności i wydajności widzenia traci swoją oczywistość i odsłania przemoc formatu.

Pęknięcie reżimu widzenia nie działa w próżni, bo każda praktyka widzialności ma swój cień: to, co niewidzialne, wyparte, nieuznane, niedające się sformatować. W polityce widzialności decydują nie tylko techniki oglądu, lecz także techniki niewidzenia: co zostaje uznane za „szum”, co za „błąd”, co za „nieistotne”, a co za „przeszkodę w pracy”. W tym sensie widzenie jest nieustannie sprzężone z wykluczeniem, a selekcja jest formą przemocy epistemicznej, ponieważ wytwarza porządek tego, co ma znaczenie. Gayatri Chakravorty Spivak i Achille Mbembe pisali o strukturach, w których pewne głosy i ciała są systemowo odsuwane poza pole rozpoznania; analogicznie można mówić o pewnych doświadczeniach, które zostają wypchnięte poza pole widzialności, bo są „nieopłacalne” poznawczo, nieczytelne dla protokołu, niezgodne z normą produktywności.

W kulturze obrazu przymus widzenia jest tym silniejszy, im bardziej obraz staje się narzędziem zarządzania. Nie chodzi już o spektakl w sensie czystej reprezentacji, lecz o operacyjne obrazy, które działają w instytucjach: w zarządzaniu bezpieczeństwem, w ekonomii, w administracji, w medycynie, w edukacji. Hito Steyerl podkreślała, że współczesna wizualność jest nierozdzielna z technikami monitorowania i klasyfikacji, a więc z produkcją widzialności jako funkcji władzy. W takim układzie obraz nie jest „dla oka”, tylko dla systemu decyzyjnego, a oko człowieka bywa wtórne wobec aparatu, który organizuje, co ma się pojawić w polu uwagi i jak ma zostać odczytane.

Neuropsychologia uwagi pokazuje, że selekcja, aby być skuteczna, musi być brutalna: tłumienie konkurencyjnych sygnałów nie jest subtelnością, lecz zasadą działania. W kategoriach badań o inhibicji i kontroli interferencji (np. klasyczne paradygmaty Stroopa czy Flankera) widać, że koszt poznawczy narasta tam, gdzie system musi jednocześnie utrzymać cel i odeprzeć intruzję bodźców. W warunkach społecznych analogiczną intruzją staje się nadmiar wymogów widzialności: jednoczesne oczekiwanie reaktywności, estetycznej „czytelności”, zgodności z protokołem, a także z oczekiwaniami spojrzenia społecznego. Widzenie jako praca zaczyna przypominać stałą walkę o utrzymanie granic pola uwagi, a granice te nie są już prywatne, lecz negocjowane z instytucją.

Z tego powodu w polu kultury pracy widzenie staje się kompetencją normatywną, która ma swoją moralność. Nie tylko trzeba widzieć, ale trzeba widzieć „właściwie”: szybko, bez wahania, bez niepewności, bez ambiwalencji, najlepiej w sposób, który da się natychmiast opisać i uzasadnić. Tak powstaje reżim „przejrzystości”, w którym niejasność jest podejrzana, półcień jest błędem, a opóźnienie jest winą. Hannah Arendt rozróżniała pracę, wytwarzanie i działanie jako odmienne tryby bycia w świecie; w porządku produktywistycznym widzenie zostaje podporządkowane pracy i wytwarzaniu, a traci zdolność wspierania działania rozumianego jako inicjatywa i sens wspólny. Innymi słowy, widzenie przestaje być polem rozumienia, a staje się polem wykonania.

W tym kontekście „spojrzenie instytucji” jest szczególnym typem spojrzenia, bo nie potrzebuje emocji ani twarzy. Jest spojrzeniem proceduralnym: mierzy, klasyfikuje, porównuje, aktualizuje status. Taki wzrok jest z natury pozbawiony współczucia, ponieważ nie jest relacją, lecz funkcją. Pierre Bourdieu opisywał, jak władza symboliczna działa przez naturalizację kryteriów oceny; analogicznie instytucjonalny wzrok naturalizuje kryteria widzenia, aż zaczynają się wydawać „zdrowym rozsądkiem”. Wtedy człowiek nie tylko jest obserwowany, ale zaczyna obserwować samego siebie oczami formatu: kontroluje swoją obecność, swoje reakcje, swoją wydajność percepcyjną, nawet swoje zmęczenie, które ma być „niewidoczne”.

Psychoperformans w tej perspektywie nie jest dekoracją ani autoterapią w wąskim sensie, lecz praktyką demontażu i rekonstrukcji reżimów widzenia. Jego krytyczność polega na tym, że przesuwa punkt ciężkości z widzialności na obecność: z tego, co da się natychmiast rozpoznać, na to, co wymaga czasu i relacji. Obiekt–klucz działa jak kontrformat, ponieważ nie jest „przezroczysty”. Stawia opór interpretacji i stawia opór automatyzmom percepcji: wymaga manipulacji, wymaga uważności somatycznej, wymaga renegocjowania dystansu, tempa, rytmu, oświetlenia. W konsekwencji psychoperformans tworzy warunki, w których to nie obraz „ściąga” uwagę, lecz wykonawca odzyskuje prawo do sterowania protokołem selekcji.

To sterowanie jest w istocie reorganizacją pola obecności: zmianą tego, co uznane za centralne, i tego, co dotąd było tłem. W antropologii rytuału Victor Turner opisywał liminalność jako stan, w którym normy ulegają zawieszeniu, a wspólnota doświadcza przejścia; psychoperformans może wytwarzać liminalność nie w celu czysto estetycznym, lecz jako narzędzie redukcji przemocy formatu. Zawiesza automatyczne „muszę widzieć to, co trzeba”, i wprowadza inną ekonomię uwagi: ekonomię, w której dopuszcza się niewyraźność, fragment, cień, pauzę, a więc elementy, które w reżimie przejrzystości są karane.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej biologii można tu osadzić jako repertuar technik i narracji służących odzyskaniu strefy cienia, czyli strefy regeneracji. W tradycjach kontemplacyjnych – od buddyjskich praktyk sati po jogiczną pratyaharę – kluczowym ruchem jest nie „widzieć więcej”, ale przestać karmić uwagę tym, co ją wyjaławia, i wrócić do minimalnych obiektów skupienia, które stabilizują układ nerwowy. W ujęciach ajurwedyjskich i w praktykach olejowania, ciepła, masażu, a także w prostych strategiach redukcji bodźców (ciemność, cisza, rytm) można czytać kulturowe technologie obniżania kosztu poznawczego poprzez pracę z pobudzeniem autonomicznym. Dyskursy totalno-biologiczne, niezależnie od ich kontrowersyjności, są cennym materiałem badawczym jako mapy pragnienia sensu: ujawniają, że człowiek w sytuacji przeciążenia widzenia szuka wyjaśnienia, które połączy ciało, konflikt, środowisko i historię, nawet jeśli robi to językiem niepodlegającym weryfikacji.

Psychoperformans może przejąć tę potrzebę integracji, ale przerobić ją na praktykę: zamiast „prawdy o przyczynie” wytwarza protokoły regulacji uwagi, które zmniejszają presję formatu i przywracają możliwość patrzenia jako relacji, a nie jako funkcji.

Właśnie dlatego choroby widzenia – w tym CSR rozumiane jako figura pęknięcia – ujawniają granice systemów widzialności: pokazują, że nie da się w nieskończoność podtrzymywać estetyki przejrzystości bez kosztu, że praca selekcji ma swój punkt krytyczny, a kontrola poznawcza nie jest zasobem bez dna. Nie jest to jeszcze opowieść kliniczna, tylko diagnoza kulturowa: reżim widzenia, który rości sobie prawo do całkowitej dostępności, wytwarza warunki, w których pęknięcie staje się nie wyjątkiem, lecz logiczną możliwością.

W polityce widzialności zasadniczym problemem nie jest tylko to, że pewne rzeczy są ukrywane, lecz że niewidzialność bywa aktywnie produkowana jako warunek stabilności systemu. Widzenie działa wtedy jak urządzenie różnicujące: z jednej strony intensyfikuje ekspozycję tego, co użyteczne, mierzalne, wymienne; z drugiej – redukuje do statusu tła to, co kruche, niejednoznaczne, czasochłonne, niepodlegające natychmiastowej ocenie. Jacques Rancière opisywał „podział postrzegalnego” jako fundamentalną politykę: to, co wolno zobaczyć, usłyszeć i uznać, jest rozdzielane przez porządek społeczny, a nie przez samą fizjologię. W tym sensie widzenie jest operacją dystrybucji sensu, a dystrybucja sensu jest mechanizmem kontroli.

Jeżeli spojrzenie instytucji jest proceduralne, to spojrzenie społeczne jest afektywno-normatywne. W kulturze przejrzystości człowiek nie tylko ma być widzialny, ale ma być widzialny „właściwie”: bez śladów zmęczenia, bez dysonansu, bez nadmiaru prywatności. To wprowadza paradoks: im bardziej rośnie presja widzialności, tym bardziej rośnie też presja samocenzury i autokadrowania, czyli produkcji niewidzialności wewnątrz widzialności. W praktyce oznacza to nieustanny montaż siebie w czasie rzeczywistym: selekcję gestów, selekcję emocji, selekcję tego, co ujawnione i tego, co ukryte. To jest praca poznawcza o wysokim koszcie energetycznym, bo angażuje monitoring, inhibicję, przewidywanie konsekwencji i korektę zachowania w trybie ciągłym.

W neuropsychologii to napięcie można opisać jako długotrwałe obciążenie systemów monitorowania błędów i kontroli konfliktu. Mechanizmy kojarzone z korą przedczołową i obręczą przednią, które wspierają wykrywanie rozbieżności między celem a wykonaniem, nie są stworzone do permanentnego stanu alarmowego. Kiedy „format” wymusza stałą gotowość do korekty i stałą ocenialność, wytwarza się chroniczny stan czuwania, w którym uwaga nie odpoczywa nawet wtedy, gdy człowiek formalnie „nic nie robi”. Widzenie – także to wewnętrzne, autowizualne (ciągłe oglądanie siebie oczami innych) – staje się wówczas rodzajem niekończącej się inspekcji.

Z perspektywy antropologii percepcji oznacza to degradację wielu tradycyjnych form widzenia, które były oparte na czasie, rytmie i niejednoznaczności. W kulturach, które opisywali m.in. Tim Ingold czy Eduardo Kohn, postrzeganie nie jest odseparowaną „operacją oka”, lecz sposobem bycia-w-świecie, w którym uwaga jest rozłożona, relacyjna, wrażliwa na środowisko, a nie na format. Widzenie nie służy wówczas maksymalizacji informacji, lecz podtrzymywaniu relacji i orientacji w złożonych ekologiach znaczeń. W nowoczesnym reżimie informacyjnym te

funkcje zostają spłaszczane: liczy się „odczyt”, nie relacja; „wynik”, nie orientacja; „dowód”, nie doświadczenie.

Tu wchodzi istotny wątek ekonomii informacyjnej i nadmiaru bodźców: kiedy widzenie jest sprzężone z ciągłą aktualizacją, powstaje stan, w którym uwagę trudno utrzymać w długim trwaniu, a więc trudno utrzymać stabilny sens. W praktyce dominują krótkie pętle rozpoznania: bodziec – ocena – reakcja – kolejny bodziec. To osłabia zdolność do percepcji „głębokiej”, bo głęboka wymaga tolerancji na opóźnienie i na niepełną jasność. W kategoriach krytyki kultury można powiedzieć: reżim przejrzystości produkuje płytkość nie dlatego, że ludzie są „leniwi”, lecz dlatego, że formaty obiegu bodźców premiuje szybkie domknięcie znaczenia, a penalizują zawieszenie.

Psychoperformans, rozumiany jako praktyka reorganizacji pola obecności, jest w tym miejscu narzędziem o wyjątkowej skuteczności krytycznej, ponieważ może działać precyzyjnie na sam protokół selekcji. Zamiast walczyć o „widzialność” w sensie kolejnej ekspozycji, psychoperformans może wytworzyć sytuacje, w których widzenie zostaje spowolnione, a niewidzenie przestaje być brakiem i staje się kompetencją regulacyjną. W tym sensie psychoperformans pracuje nad odzyskaniem sprawczości poznawczej: wytwarza warunki, w których wykonawca nie jest wyłącznie obiektem oglądu, lecz projektantem warunków oglądu, a więc projektantem ekonomii uwagi.

Kluczowa staje się rola obiektu–klucza jako materialnego operatora selekcji. Obiekt–klucz nie jest ilustracją idei, lecz narzędziem modulacji. Jego ciężar, faktura, skala, opór, podatność na uszkodzenie, a także jego nasycenie symbolicznymi kodami działają jak urządzenie przeciwdziałające automatycznemu skanowaniu. Manipulacja obiektem–kluczem reorganizuje priorytety uwagi: wymusza koordynację sensomotoryczną, wciąga propriocepcję i dotyk, a więc wyprowadza widzenie z dominacji czysto ekranowej. Dzięki temu możliwe staje się ustanowienie alternatywnego reżimu percepcji: mniej reaktywnego, bardziej relacyjnego, bardziej opartego na rytmie i pracy z granicą bodźca.

Włączenie „totalnie” rozumianej medycyny alternatywnej w tę analizę ma sens jako rozpoznanie historycznych technologii regulacji percepcji i pobudzenia, a nie jako roszczenie do zastąpienia procedur medycznych. W tradycjach takich jak joga, zen czy różne szkoły medytacyjne praktykuje się trening nie tylko koncentracji, ale także świadomego wycofania uwagi z nadmiaru (pratyahara) oraz ugruntowania w ciele jako stabilizatorze percepcji. W ajurwedzie czy w tradycjach masażu (np. prace nad tkanką powięziową i napięciem, które w nowoczesnym języku opisywał Thomas W. Myers) istnieje intuicja, że przeciążenie poznawcze ma swój ślad somatyczny i że praca nad rytmem oddechu, ciepłem, dotykiem i snem potrafi zmieniać parametry czuwania. W obszarze tzw. biologii totalnej istotne staje się nie „wyjaśnienie” choroby, lecz sposób, w jaki język konfliktu i sensu próbuje przywrócić sterowność tam, gdzie dominuje bezradność; w researchu psychoperformatywnym ten materiał służy mapowaniu własnych narracji, które następnie mogą zostać przekształcone w działania regulacyjne, bez uzależniania się od nieweryfikowalnych tez.

Dopiero w tej perspektywie choroby widzenia ujawniają granice systemów: pęknięcie nie jest tylko deficytem, ale wydarzeniem epistemicznym, które odsłania ukryty koszt selekcji i eksploatacji uwagi. Choroba widzenia może stać się momentem, w którym format

przejrzystości i produktywności przestaje być „naturalny”, a zaczyna być widoczny jako aparat. CSR jako przykład pęknięcia reżimu widzenia nie wchodzi tu jako kliniczny opis, lecz jako figura krytyczna: znak, że ekonomia uwagi i jej energetyczny koszt mają granice, a gdy granice zostają przekroczone, świat – rozumiany jako stabilna konstrukcja percepcyjna – przestaje się domykać w sposób bezwysiłkowy. W psychoperformansie to pęknięcie nie jest końcem, lecz punktem przejścia: umożliwia przestawienie protokołu selekcji z trybu eksploatacji na tryb regeneracyjny, w którym „widzieć” nie oznacza „maksymalizować”, tylko „utrzymać relację” i „odzyskać sterowność” w polu obecności.

Warto doprecyzować, że „reżimy widzenia” działają jednocześnie na trzech poziomach: (1) mikropercepcyjnym, gdzie decydują mechanizmy uwagi, fiksacji i tłumienia dystraktorów; (2) mezospołecznym, gdzie decydują normy interakcji, wstyd, rytuały spojrzenia i wymogi autoprezentacji; oraz (3) makroinstytucjonalnym, gdzie decyduje infrastruktura formatów, metryk i procedur. Dopiero ich nałożenie tworzy to, co można nazwać polityczną ontologią widzialności: porządkiem, w którym nie tylko pewne rzeczy są widoczne, ale pewne rzeczy „muszą” być widoczne, aby istniały społecznie, a inne „nie mogą” być widoczne, aby system pozostał stabilny.

Na poziomie mikropercepcyjnym nie ma neutralnego „patrzenia”, ponieważ nawet najbardziej potoczne widzenie operuje priorytetyzacją. W modelach uwagi selektywnej (wczesna selekcja, późna selekcja, modele obciążenia, w tym klasyczne propozycje Nilli Lavie) presja środowiska determinuje, ile bodźców zostanie dopuszczonych do dalszego przetwarzania. Jeżeli środowisko jest „wysokonakładowe” (w sensie intensywności bodźców i wymogów decyzji), system uwagowy działa jak twardy filtr; jeżeli środowisko jest „niskonakładowe”, więcej sygnałów przechodzi, co może zwiększać dystrakcyjność. Oba stany mają koszt: pierwszy kosztuje energię hamowania i utrzymania celu, drugi kosztuje energię ciągłej aktualizacji i rozproszenia. W kulturze nadmiaru bodźców człowiek bywa więc skazany na koszt bez wyjścia: albo twardy filtr, albo chroniczna dystrakcja.

Na poziomie mezospołecznym selekcja wzrokowa staje się selekcją norm. Spojrzenie społeczne nie jest tylko „oceną”, lecz sposobem dystrybucji przynależności: kto jest zauważony, ten istnieje; kto jest pomijany, ten znika; kto jest oglądany „niewłaściwie”, ten zostaje napiętnowany. W studiach nad interakcją to napięcie jest widoczne już u Ervinga Goffmana, a w późniejszych analizach nad afektem i dyscypliną spojrzenia można je opisać jako ekonomię wstydu i ekspozycji. Wydajność widzenia staje się wtedy narzędziem autowładzy: jednostka kontroluje swoją twarz, swoją postawę, swoje mikroreakcje, a więc wytwarza „czytelność” jako tarczę ochronną. Ceną tej tarczy jest stałe monitorowanie i stała korekta, czyli praca poznawcza.

Na poziomie makroinstytucjonalnym selekcja staje się technologią zarządzania. Format decyduje, co jest w ogóle postrzegalne dla instytucji: wskaźnik, wykres, protokół, procedura, klasyfikacja. To, co nie mieści się w formacie, zostaje zredukowane do „szumu”, „błędu” albo „przypadku jednostkowego”. W tym miejscu polityka widzialności styka się z polityką wiedzy: instytucje produkują widzialność poprzez kategorie, a kategorie produkują to, co uznaje się za realne. To szczególnie ważne dla rozumienia, dlaczego reżim przejrzystości jest przymocowany nie tylko symboliczną, ale i poznawczą: domaga się, aby rzeczywistość była kompatybilna z protokołem, a człowiek kompatybilny z formatem.

Psychoperformans wchodzi tu jako praktyka antyprotokolarna, lecz nie anarchiczna. Jego działanie jest precyzyjne: projektuje przeciążenie lub odciążenie uwagi w sposób kontrolowany, wytwarzając warunki, w których można zobaczyć sam mechanizm selekcji, a nie tylko jego wynik. To jest różnica fundamentalna: w normalnym reżimie widzenia człowiek widzi „świat” i nie widzi, jak świat jest montowany; w psychoperformansie pojawia się możliwość widzenia montażu. Dlatego kategoria „dochody”, „researchu” i „planu sytuacyjnego” nie jest technicznym dodatkiem, tylko rdzeniem: rozpoznaje się, jakie protokoły selekcji rządzą codziennością, gdzie wchodzi metryki, gdzie wchodzi spojrzenie społeczne, gdzie wchodzi autoprezentacja, a następnie projektuje się działania, które rozpinają te protokoły na nowo.

W tym sensie psychoperformans może działać jako krytyka ekonomii uwagi nie poprzez deklaracje, lecz poprzez reorganizację warunków przetwarzania. Obiekt–klucz jest tu narzędziem szczególnym: materialny operator znaczenia i uwagi, który przekształca relację oka do świata w relację oka do zadania, ale zadania rozumianego nie jako „produkcyjny target”, tylko jako rytuał modulacji obecności. Manipulacja obiektem–kluczem generuje sprzężenie zwrotne między spojrzeniem a działaniem: oko nie konsumuje bodźca, tylko utrzymuje koordynację, a koordynacja wymaga rytmu. Rytm z kolei stabilizuje układ czuwania i redukuje przymus skanowania. To jest praktyczna, somatyczna teoria widzenia: widzenie jako praca rytmu, nie jako przymus natychmiastowego domknięcia.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej biologii można w tym miejscu potraktować jako historyczne, kulturowe repozytoria technik rytmizowania uwagi i regeneracji kosztu energetycznego. W tradycjach oddechowych (od pranajamy po metody zachodniej pracy z oddechem) powraca intuicja, że rytm oddechu jest dźwignią dla rytmu uwagi, bo zmienia stan pobudzenia autonomicznego i tolerancję na dysonans. W praktykach pracy z ciałem, które w nowoczesnym języku rozwijał Stephen Porges w kontekście teorii poliwalnej, pojawia się narzędzie opisu: jak środowisko i interakcja modulują poczucie bezpieczeństwa, a poczucie bezpieczeństwa modulują zdolność do skupienia i stabilnego widzenia. W systemach symbolicznych, które bywają etykietowane jako „totalna biologia”, można rozpoznać jeszcze inny komponent: pragnienie, aby pęknięcie percepcyjne miało sens narracyjny, by dało się je opowiedzieć jako konflikt i jego transformację. W researchu psychoperformatywnym ten materiał jest użyteczny nie jako „diagnoza przyczyny”, lecz jako mapa języków, w których osoba próbuje odzyskać sprawczość; następnie mapę tę można przetworzyć w protokoły działań, które stabilizują uwagę i redukują koszt.

Dopiero na tej podstawie choroby widzenia ujawniają granice systemów widzialności w sposób szczególnie ostry. Nie jako „awaria zmysłu”, lecz jako zdarzenie epistemiczne: punkt, w którym reżim przejrzystości i produktywności traci swoją oczywistość, bo nie da się już utrzymać ciągłej kompatybilności z formatem. Choroba widzenia odsłania, że selekcja świata jest pracą, a praca ma próg przeciążenia. Wtedy to, co dotąd było niewidzialne – koszt energetyczny, napięcie, mikrowstyd, przymus dostępności, przemoc protokołu – staje się widzialne jako aparat.

W tej logice CSR nie jest jeszcze „przypadkiem klinicznym”, lecz figurą pęknięcia reżimu: momentem, w którym widzenie przestaje być przezroczystym narzędziem produktywności, a staje się problemem organizacji obecności. Figura pęknięcia działa krytycznie, bo przekierowuje uwagę z obrazu na warunki obrazu: z tego, co widać, na to, jak i za jaką cenę to jest widziane.

Psychoperformans może na tym pracować jako metoda odzyskiwania sprawczości poznawczej: nie przez walkę o „więcej widzenia”, tylko przez przebudowę protokołu selekcji, tak by widzenie mogło stać się kompatybilne z regeneracją, a nie wyłącznie z eksploatacją.

Jeżeli widzenie jest pracą selekcji, to choroba widzenia – rozumiana w horyzoncie humanistycznym – ujawnia, że ta praca ma strukturę graniczną: istnieje próg, poza którym montaż świata przestaje się domykać w trybie bezwysiłkowym. W tym sensie choroba widzenia nie jest wyłącznie „deficytem”, lecz doświadczeniem ontologicznym: świat przestaje być oczywisty, bo przestaje być automatycznie spajany przez protokół percepcyjny, społeczny i instytucjonalny. Maurice Merleau-Ponty opisywał percepcję jako pierwotny sposób bycia w świecie; kiedy widzenie pęka, pęka również zwyczajowa relacja z rzeczywistością, a to otwiera możliwość krytycznej analizy reżimów, które wcześniej pozostawały niewidzialne.

W kulturze produktywności i przejrzystości choroba widzenia działa jak zdarzenie demaskujące, ponieważ odsłania, że reżim widzialności jest aparatem, a nie naturą. Tam, gdzie wcześniej „trzeba było widzieć” (szybko, poprawnie, zgodnie z formatem), pojawia się nieciągłość: widzenie staje się ograniczone, zmienne, ambiwalentne, niepewne. To nieciągłość poznawcza, która ma natychmiastowe konsekwencje społeczne: w systemie, który premiuje czytelność, nieczytelność staje się ryzykiem; w systemie, który premiuje ciągłą reakcję, opóźnienie staje się winą; w systemie, który premiuje przejrzystość, półcień staje się podejrzeniem. Choroba widzenia ujawnia zatem przemoc normy, bo pokazuje, że norma jest skonstruowana tak, jakby nie istniały granice biologiczne i energetyczne.

W tym miejscu CSR może zostać włączone wyłącznie jako figura pęknięcia reżimu, a nie jako opowieść kliniczna. Figura ta polega na tym, że widzenie – dotąd traktowane jako narzędzie dystrybucji uwagi i produkcji sensu w warunkach przeciążenia – ujawnia swoją zależność od równowagi kosztów: od napięcia autonomicznego, od rytmu regeneracji, od tolerancji na bodźce, od możliwości odciążenia systemów uwagowych. Pęknięcie reżimu widzenia jest w tym sensie również pęknięciem reżimu czuwania: pojawia się konieczność reorganizacji obecności, a więc reorganizacji całej architektury codziennego funkcjonowania. Widzenie przestaje być „funkcją”, a staje się „pole–warunek”.

To „pole–warunek” ma wymiar polityczny, bo dotyczy prawa do tempa, prawa do przerwy, prawa do niewidzialności i prawa do odmowy. Reżimy nadzoru i kultury danych, analizowane przez Shoshanę Zuboff, budują presję permanentnej ekspozycji i permanentnego monitoringu; choroba widzenia ujawnia, że ten porządek jest wrogi regeneracji, bo wymaga stałej gotowości do reagowania. Jeżeli widzenie jest sprzężone z wydajnością, to pęknięcie widzenia zmusza do renegocjacji całego kontraktu społecznego: co znaczy „być obecnym”, co znaczy „pracować”, co znaczy „uczestniczyć”, co znaczy „być dostępnym”. W badaniach nad kulturą pracy można to opisać jako konflikt między normą a ciałem: norma domaga się nieskończonej kompatybilności, ciało ma próg.

Psychoperformans jest w tym miejscu metodą krytyczno-regulacyjną, bo potrafi przekształcić pęknięcie w narzędzie reorganizacji. Nie chodzi o estetyzowanie deficytu, lecz o wyprowadzenie z niego wiedzy praktycznej: jakie formaty widzialności są eksploatujące, jakie bodźce generują koszt, jakie sytuacje wzmacniają skanowanie i rozproszenie, jakie relacje społeczne wymuszają autoprezentację, jakie instytucjonalne protokoły domagają się przejrzystości kosztem

regeneracji. Psychoperformans, jako dochodzenie i research, mapuje te protokoły, a następnie projektuje działania, które przebudowują ekonomię uwagi poprzez materialne, czasowe i symboliczne parametry planu sytuacyjnego.

Kluczowe jest tu odzyskiwanie sprawczości poznawczej: ustanowienie takich warunków, w których uwaga nie jest wyłącznie wydobywana przez system, lecz jest świadomie alokowana przez wykonawcę. W praktyce oznacza to: projektowanie stref regeneracyjnej niewidzialności (ciemność, cisza, redukcja bodźców), projektowanie rytmu (cykle koncentracji i przerwy), projektowanie progu (momentów, w których następuje świadome przełączenie protokołu percepcji), oraz projektowanie relacji z obiektem–kluczem jako materialnym atraktorem uwagi. Obiekt–klucz w psychoperformansie działa jak narzędzie przeniesienia ciężaru z „widzenia dla systemu” na „widzenie dla relacji”: oko nie ma konsumować bodźca, tylko ma utrzymywać relację z materią, gestem, czasem, światłem i sensem.

Włączenie „totalnej” medycyny alternatywnej na tym etapie ma znaczenie jako zasób technik i języków, które historycznie służyły modulacji uwagi, regulacji pobudzenia oraz ochronie zasobów energetycznych. Praktyki takie jak trataka (joga), rytuały półmroku w tradycjach kontemplacyjnych, techniki oddechowe, praca z temperaturą i dotykiem, a także różne kulturowe protokoły odpoczynku sensorycznego, można rozumieć jako technologie redukcji kosztu percepcji. „Biologia totalna”, potraktowana krytycznie, ujawnia jeszcze jedną funkcję: produkcję sensu tam, gdzie system medyczny bywa doświadczany jako technokratyczny; w researchu psychoperformatywnym to ważne, bo pozwala rozpoznać, jak jednostka buduje narrację sprawczości i jak tę narrację można przekształcić w działania, które są bezpieczne, mierzalne i kompatybilne z ramami medycznymi, bez roszczeń do „sekretniej przyczyny”.

W konsekwencji część 48 nie prowadzi do klinicznej opowieści o chorobie, lecz do ustanowienia ram dochodzenia: widzenie jako ekonomia uwagi i koszt poznawczy jest polem, w którym ujawniają się mechanizmy selekcji, wykluczenia i kontroli. Choroby widzenia – a wśród nich CSR jako figura pęknięcia reżimu – odślaniają granice tych mechanizmów i umożliwiają przebudowę protokołu obecności. Psychoperformans jawi się jako metoda krytyki i reorganizacji: praktyka, która uczy nie tyle „widzieć więcej”, ile widzieć inaczej, w rytmie regeneracji, w prawie do cienia, w świadomym sterowaniu uwagą i w materialnej pracy z obiektem–kluczem jako operatorem sensu.

91.1.49. Widzenie jako praca społeczna i narzędzie normy: spojrzenie instytucji, nadzór, estetyka przejrzystości

Widzenie w nowoczesności jest nie tylko aktem poznawczym, lecz pracą społeczną, która reprodukuje normy, hierarchie i reżimy odpowiedzialności. To, co uchodzi za „zwykłe patrzenie”, jest w istocie praktyką podporządkowaną protokołom: protokołom interakcji (kiedy patrzeć, kiedy odwrócić wzrok, jak długo utrzymać spojrzenie), protokołom instytucjonalnym (co ma być widzialne w raportach, w dokumentacji, w procedurach) oraz protokołom estetycznym (jak ma wyglądać „czytelność” i „przejrzystość”). W tym sensie widzenie nie jest prywatnym doświadczeniem jednostki, lecz wspólną techniką zarządzania relacjami, a przez to – narzędziem władzy, ponieważ władza działa poprzez organizację warunków widzialności.

Klasyczny model dyscypliny i nadzoru, kojarzony z Michelelem Foucault, opiera się na idei, że spojrzenie może zostać zinstytucjonalizowane w taki sposób, iż człowiek zaczyna zachowywać się tak, jakby był obserwowany nawet wtedy, gdy nie jest. Ten mechanizm internalizacji spojrzenia wytwarza samokontrolę jako stały stan, a samokontrola jest pracą: wymaga monitorowania, korekty, przewidywania reakcji innych, a więc angażuje zasoby uwagi i kontroli wykonawczej. Widzenie społeczne działa tu dwustronnie: jednostka „jest widziana”, ale też sama staje się „widzącą” w sensie normatywnym, bo uczy się patrzeć zgodnie z regułami, które nie należą do niej. W praktyce to znaczy: uczy się rozpoznawać odchylenie, mierzyć zachowanie względem standardu, oceniać „czytelność”, tropić „niezgodność”. W ten sposób spojrzenie nie jest tylko kanałem percepcji, lecz narzędziem produkcji normalności.

Na poziomie socjologii interakcji widzenie jako praca społeczna można rozumieć w duchu Ervinga Goffmana: życie społeczne jest teatrem zarządzania wrażeniem, w którym jednostki wytwarzają spójne prezentacje siebie w oczach innych. Spojrzenie staje się wówczas medium kontraktu: patrzenie jest potwierdzeniem, odmowa patrzenia bywa sankcją, nadmierne patrzenie bywa naruszeniem. Tyle że w kulturze późnonowoczesnej ciężar tej gry rośnie radykalnie, ponieważ nie chodzi już wyłącznie o sytuacje twarzą w twarz, lecz o rozszerzone pola widzialności: kamery, platformy, metryki, monitoring cyfrowy, dokumentację, autoarchiwizację. Spojrzenie przestaje być zdarzeniem sytuacyjnym, a zaczyna być infrastrukturą.

W tej infrastrukturze powstaje to, co można nazwać estetyką przejrzystości: ideałem, że wszystko ma być widoczne, mierzalne, rozliczalne i możliwe do natychmiastowego odczytania. W ujęciu Shoshany Zuboff kapitalizm nadzoru nie tylko zbiera dane, ale wytwarza nową formę władzy predykcyjnej, w której zachowanie ma być przewidywane, kształtowane i uprzedzane. Widzenie instytucji nie polega wtedy na tym, że ktoś patrzy, lecz na tym, że system „widzi” poprzez profile, wskaźniki, korelacje. To widzenie jest zarazem ślepe i brutalne: ślepe na niejednoznaczność, brutalne w domaganiu się kompatybilności z formatem. W efekcie człowiek jest zmuszany do produkowania swojej przejrzystości: dostarczania danych o sobie, wytwarzania dowodów, utrzymywania stałej czytelności.

To wytwarzanie przejrzystości jest pracą poznawczą. Wymaga uwagi nie tylko do świata, ale do własnej reprezentacji: do tego, jak się jest widzianym, jak się wygląda „w systemie”, czy jest się zgodnym z protokołem. W neuropsychologii można to opisać jako stałe obciążenie metapoznawcze: uwaga rozdziela się na zadanie i na monitorowanie siebie. W języku psychologii pracy jest to forma ciągłej samoewaluacji, która zwiększa stres poznawczy i podtrzymuje stan czuwania. Koszt energetyczny tej pracy bywa maskowany językiem odpowiedzialności i profesjonalizmu, ale w praktyce jest to koszt utrzymywania kompatybilności z reżimem widzialności.

W kulturze obrazu i studiach nad wizualnością szczególnie istotne jest to, że estetyka przejrzystości ma charakter moralny. Być „przejrzystym” znaczy być „godnym zaufania”, „prawdziwym”, „uczciwym”, podczas gdy nieprzejrzystość może zostać odczytana jako podejrzana. Nicholas Mirzoeff, opisując wizualność jako porządek władzy, wskazywał, że to, co widzialne, jest zawsze widzialne w ramach interpretacyjnych, które są narzucone; przejrzystość jest więc nie tyle odsłonięciem rzeczywistości, ile wymuszeniem interpretacji zgodnej z interesem aparatu. Hito Steyerl zwracała uwagę na operacyjny charakter obrazów w warunkach

współczesności: obrazy działają w systemach decyzyjnych, a ich funkcją jest nie kontemplacja, lecz klasyfikacja, wykrywanie, rozpoznawanie. W takim świecie oko człowieka jest częścią łańcucha operacyjnego, a widzenie – elementem produkcji normy.

To prowadzi do paradoksu: im silniej rośnie presja przejrzystości, tym intensywniej rośnie też praca ukrywania. Ponieważ człowiek nie może być całkowicie kompatybilny z formatem, zaczyna zarządzać niewidzialnością: maskować zmęczenie, ukrywać niepewność, redukować wieloznaczność, „wygładzać” swoją obecność. Powstaje więc wtórna praca: praca autoprezentacji jako zarządzania brakiem. W wymiarze psychologicznym to wzmacnia napięcie, bo wymaga jednocześnie czujności i kontroli, a zatem podtrzymuje wysoki koszt poznawczy. W wymiarze politycznym wzmacnia to aparat, bo wytwarza pozór harmonii: system wydaje się działać, ponieważ jego ofiary uczą się ukrywać ślady jego przemocy.

Psychoperformans wchodzi w tę konfigurację jako narzędzie krytyki spojrzenia instytucji i estetyki przejrzystości poprzez zmianę protokołu widzialności. Nie polega to na prostym „pokazaniu więcej”, lecz na ustanowieniu warunków, w których przejrzystość traci status ideału. Psychoperformans może tworzyć sytuacje kontrolowanej nieczytelności: takich konfiguracji obiektu–klucza, gestu, rytmu i światła, które nie dają się natychmiast odczytać w języku formatu. Ta nieczytelność nie jest chaosem, lecz narzędziem: zmusza do spowolnienia, do tolerancji niepewności, do rezygnacji z natychmiastowej klasyfikacji. W ten sposób psychoperformans odzyskuje pole obecności spod władzy protokołu, bo przestaje grać w grę „być od razu rozpoznany”.

Szczególne znaczenie ma tu obiekt–klucz jako materialny operator antyprzejrzystości. Obiekt–klucz, nasycony kodami symboliczno-kulturowymi, działa jak zakłócenie w logice „jednego znaczenia”. Manipulacja nim zmienia relację do spojrzenia społecznego: wykonawca nie jest już tylko „widziany”, lecz staje się projektantem warunków widzenia, w tym warunków niewidzenia. Psychoperformans umożliwia odzyskanie prawa do strefy cienia – do obszaru, w którym obecność jest realna, ale nie podlega natychmiastowemu rozliczeniu. To jest fundamentalnie polityczne, ponieważ w kulturze nadzoru prawo do cienia jest równoznaczne z prawem do regeneracji.

Włączenie perspektyw medycyny alternatywnej i „totalnej” ma tu sens jako uzupełnienie researchu o tradycje, które od wieków rozpoznawały związek między nadmiarem ekspozycji a osłabieniem sił regulacyjnych. W tradycjach kontemplacyjnych półmrok, cisza i ograniczenie bodźców nie są luksusem, lecz warunkiem zachowania zdolności rozróżniania. W ajurwedzie praktyki wyciszenia i rytmu, a także strategie „ochładzania” lub „uziemiania” bywają opisywane jako konieczne dla stabilizacji pobudzenia, co można przełożyć na język współczesny jako regulację układu autonomicznego i redukcję przeciążenia. W dyskursach biologii totalnej praca nad „prawem do niewidzialności” może zostać opowiedziana jako praca nad konfliktem ekspozycji i kontroli; dla psychoperformansu istotne jest, by traktować to jako materiał narracyjny i symboliczny, który może zostać przekształcony w bezpieczne, konkretne protokoły redukcji kosztu widzenia, a nie jako literalną etiologię.

Dopiero w dalszym planie – jako horyzont znaczeniowy, a nie punkt wyjścia – choroby widzenia ujawniają tu swoje krytyczne znaczenie. Jeżeli reżim przejrzystości wymusza stałą kompatybilność, to pęknięcie widzenia odsłania jego granice: pokazuje, że ani percepcja, ani

uwaga, ani kontrola wykonawcza nie są zasobami nieskończonymi. W tej perspektywie CSR może zostać rozumiane jako figura, w której aparat widzialności traci swoją stabilność i zostaje ujawniony jako aparat. Psychoperformans nie „leczy” tej figury w sensie medycznym, lecz wykorzystuje ją do odzyskiwania sprawczości poznawczej: projektuje praktyki reorganizacji obecności, które ograniczają przemoc protokołu, wzmacniają prawo do cienia i tworzą warunki regeneracyjne dla pola widzenia jako pracy.

Żeby zrozumieć widzenie jako pracę społeczną, trzeba przestawić optykę z „tego, co widzę” na „to, co widzenie robi” w sieci relacji. Spojrzenie nie jest neutralnym kanałem transmisji danych, tylko działaniem normatywnym: ustala relacje rangi, dystrybuuje uznanie, inicjuje lub blokuje kontakt, legitymizuje albo unieważnia obecność. W tym sensie widzenie jest narzędziem mikro-władzy, które operuje w rytuałach codzienności, w procedurach instytucjonalnych i w technologiach nadzoru. Kiedy mówi się o „nadzorze”, zbyt łatwo wyobraża się kamerę; tymczasem kluczowy mechanizm działa wcześniej: w uczeniu się, jak patrzeć i jak być patrzonym, czyli w ucieleśnieniu normy.

W antropologii społecznej spojrzenie bywa analizowane jako część porządku obyczajowego, w którym wzrok jest regulowany tak samo jak słowo. Mary Douglas opisywała mechanizmy czystości i zmyś jako systemy, które chronią granice porządku; analogicznie spojrzenie chroni granice tego, co dopuszczalne, ponieważ natychmiast klasyfikuje: normalne–nienormalne, bezpieczne–podejrzane, stosowne–niestosowne. Nie chodzi tylko o ocenę moralną, ale o automatyzm percepcyjny, który jest społecznie wytrenowany. Widzenie jako praca społeczna zaczyna się więc od percepcyjnych nawyków, które wydają się „naturalne”, ale są wytworem socjalizacji.

Socjologia interakcji u Goffmana pozwala tę socjalizację zoperacjonalizować: każda sytuacja społeczna jest układem sceny, w którym uczestnicy negocjują definicję sytuacji, a wzrok jest jednym z głównych narzędzi podtrzymywania tej definicji. Spojrzenie potwierdza rolę, sygnalizuje granice, inicjuje przejścia między fazami interakcji. W reżimach instytucjonalnych (szkoła, klinika, urząd, korporacja) spojrzenie ma dodatkową funkcję: wytwarza asymetrię. Ten, kto patrzy w sposób uprawniony, jest podmiotem; ten, kto jest oglądany, jest obiektem, a jego obecność zostaje zredukowana do cech rozpoznawalnych przez protokół. Tak rodzi się „spojrzenie instytucji” jako spojrzenie, które nie musi się tłumaczyć, bo jest wpisane w rolę i procedurę.

Mechanizm ten ma swój odpowiednik w analizach „spojrzenia klinicznego” u Foucault: w medycynie nowoczesnej ciało zostaje zorganizowane jako widzialny obiekt wiedzy, który ma być odczytany, sklasyfikowany i opisany. Dla naszego dochodzenia ważne jest przeniesienie tego modelu poza klinikę: w kulturze danych i produktywności każdy człowiek staje się „ciałem do odczytu”, a życie – „ciągłym wskaźnikiem”. Spojrzenie instytucji jest tu spojrzeniem, które zastępuje relację metryką. W rezultacie widzenie zostaje zredukowane do funkcji rozliczalności.

W ekonomii platform i pracy cyfrowej estetyka przejrzystości działa przez dwa sprzężone ideały: (1) ideał widzialności jako uczestnictwa („jeśli cię nie widać, nie istniejesz”) oraz (2) ideał mierzalności jako prawdy („jeśli nie da się tego zmierzyć, to się nie liczy”). To jest polityka widzialności, w której obraz i dane współtworzą aparat. W tym sensie „kultura obrazu” nie jest domeną sztuki, tylko domeną zarządzania. Widzenie jest rekrutowane jako praca: trzeba

produkować dowody obecności, aktualizować status, reagować na sygnały, utrzymywać kompatybilność z interfejsem. W krytyce społecznej ten układ można opisać jako rozszerzenie logiki fabryki na pole uwagi: uwaga jest taśmą produkcyjną, a widzenie – pracą na tej taśmie.

Neuropsychologia uwagi i zmęczenia pozwala opisać, jak aparat przejrzystości wytwarza obciążenie przez stałe „mikrosprawdzanie” i „mikroporównywanie”. W praktyce jest to długotrwałe utrzymywanie podwójnego zadania: wykonywać działanie i jednocześnie monitorować, jak to działanie wygląda z zewnątrz (czy jest widzialne, czy jest poprawne, czy jest rozliczalne). Ten metapoziom działa jak pasożyt na zasobach uwagi: zabiera pojemność, zwiększa zmęczenie, osłabia tolerancję na ambiwalencję. W konsekwencji reżim przejrzystości sprzyja poznawczej sztywności: człowiek wybiera szybkie, jednoznaczne rozwiązania, bo nie ma zasobów na złożoność, a złożoność wymaga czasu i braku ciągłego monitoringu.

W tym miejscu warto wprowadzić kategorię „polityki niewidzialności”. Reżimy widzenia wytwarzają niewidzialność co najmniej na dwa sposoby. Po pierwsze, wypychają poza pole uznania to, czego nie da się łatwo opisać: zmęczenie, mikroprzerwy, proces dojrzewania decyzji, wahanie, niepewność, ambiwalencję. Po drugie, produkują niewidzialność jako strategię przetrwania: jednostka ukrywa część siebie, by pozostać kompatybilna z normą. Widzenie jako narzędzie normy działa więc paradoksalnie: domaga się maksymalnej ekspozycji, a równocześnie wymusza ukrywanie wszystkiego, co mogłoby zaburzyć obraz przejrzystości. Tę sprzeczność można potraktować jako punkt wyjścia do projektowania interwencji psychoperformatywnych.

Psychoperformans może w tym układzie działać jak praktyka odzyskiwania prawa do niewidzialności, ale nie w sensie ucieczki, tylko w sensie regulacji. Prawo do cienia staje się narzędziem: umożliwia odciążenie systemu uwagi i redukcję presji autoprezentacyjnej. W planie sytuacyjnym da się zaprojektować takie ustawienia, które przedstawiają relację między widzialnością a normą: czasowe wycofanie ekspozycji, wprowadzenie półmroku, praca z obiektem–kluczem jako „zasłona” sensu, fragmentaryzacja gestu, opóźnienie reakcji, rezygnacja z natychmiastowego odczytu. To są techniki krytyki formatu w działaniu, a nie w deklaracji. Obiekt–klucz, jako operator materialny, może tu działać jako „anty-dashboard”: zamiast wytwarzać wskaźnik, wytwarza opór.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej w tym kontekście służą jako repozytorium praktyk „higieny widzialności”. W wielu tradycjach troska o wzrok i o stan czuwania nie polega na intensyfikacji bodźców, lecz na regulacji ekspozycji: rytm dnia, ochrona przed nadmiernym światłem, praktyki półmroku, cisza, ograniczenie stymulacji. W ajurwedzie i praktykach olejowania, masażu czy pracy z ciepłem pojawia się intuicja, że przeciążenie poznawcze ma korelat somatyczny, a praca z ciałem może obniżać pobudzenie i tym samym stabilizować uwagę. W systemach narracyjnych biologii totalnej z kolei można wydobyć motyw „bycia widzianym” jako konfliktu: potrzeba ekspozycji kontra potrzeba ochrony; w psychoperformansie ten konflikt staje się materiałem do pracy na granicy widzialności, bez utożsamiania go z literalną etiologią choroby.

Dopiero w horyzoncie dalszej części, kiedy choroby widzenia zostają włączone jako ujawnienie granic aparatu, pojawia się szczególnie sens pęknięcia: jeśli reżim przejrzystości wymaga stałej kompatybilności, to zaburzenie widzenia urealnia fakt, że kompatybilność jest fikcją. CSR jako

figura pęknięcia reżimu nie jest tu diagnozą kliniczną, lecz krytycznym znakiem: punkt, w którym aparat widzialności traci swoją niewidzialność i staje się widoczny jako przemoc normy. Psychoperformans może to pęknięcie wykorzystać jako moment reorganizacji, w którym prawo do cienia zostaje przekształcone w praktykę sprawczości poznawczej, a widzenie odzyskuje status relacji, nie rozliczenia.

Istotą spojrzenia instytucji jest jego niepersonalny charakter: to spojrzenie działa nawet wtedy, gdy nie ma konkretnego obserwatora, ponieważ jest zakodowane w procedurze, architekturze, regulaminie, formularzu, interfejsie i metryce. Z tego powodu lepiej mówić o „aparacie widzialności” niż o „oczach władzy”. Aparat widzialności ustanawia warunki, w których to, co widzialne, jest z definicji tym, co rozliczalne, a to, co rozliczalne, jest z definicji tym, co uznane za realne. Ten mechanizm ontologizacji metryki był wielokrotnie opisywany w socjologii wiedzy i nauki: Geoffrey Bowker i Susan Leigh Star pokazywali, że klasyfikacje nie są neutralnymi narzędziami porządkowania, lecz infrastrukturą, która determinuje to, co może zostać zobaczone i nazwane; Ian Hacking analizował, jak kategorie „robią ludzi”, czyli jak akt klasyfikacji wytwarza typy podmiotowości. Widzenie instytucji jest więc widzeniem kategorialnym: widzi przez rubryki, nie przez relacje.

W tym kontekście estetyka przejrzystości nie jest stylem wizualnym, lecz reżimem epistemicznym. Przejrzystość domaga się, aby złożoność została spłaszczona do tego, co da się przedstawić w formacie. W polu organizacji pracy oznacza to prymat wskaźników, w polu edukacji – prymat testowalności, w polu opieki i zdrowia – prymat dokumentowalności, a w polu relacji społecznych – prymat performatywnej „spójności” wizerunku. Każdy z tych prymatów ma swój koszt poznawczy, ponieważ wymusza stałe dostosowanie percepcji do protokołu: człowiek musi „widzieć” to, co format uznaje za istotne, i jednocześnie ignorować to, co format traktuje jako tło. Selekcja staje się obowiązkiem, a obowiązek selekcji staje się formą dyscypliny.

Ten obowiązek selekcji działa także przez mechanizmy afektywne. Sara Ahmed w analizach ekonomii afektu pokazywała, że emocje nie są prywatnymi stanami, lecz krążą w przestrzeniach społecznych jako lepkie dyspozycje, przyklejające się do obiektów i figur. Estetyka przejrzystości ma swój afekt dominujący: nieufność wobec nieczytelności. Nieczytelność budzi podejrzenie, podejrzenie budzi kontrolę, kontrola budzi samokontrolę. W efekcie pojawia się sprzężenie zwrotne: im bardziej aparat domaga się przejrzystości, tym bardziej jednostka internalizuje spojrzenie i uruchamia autoregulację jako stały stan. To autoregulacja w sensie neuropsychologicznym: kontrola wykonawcza, hamowanie, monitoring błędu, przewidywanie oceny. Z perspektywy energetycznej jest to koszt chroniczny, rozłożony na mikroskale dnia.

Właśnie dlatego problem nadzoru trzeba rozumieć jako problem temporalności. Nadzór nie tylko „patrzy”, ale narzuca czas reakcji: wymusza natychmiastowość, aktualizację, responsywność. Bernard Stiegler opisywał, że techniki uwagi w nowoczesności są przechwytywane przez przemysł temporalności, który organizuje rytmy życia, rytmy pamięci i rytmy oczekiwania. W estetyce przejrzystości czas ma być ciągły, nieprzerwany, bez „ciemnych stref” nieobecności. To jest szczególnie destrukcyjne dla widzenia jako funkcji regeneracyjnej, ponieważ percepcja wymaga przerw, mikropauz, zmienności pobudzenia i cykli odpoczynku. Jeżeli aparat przejrzystości redukuje przerwy do „strat”, to jednocześnie zwiększa ryzyko

przeciążenia systemów uwagi, a przeciążenie prowadzi do spadku zdolności selekcji, czyli do utraty tego, co aparat rzekomo chroni: stabilnego, poprawnego odczytu.

W humanistyce krytycznej istotne jest również to, że reżimy widzenia wytwarzają „widzów” jako typy społeczne. Laura Mulvey analizowała „męskie spojrzenie” jako aparat organizujący widzialność w kinie; w analogiczny sposób można mówić o „korporacyjnym spojrzeniu”, „kliniczno-protokolarnym spojrzeniu”, „platformowym spojrzeniu”, które formatują percepcję według interesu systemu. Zostaje wytworzony wzrok instrumentalny: zorientowany na rozpoznanie i decyzję, a nie na relację. W praktyce oznacza to, że człowiek traci kompetencję „widzenia procesualnego”: widzenia, które dopuszcza rozwój, niepewność, zmianę i niejednoznaczność. Widzenie procesualne jest jednak niezbędne dla sensu w długim czasie, bo bez niego życie redukuje się do serii natychmiastowych odczytów, które nie składają się w całość.

Psychoperformans jest w tej konfiguracji praktyką rekonfiguracji temporalności widzenia. Nie jest to estetyka oporu w sensie „kontrobrazu”, lecz technologia rytmu. Rytm jest tu kategorią zarówno somatyczną, jak i społeczną: reguluje pobudzenie autonomiczne, ale też reguluje możliwość wejścia w relację, bo relacja wymaga wspólnego czasu. Obiekt–klucz w planie sytuacyjnym działa jako regulator rytmu: jego materialność wymusza określone tempo manipulacji, a jego semantyczne obciążenie wymusza określoną jakość uwagi. W ten sposób psychoperformans odzyskuje pole obecności spod dyktatu natychmiastowości: nie dlatego, że „ucieka”, lecz dlatego, że ustanawia inne parametry sensu. W aparacie przejrzystości sens ma być natychmiastowy; w psychoperformansie sens może być progowy, narastający, a nawet celowo opóźniony.

W praktyce krytyka nadzoru w psychoperformansie polega na wytwarzaniu kontrolowanej nieprzejrzystości, ale nie jako maskowania, tylko jako świadomego ustawienia granicy. Granica jest tu kluczowa: to ona odróżnia prawo do cienia od strategii ucieczkowej. Prawo do cienia jest formą higieny poznawczej i somatycznej, ponieważ umożliwia odciążenie mechanizmów monitorowania i redukcję presji autoprezentacyjnej. W języku politycznym można powiedzieć, że psychoperformans ćwiczy suwerenność uwagi: zdolność do odmowy eksploatacji, zdolność do redefinicji tego, co ważne, i zdolność do ustanowienia własnych protokołów selekcji.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej służą tu jako repozytorium praktyk granicznych: praktyk, które od wieków ustanawiały strefy cienia jako warunek regeneracji percepcji. W tradycjach kontemplacyjnych półmrok i cisza mają status technik regulacji, a nie romantycznych nastrojów; w ajurwedzie i praktykach olejowania (w tym tradycjach pracy z głową i okolicą oczu) pojawia się intuicja, że nadmiar ekspozycji i pobudzenia trzeba równoważyć rytmem, ciepłem, dotykiem i snem. W języku współczesnym można to czytać jako modulację pobudzenia i obniżanie kosztu kontroli wykonawczej. Natomiast dyskursy biologii totalnej mogą zostać wykorzystane w researchu jako narzędzie mapowania konfliktu „być widzianym–być chronionym”: nie jako etiologia, lecz jako materiał symboliczny, pozwalający zidentyfikować, gdzie aparat przejrzystości został już zinternalizowany jako przymus moralny.

Dopiero w dalszym horyzoncie, kiedy choroby widzenia zostają włączone jako ujawnienie granic aparatu, widać, jak pęknięcie widzenia demaskuje reżim przejrzystości. Jeżeli aparat domaga się stałej kompatybilności, to każde zaburzenie widzenia – a CSR w tej narracji jako

figura pęknięcia – ujawnia, że kompatybilność jest konstrukcją, a jej utrzymanie ma cenę energetyczną i psychospołeczną. Wówczas psychoperformans nie staje się „reakcją na chorobę”, tylko metodą przebudowy relacji z widzialnością: narzędziem, które pozwala przekształcić pęknięcie w reorganizację pola obecności, a tym samym w odzyskanie sprawczości poznawczej w świecie formatów, metryk i nadzoru.

Warto jeszcze doszczelnić rozróżnienie między widzialnością a rozpoznawalnością, bo to drugie jest właściwą walutą aparatów normy. Widzialność oznacza po prostu bycie dostępnym dla oka, kamery lub uwagi; rozpoznawalność oznacza bycie kompatybilnym z kategorią, która umożliwia klasyfikację i reakcję. Aparat przejrzystości nie potrzebuje widzieć wszystkiego, potrzebuje widzieć to, co da się przypisać do rubryki. Stąd reżimy nadzoru i kultury danych są w praktyce reżimami rozpoznawania: redukują bogactwo doświadczenia do zestawu cech sygnałnych, które dają się policzyć, porównać i wykorzystać do predykcji. To jest dokładnie ten moment, w którym widzenie przestaje być relacją z rzeczywistością, a staje się technologią filtracji podporządkowaną interesowi instytucji.

W studiach nad technologiami i społeczeństwem (STS) tę redukcję można czytać jako proces translacji: rzeczywistość zostaje przełożona na formaty, a formaty zaczynają działać jak rzeczywistość. Bowker i Star pokazywali, że infrastruktury klasyfikacyjne są najskuteczniejsze wtedy, gdy stają się niewidzialne, bo wówczas ludzie traktują ich kategorie jako oczywiste. Widzenie normatywne działa właśnie tak: uczy „oczywistości” rozpoznawania, a to znaczy, że uczy też oczywistości wykluczania. W tym sensie spojrzenie instytucji jest spojrzeniem, które wytwarza niewidzialność nie jako brak, lecz jako funkcję: to, co nie daje się sklasyfikować, zostaje wypchnięte w strefę „nieistotności”, „niezgodności”, „niekompletności”.

Ta dynamika dotyka bezpośrednio psychologii pracy i kultury organizacyjnej. W środowiskach o wysokim nacisku na mierzalność powstaje specyficzna ontologia działania: nie liczy się to, co się robi, lecz to, co jest widoczne w systemie. To generuje zjawiska pozornej produktywności, w których energia jest kierowana na wytwarzanie śladów, raportów, dowodów i wskaźników, a nie na sensowne działanie. Widzenie instytucji nie tyle obserwuje pracę, ile wymusza jej obraz, a obraz zaczyna zastępować rzeczywistość. Stąd estetyka przejrzystości jest jednocześnie estetyką performatywności: trzeba wyglądać jak ktoś, kto działa, a nie tylko działać. W konsekwencji narasta metapoziom kontroli, który obciąża uwagę, podtrzymuje napięcie i osłabia zdolność do długiego, regeneracyjnego skupienia.

Na poziomie mezospołecznym powstaje wówczas szczególny typ wstydu: wstyd nieczytelności. Wstyd nie jest tu wyłącznie emocją, lecz narzędziem regulacji społecznej, które wymusza dopasowanie do formatu. Jeżeli nieczytelność grozi sankcją (od wykluczenia po utratę zaufania), jednostka uczy się redukować własną złożoność i własną ambiwalencję, czyli produkuje siebie w postaci uproszczonej. To jest praca poznawcza, ponieważ wymaga stałej selekcji tego, co ujawnić, i stałego hamowania tego, co mogłoby wymknąć się normie. W neuropsychologii można to wiązać z długotrwałą aktywacją monitoringu i kontroli błędu, co zwiększa koszt energetyczny funkcjonowania w sytuacjach ekspozycji.

Jednocześnie aparaty nadzoru są reżimami temporalności, a więc reżimami dystrybucji odpoczynku. Jeśli oczekuje się natychmiastowej reakcji i stałej dostępności, przerywa się cykle regeneracji uwagi. Jonathan Crary opisywał to jako przymus 24/7, lecz w tym podrozdziale

istotne jest dopowiedzenie: przymus 24/7 jest przymusem 24/7 dla systemów uwagowych, nie tylko dla „czasu pracy”. W efekcie człowiek traci prawo do fazy, w której nic nie musi być widoczne, nic nie musi być raportowane, nic nie musi być gotowe do odczytu. Brak tej fazy podnosi poziom pobudzenia, zwiększa reaktywność na bodźce i obniża tolerancję na niejednoznaczność. Widzenie staje się szybkie, sztywne i defensywne, bo działa w trybie przetrwania: ma minimalizować ryzyko sankcji.

Psychoperformans może w odpowiedzi ustanawiać kontrczas i kontrwidzialność, ale nie jako „ucieczkę od świata”, tylko jako praktykę ponownego ustawienia warunków selekcji. W planie sytuacyjnym kontrczas oznacza wprowadzenie rytmu, który nie jest rytmem interfejsu ani rytmem instytucji: to rytm manipulacji obiektem–kluczem, rytm kroków, rytm oddechu, rytm światła, rytm pauz. Kontrwidzialność oznacza, że widzialność przestaje być rozpoznawalnością, a zaczyna być obecnością: można być obecnym bez bycia zredukowanym do rubryki. Tu kluczowy jest element progowy: psychoperformans nie tylko pokazuje, ale ustanawia próg między tym, co ma prawo być widoczne, a tym, co ma prawo pozostać w cieniu. Ten próg jest praktyką suwerenności uwagi, bo daje możliwość decydowania, kiedy i w jakim trybie uwaga ma zostać udostępniona.

W tym miejscu rola obiektu–klucza może zostać doprecyzowana jako narzędzie antyrozpoznawalności. Obiekt–klucz działa nie dlatego, że jest „tajemniczy”, lecz dlatego, że jest polisemiczny, wielowarstwowy i oporny na szybkie sklasyfikowanie. Jego materialność wciąga ciało, a jego znaczeniowość wciąga pamięć, skojarzenie, mīt, przesąd, kod kulturowy. W efekcie uwaga zostaje przestawiona z trybu identyfikacji na tryb relacji: nie „co to jest?”, tylko „jak to działa w sytuacji?”. To jest zasadnicza różnica między widzeniem normy a widzeniem praktyki. Widzenie normy chce natychmiastowego odczytu; widzenie praktyki dopuszcza proces. W tym sensie psychoperformans jest metodą odzyskiwania widzenia procesualnego, które zostało zdegradowane przez estetykę przejrzystości.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i „totalnej” można tu potraktować jako archiwum kultur, które zawsze rozumiały, że prawo do cienia jest warunkiem sprawności percepcji. W tradycjach indyjskich i buddyjskich praktyki wycofania bodźców są technologiami ochrony uwagi; pratyahara i dharana nie służą „lepszemu wynikowi”, tylko stabilizacji relacji między pobudzeniem a skupieniem. W ajurwedzie i praktykach olejowania (także w obrębie głowy i okolic oczu) powraca intuicja, że percepcja jest funkcją jakości regeneracji, a regeneracja wymaga rytmu i ograniczenia ekspozycji. W bardziej kontrowersyjnych narracjach biologii totalnej temat spojrzenia i ekspozycji bywa wiązany z konfliktem kontroli i bezpieczeństwa; dla researchu psychoperformatywnego jest to ważne jako materiał, który ujawnia, gdzie jednostka odczuwa przemoc rozpoznawalności i gdzie pragnie granicy. Ten materiał może zostać przekształcony w praktyki regulacyjne bez roszczeń etiologicznych.

Dopiero na tak przygotowanym tle można zrozumieć, dlaczego choroby widzenia ujawniają granice aparatu normy. Jeśli rozpoznawalność jest warunkiem pełnego uczestnictwa w reżimie przejrzystości, to każde pęknięcie widzenia staje się pęknięciem rozpoznawalności: świat traci natychmiastową czytelność, a człowiek traci możliwość natychmiastowego dopasowania. W horyzoncie tej analizy CSR jest figurą pęknięcia reżimu, ponieważ unaocznia, że widzenie nie jest nieskończonym zasobem pracy: ma próg przeciążenia, ma próg regeneracji, ma próg kosztu. Psychoperformans odpowiada nie tym, że obiecuje „odzyskać przejrzystość”, tylko tym,

że projektuje nowe relacje z widzialnością: takie, w których obecność nie wymaga totalnej rozpoznawalności, a uwaga może zostać odzyskana jako zasób suwerenny, a nie surowiec instytucji.

W estetyce przejrzystości szczególnie istotny jest jej wymiar „higieniczny”, to znaczy sposób, w jaki przedstawia się ona jako warunek bezpieczeństwa, racjonalności i zdrowia społecznego. Przejrzystość ma rzekomo chronić przed chaosem, błędem, nadużyciem, a więc staje się moralnym obowiązkiem: trzeba być przejrzystym, bo to ma być dowód uczciwości i dojrzałości. Tyle że ta moralizacja jest jednocześnie mechanizmem rozszerzania nadzoru, ponieważ przenosi ciężar dowodu na jednostkę: to jednostka ma stale dostarczać widzialnych potwierdzeń, że jest „w porządku”. Widzenie instytucji działa wówczas jak permanentny egzamin, a egzamin jest zawsze narzędziem hierarchizacji i selekcji.

W tym miejscu ujawnia się kluczowa figura: widzenie jako narzędzie władzy działa skuteczniej przez „samowyjaśnianie się” niż przez przemoc bezpośrednią. Człowiek zaczyna produkować swój obraz w zgodzie z oczekiwaniem formatu, a równocześnie przyjmuje, że to oczekiwanie jest „normalne”. Ten mechanizm można opisać językiem władzy symbolicznej Pierre’a Bourdieu: dominacja działa najpewniej wtedy, gdy jej kryteria zostają uznane za naturalne. Estetyka przejrzystości naturalizuje kryterium widzialności jako kryterium wartości, a kryterium mierzalności jako kryterium prawdy. W konsekwencji widzenie społeczne i widzenie instytucjonalne zaczynają się wzajemnie wzmacniać: spojrzenie społeczne uczy wstydu wobec nieczytelności, a instytucja oferuje formaty, które ten wstyd „rozwiązują” przez redukcję złożoności do rubryki.

Z perspektywy psychologii i neuropsychologii istotne jest, że taki układ tworzy stałe tło pobudzenia, nawet gdy nie ma jawnej presji. To pobudzenie można rozumieć jako trwałe „zawieszenie uwagi” na ryzyku oceny: człowiek funkcjonuje w trybie antycypacji, co kosztuje energię i obniża zdolność do głębokiego, regeneracyjnego przetwarzania. Widzenie staje się defensywne: nastawione na minimalizację błędu i minimalizację sankcji. W takich warunkach rośnie sztywność poznawcza, spada tolerancja na ambiwalencję, spada zdolność do utrzymania długich wątków znaczeniowych, a więc spada też zdolność do widzenia procesualnego. To jest jedna z najbardziej niedostrzeganych konsekwencji estetyki przejrzystości: ona nie tylko organizuje obraz świata, ale degraduje zdolność do życia w złożoności.

Dlatego „prawo do cienia” nie jest romantycznym gestem, lecz koniecznym elementem higieny poznawczej. Cień oznacza tu obszar niepodlegający natychmiastowemu odczytowi i natychmiastowej ocenie. Taki obszar jest warunkiem regeneracji uwagi, bo umożliwia spadek metapoziomowego monitoringu, a tym samym odciążenie kontroli wykonawczej. W kategoriach społecznych cień jest warunkiem autonomii, bo chroni przed redukcją do rozpoznawalności. W kategoriach politycznych cień jest warunkiem wolności, bo ogranicza zakres aparatu predykcji i rozliczenia. Z tego powodu praca nad cieniem w planie sytuacyjnym nie jest dodatkiem estetycznym, tylko działaniem o charakterze ochronnym i strategicznym.

Psychoperformans może ten cień wytwarzać i utrzymywać jako parametr sytuacji. Jego specyficzność polega na tym, że nie prosi o cień w języku roszczeń, lecz ustanawia cień w języku praktyki. Ustanawia go poprzez kompozycję: światło, dystans, czas, rytm, materialność obiektu – klucza, a także przez celową reorganizację kanałów percepcji, tak aby widzenie przestało być

jedynym narzędziem „prawdy”. W psychoperformansie, zwłaszcza w wariantach skoordynowanych z bezpieczeństwem medycznym, można budować sytuacje, w których uwaga przechodzi w tryb stabilizacji: mniej skanowania, więcej trwania; mniej oceny, więcej relacji; mniej natychmiastowego rozpoznania, więcej rozpoznawania w czasie. To są praktyki odzyskiwania sprawczości poznawczej, bo przesuwają centrum władzy z formatu na wykonawcę.

W tym miejscu rola obiektu–klucza nabiera dodatkowego znaczenia: obiekt–klucz nie tylko przyciąga uwagę, ale ustanawia alternatywny standard „sensu”. W aparacie przejrzystości sens jest tym, co da się natychmiast wykazać; w obiekcie–kluczu sens jest tym, co da się przeżyć w manipulacji, w oporze materii, w powracaniu do gestu, w utrzymaniu relacji. To przeniesienie sensu z wykazu na doświadczenie jest zasadniczym ruchem krytycznym wobec spojrzenia instytucji. Widzenie nie służy już temu, by podlegać normie, lecz temu, by ustanowić własną miarę obecności.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i „totalnej” mają w tym wątku konkretną funkcję: dostarczają historycznych i kulturowych wzorów, w których ochrona uwagi i ochrona wzroku są ściśle związane z ochroną granic ekspozycji. Tradycje jogiczne (np. pratyahara) oraz praktyki kontemplacyjne w różnych wariantach wskazują, że niekiedy najważniejszym działaniem nie jest „ćwiczenie widzenia”, lecz ćwiczenie selektywnej rezygnacji z bodźców, czyli odzyskanie sterowności progu. Ajurwedyjskie i inne praktyki rytmu dobowego, ciepła, dotyku, półmroku i redukcji stymulacji można odczytać jako protokoły obniżania kosztu poznawczego przez regulację pobudzenia. Natomiast narracje biologii totalnej, użyte krytycznie, ujawniają psychospołeczną stawkę problemu: konflikt między ekspozycją a ochroną bywa tam opowiadany jako dramat sensu; dla dochodzenia psychoperformatywnego jest to materiał do mapowania własnych imperatywów (być widzianym, być ocenianym, być przejrzystym) i do przekształcania ich w praktyki graniczne, które są realne, wykonalne i kompatybilne z ramami bezpieczeństwa.

Dopiero w takim układzie znaczeń choroby widzenia odsłaniają się jako granice aparatu normy. Kiedy widzenie jest narzędziem pracy społecznej i narzędziem rozpoznawalności, pęknięcie widzenia staje się pęknięciem rozpoznawalności, a więc pęknięciem całej ekonomii dopasowania do formatu. W tej perspektywie CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym: figurą pęknięcia reżimu widzenia, a nie opisem klinicznym. Figura ta pozwala zobaczyć, że przejrzystość i nadzór nie są „neutralne”, lecz kosztowne, a koszt ten jest cielesny i poznawczy. Psychoperformans w tej ramie jest metodą przejścia: z reżimu widzenia jako normy do reżimu widzenia jako relacji, z reżimu rozpoznawalności do reżimu obecności, z reżimu eksploatacji uwagi do reżimu jej suwerenności.

91.1.50. Nadzór i auto-nadzór: internalizacja spojrzenia, metryki i samopomiar jako techniki władzy w polu widzenia

Nadzór we współczesnych reżimach widzialności działa najskuteczniej nie wtedy, gdy jest jawny i represyjny, lecz wtedy, gdy zostaje zinternalizowany jako nawyk samoobserwacji. Wtedy aparat nie musi już patrzeć bezpośrednio, ponieważ jednostka przejmuje funkcję aparatu: mierzy siebie, porównuje siebie, koryguje siebie, uprzedza ocenę. To jest kluczowy moment przejścia od nadzoru do auto-nadzoru, który Michel Foucault opisywał jako

technologię dyscypliny, a późniejsze analizy – od studiów nad rządnością po krytykę kapitalizmu nadzoru – doprecyzowały jako mechanizm produkcji „posłusznej sprawczości”: człowiek działa sam, ale według cudzych kryteriów.

Auto-nadzór jest w pierwszej kolejności pracą uwagi. Uwaga zostaje rozdwojona: część jest skierowana na świat i zadanie, a część na kontrolę własnej widzialności w oczach innych (lub w oczach systemu). To rozdwojenie jest formą stałego metapoznania: jednostka obserwuje siebie w trybie oceniającym, utrzymując nieustanny monitoring zgodności. W psychologii i neuropsychologii można to powiązać z mechanizmami monitorowania błędu, kontroli konfliktu oraz regulacji wykonawczej, które nie są stworzone do nieprzerwanego działania w stanie wysokiej stawki społecznej. Im bardziej auto-nadzór staje się codzienną normą, tym bardziej rośnie koszt energetyczny funkcjonowania, ponieważ układ poznawczy jest utrzymywany w trybie „gotowości do korekty”, a nie w trybie swobodnej orientacji.

Z tego powodu metryki i samopomiar nie są neutralnym narzędziem „wiedzy o sobie”, lecz elementem aparatu władzy. Metryka narzuca pytanie, zanim pojawi się odpowiedź: określa, co ma znaczenie, co jest mierzalne, co jest porównywalne. Geoffrey Bowker i Susan Leigh Star zwracali uwagę, że klasyfikacje i standardy są infrastrukturą, a infrastruktura działa najskuteczniej wtedy, gdy jest przezroczysta, czyli gdy nie widać, że to ona decyduje o tym, co widać. Analogicznie metryki w kulturze pracy, zdrowia i produktywności działają jako „przezroczyste” kryteria: człowiek zaczyna wierzyć, że mierzalne jest realne, a niemierzalne jest podejrzane lub nieistotne. To jest fundamentalna przemoc epistemiczna, bo przekształca widzenie w funkcję rubryki.

W polu widzenia szczególnie istotna jest relacja między metryką a normą percepcyjną. Samopomiar i autoewaluacja wytwarzają standard „prawidłowego widzenia” jako standard operacyjny: widzieć ma znaczyć reagować właściwie, szybko, bez wahania, bez niepewności. Tymczasem percepcja realna jest zmienna, zależna od zmęczenia, pobudzenia, kontekstu, sensu, relacji. Metryka nie toleruje zmienności, więc auto-nadzór zaczyna polegać na maskowaniu zmienności: człowiek uczy się ukrywać fluktuacje, wygładzać obraz siebie, stabilizować „wynik” kosztem kosztu energetycznego. W ten sposób reżim metryk tworzy nie tylko obraz, ale także wymusza praktyki ciała i uwagi, które mają ten obraz podtrzymać.

W krytyce społecznej Shoshana Zuboff podkreślała, że współczesne systemy nadzoru mają charakter predykcyjny: nie tylko rejestrują zachowania, ale próbują je przewidywać i kształtować. Auto-nadzór jest w tym układzie szczególnie użyteczny, bo redukuje opór: człowiek nie potrzebuje przymusu zewnętrznego, skoro sam „ustawia się” pod oczekiwanie. W polu widzenia oznacza to, że nawet percepcja zaczyna być modulowana pod wymagania: to, co jest ważne dla systemu, staje się „ważne” dla oka. Człowiek uczy się patrzeć tak, by spełnić kryteria, a nie tak, by podtrzymać relację ze światem. Widzenie zostaje skolonizowane przez cel rozliczalności.

W tym miejscu dochodzenie psychoperformatywne wymaga rozpoznania auto-nadzoru jako praktyki, a nie jako cechy charakteru. Auto-nadzór nie jest „moją naturą”, tylko wyuczonym protokołem: zestawem mikroczynności, mikroocen i mikrokorekt, które można zidentyfikować, nazwać i – co kluczowe – przekształcić. Psychoperformans staje się tu narzędziem krytycznym, ponieważ potrafi przeprowadzić auto-nadzór z poziomu niewidzialnego na poziom widzialny:

ujawnić go jako aparat. W planie sytuacyjnym można budować działania, w których auto-nadzór zostaje „zmaterializowany” w obiekcie–kluczu albo „usytuowany” w przestrzeni, tak aby stał się uchwytne jako mechanizm, a nie jako „ja”.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tym fragmencie mają znaczenie o tyle, o ile dostarczają języków i technik rozpoznawania nadzoru w ciele. W wielu tradycjach somatycznych, od praktyk oddechowych po uważnościowe, presja kontroli jest opisywana jako napięcie, skurcz, zamrożenie, przyspieszenie. W języku współczesnym można to czytać jako wzorzec pobudzenia autonomicznego: stan czuwania, który utrzymuje uwagę w trybie defensywnym. W dyskursach biologii totalnej temat auto-nadzoru bywa opowiadany jako konflikt „muszę kontrolować – muszę przetrwać”; w researchu nie chodzi o przyjęcie tej etiologii, lecz o rozpoznanie, że auto-nadzór jest często doświadczany jako przymus egzystencjalny, a nie „zwykły nawyk”. Psychoperformans może przejąć intensywność tego doświadczenia i przetworzyć ją w praktykę regulacji: nie przez „uwolnienie” w abstrakcji, ale przez konkretne przełączenia protokołu uwagi.

CSR pozostaje tu horyzontem znaczeniowym, ponieważ auto-nadzór w polu widzenia jest reżimem, który domaga się nieprzerwanej sprawności percepcyjnej. Choroby widzenia ujawniają granice tego reżimu: pokazują, że widzenie nie jest liniową funkcją do optymalizacji, lecz kruchą równowagą kosztów, rytmu i regeneracji. CSR jako figura pęknięcia odsłania, że auto-nadzór może stać się przemocą wobec własnego pola percepcji: próba utrzymania „wyniku” za wszelką cenę może zwiększać koszt i pogłębiać napięcie. W psychoperformansie to pęknięcie nie jest punktem klęski, lecz punktem widoczności aparatu: momentem, w którym możliwa staje się reorganizacja pola obecności i odzyskanie sprawczości poznawczej.

Auto-nadzór w polu widzenia można opisać jako złożoną konfigurację samoreferencyjnych pętli regulacyjnych, w których percepcja zewnętrzna (eksterorecepcja) zostaje trwale sprzęgnięta z percepcją własnej widzialności (metapercepcją) i z modulacją zachowania pod kątem antycypowanej oceny. W efekcie powstaje układ homeostatyczno-allostatyczny, w którym celem nie jest już orientacja w świecie, lecz minimalizacja błędu normatywnego: redukcja odchyśleń od standardu „czytelności”, „produktywności” i „rozliczalności”. Ten układ działa jak wewnętrzny Panoptikon: obserwator zostaje przekształcony w funkcję, a funkcja – w nawyk, który kolonizuje uwagę i reorganizuje dystrybucję zasobów poznawczych.

W terminologii neurokognitywnej podstawowym mechanizmem jest tu chroniczna hiperaktywacja systemów monitorowania konfliktu oraz predykcyjnej kontroli błędu. Z perspektywy teorii przetwarzania predykcyjnego (predictive processing) można mówić o nadmiernym priorytecie predykcji społecznych: układ poznawczy podbija wagę (precision weighting) sygnałów związanych z oceną, statusem i zgodnością, a obniża wagę sygnałów związanych z eksploracją i relacyjną ciekawością. W rezultacie widzenie staje się narzędziem bayesowskiej minimalizacji zaskoczenia w sensie społecznym, nie epistemicznym: nie chodzi o to, by lepiej rozumieć świat, tylko by nie narazić się na sankcję. Taki profil precyzji predykcyjnej sprzyja poznawczej perseweracji i „tunelizacji” uwagi: zawęża pole przetwarzania, wzmacnia selektywną inhibicję, a zarazem zwiększa koszt energetyczny utrzymania celu, bo cel jest stale zagrożony przez możliwość błędu wizerunkowego.

W języku psychofizjologii stresu auto-nadzór jest stałą allostatyczną mobilizacją: organizm utrzymuje parametry czuwania (arousal) na podwyższonym poziomie, ponieważ środowisko społeczne jest kodowane jako środowisko oceny. Tu szczególnie przydatna jest rama Stephena Porges'a (teoria poliwalna) jako opis dystrybucji stanów autonomicznych: auto-nadzór promuje tryb sympatykotoniczny lub mieszany (sympatyczno-wagalny) z dominacją czujności i defensywnej gotowości, co z kolei moduluje wzorce uwagi (zwiększona reaktywność na dystraktory społeczne) oraz obniża tolerancję na ambiwalencję. To nie jest abstrakcja: w praktyce oznacza to przyspieszenie mikrodecyzji, spłylenie przetwarzania semantycznego, wzrost potrzeby jednoznaczności i kompulsywną kontrolę ekspresji. Widzenie staje się elementem posturalnej i afektywnej autokorekty: człowiek „widzi siebie widzianego”, a to widzenie uruchamia korektę w ciełe.

Metryki i samopomiar są w tym układzie technologiami „urzeczwienia” auto-nadzoru. Nie chodzi o to, że metryka coś mierzy, lecz o to, że metryka ustanawia epistemiczną hierarchię zmiennych: to, co mierzalne, dostaje status realności i ważności, a to, co niemierzalne (np. wahanie, mikrozmęczenie, jakość regeneracji, niepewność, sens, znaczenie relacji), zostaje zdegradowane do tła. Ten mechanizm jest analogiczny do tego, co Bowker i Star opisywali jako przemoc infrastruktury klasyfikacyjnej: standard narzuca świat, w którym tylko pewne aspekty mogą „istnieć” jako dane. W polu widzenia metryka wytwarza fikcję stabilnej funkcji: oczekuje się, że percepcja będzie przewidywalna, jednorodna i kompatybilna z protokołem. Auto-nadzór jest wtedy praktyką wymuszania tej fikcji na własnym doświadczeniu.

Z perspektywy psychologii pracy jest to przejście od sprawczości do samouprzedmiotowania: jednostka traktuje siebie jako projekt do optymalizacji, a widzenie jako zasób produkcyjny do stabilizacji. W socjologii można to opisać jako hegemoniczny model „audytowalności” (audit culture): życie ma być audytowalne, a więc ma zostawiać ślady, które da się ocenić. W konsekwencji rośnie nie tylko nacisk na dokumentowanie, ale także nacisk na antycypację dokumentowania: człowiek żyje tak, jakby już w tej chwili wypełniał formularz o sobie. Spojrzenie instytucji przestaje być zdarzeniem, a staje się strukturą czasu: reorganizuje temporalność codzienności w kierunku permanentnej gotowości do raportu.

W polu kultury wizualnej ten proces można doprecyzować jako przejście od widzenia do „widzenia operacyjnego” i dalej do „operacyjnego ja”. Kiedy Hito Steyerl pisała o operacyjności obrazów, chodziło o to, że obraz jest elementem działania systemu; auto-nadzór tworzy analogiczny mechanizm na poziomie podmiotowości: człowiek staje się operacyjny wobec samego siebie. Wtedy uwaga jest nie tylko selektywna, ale i rozliczeniowa: nie pyta „co jest sensowne?”, tylko „co będzie wyglądało na sensowne w metryce?”. To jest głęboka zmiana ontologii sensu: sens zostaje podporządkowany wskaźnikowi.

Psychoperformans, jako metoda dochodzenia i researchu, nie powinien w tym miejscu „wyjaśniać” auto-nadzoru moralnie, tylko go zmapować w trybie technicznym. W praktyce oznacza to identyfikację trzech warstw protokołu auto-nadzoru: warstwy bodźcowej (jakie sygnały uruchamiają czujność), warstwy afektywnej (jakie emocje sklejają się z oceną), oraz warstwy behawioralnej (jakie mikroczynności składają się na korektę). Dopiero po takiej dekompozycji możliwe jest projektowanie psychoperformansów jako interwencji w pętli: przerwania sprzężenia między metapercepcją a oceną, zmiany priorytetu predykcji, obniżenia wagi bodźców ocennych, przywrócenia rytmu i faz regeneracji. Obiekt–klucz może tu działać

jak „materialny regulator precyzji”: wprowadza bodziec, który jest istotny, ale nie audytowalny, a więc wyprowadza uwagę z toru metryki.

Włączenie medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym miejscu ma charakter funkcjonalny, bo wiele tradycji pracuje bezpośrednio na pętlach czuwania i metakontroli. Praktyki oddechowe i uważnościowe – niezależnie od ich genezy – można rozumieć jako techniki obniżania precyzji predykcji alarmowych i rozszczelniania kompulsywnego monitoringu. W tradycjach jogicznych pratyahara i dharana działają jak trening dystrybucji uwagi, a więc mogą być użyte w researchu jako modele „świadomego wycofania” z reżimu bodźców. Z kolei narracje biologii totalnej, potraktowane krytycznie, ujawniają psychosemantyczny rdzeń auto-nadzoru: przymus kontroli bywa tam kodowany jako konflikt bezpieczeństwa i przetrwania; w naszym dochodzeniu to ważne nie jako teoria przyczyny, lecz jako mapa języka, w którym aparat władzy zostaje zinternalizowany jako „muszę”, „powinienem”, „nie wolno mi odpuścić”. Psychoperformans przepracowuje to „muszę” w trybie sytuacyjnym: ustanawia warunki, w których odpuszczenie jest praktyką, a nie porażką.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym w tym fragmencie, ponieważ auto-nadzór w polu widzenia wytwarza presję stałej sprawności percepcyjnej i stałej kompatybilności z formatem. Choroby widzenia ujawniają, że to jest presja sprzeczna z biologiczną zmiennością, rytmem regeneracji i progiem kosztu. CSR jako figura pęknięcia pokazuje, że gdy aparat auto-nadzoru próbuje „domknąć wynik” mimo przeciążenia, może wytwarzać wtórne obciążenia: wzrost czuwania, wzrost napięcia, wzrost tunelizacji uwagi. W psychoperformansie istotą odpowiedzi nie jest więc „naprawa” widzenia w sensie normy, lecz rekonstrukcja warunków widzenia jako relacji: odzyskanie faz, progów i prawa do cienia, w którym pole percepcji ma szansę na stabilizację i regenerację.

Auto-nadzór, gdy rozpatruje się go rygorystycznie, jest specyficzną techniką władzy działającą przez konwersję relacji na wskaźniki oraz przez przekształcenie podmiotu w obiekt własnej inspekcji. Mechanizm ten nie jest jedynie psychologiczną „tendencją do perfekcjonizmu”, lecz modelem infrastrukturalnym: sprzężeniem platform, audytu i norm kulturowych, które przepisują na ciało i percepcję obowiązek ciągłej samokorekty. To sprzężenie działa poprzez trzy komplementarne moduły: (1) moduł widzialności (stała ekspozycja i dostępność), (2) moduł porównywalności (rankingowanie, benchmarking, normowanie), oraz (3) moduł predykcyjności (antycypacja oceny i optymalizacja zachowania). W polu widzenia te moduły formatują nie tylko zachowanie, ale i samą strukturę uwagi.

W ramach ekonomii uwagi auto-nadzór można opisać jako zjawisko chronicznej metauwagowości: zasoby uwagi są permanentnie alokowane na monitorowanie zgodności z oczekiwanym obrazem. Metauwaga różni się od zwykłej autorefleksji tym, że ma charakter przymusowy, jest napędzana lękiem przed odchyleniem i działa w trybie wysokiej częstotliwości. Jej fenomenologia jest charakterystyczna: uczucie „bycia na scenie”, kompulsywne sprawdzanie, napięcie, skurczowość decyzyjna, przyspieszone domykanie znaczeń. W języku neurokognitywnym to stan przeciążenia pętli wykonawczych i inhibicyjnych, w którym obniża się dostępność pamięci roboczej dla zadań sensotwórczych, bo zasoby są przejmowane przez monitoring.

Tę dynamikę można precyzyjnie powiązać z teoriami społecznej oceny i uczenia normatywnego. Auto-nadzór jest w praktyce mechanizmem uczenia przez przewidywanie sankcji: podmiot minimalizuje odchylenie, bo odchylenie zostało skojarzone z kosztem. To upodabnia auto-nadzór do mechanizmów warunkowania instrumentalnego, ale w skali kulturowej i infrastrukturalnej, a nie laboratoryjnej. W świecie metryk kara i nagroda są często zinternalizowane: człowiek nagradza siebie za „dobry wynik” i karze siebie za „zły wynik”, nawet jeśli sankcja zewnętrzna nie następuje. W ten sposób metryka wytwarza samonapędzający się układ dyscypliny, który jest szczególnie trwały, bo przestaje wymagać instytucjonalnego wysiłku.

Istotnym narzędziem tego układu jest normalizacja porównania. Porównanie nie jest neutralnym aktem poznawczym, lecz techniką dystrybucji statusu i wstydu. W kulturze audytu porównanie staje się domyślną formą widzenia: człowiek patrzy na siebie w odniesieniu do standardu, a standard jest produktem instytucji. W efekcie widzenie jest skolonizowane przez relację „ja–norma”, a nie „ja–świat”. To zmienia strukturę sensu: świat staje się tłem, a norma staje się figurą. W kategoriach fenomenologicznych to odwrócenie figury i tła jest jednym z głębszych skutków auto-nadзору, bo reorganizuje samo doświadczenie obecności.

Z perspektywy socjologii wiedzy i klasyfikacji warto doprecyzować, że metryka działa nie tylko przez pomiar, ale przez ontologiczną redukcję. Bowker i Star pokazali, że klasyfikacje zawsze wytwarzają „resztki” – to, co nie pasuje, zostaje wyrzucone poza system lub przepisane jako błąd. Auto-nadzór wytwarza analogiczne resztki w podmiotowości: człowiek wypiera to, co niemierzalne, bo niemierzalne nie ma statusu realności w systemie audytu. To wypieranie jest pracą psychiczną: wymaga selekcji, hamowania, racjonalizacji. W praktyce prowadzi do spłaszczenia doświadczenia i do redukcji repertuaru percepcyjnego: człowiek przestaje „widzieć” subtelności, bo subtelności nie mają waluty w metryce.

W polu widzenia ma to dodatkowy wymiar: metryka i samopomiar generują iluzję, że percepcję można ustawić jak parametr w urządzeniu. Tymczasem percepcja jest funkcją dynamicznej równowagi między pobudzeniem, zmęczeniem, kontekstem, motywacją i relacją. Auto-nadzór próbuje unieruchomić tę dynamikę, bo dynamika jest ryzykiem błędu wizerunkowego. W rezultacie powstaje stan „nadregulacji”: człowiek kontroluje nie tylko zachowanie, ale i swoje własne doznania, próbując je dopasować do oczekiwania. Taki stan sprzyja rozszczepieniu między doświadczeniem a jego prezentacją: człowiek widzi świat, ale jednocześnie widzi, jak powinien go widzieć, i jak powinien wyglądać, że go widzi. To jest triadyczna struktura auto-nadзору w polu widzenia.

Psychoperformans, jako dochodzenie, powinien w tym miejscu traktować auto-nadzór jak aparat do rozmontowania, a nie jak cechę do „naprawy”. Kluczowym krokiem jest identyfikacja źródeł normy (kto patrzy i przez jakie narzędzia), identyfikacja wskaźników (co jest mierzone i jak), oraz identyfikacja momentów progu (kiedy uruchamia się kompulsja monitoringu). Dopiero wtedy możliwe jest projektowanie psychoperformansów jako interwencji w specyficzne punkty pętli: obniżanie precyzji sygnałów ocennych, zwiększanie tolerancji na nieczytelność, wprowadzanie rytmicznych przerw w samopomiarze, przeniesienie uwagi z rubryki na materię poprzez obiekt–klucz. Obiekt–klucz może pełnić funkcję „antymetryczną”: jest mierzalny fizycznie, ale jego sens jest niemierzalny wskaźnikowo, a więc wymusza przestawienie sposobu wartościowania.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej warto tu potraktować jako narzędzia demontażu nadregulacji. W praktykach oddechowych i kontemplacyjnych spotyka się techniki redukcji nadmiaru kontroli: praca z wydłużonym wydechem, stabilizacja rytmu, świadome rozluźnianie skurczów uwagowych. W języku współczesnym można to opisać jako obniżanie tonusu pobudzenia i redukcję hiperwzbudzenia. Tradycje pracy z ciałem (w tym manualne i powięziowe) często wskazują, że kontrola ma swój ślad w napięciu; praca z napięciem jest więc pośrednio pracą z auto-nadzorem, bo zmienia parametry czuwania. W narracjach biologii totalnej motyw samopomiaru i kontroli bywa związany z lękiem o bezpieczeństwo; w researchu psychoperformatywnym jest to ważne jako materiał semantyczny: ujawnia, gdzie auto-nadzór jest przeżywany jako konieczność egzystencjalna, a nie jako styl życia.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym w tym sensie, że auto-nadzór w polu widzenia jest mechanizmem, który utrzymuje percepcję w stanie chronicznego obciążenia. Choroby widzenia, traktowane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że nadregulacja ma granice i że widzenie wymaga cykli regeneracji. CSR jako figura pęknięcia reżimu nie jest tu opisem medycznym, lecz znakiem, że aparat audytu, samopomiaru i internalizowanej normy może wytwarzać warunki, w których pole widzenia staje się kruche. Psychoperformans odpowiada na to jako praktyka rekonfiguracji: odzyskuje prawo do fazy nieporównywalności, do nieaudytowalnego czasu, do obecności, która nie musi być „wynikiem”.

W auto-nadzorze kluczowe jest to, że nie jest on wyłącznie „psychiczną czynnością”, lecz jest wbudowany w semiotyczno-techniczne środowisko, które nieustannie dostarcza bodźców kalibracyjnych. Można mówić o ekosystemie kalibracji: interfejsy, powiadomienia, wykresy, oceny, statystyki, formularze, standardy jakości, systemy workflow, a także subtelniejsze sygnały społeczne (język, ironia, porównania, oczekiwania dostępności) wytwarzają ciągły strumień informacji zwrotnej. Ten strumień nie jest neutralny: jego funkcją jest utrzymanie jednostki w stanie samoregulacji zgodnej z kryterium instytucji. W polu widzenia oznacza to, że percepcja staje się polem permanentnej rekalkibracji: nieustannie porównuje się to, co się widzi i jak się reaguje, z tym, jak „powinno się” widzieć i reagować.

Z perspektywy teorii systemów można ten ekosystem opisać jako sieć sprzężeń zwrotnych o różnej latencji: część sprzężeń jest natychmiastowa (reakcje społeczne, sygnały interfejsu), część opóźniona (oceny okresowe, wskaźniki wydajności), część rozproszona (algorytmiczne rankingi, reputacja). Auto-nadzór jest mechanizmem, który integruje te sprzężenia w jedno doświadczenie: człowiek nie rozróżnia już, czy ocenia go ktoś konkretny, czy ocenia go system, czy ocenia go jego własna pamięć o standardzie. Powstaje jednolita presja normatywna, którą można nazwać „ciągłą ramą oceny”. To właśnie ona kolonizuje uwagę: wymusza utrzymywanie wysokiej gotowości do korekty.

W neurokognitywnych modelach funkcjonowania uwagi i wykonawczych systemów kontroli taki stan odpowiada chronicznemu utrzymywaniu wysokiego progu priorytetu dla sygnałów błędu. Mechanizmy wykrywania konfliktu i monitoring błędu – niezbędne w uczeniu – w normalnych warunkach działają epizodycznie. Auto-nadzór sprawia, że działają tonicznie, a toniczność jest przeciążeniem. W praktyce oznacza to wzrost kosztu metabolicznego pracy poznawczej, większą męczliwość, spadek zdolności do długotrwałej koncentracji oraz wzrost podatności na przeciążenie sensoryczne. W polu widzenia przejawia się to często jako

kompulsywne skanowanie, przyspieszona orientacja w bodźcach, „przeskakiwanie” uwagi oraz trudność w utrzymaniu stabilnej, spokojnej fiksacji. Widzenie staje się hiperreaktywne.

W tym miejscu można doprecyzować, że auto-nadzór jest formą „kolonizacji propriocepcji i interocepcji” przez normę. Człowiek nie tylko obserwuje swoje zachowanie, ale obserwuje swoje napięcie, swoją postawę, swoją mimikę, swój ton, a nawet swoje wewnętrzne stany. Z perspektywy psychologii klinicznej przypomina to mechanizmy hiperczułości i ruminacyjnej samokontroli, które mogą utrzymywać stan pobudzenia i utrudniać regenerację. Jednak w tym podrozdziale ważne jest, że nie jest to patologizacja jednostki, lecz opis skutku infrastruktury normy: środowisko wymusza, aby ciało było „zgodne” i „czytelne” nie tylko na zewnątrz, ale i wewnątrz.

W polu wizualnym to prowadzi do szczególnego rodzaju przemocy: przemocy „jasności” (clarity) jako ideału. Ideał jasności zakłada, że percepcja ma być jednoznaczna i natychmiastowa, że ma istnieć szybki, poprawny odczyt, a wahanie jest błędem. Tymczasem percepcja jest procesem probabilistycznym, opartym na hipotezach, a nie na bezpośrednim dostępie do świata. Auto-nadzór spycha tę probabilistyczność w cień: człowiek wstydzi się niepewności percepcyjnej i próbuje ją ukrywać, a to z kolei zwiększa napięcie i koszt poznawczy. Można powiedzieć, że auto-nadzór produkuje epistemiczną surowość: człowiek jest surowy wobec własnego poznania, bo instytucja jest surowa wobec jego obrazu.

Psychoperformans w tym kontekście może działać jako metoda „rekalibracji kalibracji”, czyli przejęcia kontroli nad tym, co stanowi bodziec oceny. W planie sytuacyjnym można projektować sytuacje, w których sprzężenia zwrotne zostają celowo przestawione: zamiast natychmiastowej informacji zwrotnej pojawia się opóźnienie, zamiast rankingu pojawia się rytm, zamiast mierzalnego wskaźnika pojawia się jakościowa relacja z obiektem–kluczem. Obiekt–klucz może zostać skonstruowany jako „miernik pozorny”: jego forma sugeruje możliwość pomiaru, ale jego sens i funkcja wymykają się wskaźnikowi. Taki zabieg wywołuje krytyczny dysonans: ujawnia, że to nie pomiar jest prawdą, lecz to pomiar narzuca pytanie. Psychoperformans wykorzystuje ten dysonans jako dźwignię do odzyskania sprawczości.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej w tym fragmencie mogą zostać użyte jako zestaw technik „odklejania” normy od ciała. W praktykach oddechowych i uważnościowych powraca strategia zmiany sprzężenia zwrotnego: zamiast kontrolować wynik, obserwuje się proces; zamiast wymuszać, reguluje się; zamiast oceniać, dostraja się. W tradycjach manualnych i somatycznych praca z napięciem i tonusem jest traktowana jako praca z nawykiem kontroli, co w języku współczesnym można przełożyć na modulację pobudzenia autonomicznego i redukcję hiperczułości. W dyskursach biologii totalnej można znaleźć język konfliktu ekspozycji, kontroli i bezpieczeństwa; w researchu psychoperformatywnym ten język jest użyteczny jako mapa „wewnętrznych nakazów” i „wewnętrznych zakazów”, które napędzają auto-nadzór, a które można następnie przełożyć na parametry planu sytuacyjnego: gdzie ustanowić próg, gdzie ustanowić cień, gdzie ustanowić przerwę.

CSR, utrzymywane jako horyzont znaczeniowy, ujawnia tu granicę auto-nadzoru w sposób strukturalny: jeśli percepcja zostaje skolonizowana przez ciągłą kalibrację, to pole widzenia traci warunki regeneracyjne. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, pokazują, że „ciągła rama oceny” jest nie tylko przemocą symboliczną, ale i przeciążeniem biologiczno-

poznawczym. CSR jako figura pęknięcia przypomina, że widzenie ma próg, a próg wymaga respektu dla rytmu i dla faz odpoczynku. Psychoperformans odpowiada tu jako praktyka projektowania nowych sprzężeń: takich, które redukują toniczność monitoringu i przywracają widzeniu status relacji, a nie audytu.

Auto-nadzór w swojej dojrzałej postaci jest nie tyle „nawykową samokontrolą”, ile pełną reorganizacją epistemologii jednostki: to, co podmiot uznaje za prawdę o sobie i świecie, zostaje przechwycone przez logikę wskaźnika, zgodności i porównywalności. Można mówić o wskaźnikowej ontologii doświadczenia, w której doznanie ma wartość o tyle, o ile daje się przetłumaczyć na format audytu. Taka ontologia jest dla percepcji destrukcyjna, ponieważ percepcja – jako proces probabilistyczny, relacyjny i kontekstowy – opiera się na tolerancji niejednoznaczności, mikrofluktuacji i zmiennej precyzji sygnału. Auto-nadzór próbuje tę zmienność wyeliminować, a eliminacja zmienności prowadzi do wzrostu kosztu regulacji i do wtórnych dysfunkcji w polu uwagi.

W tym miejscu warto rozróżnić dwa typy auto-nadzoru: auto-nadzór jawny (świadome sprawdzanie, liczenie, raportowanie, porównywanie) oraz auto-nadzór utajony (toniczna konfiguracja czuwania i monitoringu, która działa bez świadomej intencji). Auto-nadzór utajony jest szczególnie istotny dla pola widzenia, ponieważ wpływa na parametry percepcyjne: na częstotliwość sakad, na stabilność fiksacji, na profil selektywnej uwagi, na wrażliwość na dystraktory oraz na szybkość domykania hipotez percepcyjnych. W praktyce człowiek może nie „myśleć o ocenie”, a mimo to jego układ uwagowy zachowuje się tak, jakby ocena była stale obecna. To jest podstawowy mechanizm internalizacji spojrzenia: ocena przestaje być wydarzeniem, a staje się tłem neurokognitywnym.

W ujęciu psychologii społecznej można to powiązać z konstruktem samoobiektywizacji: podmiot traktuje siebie jak obiekt, który ma być oglądany i oceniany, a więc przestaje być w pełni zanurzony w relacji ze światem. W polu widzenia samoobiektywizacja działa jak odklejenie uwagi od percepcji pierwotnej: część zasobów zostaje odciągnięta do „kamery wewnętrznej”, która obserwuje, jak się wygląda, jak się reaguje, jak się jest widzianym. Z punktu widzenia fenomenologii jest to osłabienie „bycia w świecie” na rzecz „bycia wobec świata”, a więc przejście z trybu zamieszkiwania do trybu inspekcji. To przejście ma charakter polityczny: inspekcja jest formatem władzy, a zamieszkiwanie jest formatem relacji.

W ekonomii politycznej widzenia mechanizm ten działa poprzez prywatyzację odpowiedzialności za kompatybilność. Instytucja ustanawia standard, a jednostka ma „wziąć odpowiedzialność” za dopasowanie. W praktyce oznacza to, że koszt dopasowania zostaje przerzucony na ciało i uwagę. Auto-nadzór jest więc mechanizmem eksploatacji: wydobywa energię poznawczą, ponieważ wymusza stałe nakłady na monitoring, autokorektę i autoprezentację. Ten koszt jest w dużej mierze ukryty, bo nie widać go w wskaźnikach, które sam wytwarza. W tym sensie auto-nadzór jest samopotwierdzającą się techniką władzy: im bardziej obciąża, tym bardziej zmusza do produkowania przejrzystości, by ukryć obciążenie.

Psychoperformans, jako dochodzenie, powinien w tym fragmencie dążyć do zbudowania „mapy aparatów auto-nadzoru” w polu widzenia. Mapa ta nie jest mapą metaforyczną, lecz mapą operacyjną: identyfikuje narzędzia (metryki, interfejsy, procedury), identyfikuje sytuacje (spotkania, ekspozycje, oceny), identyfikuje bodźce (światło ekranowe, powiadomienia,

kamery, publiczność), identyfikuje języki (imperatywy produktywności, moralizacja przejrzystości), identyfikuje reakcje (skanowanie, przyspieszenie, napięcie, unikanie), oraz identyfikuje konsekwencje (zmęczenie, spadek tolerancji, wzrost czuwania). Dopiero na tej mapie można projektować psychoperformanse jako precyzyjne ingerencje w konkretne węzły aparatu.

W tym miejscu szczególnie przydatne jest pojęcie „de-audyty” jako techniki: psychoperformans może ustanawiać sytuacje, w których audyt zostaje zawieszony, ale w sposób zaprojektowany, nie przypadkowy. De-audyt oznacza redukcję lub zmianę kanałów informacji zwrotnej: brak natychmiastowej oceny, brak mierzalnego wyniku, brak porównania, brak wskaźnika. Zamiast tego pojawia się rytm, relacja, materialność i sens progowy. Obiekt–klucz może w de-audycie pełnić funkcję „kontrwskaźnika”: skupia uwagę, ale nie daje się przełożyć na wynik; generuje znaczenie, ale nie generuje metryki. W ten sposób psychoperformans tworzy warunki, w których uwaga odzyskuje autonomię, a percepcja odzyskuje prawo do zmienności.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej mogą tu posłużyć do opracowania protokołów „odsprzęgania” auto-nadzoru od układu autonomicznego. W tradycjach kontemplacyjnych i somatycznych spotyka się ideę „świadomego rozluźniania wysiłku” (effortless effort), która w języku neurofizjologii odpowiada przejściu z tonicznej kontroli do modulacji rytmicznej. Praca z oddechem (zwłaszcza wydłużony wydech i pauzy oddechowe) może być rozumiana jako technika obniżania czuwania i redukcji hiperczułości. Manualne praktyki pracy z tkankami miękkimi, w ujęciu wielu szkół, traktują napięcie jako zapis kontroli; redukcja napięcia jest więc pośrednio redukcją przymusu monitoringu. Narracje biologii totalnej, choć epistemicznie problematyczne jako teoria przyczyny, są w researchu użyteczne jako rejestr metafor: „kontrola”, „nadzór”, „presja”, „ekspozycja”, „nie mogę odpuścić”. Psychoperformans może te metafory przetworzyć w konkretne parametry planu sytuacyjnego, w których odpuszczenie jest praktyką, a nie porażką.

CSR jako horyzont znaczeniowy pozostaje tu kluczowe, ponieważ auto-nadzór w polu widzenia jest reżimem, który nie uwzględnia progu regeneracji. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że percepcja nie jest zasobem, który można bezkarnie audytować i optymalizować. CSR jako figura pęknięcia wskazuje, że pole widzenia wymaga warunków niskiej presji, rytmu, przerw, redukcji bodźców ocennych i ochrony przed tonicznością monitoringu. Psychoperformans odpowiada na to poprzez projektowanie de-audyty: praktyk, które wprowadzają z powrotem prawo do nieporównywalności, prawo do nieczytelności i prawo do cienia jako warunki sprawczości poznawczej.

Widzialność sceniczna i widzialność artysty w polu sztuki stanowią szczególną, skondensowaną postać auto-nadzoru, ponieważ łączą w jednym zdarzeniu trzy reżimy oceny: reżim afektywny (reakcja publiczności), reżim instytucjonalny (kuratorzy, dyrektorzy, komisje, grantodawcy), oraz reżim dyskursywny (krytyka, język interpretacji, kanonizacja). Występ, ekspozycja, performans i prezentacja są więc nie tylko wydarzeniami estetycznymi, lecz także zdarzeniami audytowalnymi: podlegają archiwizacji, ocenie, recenzji, porównaniu, a często także natychmiastowej dystrybucji obrazów i skrótów w kanałach komunikacyjnych. To wytwarza szczególny typ presji: presję jednoczesnej obecności i jednoczesnej rozliczalności.

W klasycznych analizach Ervinga Goffmana scena jest miejscem maksymalnej intensyfikacji zarządzania wrażeniem: „front stage” wymusza spójność, kontrolę ekspresji, kontrolę błędów i kontrolę rytmu. W polu sztuki, zwłaszcza w obszarze performance art i live art, ta logika jest paradoksalnie podwojona: performer ma być jednocześnie „autentyczny” i „zorganizowany”, „spontaniczny” i „czytelny”, „ryzykowny” i „kontrolowany”. Ten paradoks działa jak generator auto-nadzoru, bo zmusza podmiot do utrzymania sprzecznych kryteriów w jednym akcie. Z perspektywy neurokognitywnej oznacza to wzrost obciążenia kontrolą wykonawczą: jednocześnie hamowanie, monitorowanie i modulacja ekspresji w warunkach wysokiej stawki społecznej. W praktyce organizm wchodzi w stan wysokiego pobudzenia (arousal) z tendencją do hiperuczuciowości, co zmienia parametry uwagi: wzrost skanowania otoczenia, przyspieszenie decyzji, spadek tolerancji na niejednoznaczność bodźców i większa reaktywność na sygnały oceny.

W psychologii stresu wystąpień i tremy można to opisać jako stan silnej aktywacji osi stresu i układu sympatycznego, z równoczesnym uruchomieniem procesów poznawczych związanych z antycypacją oceny. Kluczowe jest jednak to, że w polu sztuki stres występu nie jest tylko prywatnym przeżyciem: jest elementem ekonomii prestiżu i ryzyka. Widzialność jest walutą pola, a więc bycie widocznym bywa warunkiem kapitału symbolicznego (Bourdieu) – ale jednocześnie widzialność zwiększa ekspozycję na sankcję i porażkę. Powstaje strukturalna ambiwalencja: artysta potrzebuje widzialności, a równocześnie widzialność uruchamia auto-nadzór. Stąd specyficzny profil napięcia: nie tylko lęk przed wystąpieniem, ale lęk przed tym, jak wystąpienie zostanie wchłonięte przez aparat dyskursu i instytucji.

Współcześnie ten aparat jest dodatkowo wzmacniany przez technologizację widzialności. Występ nie kończy się na scenie: jest rejestrowany, fragmentowany, remiksowany, cytowany, oceniany w mikroskali, czasem w oderwaniu od kontekstu. To prowadzi do „postscenicznego auto-nadzoru”: artysta po performansie nie tylko odpoczywa, ale dokonuje inspekcji śladów, obrazów i reakcji, porównuje, analizuje, koryguje narrację o sobie. W ten sposób auto-nadzór przechodzi z fazy wydarzenia do fazy archiwum, a archiwum działa jak aparat nadzorczy: wytwarza pamięć oceny. W języku teorii obrazu jest to przejście od obecności do operacyjności: obraz performansu staje się narzędziem w systemie decyzji (zaproszenia, granty, selekcje), a więc artysta zaczyna produkować performans również pod kątem jego przyszłej operacyjności. W efekcie auto-nadzór staje się nie tylko reakcją na scenę, ale strategią produkcyjną.

W kontekście psychoperformansu ta specyfika jest kluczowa, bo psychoperformans wyrasta z tradycji performance art, a równocześnie ma być narzędziem odzyskiwania sprawczości poznawczej. To oznacza, że praca z widzialnością sceniczną musi zostać włączona do dochodzenia jako osobna warstwa aparatu. Widzialność performerów jest reżimem spojrzenia szczególnie gęstym: spojrzenie publiczności jest wieloogniskowe, spojrzenie krytyków i kuratorów jest kategoryjne, spojrzenie dokumentacji jest redukcyjne, spojrzenie instytucji jest selekcyjne. Każde z tych spojrzeń ma inne kryterium, a artysta próbuje im sprostać jednocześnie. To jest archetypiczna sytuacja auto-nadzoru: wielokrotna kalibracja pod sprzeczne wymagania. Z perspektywy ekonomii uwagi jest to sytuacja drenażu: uwaga jest rozdzielana na działanie, na metapercepcję i na antycypację oceny.

Psychoperformans może w tym miejscu działać jako technologia „przestawienia widzialności” z audytu na relację. Oznacza to projektowanie takich warunków sytuacyjnych, w których

widzialność nie jest równoznaczna z rozpoznawalnością. Można to osiągać przez parametry kompozycyjne: światło (w tym strefy półmroku), dystans, tempo, fragmentaryczność, opóźnienie, praca z obiektem–kluczem jako „operator rozproszenia oceny”, a także przez reorganizację kanałów (np. tak, aby ciężar sensu przeniósł się z natychmiastowego odczytu wzrokowego na rytm, dźwięk, dotyk lub na strukturę czasu). W psychoperformansie istotne jest też to, że widzialność może zostać „odwrócona”: performer nie jest tylko oglądany, ale ustanawia warunki oglądu, a więc odzyskuje pozycję projektanta aparatu widzialności. To jest praktyka suwerenności: nie usuwa widzialności, lecz redefiniuje jej protokół.

W tym kontekście obiekt–klucz może działać jak bufor przeciw auto-nadzorowi scenicznemu. Jego materialność umożliwia przeniesienie uwagi z metapoziomu (jak wyglądam) na poziom relacji (co robię z materią). W języku neurokognitywnym to przełączenie z trybu monitoringu społecznego na tryb sensomotorycznego sprzężenia zwrotnego: mniej oceny, więcej działania; mniej predykcji reakcji innych, więcej informacji proprioceptywnej i dotykowej. W planie sytuacyjnym można to wykorzystać, projektując takie manipulacje obiektu–klucza, które wymagają rytmu i stabilności, a więc naturalnie obniżają kompulsywne skanowanie.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej są tu szczególnie przydatne, ponieważ treść i stres ekspozycji od dawna traktowano jako stan „rozszerzenia granic” między wewnątrz a zewnątrz. W tradycjach oddechowych i kontemplacyjnych wypracowano techniki, które modulują pobudzenie w warunkach ekspozycji: wydłużony wydech, regulacja rytmu, praca z punktami napięcia, praktyki uziemienia i „schodzenia z głowy do ciała”. Można je włączyć do researchu jako protokoły pre-performatywne i post-performatywne, które obniżają toniczność monitoringu i skracają czas „postscenicznego auto-nadзору”. Dyskursy biologii totalnej, użyte krytycznie, dostarczają języka konfliktu: „być widzianym” może być przeżywane jako zagrożenie integralności; w planie sytuacyjnym psychoperformansu można to przekuć w konkretne progi widzialności (gdzie kończy się ekspozycja, a zaczyna ochrona), bez wchodzenia w roszczenia etiologiczne.

W horyzoncie znaczeniowym CSR scena i pole sztuki mają jeszcze jeden wymiar: są miejscami, w których reżimy widzialności osiągają maksymalną intensywność, a więc ujawniają swoje granice. Jeżeli widzenie jest pracą i narzędziem władzy, to w performansie ta praca jest zwielokrotniona. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, przypominają, że pole percepcji nie jest nieskończonym zasobem: ma próg przeciążenia, wymaga rytmu, przerw i regeneracji. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala rozpoznać, że ekspozycja i audytowalność, które są walutą pola sztuki, mogą stać się kosztowne nie tylko psychologicznie, ale i somatycznie, ponieważ podtrzymują czuwanie i tunelizację uwagi. Psychoperformans w tej ramie nie jest „ucieczką” od widzialności artysty, lecz metodą przeformułowania widzialności tak, by była kompatybilna z regeneracją: by artysta mógł być widzialny bez bycia całkowicie skolonizowanym przez spojrzenie instytucji.

91.1.51. Polityka bodźców: nadmiar informacji, przeciążenie sensoryczne, uwaga rozproszona i reżimy dystrybucji w kulturze obrazu

Polityka bodźców nie jest jedynie „tłem” nowoczesności, lecz infrastrukturą władzy operującą przez modulację pobudzenia i dystrybucję uwagi. Nadmiar informacji, strumienie obrazów, powiadomienia, interfejsy, migotliwość mediów i wielokanałowość przekazu wytwarzają

środowisko, w którym podstawową stawką nie jest już sama wiedza, lecz zdolność do utrzymania selekcji. Widzenie jako praca poznawcza zostaje wciągnięte w reżim dystrykcji: zamiast stabilizować relację ze światem, uwaga jest systematycznie rozszczelniana i kierowana ku bodźcom o wysokiej salencji, często bez związku z długoterminowym sensem działania. To jest polityka, ponieważ dystrykcja nie jest przypadkowa: jest projektowana, monetyzowana i wpisana w modele biznesowe, a także w logikę zarządzania zachowaniem.

W neurokognitywistyce dystrykcję można opisać jako konkurencję sieci uwagi: sieci uwagi grzbietowej (top-down, celowej) i brzusznej (bottom-up, bodźcowej), z dodatkowymi modulacjami układów wykonawczych i pamięci roboczej. W środowiskach o wysokiej gęstości bodźców dochodzi do permanentnego wzmacniania komponentu bodźcowego: system jest trenowany, by reagować na nowość, kontrast, ruch, sygnały społeczne i elementy nagradzające. Z perspektywy mechanizmów dopaminergicznych jest to warunkowanie na mikro-nagrody: uwaga uczy się, że przerwanie zadania i przełączenie na nowy bodziec może przynieść natychmiastowe wzmocnienie. W efekcie powstaje stan chronicznej przełączalności, w którym wydłuża się czas powrotu do zadania, rośnie koszt utrzymania celu i obniża się jakość przetwarzania semantycznego. Widzenie staje się szybkie, płytkie i reaktywne.

To, co w języku potocznym nazywa się „przebodźcowaniem”, w ujęciu naukowym można opisać jako przeciążenie zdolności filtracji i habituacji. Habituacja – zdolność do wygaszania reakcji na bodźce powtarzalne – jest warunkiem utrzymania stabilnej selekcji. Reżimy dystrykcji działają przez destabilizację habituacji: stale podbijają nowość i zmienność, a więc utrzymują system w stanie czuwania. To czwanie ma charakter allostatyczny: organizm przygotowuje się do reakcji, a kosztem jest wzrost zmęczenia, spadek tolerancji na dalsze bodźce i wzrost irytacji. W polu widzenia jest to szczególnie istotne, bo percepcja wzrokowa jest systemem o wysokiej przepustowości, a więc łatwo staje się kanałem eksploatacji uwagi.

W antropologii percepcji i kultur zmysłów polityka bodźców ma wymiar historyczny i instytucjonalny: to, co uznaje się za „normalną” gęstość bodźców, jest efektem habituacji kulturowej. Sensoryczne środowiska miast, galerii, ekranów, biur i przestrzeni publicznych są projektowane tak, by kierować zachowaniem. W tym sensie kultura obrazu jest kulturą architektury bodźców: kompozycja przestrzeni, reklamy, signage, interfejsy i rytmy komunikatów tworzą „scenografie uwagi”. Władza działa tu nie przez zakaz, lecz przez nasycenie: przez to, że nie pozwala się uwadze ustabilizować. W konsekwencji podmiot traci zdolność do głębokiego wglądu, a zyskuje zdolność do szybkiej reakcji. Jest to adaptacja pożądana w reżimach produktywności, ale destrukcyjna dla sensotwórczości.

W socjologii pracy dystrykcja jest także technologią reorganizacji czasu. Przełączalność uwagi wytwarza czas pocięty na mikroodcinki, a taki czas jest łatwiejszy do zarządzania i rozliczania, bo generuje wiele „zdarzeń” i „reakcji”, które można mierzyć. Jednocześnie czas pocięty utrudnia wejście w stan skupienia, który wymaga ciągłości i minimalnej stabilności bodźców. W efekcie powstaje paradoks: środowisko pracy wymaga kreatywności i decyzji wysokiego poziomu, ale dostarcza warunków, które degradują poznawczą zdolność do integracji. Polityka bodźców jest więc polityką produkcji „funkcjonalnej płytkości”: wystarczającej do reakcji, niewystarczającej do sensu.

Z perspektywy teorii krytycznej można mówić o przechwyceniu uwagi jako formie wywłaszczenia. Bernard Stiegler opisywał proletaryzację uwagi jako utratę zdolności do samodzielnego kształtowania pragnień i celów; Jonathan Crary analizował reżimy 24/7 jako wytwarzanie ciągłej dostępności. W tej ramie nadmiar bodźców jest narzędziem: utrzymuje człowieka w stanie, w którym jego uwaga jest stale „do wzięcia”. Widzenie jest wtedy nie tylko percepcją, ale zasobem ekonomicznym. To jest dokładnie ekonomia uwagi: uwaga staje się towarem, a bodźce stają się mechanizmami jej wydobycia.

Psychoperformans, traktowany jako narzędzie krytyki reżimów uwagi, może w tym miejscu działać jako praktyka kontradystakcji: ustanawiania warunków, w których bodźce są redukowane, rytmizowane lub przeformułowane, aby przywrócić możliwość stabilnej selekcji. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie parametrów sensorycznych: światła (natężenie, migotliwość, kontrast), dźwięku (szum, rytm, cisza), przestrzeni (przeszkody, progi, strefy), czasu (pauzy, opóźnienia, fazy), oraz obiektu–klucza (jako bodźca, który stabilizuje uwagę, zamiast ją rozpraszać). Obiekt–klucz może działać jak „kotwica saliencyjna” o niskiej agresywności: przyciąga uwagę nie przez krzykliwość, lecz przez relacyjność i opór materii, dzięki czemu nie powoduje allostatycznego przeciążenia.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej można tu włączyć jako tradycje „diety bodźcowej”. W wielu systemach – od praktyk kontemplacyjnych po rytuały oczyszczeń – istnieje intuicja, że nadmiar bodźców destabilizuje umysł i ciało, a zatem trzeba wprowadzać okresy redukcji stymulacji: cisza, półmrok, ograniczenie kontaktu z przekazem, rytm dnia. W języku współczesnym można to opisać jako protokoły obniżania pobudzenia i redukcji przeciążenia filtracji. W dyskursach biologii totalnej nadmiar bodźców bywa wiązany z konfliktem „nie mogę się odciąć”; w researchu psychoperformatywnym jest to użyteczne jako mapa przymusu ekspozycji, który można następnie przekształcać w praktyki progowe: ustanawianie granic, przerw i rytmu.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym, ponieważ choroby widzenia ujawniają granice środowisk bodźcowych. W reżimach dystrakcji widzenie jest eksploatowane jako kanał wysokiej przepustowości, a to zwiększa koszt pobudzenia i zmęczenia. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala zobaczyć, że percepcja nie jest tylko kwestią „siły woli”, lecz jest zależna od warunków sensorycznych, rytmu i regeneracji. Psychoperformans, jako praktyka reorganizacji pola obecności, może więc działać jak narzędzie odzyskania sprawczości poznawczej: nie przez izolację od świata, lecz przez projektowanie świata bodźców na nowo, tak aby widzenie mogło wrócić do funkcji sensotwórczej, a nie tylko reaktywnej.

Aby opisać politykę bodźców z maksymalną precyzją, trzeba potraktować „nadmiar informacji” nie jako ilościową metaforę, lecz jako stan przeciążenia mechanizmów selekcji, bramkowania i integracji wielozmysłowej. W neuropsychologii uwagi przeciążenie nie oznacza, że bodźców jest „dużo” w sensie abstrakcyjnym, tylko że bodźce przekraczają pojemność operacyjną systemów przetwarzania: pamięci roboczej, kontroli wykonawczej, mechanizmów inhibicyjnych i filtracji sensomotorycznej. Reżimy dystrakcji projektują środowisko tak, aby system uwagi działał w stanie permanentnego przełączania (task switching) i permanentnego odświeżania saliencji, co generuje koszt przełączenia (switch cost), spadek koherencji semantycznej oraz wzrost zmęczenia decyzyjnego. Widzenie jest tu eksploatowane jako kanał,

ponieważ zapewnia najwyższą przepustowość i najłatwiej poddaje się manipulacji przez kontrast, ruch, twarz, tekst i bodźce społeczne.

W modelach sieciowych uwagi (systemy grzbietowy i brzuszny oraz sieć czołowo-ciemieniowa kontroli) reżimy dystrakcji można opisać jako chroniczne podbijanie wagi bodźców bottom-up przy równoczesnej erozji stabilności kontroli top-down. W praktyce oznacza to, że bodziec nie tylko przyciąga uwagę, ale „resetuje” cel, ponieważ cel wymaga aktywnego utrzymania reprezentacji w pamięci roboczej. Im częściej cel jest resetowany, tym wyższy koszt energetyczny jego utrzymania, ponieważ kontrola wykonawcza musi wielokrotnie reinicjalizować zadanie. To prowadzi do paradoksu: środowisko dystrakcji tworzy poczucie intensywnego „dziania się”, ale wytwarza niski przyrost sensu, bo integracja wymaga ciągłości. W konsekwencji powstaje stan, który można nazwać dysocjacją uwagi: uwaga jest aktywna, ale nie jest zintegrowana; widzenie działa, ale nie wytwarza całości.

Z perspektywy psychofizjologii kluczowy jest tu mechanizm allostatycznego obciążenia (allostatic load). Reżim bodźców utrzymuje pobudzenie na poziomie, który jest funkcjonalny dla reaktywności, lecz destrukcyjny dla regeneracji. Układ autonomiczny jest utrzymywany w stanie czuwania, a to moduluje zarówno percepcję, jak i interpretację bodźców: rośnie selektywność wobec sygnałów potencjalnego zagrożenia i sygnałów społecznej oceny, spada tolerancja na subtelność, wzrasta impulsywność reakcji. Dla pola widzenia oznacza to przesunięcie w kierunku skanowania i „przechwytywania” (scanning) zamiast kontemplacyjnej stabilizacji. Jeśli percepcja jest sprzęgnięta z pobudzeniem, to polityka bodźców staje się polityką pobudzenia: rządzi dystrybucją czuwania.

W antropologii percepcji reżimy dystrakcji można opisać jako kulturowe technologie habituacji. Kultura obrazu nie tylko dostarcza bodźców, ale uczy, jak szybko i jak płytko należy je przetwarzać. To jest socjalizacja percepcyjna: kształtowanie normy szybkości i normy reakcji. W efekcie zmienia się nie tylko praktyka oglądania, ale i praktyka bycia w świecie: rośnie roszczenie do natychmiastowej sensowności, natychmiastowej gratyfikacji, natychmiastowej odpowiedzi. Taka norma niszczy procesualność sensu, bo procesualność wymaga opóźnienia i niepewności. Polityka bodźców jest więc polityką antyopóźnienia: dąży do eliminacji czasu, w którym sens mógłby się uformować.

W socjologii i ekonomii informacyjnej można to doprecyzować przez pojęcie konkurencji o czas przetwarzania. Systemy komunikacyjne i platformy działają w logice, w której uwaga jest mierzalnym zasobem, a więc bodźce są projektowane tak, by maksymalizować wskaźniki retencji, częstotliwości powrotu i czasu spędzonego. To jest parametryzacja doświadczenia: człowiek nie jest już użytkownikiem w sensie relacyjnym, lecz „nośnikiem czasu”. W takiej logice dystrakcja nie jest defektem, lecz strategią: przełączanie jest pożądane, bo generuje więcej zdarzeń do monetyzacji. W konsekwencji kultura obrazu wytwarza reżim, w którym percepcja jest stale przeciążana bodźcami o wysokiej saliencji, a jednocześnie pozbawiana warunków integracji.

W tym miejscu krytyka reżimów dystrakcji wymaga dopowiedzenia o „polityce niewidzialności” jako komplementarnym mechanizmie. Nadmiar bodźców nie tylko rozprasza, ale też unieważnia: to, co wymaga czasu, zostaje wypchnięte poza próg uwagi. Powstaje niewidzialność poprzez przesyt. Jest to forma władzy subtelnej: nie trzeba niczego cenzurować,

wystarczy zatopić to w strumieniu. W polu sztuki i polityki społecznej ten mechanizm jest szczególnie groźny, bo wytwarza pozór pluralizmu przy równoczesnym braku zdolności do długiej uwagi. Widzenie staje się wówczas narzędziem utrzymywania powierzchni: wszystko jest widoczne, ale nic nie jest naprawdę zobaczone.

Psychoperformans, jako narzędzie reorganizacji pola obecności, może w tym miejscu działać jako praktyka rekonfiguracji progu salencji. Oznacza to projektowanie takich sytuacji, w których bodźce nie są „mniej”, ale są inaczej ustawione: o niższej agresywności, o wyższej relacyjności, o większym oporze wobec natychmiastowego domknięcia. Kluczowym parametrem jest tu opóźnienie (latency) sensu: sens ma prawo się ujawniać w czasie, a nie w pierwszej sekundzie. W planie sytuacyjnym można osiągać to przez rytm, powtarzalność, mikrozmiany, pracę w półmroku, ograniczenie kontrastu, redukcję migotliwości oraz przez obiekt–klucz, który stabilizuje uwagę poprzez materialną manipulację. Manipulacja obiektu–klucza zmienia dystrybucję uwagi: część zasobów przechodzi z kanału wzrokowego na kanał proprioceptywno-dotykowy, co obniża przeciążenie wzrokowe i redukuje kompulsywne skanowanie.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i totalnej można w tym fragmencie precyzyjnie przetłumaczyć na protokoły regulacji bodźców. Tradycje kontemplacyjne, praktyki „diety informacyjnej”, rytuały ciszy, półmroku i ograniczenia ekspozycji można interpretować jako kulturowo wypracowane strategie redukcji allostatycznego obciążenia. W języku współczesnym odpowiadają one ograniczeniu wejścia sensorycznego i przywróceniu rytmu dobowego jako regulatora pobudzenia. W narracjach biologii totalnej nadmiar bodźców bywa kodowany jako konflikt „nie mam prawa do odpoczynku”; w dochodzeniu psychoperformatywnym taki konflikt można przełożyć na parametry progu: gdzie i kiedy ustanowić strefę braku bodźców, jak ją chronić, jak ją rytmizować.

CSR pozostaje tu horyzontem znaczeniowym, ponieważ reżimy dystrakcji ujawniają kruchość widzenia jako zasobu biologiczno-poznawczego. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, pokazują, że polityka bodźców może stać się polityką przeciążenia: nie tylko mentalnego, ale i somatycznego, poprzez utrzymywanie czuwania i wzmożonego skanowania. CSR jako figura pęknięcia w reżimie widzenia pozwala rozumieć, że odbudowa sprawczości poznawczej wymaga nie heroicznej samokontroli, lecz przebudowy środowiska bodźców. Psychoperformans jest w tym sensie praktyką inżynierii obecności: projektuje warunki, w których widzenie odzyskuje stabilność, a uwaga może wrócić do funkcji sensotwórczej, nie będąc jedynie narzędziem reaktywności.

W reżimach dystrakcji szczególnie ważna jest rola mikroarchitektury bodźców, czyli takich parametrów, które na poziomie doświadczenia wydają się nieistotne, lecz w rzeczywistości sterują salencją i rytmem uwagi. Należą do nich: migotliwość (temporalna zmienność luminancji), mikrokontrasty, mikroruch, gradienty ostrości, intensywność nasycenia barw, a także gęstość sygnałów społecznych (twarze, oczy, teksty o wysokiej ładowności afektywnej). To właśnie te parametry tworzą środowisko, w którym sieci uwagi brzusznej (orienting na bodziec) są permanentnie aktywizowane, a kontrola grzbietowa (utrzymanie celu) jest zmuszana do nieustannej korekty. Polityka bodźców jest więc polityką parametryczną: nie narzuca treści, tylko narzuca warunki przetwarzania.

W neuropsychologii można tu wprowadzić rozróżnienie między uwagą selektywną, uwagą podzielną oraz uwagą trwałą (sustained attention). Reżimy dystrakcji podbijają pozorną „wielozadaniowość”, lecz w praktyce degradują uwagę trwałą, ponieważ utrzymanie uwagi trwałej wymaga stabilizacji celu i hamowania dystraktorów. W stanie permanentnego przełączania dochodzi do erozji mechanizmów hamowania: dystraktor zyskuje pierwszeństwo, a zadanie musi być reinstalowane. W kategoriach funkcji wykonawczych jest to chroniczna reinicjalizacja setu zadaniowego, która wytwarza koszt metaboliczny i zmęczenie decyzyjne. W polu widzenia oznacza to, że sam akt patrzenia zaczyna być pocięty na mikroepizody: percepcja traci ciągłość, a wraz z nią traci zdolność do budowania spójnej reprezentacji sytuacji.

W przetwarzaniu predykcyjnym reżimy bodźców można opisać jako środowiska generujące sztuczny wzrost precyzji sygnałów nowości. Układ poznawczy jest trenowany, by przypisywać wysoką wagę sygnałom „zmiany”, a niską wagę sygnałom „trwania”. To ma konsekwencje epistemiczne: w kulturze dystrakcji prawdziwe staje się to, co się zmienia, a nie to, co trwa. Widzenie zostaje więc podporządkowane dynamiczności, co w praktyce oznacza preferencję bodźców krzykliwych, dramatycznych, spornych i szybko domykających się interpretacyjnie. Zjawiska powolne, ambiwalentne, procesualne i wymagające długiego czasu stają się niewidzialne. To jest polityka: ponieważ w ten sposób dystrybuuje się to, co może wejść do wspólnej przestrzeni sensu.

W antropologii zmysłów można to doprecyzować przez pojęcie reżimu sensorycznego: kulturowo ustanowionej hierarchii kanałów i sposobów ich użycia. W kulturze obrazu kanał wzrokowy jest hegemoniczny, a to oznacza, że inne kanały – dotyk, propriocepcja, słuch jako rytm (nie jako informacja) – są spychane. Reżimy dystrakcji dodatkowo wzmacniają tę hegemoniczność, bo dystrakcja jest najłatwiejsza do projektowania wzrokowo. W efekcie ciało traci swoją funkcję stabilizatora uwagi. Widzenie odrywa się od somatycznego zakotwiczenia, staje się „ekranowe”, czyli zdominowane przez szybkie przełączenia i płytkie przetwarzanie. To pogłębia podatność na przeciążenie, ponieważ brak zakotwiczenia w rytmie ciała zwiększa reaktywność na zmienne bodźce.

W socjologii kultury obrazów należy dodać, że reżimy dystrakcji produkują nie tylko rozproszenie, lecz także normę rozproszenia. Rozproszenie staje się moralnie akceptowalne, a nawet pożądane, bo jest utożsamiane z byciem „na bieżąco”, „aktywnym”, „produktywnym”. Jednocześnie skupienie bywa podejrzane: kojarzy się z izolacją, brakiem responsywności, brakiem adaptacji. To jest odwrócenie wartości: głęboka uwaga – warunek sensotwórczości – zostaje zdegradowana, a ciągła reakcja – warunek eksploatacji uwagi – zostaje wyniesiona do rangi cnoty. W konsekwencji powstaje reżim społecznego nacisku na dystrakcję: człowiek ma prawo być rozproszony, ale nie ma prawa być nieosiągalny.

Psychoperformans, jako praktyka krytyki i reorganizacji, może tu działać na poziomie normy, nie tylko na poziomie jednostkowej higieny. Oznacza to projektowanie działań, które ujawniają, że dystrakcja jest produkowana, a nie naturalna. Jednym z mechanizmów jest wprowadzanie sytuacji, w których widzenie zostaje „spowolnione” przez parametry środowiska: obniżenie salencji, redukcja mikroruchu, rytm powtórzeń, minimalizacja kontrastu, ograniczenie bodźców społecznych. Drugim mechanizmem jest przeniesienie osi uwagi na obiekt–klucz, który wymusza manipulację w czasie: gest powtarzalny, opór materii, sekwencja czynności. Wtedy uwaga przestaje być reaktywna, a staje się proceduralna i rytmiczna. Proceduralność

jest tu kluczowa: uruchamia pamięć proceduralną i stabilizuje dystrybucję zasobów, redukując przełączalność. Z perspektywy neuropsychologii jest to przejście od trybu eksploracyjnego do trybu stabilizacji.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnej w tej części można rozumieć jako tradycje pracy z progiem bodźców. Praktyki wyciszenia, ciemności, ciszy, rytmicznego oddechu, redukcji ekspozycji informacyjnej to w istocie strategie modulacji precyzji sygnału: obniżają wagę bodźców zewnętrznych, podnoszą wagę bodźców wewnętrznych, co sprzyja regeneracji. W wielu tradycjach rytuał jest narzędziem przeciw dystrakcji: wprowadza powtarzalność, która umożliwia habituację, a habituacja umożliwia spadek czuwania. Dyskursy biologii totalnej, jeśli potraktować je jako język doświadczenia, ujawniają często konflikt „nie mogę się odciąć” versus „muszę odzyskać granicę”; psychoperformans może ten konflikt przełożyć na konkretne parametry planu sytuacyjnego: strefy, czasy, rytmy, progi.

CSR, jako horyzont znaczeniowy, ujawnia tu szczególnie ostro, że przeciążenie nie jest jedynie kategorią psychologiczną, ale dotyczy realnych progów biologicznych. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, pokazują, że widzenie nie jest kanałem nieskończonej przepustowości, tylko funkcją równowagi. Reżimy dystrakcji naruszają tę równowagę przez utrzymywanie wysokiej salencji i wysokiego czuwania. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala zrozumieć, że odzyskanie sprawczości poznawczej musi obejmować nie tylko techniki samoregulacji, ale przebudowę mikroarchitektury bodźców. Psychoperformans jest tu metodą inżynierii warunków percepcji: ustanawia środowiska, w których widzenie może znów działać jako selekcja sensu, a nie jako reakcja na salencję.

Kolejnym kluczowym aspektem polityki bodźców jest relacja między dystrakcją a afektem, czyli sposób, w jaki reżimy sensoryczne modulują nie tylko uwagę, lecz także ton emocjonalny percepcji. W środowiskach o wysokiej gęstości bodźców widzenie nie jest neutralnym odbiorem informacji, lecz staje się kanałem ciągłego wzbudzenia mikrostymulacji afektywnej: ekscytacji, irytacji, lęku, ciekawości, poczucia braku lub presji aktualności. Afekt działa tu jak wzmacniacz dystrakcji, ponieważ bodźce nacechowane emocjonalnie mają wyższą salencję i skuteczniej przechwytyują uwagę. W ten sposób polityka bodźców jest jednocześnie polityką afektywną: zarządza tym, co i jak intensywnie ma być odczuwane, zanim jeszcze zostanie zrozumiane.

W neuropsychologii relację tę można opisać przez sprzężenie układów uwagi z układami limbicznymi. Bodźce wizualne o wysokiej ładowności afektywnej uruchamiają szybką ścieżkę przetwarzania, która omija pogłębioną analizę korową i wpływa na decyzje percepcyjne zanim pojawi się refleksja. W reżimach dystrakcji takie bodźce są uprzywilejowane: dramat, konflikt, zagrożenie, seksualizacja, sensacja. Widzenie zostaje wciągnięte w pętlę reaktywności emocjonalnej, a to obniża zdolność do dystansu poznawczego i zwiększa podatność na manipulację. W praktyce oznacza to, że uwaga jest utrzymywana nie przez sens, lecz przez napięcie, a napięcie wymaga ciągłego podtrzymywania, co prowadzi do eskalacji bodźców.

W perspektywie antropologicznej można powiedzieć, że kultura dystrakcji produkuje specyficzny typ afektywnej normalności: stan lekkiego, chronicznego pobudzenia, który nie jest ani pełnym stresem, ani spokojem. Ten stan staje się tłem codzienności i jest internalizowany jako „normalny”. Widzenie w takim stanie traci zdolność do modulacji: wszystko jest trochę ważne, trochę pilne, trochę angażujące. To rozmycie hierarchii znaczeń jest kluczowym

mechanizmem władzy, ponieważ utrudnia podmiotowi rozpoznanie, co rzeczywiście wymaga uwagi, a co jest tylko jej imitacją. Afektywna dystrakcja działa więc jak mgła: nie zakazuje widzenia, lecz je zniekształca.

W socjologii kultury obrazu warto w tym miejscu podkreślić, że afekt w reżimach dystrakcji jest także elementem ekonomii spektaklu. Widzialność jest tym cenniejsza, im silniej porusza, a poruszenie jest mierzalne: reakcjami, komentarzami, udostępnieniami. To prowadzi do afektywnej inflacji: bodźce muszą być coraz silniejsze, by przebić się przez konkurencję. Widzenie staje się wówczas areną eskalacji, a nie przestrzenią rozumienia. Dla jednostki oznacza to wzrost kosztu regulacji emocjonalnej, ponieważ musi ona nieustannie adaptować się do zmiennych i intensywnych impulsów afektywnych, które nie są osadzone w realnej relacji.

W tym kontekście szczególnie istotna staje się kwestia zmęczenia afektywnego. Chroniczna ekspozycja na bodźce emocjonalne prowadzi do spłaszczenia reakcji: albo do znieczulenia, albo do nadreaktywności. Oba stany są destrukcyjne dla widzenia jako pracy sensotwórczej. Znieczulenie obniża zdolność do empatii i niuansu, nadreaktywność wzmacnia impulsywność i polaryzację. Widzenie traci zdolność do modulacji intensywności, co jest warunkiem integracji doświadczenia. Polityka bodźców nie tylko więc rozprasza uwagę, ale także przedstawia skalę emocjonalną percepcji.

Psychoperformans, jako metoda reorganizacji pola obecności, może w tym miejscu działać poprzez świadome rozdzielenie bodźca od afektu. Oznacza to projektowanie takich sytuacji, w których bodziec wizualny nie jest automatycznie sprzężony z intensywną reakcją emocjonalną. Przykładowo: redukcja narracyjności, ograniczenie ekspresji twarzy, praca z neutralnością gestu, powtarzalność, minimalizm formy. Takie strategie obniżają ładunek afektywny bodźców i umożliwiają uwadze stabilizację. W planie sytuacyjnym psychoperformansu może to przyjąć formę działań, w których widzenie ma czas, by „osiąść”, zanim pojawi się interpretacja lub reakcja.

Obiekt–klucz odgrywa tu istotną rolę jako mediator afektu. Jego materialność i opór mogą kierować uwagę ku aspektom dotykowym, ciężarowym, temperaturowym, co przesuwają regulację emocjonalną z poziomu narracji na poziom somatyczny. W języku neurobiologii oznacza to włączenie mechanizmów regulacji oddolnej: zamiast modulować emocje przez reinterpretację bodźca, reguluje się pobudzenie przez ciało. To jest szczególnie ważne w środowiskach dystrakcji, gdzie reinterpretacja jest utrudniona przez brak czasu i nadmiar impulsów.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tej części mogą zostać potraktowane jako zbiory praktyk regulacji afektu poprzez środowisko sensoryczne. Praca z ciszą, półmrokiem, monotonią dźwięku, rytmicznym ruchem lub oddechem to strategie obniżania pobudzenia limbicznego. W wielu tradycjach takie praktyki nie są rozumiane jako „relaks”, lecz jako warunek klarowności widzenia. W narracjach biologii totalnej afekt bywa kodowany jako „przeciążenie emocjonalne”; w researchu psychoperformatywnym można to przełożyć na projektowanie sytuacji, które obniżają intensywność bez eliminacji bodźca, umożliwiając stopniowy powrót modulacji.

CSR, jako horyzont znaczeniowy, ujawnia w tym miejscu granice afektywnej eksploatacji widzenia. Jeśli percepcja jest stale sprzęgnięta z pobudzeniem emocjonalnym, organizm nie ma warunków do regeneracji. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, wskazują, że widzenie wymaga także stref niskiej intensywności afektywnej, w których sygnał może być słaby, a mimo to znaczący. Psychoperformans odpowiada na to, projektując warunki, w których widzenie zostaje odłączone od przymusu emocjonalnej eskalacji i odzyskuje zdolność do spokojnej selekcji. W ten sposób staje się praktyką odzyskiwania równowagi między bodźcem, afektem i sensem.

W polityce bodźców istotny jest także wymiar chronobiologiczny, ponieważ reżimy dystrakcji działają nie tylko przez treści i parametry bodźców, lecz także przez ich rozkład w czasie. Nadmiar informacji jest w praktyce nadmiarem impulsów temporalnych: przerw, wezwań, przypomnień, zmian. Z punktu widzenia neurofizjologii rytm dobowy i rytmy ultradobowe stanowią ramę, w której układ poznawczy i percepcyjny może przechodzić między fazami mobilizacji i fazami regeneracji. Reżimy dystrakcji tę ramę rozszczelniają: rozciągają aktywność poznawczą na cały dzień, skracają fazy odpoczynku, a przede wszystkim wprowadzają bodźce, które przerywają naturalne cykle spadku pobudzenia. Widzenie staje się wtedy funkcją chronicznej „półmobilizacji”: ani w pełni skupionej, ani w pełni regenerującej.

W neuropsychologii funkcjonowania uwagi warto tu przywołać pojęcie czujności (vigilance) jako stanu utrzymywanej gotowości na sygnał. Czujność jest zasobem kosztownym: jej utrzymanie wymaga stałej aktywacji i generuje zmęczenie. Reżimy dystrakcji działają przez sztuczne podtrzymywanie czujności: powiadomienia i bodźce są rozłożone tak, aby utrzymać wrażenie ciągłej aktualności, a więc ciągłej potencjalnej konieczności reakcji. To jest polityka, ponieważ wytwarza podmiot, który jest stale „do dyspozycji”. W kulturze obrazu czujność jest szczególnie silnie wzmacniana przez bodźce społeczne: sygnały uznania, oceny, przynależności. Widzenie zostaje wtedy sprzęgnięte z lękiem przed pominięciem i z przymusem aktualizacji.

Z perspektywy teorii pracy poznawczej można mówić o erozji „okien integracji”. Integracja semantyczna, uczenie i synteza wymagają czasu bez przerw. Jeśli przerwy są zbyt częste, mózg działa w trybie fragmentaryzacji: tworzy wiele rozpoczętych wątków, ale niewiele domkniętych struktur. W polu widzenia oznacza to, że obraz jest stale „rozpoczynany”, ale rzadko „przeżywany” w pełni. To ma konsekwencje dla sensotwórczości: sens staje się płaski, bo nie ma czasu na złożenie relacji między elementami. W ten sposób reżimy dystrakcji produkują poznanie o niskiej gęstości: dużo danych, mało znaczenia.

Antropologia percepcji pozwala tu doprecyzować, że czas jest elementem kultury zmysłów. Różne kultury i różne porządki społeczne ustanawiają inne tempo oglądania, inne tempo reakcji i inne tempo wytwarzania sensu. Kultura dystrakcji ustanawia tempo przyspieszone i fragmentaryczne jako normę. To tempo nie jest tylko skutkiem technologii, lecz jest także formą dyscypliny: uczy, że trzeba reagować szybko, że trzeba być gotowym, że zwłoka jest błędem. W konsekwencji widzenie traci zdolność do opóźnienia, a opóźnienie jest warunkiem krytyczności. Krytyczność wymaga czasu, bo wymaga dystansu. Reżimy dystrakcji produkują więc stan, w którym krytyczność jest systematycznie utrudniana przez architekturę czasu.

W socjologii i ekonomii informacyjnej można tę architekturę opisać jako „czas platformowy”: czas zorganizowany przez powiadomienia, feed, aktualizacje i strumienie. Jest to czas bez

przerw, bo przerwa oznacza utratę uwagi użytkownika. Platformowy czas jest w tym sensie antyregeneracyjny: wytwarza warunki, w których uwaga nie może zejść do stanu niskiej aktywacji. W konsekwencji rośnie obciążenie allostatyczne i rośnie podatność na przeciążenie sensoryczne. Widzenie staje się wówczas nie tyle percepcją, ile przymusem odbioru sygnału.

Psychoperformans jako praktyka reorganizacji pola obecności może tu działać przede wszystkim przez reżimy czasu. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie rytmu jako narzędzia politycznego: ustanawianie cykli, pauz, faz i progów. Rytm jest przeciwieństwem strumienia, ponieważ rytm zawiera przerwę. Przerwa jest nie tylko odpoczynkiem, ale także warunkiem sensu: pozwala zobaczyć, że bodziec jest bodźcem, a nie koniecznością. Psychoperformans może więc projektować przerwy jako akty: świadome „nie-reagowanie” w sytuacji, która wymusza reakcję. To jest odzyskiwanie sprawczości poznawczej w najściślejszym sensie: prawo do zwłoki.

Obiekt–klucz może w tym miejscu pełnić funkcję „zegara alternatywnego”: ustanawia czas, który nie jest czasem powiadomień, lecz czasem procedury, oporu, sekwencji. Manipulacja obiektem–klucza narzuca tempo, które nie daje się przyspieszyć bez utraty jakości. W języku neurokognitywnym jest to rekonstrukcja temporalnej kontroli: zamiast reagować na zewnętrzne impulsy, podmiot działa według wewnętrznej sekwencji. To przesuwą uwagę z trybu czujności na tryb obecności proceduralnej, co redukuje koszt czuwania.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tej części mają szczególnie bezpośredni sens, ponieważ wiele tradycji terapeutycznych traktuje rytm dobowy i rytm oddechu jako podstawowy regulator percepcji. Praktyki kontemplacyjne i somatyczne często zaczynają się od ustanowienia rytmu: stałej pory, stałej sekwencji, stałej długości. W języku współczesnym można to czytać jako przywracanie synchronizacji między pobudzeniem a regeneracją. W narracjach biologii totalnej pojawia się często motyw „nie mam prawa odpocząć”; psychoperformans może ten motyw przetworzyć w plan sytuacyjny, który ustanawia odpoczynek nie jako luksus, lecz jako obowiązek wobec pola widzenia. To jest przesunięcie normy: przerwa staje się elementem etyki percepcji.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym, ponieważ choroby widzenia szczególnie jasno pokazują, że percepcja ma rytm regeneracyjny. Reżimy dystrakcji, które rozszczelniają czas i utrzymują czujność, stają się w tym horyzoncie reżimami przeciążenia. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia ujawnia, że bez przerw i faz obniżonej stymulacji widzenie staje się kruche. Psychoperformans odpowiada na to przez projektowanie rytmu jako praktyki: nie jako „higieny”, lecz jako krytyki systemu bodźców, który próbuje odebrać człowiekowi prawo do zwłoki, ciszy i regeneracji.

W polityce bodźców należy wprowadzić jeszcze jeden, szczególnie istotny poziom: poziom optyczno-technologiczny, czyli materialne warunki produkcji obrazów i ich fizjologiczne konsekwencje dla aparatu wzrokowego oraz dla układów regulacji pobudzenia. Kultura obrazu nie jest wyłącznie kulturą znaczeń, lecz kulturą luminancji, widm barwnych, kontrastów, częstotliwości odświeżania, migracji fiksacji i sakad. Reżimy dystrakcji nie tylko dostarczają „więcej” obrazów, lecz konstruują obrazy tak, aby miały maksymalną salientję: wysoki kontrast, ostre krawędzie, szybkie cięcia, mikroanimacje, powtarzalne bodźce zwrotne, nasycone barwy, bodźce twarzowe oraz typografie projektowane pod szybkie skanowanie. Ten wymiar jest

polityczny, ponieważ formatuje fizjologię uwagi: przedstawia aparat wzrokowy na tryb eksploatacyjny, a nie relacyjny.

Z perspektywy okulistyki i fizjologii widzenia można tu wyróżnić kilka mechanizmów. Po pierwsze, utrzymywanie długotrwałej pracy z bliska (near work) w warunkach silnej luminancji ekranowej zwiększa obciążenie akomodacyjne i konwergencyjne, co w praktyce może generować astenopię (zmęczenie oczu), bóle okołogałkowe, uczucie piasku pod powiekami oraz wtórne napięcia mięśniowe w obrębie karku i obręczy barkowej. Po drugie, ekspozycja na środowiska o wysokiej migotliwości i szybkim montażu zwiększa częstotliwość mikroprzesunięć uwagi i skraca czas stabilnej fiksacji, co jest funkcjonalne dla skanowania, ale destrukcyjne dla kontemplacji. Po trzecie, intensywne bodźce świetlne i brak przerw mogą modulować rytm dobowy poprzez wpływ na układ siatkówkowo-podwzgórzowy, a zatem pośrednio wpływać na jakość snu, regenerację i stabilność czuwania. Te mechanizmy nie są „dodatkiem” do humanistyki, lecz są jej warunkiem: polityka bodźców jest polityką, bo działa na ciało.

W neuropsychologii percepcji warto tu doprecyzować relację między skanowaniem a percepcją integralną. Skanowanie jest trybem funkcjonalnym, gdy celem jest wykrycie sygnału, ale staje się patologią kulturową, gdy zastępuje wszelkie inne formy oglądu. W trybie skanowania uwaga jest ustawiona na detekcję i selekcję, a nie na integrację; pamięć robocza jest zajęta utrzymywaniem wielu krótkich fragmentów; kontrola wykonawcza jest obciążona przełączaniem; a afekt jest wzmacniany przez ciągłą nowość. W efekcie powstaje „widzenie fragmentaryczne”: człowiek widzi wiele, ale nie widzi głęboko. Jest to reżim epistemiczny, bo zmienia sposób, w jaki powstaje wiedza: wiedza staje się sumą fragmentów, a nie strukturą relacji.

W tym miejscu pojawia się temat przeciążenia sensorycznego w sensie klinicznym i subklinicznym. Przeciążenie sensoryczne nie musi oznaczać zaburzenia, by być realnym doświadczeniem: może być konsekwencją nieadekwatnej gęstości bodźców w stosunku do aktualnej pojemności filtracji. Jest to szczególnie istotne w populacjach o wyższej wrażliwości sensorycznej, ale w reżimach dystrakcji staje się doświadczeniem powszechnym: rozdrażnienie, zmęczenie, spadek tolerancji na dźwięk i światło, trudność w utrzymaniu ciągłości uwagi. W polu widzenia przeciążenie sensoryczne działa jak destabilizacja progu percepcyjnego: bodziec słaby zaczyna być drażniący, a bodziec silny staje się nie do zniesienia. To jest moment, w którym kultura obrazu ujawnia swoją przemoc: wymaga, by widzenie było stale dostępne, nawet gdy jego próg został przekroczony.

Psychoperformans w takim ujęciu jest praktyką projektowania środowiska sensorycznego, a więc jest formą „polityki bodźców odwróconej”: zamiast eksploatować uwagę przez salencję, projektuje bodźce tak, by uwaga mogła się stabilizować i regenerować. W planie sytuacyjnym oznacza to świadome parametryzowanie widzialności: praca z luminancją, kontrastem, migotliwością, barwą, a także z czasem ekspozycji i czasem przerwy. Zamiast strumienia bodźców powstaje kompozycja bodźców. Kluczowe jest tu pojęcie progu: psychoperformans ustanawia próg bodźców i chroni go. W tym sensie jest praktyką „higieny epistemicznej”, ale rozumianej politycznie: to, co w systemie jest nazywane „samoregulacją”, w psychoperformansie staje się krytyką warunków, które regulację uniemożliwiają.

Obiekt–klucz w tym kontekście może pełnić rolę regulatora optycznego i somatycznego. Jako materialny operator znaczeń, obiekt–klucz może być jednocześnie operatorem percepcji: wymuszać spowolnienie ruchu gałek ocznych, wymuszać stabilniejszą fiksację, przenosić uwagę na dotyk i ciężar, ograniczać skanowanie przez proceduralność gestu. W praktyce oznacza to, że widzenie przestaje być kanałem dominującym, a staje się jednym z kanałów w kompozycji. To jest kluczowe dla reorganizacji pola obecności: odzyskanie sprawczości poznawczej wymaga przywrócenia wielokanałowości i zmniejszenia tyranii wzroku.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tej części można ująć jako tradycje „oczyszczania pola bodźców” i regulacji światłem. W wielu systemach kontemplacyjnych praktykuje się celową redukcję ekspozycji wzrokowej: półmrok, zamykanie oczu, praktyki koncentracji na jednym punkcie, praca z oddechem jako kotwicą. Z perspektywy neurofizjologii są to strategie obniżania pobudzenia i zmniejszania przełączalności. W tradycjach terapeutycznych pojawiają się też praktyki pracy z okolicą oczu, relaksacji mięśni okołogałkowych, przerw wzrokowych i rytmu oglądu; w researchu psychoperformatywnym istotne jest, aby traktować je jako repertuar technik regulacji, a nie jako obietnicę „naprawy”. Narracje biologii totalnej mogą w tym miejscu dostarczać języka o „przeciążeniu patrzeniem”; w planie sytuacyjnym można to przekuć w parametry: ile bodźca, jakiego bodźca, jak długo, z jaką przerwą.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym, ponieważ w chorobach widzenia granice reżimów bodźcowych stają się widoczne. Jeśli kultura obrazu wymusza saliencję, skanowanie i czuwanie, to CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia odsłania, że widzenie wymaga warunków regeneracyjnych, w tym redukcji przeciążenia świetlnego, redukcji czuwania oraz przywrócenia rytmu percepcyjnego. Psychoperformans odpowiada na to jako praktyka projektowania bodźców „tak, aby widzenie mogło przetrwać”: wprowadza kompozycje niskiej agresywności, chroni próg, ustanawia przerwy i przywraca wielokanałową obecność. W ten sposób polityka bodźców zostaje przepisana na politykę troski o pole widzenia, bez redukowania jej do prywatnej „higieny”, lecz rozumiejąc ją jako krytykę infrastruktury dystrakcji.

W reżimach dystrakcji szczególnie wyrazista jest kwestia „kolonizacji progu” – tego, że próg tolerancji bodźców zostaje przedstawiony społecznie, a nie tylko indywidualnie. Człowiek, który doświadcza przeciążenia, często internalizuje je jako własną „słabość”, „brak odporności”, „nieumiejętność ogarnięcia”, podczas gdy przeciążenie jest produktem środowiska bodźcowego. Ta internalizacja jest mechanizmem władzy: przerzuca odpowiedzialność za warunki percepcji na jednostkę. W polu widzenia ma to szczególne konsekwencje, bo próg percepcyjny jest jednocześnie progiem poznawczym i progiem somatycznym. Jeśli próg zostaje przekroczony, widzenie staje się pracą wymuszającą, a nie relacją; a gdy praca jest wymuszająca, rośnie koszt regulacji, co dalej obniża próg. Powstaje pętla przeciążenia.

W psychologii uwagi i zmęczenia taki stan można opisać jako przejście od zmęczenia funkcjonalnego do zmęczenia dysfunkcjonalnego. Zmęczenie funkcjonalne jest sygnałem do przerwy i regeneracji; zmęczenie dysfunkcjonalne jest stanem, w którym przerwa nie działa, bo środowisko nie pozwala na obniżenie stymulacji. Reżimy dystrakcji sprzyjają temu drugiemu: przerwa jest „wypełniana” bodźcami, a więc układ poznawczy nie wchodzi w fazę spadku czuwania. Z perspektywy neurofizjologii jest to utrzymanie układu w stanie wysokiej aktywacji mimo wyczerpania zasobów, co prowadzi do wzrostu błędów, spadku jakości decyzji i spadku

stabilności emocjonalnej. Widzenie w tym stanie jest szczególnie podatne na przesterowanie: bodźce są odbierane jako bardziej intensywne, bardziej drażniące, bardziej „napierające”.

W antropologii i socjologii istotne jest, że kolonizacja progu ma wymiar normatywny: kultura ustanawia, ile bodźców jest „normalne”, ile dostępności jest „normalne”, ile reakcji jest „normalne”. Kto nie nadąża, jest kwalifikowany jako niekompetentny lub nieadaptacyjny. To jest przemoc klasyfikacyjna: tworzy kategorię „nieodpornych” i „odpornych”, podczas gdy środowisko bodźcowe jest projektowane przede wszystkim pod dyspozycyjność i kompatybilność z rytmem instytucji. W polu widzenia przemoc ta działa przez moralizację selekcji: człowiek ma być w stanie jednocześnie widzieć wszystko i utrzymać sens. To jest niemożliwe, a więc jednostka jest systematycznie wprowadzana w poczucie niedostatku.

W teorii krytycznej można tu wprowadzić pojęcie „przemocy łagodnej” (soft violence) bodźców: nie wymusza ona poprzez zakaz, lecz poprzez nasycenie i normę. Nasycenie działa jak cenzura bez cenzury: zasypuje pole uwagi, uniemożliwiając koncentrację. Norma działa jak dyscyplina bez dyscypliny: uczy, że przeciążenie jest standardem. W konsekwencji powstaje kultura, w której spokój percepcyjny jest traktowany jako luksus, a nie jako warunek zdrowia poznawczego. Widzenie zostaje wciągnięte w logikę ciągłej ekspozycji, a ekspozycja jest tu formą pracy.

Psychoperformans w takim ujęciu powinien traktować próg jako kategorię polityczną i etyczną. Próg nie jest „słabością”, lecz parametrem relacji między człowiekiem a środowiskiem. Dochodzenie psychoperformatywne powinno więc mapować, gdzie i jak próg jest kolonizowany: przez jakie bodźce, przez jakie sytuacje, przez jakie normy. Następnie psychoperformans może projektować sytuacje odzyskania progu: wprowadzać przerwy, ograniczać salencję, ustanawiać strefy niskiej stymulacji, tworzyć rytmy, które nie są rytмами instytucji. Kluczowe jest tu „przywrócenie prawa do progu”: prawo do powiedzenia „za dużo”, prawo do nieprzetwarzania, prawo do niewidzenia. To prawo jest fundamentem sprawczości poznawczej, bo bez niego selekcja jest fikcją.

Obiekt–klucz może tu działać jako narzędzie ucieleśnienia progu. W planie sytuacyjnym można go konstruować tak, aby miał własny próg: aby nie dawał się przyspieszyć, aby wymagał określonego tempa, aby wymagał określonej ilości energii. Wtedy obiekt staje się nauczycielem progu: nie pozwala przekroczyć limitu bez konsekwencji materialnej. Ta materialna konsekwencja jest ważna, bo w kulturze bodźców konsekwencje przekraczania progu są często odroczone i rozmyte. Obiekt–klucz czyni je natychmiastowymi i odczuwalnymi, a więc może wprowadzać w percepcję element realności, który przeciwstawia się abstrakcyjnej presji „nadążania”.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej są tu użyteczne, bo wiele tradycji terapeutycznych traktuje próg jako sygnał granicy, a granicę jako warunek zdrowia. Praktyki redukcji stymulacji, praca z oddechem, rytuały wyciszenia, a także techniki ustanawiania przestrzeni chronionej (czasem rozumianej symbolicznie jako „krąg” lub „strefa”) są kulturowymi formami obrony progu. W języku współczesnym odpowiada to tworzeniu warunków obniżonej stymulacji i przywracaniu możliwości habituacji. W narracjach biologii totalnej próg bywa opisywany jako granica „nie mogę tego już znieść”; w researchu psychoperformatywnym można to potraktować jako mapę miejsc, w których środowisko

bodźcowe przekracza możliwości organizmu, i na tej podstawie projektować parametry psychoperformansów.

CSR jako horyzont znaczeniowy ujawnia, że próg widzenia ma wymiar nie tylko psychologiczny, ale i biologiczny. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, pokazują, że przekraczanie progu ma konsekwencje w ciele, a nie tylko w „samopoczuciu”. CSR jako figura pęknięcia wskazuje, że kultura bodźców może stać się kulturą nadmiaru, który przestaje być kompatybilny z regeneracją. Psychoperformans odpowiada na to przez projektowanie progu jako praktyki: ustanawia granice, rytmy, strefy i procedury, które chronią pole widzenia przed kolonizacją. W ten sposób odzyskanie sprawczości poznawczej jest jednocześnie odzyskaniem prawa do granicy, bez której widzenie staje się instrumentem eksploatacji, a nie narzędziem sensu.

7/12

W logice reżimów dystrakcji szczególnie ważny jest jeszcze jeden mechanizm: synchronizacja bodźców z pragnieniem i z tożsamością, czyli przechwycenie uwagi nie tylko przez saliencję sensoryczną, ale przez obietnicę bycia kimś. Kultura obrazu nie działa wyłącznie na poziomie „atrakcyjnych bodźców”, lecz na poziomie modeli siebie: obraz oferuje wzorce, które mają zostać przyjęte, oraz scenariusze, które mają zostać odegrane. To jest polityka bodźców w najściślejszym sensie, ponieważ dystrakcja przestaje być tylko przerywaniem uwagi, a staje się przeprogramowaniem wektorów motywacji. Widzenie zostaje skolonizowane przez pytanie: „kim mam być, żeby być widocznym i akceptowalnym?”.

Z perspektywy psychologii poznawczej i społecznej jest to mechanizm ukierunkowania uwagi przez autowartościowanie. Bodźce, które obiecują status, przynależność, uznanie lub uniknięcie wstydu, mają wyższą saliencję niż bodźce neutralne. W kulturze bodźców te bodźce są multiplikowane: obrazy sukcesu, obrazy produktywności, obrazy „zdrowego życia”, obrazy atrakcyjności, obrazy kompetencji. Uwaga jest więc przechwytywana nie przez informację, lecz przez obietnicę korekty tożsamości. To wyjaśnia, dlaczego dystrakcja jest tak odporna na proste strategie „wyłączenia”: wyłączenie bodźców jest równocześnie wyłączeniem obietnicy, a obietnica działa na poziomie afektu i pragnienia.

W teorii kultury obrazów można to opisać jako produkcję normatywnej widzialności: pewne formy życia są przedstawiane jako warte oglądania, a więc warte naśladowania. Reżimy dystrakcji intensyfikują tę produkcję, bo mnożą wzorce i skracają czas refleksji nad nimi. Obraz działa wtedy jak nakaz: nie dlatego, że mówi „musisz”, lecz dlatego, że staje się nieustannie obecny. Widzenie jest wciągnięte w pętlę porównania: „ja wobec obrazu”. To porównanie jest ciągłe, bo bodźce są ciągłe, a więc auto-nadzór zostaje sprzęgnięty z dystrakcją. Jest to szczególny rodzaj przeciążenia: przeciążenie tożsamościowe, w którym uwaga nie ma prawa spocząć, bo spoczynek oznacza „niepracowanie nad sobą”.

W socjologii pracy i kultury produktywności można to doprecyzować przez pojęcie estetyki produktywności: normy, że człowiek ma być widoczny jako wydajny, uporządkowany, stale rozwijający się, stale zarządzający sobą. Reżimy bodźców dostarczają obrazów tej estetyki w sposób ciągły, a więc wytwarzają presję, by również własne życie było obrazem. To jest kluczowy mechanizm polityczny: życie zostaje przepisane na format prezentacji. Widzenie staje

się narzędziem autoprezentacji, a autoprezentacja wymusza auto-nadzór. Reżim dystrykcji i reżim audytu stapiają się w jeden aparat: aparat widzialności, w którym podmiot jest jednocześnie konsumentem obrazów i producentem własnego obrazu.

W neuropsychologii uwagi można to powiązać z mechanizmem „przyciągania przez znaczenie osobiste”. Bodźce powiązane z ja (self-referential stimuli) mają uprzywilejowany dostęp do przetwarzania. Kultura bodźców projektuje więc bodźce tak, aby były natychmiast samoodnoszące: „to o tobie”, „to dla ciebie”, „to cię dotyczy”. W ten sposób dystrykcja jest wzmocniona przez personalizację. Widzenie zostaje wciągnięte w reżim, w którym niemal wszystko jest potencjalnie „o mnie”, a więc niemal wszystko ma prawo przechwycić uwagę. To jest jedna z najbardziej subtelnych form kolonizacji: nie trzeba krzyczeć, wystarczy mówić szeptem do ja.

Psychoperformans jako narzędzie odzyskiwania sprawczości poznawczej może tu działać poprzez odłączenie uwagi od obietnicy tożsamościowej. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie praktyk, w których widzenie nie służy porównaniu, lecz relacji; nie służy autoprezentacji, lecz obecności; nie służy korekcie ja, lecz rozpoznaniu świata. Jedną z metod jest ustanowienie sytuacji, w której obiekt–klucz nie jest nośnikiem statusu, lecz nośnikiem pracy sensu: jest materialny, oporny, nieefektywny, a jednak znaczący. Wtedy uwaga uczy się wartości nie przez widzialność, lecz przez relację z materią. To jest praktyka odzyskiwania autonomii motywacyjnej: pragnienie przestaje być wyłącznie pragnieniem bycia widocznym.

W tym miejscu można włączyć także wątek performatywności w sensie kulturowym: reżimy bodźców produkują zachowania, które mają być „wystawiane”. Człowiek ma być performatywny w sensie społecznym: ma pokazywać, że pracuje, że się rozwija, że jest świadomy, że jest produktywny. To jest widzialność jako przymus. Psychoperformans, jako praktyka zakorzeniona w performance art, ma tu potencjał subwersji: może ustanawiać performatywność, która nie wzmacnia reżimu widzialności, lecz go ujawnia. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie działań, w których widzialność jest odwrócona: to nie performer jest konsumowany jako obraz, lecz widzialność jako mechanizm staje się przedmiotem działania.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej mogą tu posłużyć jako repertuar praktyk deidentyfikacji. W wielu tradycjach kontemplacyjnych istnieje strategia rozluźniania utożsamienia: obserwowanie pragnienia bez natychmiastowego podążania za nim, rozpoznawanie impulsu „chcę być kimś” jako bodźca, a nie jako prawdy. W języku neuropsychologii można to opisać jako wzmocnienie metapoznania i modulacji impulsu. W narracjach biologii totalnej pojawia się czasem motyw „muszę udowodnić, że jestem”; w researchu psychoperformatywnym taki motyw jest mapą, która pozwala projektować psychoperformanse zmieniające relację między widzialnością a samooceną.

CSR, jako horyzont znaczeniowy, ujawnia tu pęknięcie reżimu widzialności w sposób szczególnie czytelny: jeśli widzenie jest skolonizowane przez obietnicę tożsamościową i przymus prezentacji, to choroby widzenia mogą stać się momentem, w którym aparat przestaje działać. To pęknięcie nie musi być rozumiane klinicznie, lecz symbolicznie: widzenie, które ma służyć byciu kimś, nagle ujawnia swoją kruchość. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala więc rozpoznać, że odzyskanie sprawczości poznawczej wymaga nie tylko redukcji

bodźców, ale także przebudowy pragnienia: od pragnienia bycia widocznym ku pragnieniu bycia obecnym. Psychoperformans w tej ramie jest praktyką przeformułowania pragnienia, a więc praktyką polityczną w najgłębszym sensie.

Oprócz presji „bycia kimś” w reżimach bodźców działa jeszcze inny, równie silny wektor kolonizacji uwagi: presja wzbogacania świata oraz presja krytycznej reakcji na świat, który przedstawiany jest jako wymagający nieustannej korekty. Kultura obrazu nie tylko proponuje tożsamości do przyjęcia, ale również zadania do wykonania: świat jawi się jako nieustannie niewystarczający, problematyczny, wymagający interwencji, komentarza, stanowiska. Widzenie zostaje więc wciągnięte w logikę permanentnego „odpowiadania”: nie wystarczy widzieć, trzeba reagować, interpretować, poprawiać, demaskować, uzupełniać. To jest polityka bodźców oparta na moralizacji percepcji.

Z perspektywy psychologii poznawczej jest to szczególna forma przeciążenia, ponieważ łączy komponent uwagowy z komponentem normatywnym. Bodziec nie tylko przyciąga uwagę, ale natychmiast generuje imperatyw: „trzeba coś z tym zrobić”. W efekcie uwaga nie ma prawa pozostać w stanie obserwacji; zostaje natychmiast przekształcona w zadanie. W języku funkcji wykonawczych oznacza to ciągłą aktywizację planowania, oceny i decyzji, nawet w sytuacjach, które obiektywnie nie wymagają działania. Widzenie staje się wówczas pracą etyczną i polityczną bez przerwy regeneracyjnej. To generuje koszt energetyczny porównywalny z ciągłym rozwiązywaniem problemów, a przy braku możliwości domknięcia problemu prowadzi do poczucia bezsilności i zmęczenia poznawczego.

W teorii kultury krytycznej można to opisać jako reżim permanentnej interpelacji: obraz nie tylko przedstawia świat, lecz wzywa widza do zajęcia pozycji. Ten mechanizm był pierwotnie narzędziem emancypacyjnym, lecz w warunkach nadmiaru bodźców staje się narzędziem eksploatacji uwagi. Krytyczność, która wymaga dystansu i czasu, zostaje sprowadzona do reaktywności: do szybkiego osądu, szybkiego komentarza, szybkiego gestu sprzeciwu. W rezultacie powstaje kultura „płytkiej krytyki”, w której energia krytyczna jest rozproszona na tysiące impulsów, zamiast kumulować się w procesach realnej zmiany. Widzenie zostaje przechwycone przez iluzję sprawczości: reaguję, więc działam.

W socjologii pracy i kultury zaangażowania można zauważyć, że presja wzbogacania świata jest blisko związana z estetyką aktywizmu i kreatywności. Jednostka ma być nie tylko produktywna ekonomicznie, ale także „produktywna sensownie”: ma generować znaczenia, komentarze, inicjatywy, postawy. Reżimy bodźców dostarczają do tego nieustannie materiału, a więc uwaga jest stale mobilizowana do pracy interpretacyjnej. To jest praca niewidzialna i nieopłacana, ale intensywnie eksploatująca zasoby poznawcze. W polu widzenia oznacza to, że obraz przestaje być miejscem spotkania z rzeczywistością, a staje się zadaniem do wykonania. Każde widzenie jest potencjalnym obowiązkiem.

W neuropsychologii stresu i motywacji można ten mechanizm opisać jako chroniczną aktywację systemu odpowiedzialności. Jeśli każda ekspozycja na bodziec jest sprzęgnięta z poczuciem, że „powinienem zareagować”, to układ nerwowy pozostaje w stanie podwyższonego napięcia moralnego. Taki stan jest szczególnie obciążający, ponieważ nie daje się łatwo wyłączyć bez poczucia winy. Przerwa od bodźców jest wówczas interpretowana nie

jako regeneracja, lecz jako zaniedbanie. Widzenie zostaje skolonizowane przez etykę ciągłej reakcji, a etyka ta działa jak nadzór wewnętrzny.

Psychoperformans, jako narzędzie krytyki reżimów uwagi, musi w tym miejscu dokonać subtelного rozróżnienia między krytycznością a reaktywnością. Krytyczność wymaga zdolności do zatrzymania widzenia, do zawieszenia odpowiedzi, do wejścia w stan niepewności. Reaktywność jest jej przeciwieństwem: natychmiastowym przejściem od bodźca do odpowiedzi. W planie sytuacyjnym psychoperformansu oznacza to projektowanie praktyk, w których widzenie nie prowadzi od razu do działania, lecz do pogłębienia relacji. Wzbogacanie świata nie polega wtedy na mnożeniu reakcji, lecz na pogłębianiu pola obecności. Jest to przesunięcie etyczne: z etyki interwencji ku etyce uważności.

Obiekt–klucz może tu pełnić rolę „spowalniacza odpowiedzi”. Jego opór materialny i proceduralność gestu sprawiają, że nie da się zareagować natychmiast; trzeba wejść w relację, w sekwencję, w czas. W ten sposób obiekt–klucz chroni uwagę przed przymusem natychmiastowej krytyki. Krytyka nie znika, lecz zmienia formę: staje się immanentna, wpisana w sposób bycia, a nie w serię komentarzy. To jest kluczowe dla odzyskiwania sprawczości poznawczej, ponieważ pozwala oddzielić realne działanie od kompulsywnej reakcji.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej mogą tu dostarczyć języka pracy z „nadodpowiedzialnością”. W wielu tradycjach terapeutycznych pojawia się rozpoznanie, że nadmierne poczucie odpowiedzialności za świat prowadzi do wyczerpania i somatyzacji. Praktyki oddawania kontroli, rytuały symbolicznego „odkładania problemów”, praca z oddechem i ciężarem ciała są kulturowymi strategiami redukcji tego obciążenia. W narracjach biologii totalnej presja „muszę coś naprawić” bywa opisywana jako konflikt wewnętrzny; w researchu psychoperformatywnym można ją przełożyć na projektowanie sytuacji, w których naprawa nie jest wymogiem, a obecność sama w sobie ma wartość.

CSR, jako horyzont znaczeniowy, ujawnia tu kolejne pęknięcie reżimu widzenia: jeśli widzenie jest stale obciążone obowiązkiem reakcji i poprawy świata, to traci zdolność do regeneracji. Choroby widzenia, rozumiane symbolicznie, pokazują granice etyki permanentnej interwencji. CSR jako figura pęknięcia pozwala rozpoznać, że nie każde widzenie musi prowadzić do działania, a nie każde działanie musi być widzialne. Psychoperformans w tej ramie staje się praktyką etycznego wycofania: nie ucieczki od świata, lecz odmowy bycia nieustannie mobilizowanym do reakcji. W ten sposób odzyskanie sprawczości poznawczej polega nie na intensyfikacji krytyki, lecz na przywróceniu prawa do widzenia, które nie musi natychmiast „wzbogacać” świata, aby było sensowne.

Presja wzbogacania świata i presja krytycznej reakcji odstaniają jeszcze jeden wymiar polityki bodźców: wymiar epistemologii troski, w której „widzieć” zaczyna znaczyć „odpowiadać”. W kulturze obrazu odpowiedzialność jest często formatowana jako natychmiastowa responsywność: jeśli widzisz cierpienie, niesprawiedliwość, kryzys, masz obowiązek reagować, a jeśli nie reagujesz, jesteś współwinny. Ten mechanizm, choć etycznie zrozumiały, w warunkach nadmiaru bodźców staje się mechanizmem przemocy poznawczej, bo rozciąga moralny imperatyw na zbyt wiele obiektów naraz. Widzenie zostaje wciągnięte w sytuację niemożliwą: ma utrzymać jednocześnie pełnię wrażliwości i pełnię wydolności. Reżim bodźców wykorzystuje tę niemożliwość: wytwarza podmiot permanentnie niewystarczający.

Z perspektywy neuropsychologii i psychologii społecznej jest to mechanizm przeciążenia przez empatię i przeciążenia przez normę. Empatia, rozumiana jako zdolność do rezonansu afektywnego, jest zasobem, który wymaga regulacji. W warunkach strumienia obrazów cierpienia i kryzysów pojawia się zjawisko znużenia współczuciem oraz wtórnej traumatyzacji, nawet jeśli ekspozycja ma charakter medialny. Widzenie staje się wtedy kanałem transmisji obciążenia: obraz nie tylko informuje, ale przenosi napięcie. Jednocześnie norma moralna nie pozwala się odłączyć, więc człowiek pozostaje w stanie zawieszenia: ani nie może realnie pomóc, ani nie może przestać oglądać bez poczucia winy. To zawieszenie jest klasycznym mechanizmem wyczerpania: nie ma domknięcia, a więc nie ma ulgi.

W socjologii polityki widzialności należy dodać, że strumień obrazów problemów mogą stać się substytutem działania politycznego. Widzialność kryzysu bywa mylona z jego rozwiązaniem. W efekcie powstaje kultura „świadomego oglądania”, która jest moralnie nagradzana, ale nie musi prowadzić do zmiany. Reżimy bodźców chętnie to wykorzystują: wytwarzają poczucie uczestnictwa poprzez ekspozycję. Widz, który ogląda i reaguje emocjonalnie, ma poczucie, że zrobił coś ważnego, choć jego sprawczość została w rzeczywistości skanalizowana w kanał reakcji. To jest przechwycenie energii krytycznej: zamiast stać się pracą organizacji, zmiany instytucjonalnej lub długiego projektu, energia rozprasza się w mikrowzruszeniach i mikrosprzeciwach.

W teorii kultury można to opisać jako inflację kryzysu. Jeśli kultura obrazu potrzebuje bodźców o wysokiej salencji, kryzys staje się zasobem. Kryzys jest atrakcyjny, bo porusza, a to zwiększa retencję uwagi. W rezultacie widzenie staje się ekonomią katastrofy: uwaga jest karmiona dramatem, a dramat jest nieustannie aktualizowany. Dla jednostki oznacza to, że pole percepcji jest stale obciążone obrazami „świata do poprawy”. Presja wzbogacania świata zaczyna wtedy działać jak przymus bez przerwy: człowiek ma wrażenie, że jeśli przestanie reagować, zdradzi etykę. Tymczasem etyka staje się narzędziem eksploatacji.

Psychoperformans, jako metoda reorganizacji pola obecności, może w tym miejscu zaproponować radykalnie inne rozumienie troski: troskę jako selekcję, a nie jako ciągłą responsywność. Selekcja jest tu aktem etycznym, ponieważ uznaje granice uwagi i granice ciała. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie praktyk, które uczą, że nie wszystko musi być widziane, aby coś było ważne. Psychoperformans może ustanawiać „strefy niewidzenia” jako praktyki troski: świadome wyłączenie ekspozycji, aby zachować zdolność do realnego działania tam, gdzie działanie jest możliwe. To jest etyka progu: troska nie polega na maksymalizacji wrażliwości, lecz na utrzymaniu zdolności do długiej relacji.

W tym fragmencie szczególnie istotne jest odróżnienie dwóch typów krytyki: krytyki reaktywnej i krytyki rytmicznej. Krytyka reaktywna jest szybka, afektywna, natychmiastowa; krytyka rytmiczna jest powolna, proceduralna, długoterminowa. W kulturze bodźców krytyka reaktywna jest premiowana, bo generuje natychmiastowe zdarzenia. Psychoperformans może przechwycić krytykę rytmiczną: ustanowić działania, które rozwijają się w czasie, które nie muszą być natychmiast czytelne, które budują zmianę przez powtarzalność, a nie przez spektakularny gest. W ten sposób wzbogacanie świata zostaje przepisane z reakcji na praktykę.

Obiekt–klucz w psychoperformansie może tu pełnić funkcję „magazynu troski” w sensie performatywnym: jest miejscem, w którym troska zostaje ucieleśniona jako sekwencja

czynności, a nie jako strumień emocji. Manipulacja obiektu–klucza może zostać zaprojektowana tak, aby odpowiadała na problem świata nie przez komentarz, ale przez transformację relacji: obiekt staje się narzędziem rekontekstualizacji, odczarowania i przebudowy znaczeń. W tym sensie psychoperformans korzysta z rytualno-performatywnych technologii znaczenia: tworzy akt, który nie tyle mówi o poprawie świata, co reorganizuje sposób, w jaki świat jest przeżywany i rozumiany.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tej części mogą zostać ujęte jako tradycje pracy z granicą współczucia. W wielu systemach kontemplacyjnych istnieje rozróżnienie między współczuciem a współcierpieniem: współczucie jest zdolnością do obecności bez utraty stabilności, współcierpienie jest przeciążeniem, które paraliżuje. Praktyki oddechowe, rytuały oczyszczenia, a także techniki symbolicznego „oddania ciężaru” są kulturowymi strategiami utrzymania współczucia bez wyczerpania. W narracjach biologii totalnej presja ratowania świata bywa wiązana z nadodpowiedzialnością; w researchu psychoperformatywnym można to przetworzyć w protokoły selekcji: gdzie jest mój realny zakres działania, a gdzie jest tylko bodziec.

CSR jako horyzont znaczeniowy ujawnia w tym kontekście, że etyka bodźców może być somatycznie destrukcyjna. Jeśli widzenie jest stale mobilizowane do reagowania na kryzys, a przerwa jest moralnie zakazana, organizm traci warunki regeneracji. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, pokazują, że troska o świat nie może być oddzielona od troski o aparat percepcji. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala więc przedstawić etykę: aby realnie wzbogacać świat, trzeba odzyskać rytm, próg i selekcję; inaczej troska zamienia się w przemoc wobec własnego pola widzenia. Psychoperformans jest w tej ramie metodą etycznej reorganizacji: uczy selekcji jako troski i buduje krytyczność jako praktykę długiego trwania, nie jako przymus natychmiastowej reakcji.

Warto teraz dopiąć wątek presji wzbogacania świata i krytycznej reakcji poprzez perspektywę pola sztuki, ponieważ w nim reżimy bodźców mają postać szczególnie skoncentrowaną i zarazem szczególnie ambiwalentną: artysta ma reagować na świat, ale ma reagować w sposób widzialny, oryginalny i natychmiast rozpoznawalny jako „wkład”. Presja nie dotyczy tylko tego, aby być kimś, lecz aby wytwarzać różnicę: „poszerzać język”, „demaskować”, „dawać narzędzia”, „wytwarzać krytyczność”, „wzbogacać imaginarium”. To są imperatywy, które w historii sztuki XX i XXI wieku stały się normą etyczno-estetyczną, a jednocześnie w warunkach kultury dystrybucji mogą działać jak aparat przeciążenia: jeśli wszystko jest kryzysem i wszystko wymaga reakcji, to artysta jest stale w stanie mobilizacji.

W analizach Pierre’a Bourdieu pole sztuki jest polem walki o kapitał symboliczny, a więc także polem walki o widzialność i uznanie. W epoce nadmiaru bodźców uznanie jest szczególnie trudne do utrzymania, bo rynek uwagi jest przesycony. W efekcie rośnie presja na „wysoką salencję dzieła”: dzieło ma być nie tylko znaczące, ale natychmiast chwytliwe. W performance art i live art presja ta przybiera formę presji na intensywność wydarzenia: ma być mocne, ma „działać”, ma być dyskutowane. W ten sposób polityka bodźców przenika do samej struktury sztuki: sztuka zaczyna konkurować z bodźcami, a więc adaptuje ich logikę. Dla artysty oznacza to przeciążenie podwójne: z jednej strony ma krytykować reżim, z drugiej ma być w nim skuteczny.

Z perspektywy psychologii stresu twórczego i stresu ekspozycji artystycznej jest to sytuacja permanentnej sprzeczności: artysta ma utrzymać wrażliwość na świat (wysoką przepuszczalność afektywną), a jednocześnie ma utrzymać wydolność (wysoką stabilność regulacyjną). W warunkach dystrakcji te dwa wymagania stają się trudno kompatybilne, bo środowisko nie daje przestrzeni na regenerację. W konsekwencji artysta może popaść w stan, który w języku klinicznym można by opisać jako wyczerpanie regulacyjne: spadek zdolności do modulacji pobudzenia, spadek tolerancji na bodźce, wzrost drażliwości, a czasem wzrost unikania ekspozycji. Co istotne, w polu sztuki takie stany są często maskowane lub estetyzowane, co utrudnia rozpoznanie progów i jego ochronę.

W tym miejscu psychoperformans powinien zostać opisany jako technologia rozdzielania „reakcji” od „wkładu”. Reżimy bodźców wciągają artystę w przymus reakcji natychmiastowej, natomiast psychoperformans, jako praktyka reorganizacji pola obecności, może ustanawiać wkład poprzez rytm i długie trwanie. Wkład nie musi być natychmiast widzialny; może być strukturalny, proceduralny i transformacyjny. Oznacza to przesunięcie z estetyki salencji ku estetyce progu: dzieło lub działanie jest tak skonstruowane, aby nie konkurować z bodźcami, lecz ujawniać ich logikę przez odmowę. Odmowa nie jest tu negacją świata, lecz odmową podporządkowania się jego reżimowi dystrakcji.

W tym kontekście przydatne jest rozróżnienie wprowadzone w tradycjach performance art między intensywnością a intensyfikacją. Intensywność może być wynikiem skupienia i obecności, natomiast intensyfikacja jest często strategią zwiększania salencji. Reżimy bodźców domagają się intensyfikacji, bo intensyfikacja jest mierzalna w reakcji. Psychoperformans może pracować intensywnością bez intensyfikacji: budować gęstość sensu poprzez rytm, powtarzalność, minimalizm, precyzję gestu, pracę z obiektem–kluczem, ograniczenie środków i modulację percepcji. To jest forma oporu, ponieważ nie karmi reżimu bodźców, lecz go demontuje.

Obiekt–klucz odgrywa w tej części rolę szczególnie istotną: w polu sztuki obiekt bywa fetyszizowany jako towar lub jako znak prestiżu, natomiast w psychoperformansie obiekt–klucz jest operatorem procedury. To przesuwą uwagę z „jak to wygląda” na „jak to działa”. W kontekście presji wzbogacania świata oznacza to, że wkład nie jest deklaracją, lecz praktyką: obiekt–klucz umożliwia powtarzalne akty symboliczne, które reorganizują relację artysty z reżimem bodźców. W tym sensie psychoperformans może być narzędziem nie tylko krytyki, ale i regeneracji: ustanawia warunki, w których artysta może utrzymać wrażliwość, nie tracąc wydolności.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej można tu włączyć poprzez koncepcję „energetycznego budżetu twórczego”. W wielu tradycjach – niezależnie od ich ontologii – istnieje intuicja, że twórczość i ekspozycja kosztują, a koszt trzeba równoważyć rytuałami regeneracji. W języku współczesnym można to opisać jako zarządzanie zasobami autonomicznymi, regeneracją i progiem sensorycznym. Praktyki rytmiczne, praca z oddechem, praca z półmrokiem, a także praktyki symbolicznego „zamykania” działania mogą działać jako protokoły domknięcia, które chronią przed przeciążeniem wynikającym z braku domknięcia. Narracje biologii totalnej, jeśli potraktować je jako mapę konfliktów, mogą tu ujawniać presję „muszę dać światu coś ważnego”; psychoperformans może ten konflikt przetworzyć w plan sytuacyjny, który ustanawia wkład jako proces, nie jako jednorazowy dowód.

CSR jako horyzont znaczeniowy w polu sztuki ujawnia jeszcze inny aspekt: choroby widzenia mogą działać jako brutalne przypomnienie, że aparat percepcji ma granice. W kulturze dystrakcji, która fetyszyzuje widzialność, takie pęknięcie jest szczególnie dotkliwe: artysta, którego narzędziem jest widzenie, doświadcza granicy reżimu, który domaga się nadmiaru widzenia. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala więc wprowadzić do pola sztuki etykę progu: wkład nie jest maksymalizacją ekspozycji, lecz trwałością zdolności do sensotwórczego widzenia. Psychoperformans odpowiada na to jako praktyka reorganizacji: uczy, jak być krytycznym wobec świata bez bycia stale przymusowo reaktywnym, oraz jak wzbogacać świat przez budowanie warunków obecności, a nie przez intensyfikację bodźców.

Wątek pola sztuki i presji wzbogacania świata wymaga domknięcia jeszcze jednym, precyzyjnym rozróżnieniem: między widzialnością jako warunkiem komunikacji a widzialnością jako reżimem ekspozycji. W performance art i live art widzialność jest medium, ale w kulturze dystrakcji medium łatwo staje się przymusem. Artysta-performer ma być widoczny nie tylko w sensie fizycznym (na scenie, w przestrzeni wystawy), lecz także w sensie algorytmicznym, instytucjonalnym i dyskursywnym: ma być opisywany, komentowany, fotografowany, zapraszany, archiwizowany. W tym sensie widzenie publiczności jest tylko jednym z kanałów; równie obciążające jest widzenie instytucji i widzenie krytyki. W rezultacie „widzialność” staje się wielowarstwową ekspozycją, w której artysta jest stale potencjalnym obiektem oceny, a ocena działa jak bodziec o wysokiej salencji.

W psychologii występów publicznych tremę można opisać jako konfigurację reakcji autonomicznych i poznawczych: pobudzenie sympatyczne, wzrost napięcia mięśniowego, przyspieszenie rytmu serca, wąskie ogniskowanie uwagi na potencjalnych sygnałach zagrożenia oraz wzrost samokontroli i samomonitorowania. W reżimach ekspozycji te mechanizmy są nasilane przez świadomość trwałości śladu: występ nie „znika”, lecz pozostaje w archiwum, w mediach społecznościowych, w pamięci instytucji. To zmienia fenomenologię sceny: scena przestaje być chwilą, a staje się zapisem. Widzenie publiczności zostaje zdublowane przez widzenie przyszłe: przez wyobrażone spojrzenie kuratora, krytyka, kolekcjonera, komisji, a nawet algorytmu. W takiej sytuacji stres ekspozycji nie jest epizodem, lecz stanem rozciągniętym.

W neuropsychologii uwagi ten stan można opisać jako przeciążenie metapoznawcze: uwaga nie jest już w pełni skierowana na działanie, lecz jest rozszczepiona między działaniem a monitoringiem tego, jak działanie wygląda. Jest to kluczowy mechanizm degradacji obecności scenicznej: im więcej monitoringu, tym mniej przepływu. Widzenie performerowi przestaje służyć orientacji w relacji, a zaczyna służyć ocenie siebie. W praktyce to oznacza, że widzenie zostaje skolonizowane przez spojrzenie społeczne: performer staje się własnym obserwatorem. Jest to szczególnie destrukcyjne w kulturze dystrakcji, bo monitoring jest wzmacniany przez świadomość, że uwaga publiczności jest rozproszona i trzeba ją „utrzymać”, a więc trzeba intensyfikować bodźce. Powstaje pętla: dystrakcja publiczności zwiększa intensyfikację performansu, intensyfikacja zwiększa pobudzenie performerów, pobudzenie zwiększa błędy i zmęczenie.

W teorii performansu (Erving Goffman jako socjologiczna rama dramaturgiczna oraz Richard Schechner jako rama studiów performatywnych) można ten stan ująć jako skrajne przesunięcie w stronę „front stage” i niemal całkowite zanikanie „back stage”. W reżimach ekspozycji

backstage jest kolonizowany: przygotowanie staje się elementem widzialności, proces staje się treścią, prywatność staje się ryzykiem wizerunkowym. W konsekwencji artysta traci strefę regeneracji symbolicznej, a bez niej widzialność zaczyna działać jak presja ciągłej roli. To jest polityka bodźców na poziomie społecznym: bodźcem jest samo spojrzenie i sama możliwość bycia ocenionym.

Psychoperformans, rozumiany jako narzędzie krytyki reżimów uwagi, może w tym miejscu działać poprzez wytworzenie alternatywnej ekonomii widzialności. Nie chodzi o ucieczkę od widzialności, lecz o przeprojektowanie jej warunków: kto patrzy, kiedy patrzy, jak długo patrzy, jakie ma prawo do interpretacji, jakie ma zobowiązania wobec oglądanego. W planie sytuacyjnym można to realizować przez redefinicję relacji performer–świadek: świadek nie jest konsumentem bodźców, lecz współodpowiedzialnym uczestnikiem pola obecności. Taka redefinicja obniża presję intensyfikacji, bo widzenie staje się relacyjne, a nie audytowe.

Obiekt–klucz odgrywa tu rolę strategiczną, ponieważ przenosi ciężar widzialności z ciała performerera na materialny operator znaczeń. Kiedy obiekt–klucz staje się centrum działania, performer może zmniejszyć poziom samomonitorowania: uwaga przechodzi na proceduralność, na sekwencję, na opór materii. Jest to rodzaj „przekierowania salencji”: zamiast być oglądanym jako obraz, performer ustanawia widzialność procesu. Proces jest trudniejszy do natychmiastowego osądu, bo jest czasowy i wymaga uważności. W praktyce może to działać jak osłona przed spojrzeniem oceniającym: widzialność nie znika, ale zmienia logikę. Taki zabieg jest zgodny z humanistycznym rozumieniem widzenia jako pracy selekcji: selekcja dotyczy również tego, co ma być widzialne w performansie.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tym fragmencie można potraktować jako tradycje pracy z treścią i ekspozycją poprzez regulację pobudzenia i domknięcie energetyczne. Praktyki oddechowe, rytualne „uziemianie”, praca z ciężarem stóp, redukcja bodźców przed występem, a także symboliczne akty „oddania spojrzenia” (rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia) mogą działać jako sposoby odzyskiwania progu w sytuacji ekspozycji. W języku współczesnym odpowiada to protokołom regulacji autonomicznej i redukcji metapoznawczego monitoringu: tworzeniu warunków, w których ciało wraca do stabilności, a uwaga do procedury. W narracjach biologii totalnej presja widzialności może być opisana jako konflikt „muszę zostać uznany”; w psychoperformansie konflikt ten może zostać przepisany na plan sytuacyjny, w którym uznanie nie jest celem, lecz efektem ubocznym spójnej obecności.

CSR jako horyzont znaczeniowy ujawnia tu szczególnie ostrą granicę reżimu widzialności w sztuce. Jeśli widzenie jest eksploatowane jako zasób – zarówno przez kulturę bodźców, jak i przez instytucjonalne aparaty widzialności – to pęknięcie w polu widzenia staje się pęknięciem w całym mechanizmie ekspozycji. CSR, rozumiana jako figura pęknięcia reżimu widzenia, pozwala zobaczyć, że sztuka nie może opierać się na nieograniczonej dostępności percepcji. W konsekwencji psychoperformans staje się praktyką etyczno-estetyczną: projektuje takie warunki ekspozycji, w których widzialność nie niszczy zdolności widzenia. Jest to równocześnie krytyka reżimów dystrykcji i propozycja nowej ekonomii obecności: takiej, w której artysta może wzbogacać świat nie przez intensyfikację bodźców i ciągłą reakcję, lecz przez świadome ustanawianie progów, rytmów i relacji, które chronią percepcję jako fundament sensu.

91.1.52. Widzenie jako narzędzie władzy: nadzór, spojrzenie instytucji, norma i produkcja posłuszeństwa

Widzenie jako narzędzie władzy zaczyna się od prostego faktu antropologicznego: to, co jest widzialne, może zostać sklasyfikowane, a to, co zostaje sklasyfikowane, może zostać poddane regulacji. Widzenie nie jest więc neutralnym kanałem poznawczym, lecz infrastrukturą porządkowania świata; porządkowanie zaś jest zawsze selektywne, czyli oparte na kryteriach. Władza wytwarza kryteria widzialności, a następnie naturalizuje je jako „oczywistość” tego, co widać. W tym sensie reżimy widzenia są reżimami epistemicznymi: ustanawiają, co uznaje się za fakt, normę, odstępstwo, zagrożenie i przypadek. To, co zostaje nazwane „widocznym”, bardzo często jest wytworem urządzeń optycznych, procedur, formularzy, kategorii statystycznych i praktyk instytucjonalnych, a nie prostym odbiciem świata.

W analizach Michela Foucault kluczowa jest genealogia nadzoru jako technologii dyscyplinarnej: spojrzenie nie musi być fizycznie obecne, aby działało; wystarczy, że może być obecne. Władza nowoczesna działa przez internalizację spojrzenia: podmiot zachowuje się tak, jakby był obserwowany, ponieważ możliwość obserwacji jest nieprzewidywalna. Panoptyczny mechanizm nie jest więc budynkiem, lecz zasadą: asymetria widzenia, w której obserwujący jest niewidoczny, a obserwowany jest widzialny. Współczesne reżimy widzenia rozszerzają tę zasadę poza instytucje zamknięte: przenoszą ją do przestrzeni pracy, przestrzeni cyfrowej, przestrzeni sztuki, a nawet do prywatności. Widzenie jako narzędzie władzy staje się siecią: spojrzenie przechodzi przez kamery, algorytmy, archiwa i procedury zgodności.

W tym miejscu trzeba doprecyzować, że „nadzór” nie jest tylko obserwowaniem, ale przede wszystkim produkcją danych o obserwowanym. Widzenie instytucji jest widzeniem, które od razu zamienia obraz w zapis: metrykę, raport, wskaźnik, profil. Reżim widzenia staje się reżimem dokumentacji. To zmienia fenomenologię życia społecznego: człowiek nie jest tylko widziany, jest „utrwalany”. Utrwalenie jest zaś formą władzy, bo umożliwia porównanie w czasie, wykrywanie odchyłeń oraz przewidywanie zachowań. Widzenie jako narzędzie władzy jest więc widzeniem temporalnym: patrzy nie tylko na to, co jest, ale na to, co było i co ma być.

Z perspektywy socjologii organizacji i socjologii pracy widać tu, jak spojrzenie instytucji łączy się z estetyką produktywności i przejrzystości. Przejrzystość jest przedstawiana jako cnota, ale w praktyce bywa narzędziem kontroli: to, co jest przejrzyste, jest mierzalne, a to, co mierzalne, jest zarządzalne. Reżimy KPI, audytów, ewaluacji, ocen okresowych i standaryzowanych procedur tworzą kulturę, w której widzialność jest obowiązkiem. Człowiek ma nie tylko pracować, ale ma „pokazywać”, że pracuje. Widzenie instytucji staje się tu widzeniem performatywnym: obserwuje nie tyle realną pracę, ile zgodność z formą pracy. W efekcie powstaje posłuszeństwo formalne: podporządkowanie się wskaźnikom, nawet jeśli niszczy to sens działania.

W neuropsychologii i psychologii społecznej mechanizm ten ma odpowiednik w postaci wzrostu samomonitorowania i lęku przed oceną. Jeśli człowiek jest stale potencjalnie obserwowany, jego uwaga rozszczepia się między zadanie a kontrolę siebie. To jest koszt poznawczy i afektywny. W języku funkcji wykonawczych oznacza to stałą aktywizację hamowania i korekty; w języku afektywnym oznacza to wzrost napięcia i podatność na reakcje stresowe. Władza widzenia działa więc nie tylko przez sankcje, ale przez zmianę architektury

uwagi: czyni uwagę mniej wolną, bardziej reaktywną, bardziej skoncentrowaną na błędzie. W konsekwencji rośnie posłuszeństwo, ponieważ błąd jest kosztowny, a jego widzialność jest ryzykiem.

W antropologii i studiach nad kulturą wizualną warto wprowadzić wątek normy jako konstrukcji optycznej. Norma jest tym, co „widać” jako właściwe. Władza nie musi mówić: „tak ma być”, jeśli potrafi tak ustawić warunki widzialności, by „tak” było jedyną widoczną opcją. To jest estetyka normy: gesty, stroje, sposoby mówienia, sposoby bycia w przestrzeni publicznej, które stają się naturalne przez swoją dominację w polu widzenia. Nadzór społeczny nie jest wtedy tylko instytucjonalny; jest także rozproszony: ludzie patrzą na siebie nawzajem i wzajemnie korygują. Widzenie jako narzędzie władzy staje się widzeniem zbiorowym: społeczeństwo staje się aparatem obserwacji siebie.

Psychoperformans, jako narzędzie krytyki reżimów uwagi i widzialności, może tu działać na poziomie demontażu asymetrii spojrzenia. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie działań, które ujawniają, kto patrzy i z jakiej pozycji, oraz które odwracają relację obserwujący–obserwowany. Jedną z podstawowych strategii jest ujawnienie aparatu: kamera, procedura, formularz, kryterium stają się elementami widzialnymi w działaniu. Kiedy aparat staje się widoczny, traci część swojej władzy, bo przestaje być naturalny. Psychoperformans może też ustanawiać sytuacje, w których widzialność jest negocjowana: świadek nie ma prawa do dowolnej interpretacji bez zobowiązań, a performer nie jest obiektem bez sprawczości.

W tym fragmencie obiekt–klucz może funkcjonować jako materialny „przełącznik” relacji władzy. Jeśli obiekt–klucz jest nośnikiem procedury, może zostać zaprojektowany tak, aby wymuszał zmianę pozycji patrzącego: aby świadek musiał się przesunąć, pochylić, poczekać, aby musiał zobaczyć coś tylko w określonym czasie lub z określonego kąta. Wtedy widzenie przestaje być natychmiastowym przywilejem, a staje się relacją. To jest istotne dla krytyki nadzoru: nadzór działa przez natychmiastowość i asymetrię, a psychoperformans może działać przez opóźnienie i symetryzację.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej można tu ująć jako praktyki ochrony granic i regeneracji po ekspozycji. W wielu tradycjach istnieje pojęcie „zabierania energii” przez spojrzenie oraz rytuały odcinania się od cudzego widzenia. W języku współczesnym można to przetłumaczyć jako praktyki redukcji samomonitorowania i obniżania pobudzenia po sytuacji oceny: praca z oddechem, praca z ciężarem ciała, praktyki domknięcia symbolicznego. W narracjach biologii totalnej spojrzenie instytucji bywa przeżywane jako konflikt „muszę być perfekcyjny, bo inaczej zostanę ukarany”; psychoperformans może ten konflikt przełożyć na plan sytuacyjny, w którym podmiot odzyskuje prawo do błędu i do nieprzejrzystości jako elementu zdrowia psychicznego.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym tej analizy, ponieważ reżimy nadzoru i normy działają przez przeciążanie pola widzenia i pola uwagi. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że widzialność jako obowiązek ma granice biologiczne. CSR jako figura pęknięcia pozwala rozumieć, że odmowa bycia stale widzianym może być nie tylko gestem politycznym, ale także gestem ochrony aparatu percepcji. Psychoperformans w tej perspektywie jest praktyką odzyskiwania sprawczości poznawczej i somatycznej: ustanawia

progi, rytmy i warunki widzialności, które nie są podporządkowane logice nadzoru, lecz logice relacji i regeneracji.

Aby pogłębić rozumienie widzenia jako narzędzia władzy, trzeba rozdzielić co najmniej trzy warstwy „spojrzenia”: spojrzenie dyscyplinarne (korygujące zachowanie), spojrzenie biopolityczne (kategoryzujące populacje) oraz spojrzenie algorytmiczne (przekształcające widzialność w predykcję i sterowanie). Każda z tych warstw organizuje widzenie inaczej, ale wszystkie tworzą wspólny aparat: aparat normy. Norma jest tym, co zostaje „wyświetlone” jako poprawne i równocześnie tym, co pozwala wykryć odchylenie. Władza widzenia jest więc władzą wykrywania odstępstwa, a wykrywanie odstępstwa jest warunkiem produkcji posłuszeństwa.

Spojrzenie dyscyplinarne działa na poziomie mikroruchów i mikrogestów: poprawnej postawy, poprawnego tempa, poprawnej intonacji, poprawnego stylu komunikacji, a nawet poprawnej mimiki. Jest to spojrzenie, które interesuje się ciałem jako maszyną zachowań. W tym sensie jest ono głęboko kompatybilne z kulturą produktywności i przejrzystości: ciało ma być czytelne, przewidywalne i zgodne z oczekiwaniem. W instytucjach jest to widzenie procedur: patrzy się, czy ktoś wykonuje zadanie „tak jak trzeba”. W codzienności jest to widzenie obyczaju: patrzy się, czy ktoś zachowuje się „jak wypada”. Przemoc tego spojrzenia polega na tym, że działa ono przez korektę, nie przez dialog. Wytwarza więc posłuszeństwo jako nawyk: podmiot uczy się uprzedzać korektę, zanim ona nastąpi.

Spojrzenie biopolityczne działa inaczej: patrzy nie na jednostkę jako jednostkę, lecz na jednostkę jako przypadek w populacji. Widzenie biopolityczne jest widzeniem statystycznym: potrzebuje kategorii, segmentów, wskaźników ryzyka, rozkładów, norm. To widzenie jest szczególnie istotne dla polityki zdrowia, pracy, bezpieczeństwa i edukacji. Nie interesuje się historią pojedynczego życia, lecz parametrami, które można agregować. W tej warstwie władza widzenia polega na tym, że człowiek zostaje przepisany na „profil”: jego zachowania stają się danymi, a dane stają się podstawą decyzji. Widzenie instytucji jest tu widzeniem administracyjnym: dokonuje translacji z doświadczenia na formularz. Formularz jest z kolei narzędziem normy: narzuca, jakie aspekty życia są widoczne, a jakie są niewidzialne.

Spojrzenie algorytmiczne jest kontynuacją, ale i radykalizacją tych dwóch warstw. Jego szczególność polega na tym, że nie tylko klasyfikuje, ale przewiduje; nie tylko obserwuje, ale steruje architekturą bodźców, by kształtować zachowanie. Widzenie algorytmiczne jest widzeniem operacyjnym: obraz staje się sygnałem w systemie decyzyjnym. W tej warstwie widzialność jest przekształcana w predykcyjną kontrolę: system nie musi nawet „rozumieć” treści obrazów, wystarczy, że potrafi wykrywać wzorce i korelacje. Władza widzenia polega wtedy na tym, że norma jest dynamiczna: nie jest jedną regułą, ale zestawem adaptujących się modeli. Podmiot żyje w środowisku, które nieustannie testuje jego uwagę i zachowanie.

W tym miejscu istotne jest pojęcie „przejrzystości” jako ideologii. Przejrzystość jest przedstawiana jako warunek zaufania, ale jest także warunkiem nadzoru. W socjologii można powiedzieć, że przejrzystość jest asymetryczna: instytucja żąda przejrzystości od jednostki, ale sama często pozostaje nieprzejrzysta. Władza widzenia działa więc przez asymetrię dostępu: ktoś jest widziany, ktoś widzi; ktoś jest klasyfikowany, ktoś klasyfikuje. Ta asymetria generuje posłuszeństwo, bo podmiot w sytuacji bycia widzianym musi stale redukować ryzyko: ryzyko

niezrozumienia, ryzyko błędu, ryzyko odstępstwa. W konsekwencji zaczyna zachowywać się „bezpiecznie”, czyli normatywnie.

Psychologiczny mechanizm posłuszeństwa w warunkach nadzoru można opisać przez wzrost samokontroli zewnętrznej: podmiot kontroluje siebie tak, jakby był kontrolowany przez innych. W praktyce oznacza to wzmocnienie pamięci roboczej obciążonej regułami („co wypada”, „czego nie wolno”, „jak to zostanie odebrane”), wzrost hamowania impulsów oraz spadek spontaniczności. To jest koszt poznawczy i emocjonalny. W wielu przypadkach przyjmuje on formę przewlekłego napięcia, poczucia „bycia na scenie” oraz zmęczenia wynikającego z braku strefy, w której spojrzenie nie sięga. Widzenie jako narzędzie władzy wytwarza więc nie tylko normę zachowania, lecz także normę doświadczania: człowiek ma czuć się obserwowany.

Psychoperformans, jako metoda reorganizacji pola obecności, może w tym miejscu działać na poziomie „przepisania przejrzystości”. Zamiast być przejrzystym wobec aparatu, działanie może ustanawiać przejrzystość aparatu wobec uczestników. To jest strategia demaskacji: pokazać, że norma jest wytwarzana, że kryteria są arbitralne, że kategorie są technologiami. W planie sytuacyjnym może to przyjąć postać działań, które materializują kryteria: formularze, karty ocen, listy kontrolne stają się obiektami–kluczami, na których wykonuje się akty symboliczne. Wtedy władza widzenia zostaje uchwycona jako coś, co ma materialną postać, a więc może zostać przekształcone.

Obiekt–klucz może również działać jako narzędzie „odwrócenia profilu”. Jeśli profil jest narzędziem klasyfikacji, obiekt–klucz może stać się narzędziem dekategoriacji: wprowadza ambiwalencję, której nie da się łatwo zaklasyfikować. Ambiwalencja jest formą oporu wobec władzy widzenia, bo władza lubi jednoznaczność. Psychoperformans może projektować ambiwalencję jako stan kontrolowany: nie chaos, lecz precyzyjnie wytworzoną nieczytelność. To jest odzyskiwanie sprawczości poznawczej: prawo do bycia nie do końca widzialnym w kategoriach aparatu.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tej części można potraktować jako repertuar praktyk ochrony granic i „odłączania się” od spojrzenia. W wielu tradycjach istnieją procedury symbolicznego zdejmowania cudzej oceny: rytuały oczyszczenia, gesty odcięcia, praktyki domknięcia po kontakcie społecznym. W języku neuropsychologii odpowiada to zmniejszaniu samomonitorowania i redukcji obciążenia układu stresowego. Narracje biologii totalnej mogą tu dostarczać języka, w którym nadzór przeżywany jest jako „ciągłe bycie ocenianym”; psychoperformans może to przełożyć na mapę sytuacji, w których aparat widzenia jest szczególnie agresywny, i na tej podstawie projektować działania przywracające strefy nieprzejrzystości jako warunek regeneracji.

CSR jako horyzont znaczeniowy ujawnia tu wymiar somatyczny nadzoru: bycie stale widzianym to bycie stale zmuszanym do pracy uwagi i do pracy samokontroli. Jeśli widzenie i uwaga są stale mobilizowane, wzrasta koszt regulacyjny, a środowisko staje się antyregeneracyjne. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, pokazują, że posłuszeństwo oparte na przejrzystości ma granice biologiczne. CSR jako figura pęknięcia pozwala więc myśleć o nieprzejrzystości nie jako o winie, lecz jako o strategii ochrony aparatu percepcji. Psychoperformans w tej perspektywie jest praktyką odzyskiwania progu: ustanawia warunki, w których podmiot nie musi być stale widzialny, aby być w relacji ze światem.

W reżimach widzenia jako narzędzia władzy wymiar symboliczny nie jest dekoracją, lecz aktywną warstwą technologii społecznej: obrazy oka i figuracje spojrzenia nie tylko przedstawiają nadzór, ale go normalizują, uprzedzają i uwewnętrzniają. Dlatego figury takie jak „oko opatrzności” (często potocznie nazywane „okiem masońskim”), „Wielki Brat”, „Oko Saurona” czy „złe oko” nie są wyłącznie motywami kultury popularnej i historii religii; są one semantycznymi kondensatami władzy widzenia, w których krzyżują się teologia, polityka, psychologia lęku, antropologia magii i nowoczesna infrastruktura inwigilacji. W warunkach współczesnych te figury działają jak meta-ikony: od razu uruchamiają w ciele i w uwadze rozpoznanie asymetrii spojrzenia.

„Oko opatrzności” funkcjonuje w kulturze Zachodu jako znak jednocześnie religijny i polityczny: spojrzenie z góry, spojrzenie totalne, spojrzenie, które ma prawo widzieć wszystko. W warstwie teologicznej jest to spojrzenie wszechwiedzy, ale w warstwie społecznej łatwo staje się modelem nadzoru: jeśli ktoś widzi wszystko, to wszystko jest już potencjalnie ocenione. Mechanizm władzy polega tu na tym, że spojrzenie jest przedstawiane jako moralnie uzasadnione: widzenie jest prawem, bo jest „sprawiedliwe”. W tym sensie ikonografia oka działa jak legitymizacja kontroli. W praktykach instytucjonalnych analogiczny mechanizm występuje wtedy, gdy audyt i monitoring są przedstawiane jako „dla dobra jakości”, „dla bezpieczeństwa”, „dla transparentności”. Widzenie instytucji nie musi być brutalne; wystarczy, że jest moralizowane.

„Wielki Brat” z kolei jest figurą nowoczesnej władzy administracyjnej, w której spojrzenie jest techniczne i systemowe. To nie jest spojrzenie jednego podmiotu, lecz spojrzenie aparatu: sieci kamer, procedur, archiwów, baz danych. Istotą tej figury jest wszechobecność i bezosobowość: człowiek nie wie, kto patrzy, ale wie, że patrzenie jest możliwe. W terminach Foucauldiańskich jest to klasyczny mechanizm dyscypliny: możliwość obserwacji staje się bodźcem regulującym zachowanie. Współczesna inwigilacja jest często zinternalizowana: człowiek sam dostosowuje się do normy, bo nie chce być „odstępstwem” w systemie. Widzenie jako narzędzie władzy działa tu przez anticipację oceny.

„Oko Saurona” – choć fikcyjne – jest kulturowo skuteczne, bo kondensuje doświadczenie spojrzenia jako przemocowego namierzenia. To spojrzenie nie tylko widzi, ale wybiera cel; nie tylko rejestruje, ale poluje. Jest to figura intensywnej salencji nadzoru: świadomość, że można zostać wyodrębnionym z tłumu i objętym szczególnym zainteresowaniem aparatu. W logice współczesnych systemów nadzoru analogią są mechanizmy profilowania ryzyka, scoringu, selekcji do kontroli, a także selektywna widzialność w polu instytucji (kto jest „problemem”, kto jest „podejrzany”, kto jest „niestabilny”). Widzenie władzy jest zawsze selektywne: nie widzi wszystkich jednakowo, lecz widzi intensywnie tych, których uzna za istotnych. To selektywne zagęszczenie spojrzenia jest jednym z głównych generatorów lęku.

„Złe oko” natomiast wprowadza perspektywę antropologii magii i społecznej zazdrości: spojrzenie jako siła sprawcza, która może szkodzić. W wielu kulturach „złe oko” nie jest metaforą, lecz realną technologią wyjaśniania nieszczęścia: czyjeś spojrzenie może zabrać pomyślność, zdrowie, energię. W nowoczesnych reżimach widzenia ten mechanizm powraca w zsekularyzowanej formie: spojrzenie innych jest przeżywane jako źródło wstydu, zaniżenia statusu, utraty bezpieczeństwa. Psychologicznie jest to spojrzenie oceniające i deprecjonujące, socjologicznie – spojrzenie kontroli normy. „Złe oko” w tym sensie jest archaicznym modelem

tego, co współcześnie nazywa się toksyczną ekspozycją: nadmierną podatnością na cudzą ocenę, która realnie niszczy stabilność afektywną i poznawczą.

Te cztery figury pokazują, że władza widzenia zawsze łączy infrastrukturę z wyobraźnią. Inwigilacja i systemy nadzoru są skuteczne nie tylko dlatego, że rejestrują dane, ale dlatego, że produkują klimat percepcyjny: poczucie bycia widzianym, możliwość bycia wybranym, moralizację kontroli, lęk przed deprecjacją. W tym klimacie uwaga jest ustawiona na samomonitoring. Z perspektywy neuropsychologii oznacza to stałe obciążenie systemów kontroli wykonawczej, a z perspektywy psychologii stresu – utrzymywanie pobudzenia związanego z oceną. Widzenie jest więc narzędziem władzy, ponieważ przedstawia architekturę uwagi i ciała na tryb ostrożności.

Aby potraktować temat totalnie, trzeba jednocześnie uchwycić codzienne, „banalne” formy nadzoru: spojrzenie w pracy, spojrzenie w instytucjach kultury, spojrzenie w szkole, spojrzenie w gabinecie medycznym, spojrzenie w urzędzie. Każde z tych spojrzeń wytwarza normę: jak wygląda „dobry pracownik”, „właściwy pacjent”, „kompetentny artysta”, „prawidłowy obywatel”. W każdym z tych kontekstów widzialność jest połączona z ryzykiem klasyfikacji. Klasyfikacja z kolei uruchamia posłuszeństwo: człowiek stara się być czytelny w kategoriach aparatu, bo nieczytelność jest karana. Władza widzenia nie musi więc stosować przemocy fizycznej; wystarczy, że kontroluje kategorie.

Psychoperformans w tej warstwie może korzystać z ikonografii oka jako obiektu–klucza i jako semantycznego detonatora. Oko jako obiekt–klucz może materializować aparat nadzoru: maska oka, soczewka, lustro, kamera, symbol oka. Jednak kluczowe jest to, aby nie fetyszyzować znaku, tylko przekształcić go proceduralnie: wykonać na nim akty symboliczne, które odwracają relację władzy. Możliwe są strategie „odczarowania” (w sensie rytualno-performatywnym): oko, które ma widzieć wszystko, zostaje oślepione; oko, które ma oceniać, zostaje zmuszone do patrzenia na siebie; oko, które ma polować, zostaje uwiązane w rytmie i przerwie. W ten sposób symbol staje się narzędziem reorganizacji pola obecności. W ujęciu Schechnerowskim byłaby to praca na „restored behavior” samego spojrzenia: powtórzenie gestu nadzoru w warunkach, które ujawniają jego przemoc.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tym fragmencie można potraktować jako mapy ochrony przed „złym spojrzeniem” w sensie kulturowym i psychosomatycznym. Amulety, gesty odcięcia, rytuały oczyszczenia, zakreślanie granicy – niezależnie od ich ontologicznego statusu – działają często jako techniki redukcji lęku i przywracania poczucia kontroli. W języku psychofizjologii można je rozumieć jako procedury domknięcia i regulacji układu autonomicznego po ekspozycji. W narracjach biologii totalnej spojrzenie bywa kodowane jako „atak” lub „zagrożenie” w obszarze relacji; psychoperformans może to przetworzyć na plan sytuacyjny, w którym spojrzenie instytucji i spojrzenie społeczne zostają przechwycone i unieszkodliwione poprzez rytm, obiekt–klucz i procedurę.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym także w tej symbolicznej warstwie, ponieważ choroby widzenia ujawniają, że aparat percepcyjny nie jest nieskończony i nie jest neutralny. Jeśli kultura i instytucje żądają, aby widzenie było stale dostępne, a spojrzenie władzy stale aktywne, to pęknięcie widzenia ujawnia granice tej logiki. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia może zostać włączona do psychoperformatywnej krytyki nadzoru: pokazuje, że

odmowa przejrzystości i odmowa bycia stale widzianym mogą być koniecznością ochronną, nie defektem. Psychoperformans w tej perspektywie jest praktyką odzyskiwania sprawczości poznawczej i somatycznej wobec ikon i urządzeń oka: nie poprzez ucieczkę od widzialności, lecz poprzez przeprojektowanie jej warunków, tak aby spojrzenie nie było narzędziem posłuszeństwa, ale elementem relacji i wolności.

Motyw „oka złego bytu” – rozumianego jako szatan, demon, byt pasożytniczy, „reptilianin”, siła o złej woli, inteligencja żerująca na uwadze lub struktura władzy opisywana w języku spisku – stanowi w kulturze szczególną figurę graniczną między metafizyką, antropologią lęku i polityczną teorią władzy. Niezależnie od ontologicznej interpretacji, wspólnym mianownikiem tych narracji jest doświadczenie spojrzenia jako agresywnego zawłaszczania: oka, które nie tylko widzi, ale chce przejąć, skolonizować, wyssać energię, podporządkować wolę. W tym sensie „złe oko” nie jest wyłącznie motywem folkloru czy teologii, lecz symbolicznym językiem opisu relacji władzy odczuwanej jako wroga i intencjonalna.

W tradycjach religijnych motyw oka szatana lub demonicznego bytu często wiąże się z ideą kuszenia i fałszywego poznania: spojrzenie oferuje wiedzę, ale wiedzę zatrutą, która oddziela podmiot od relacji, wspólnoty lub sensu. Widzenie staje się narzędziem manipulacji: pokazuje fragment, wyolbrzymia go, odcina od kontekstu. W tym sensie demoniczne spojrzenie nie musi kłamać wprost; wystarczy, że selekcionuje. Jest to zaskakująco bliskie nowoczesnym reżimom informacyjnym, w których władza polega na kontroli ramy percepcji, a nie na jawnej przemocy. Oko „złego bytu” jest więc figurą epistemicznej przemocy: widzenia, które produkuje fałszywą oczywistość.

W narracjach współczesnych – takich jak teorie reptilian, pasożytów umysłu czy ukrytych elit – motyw oka przesuwają się z teologii w stronę psychopolityki. „Zły byt” nie jest już osobowym demonem, lecz systemem, który żeruje na uwadze, strachu i podziale. Oko staje się tu metaforą aparatu, który obserwuje, profiluje i steruje, a zarazem pozostaje niewidzialny. Z punktu widzenia antropologii poznania są to narracje kompensacyjne: próbują nadać sens doświadczeniu bezsilności wobec złożonych systemów władzy. Jednak nawet jeśli odrzucić ich dosłowną ontologię, pozostaje istotna treść psychologiczna: poczucie bycia obserwowanym przez wroga inteligencję, która działa poza kontrolą jednostki.

Ten motyw ma także wymiar stricte ludzki i społeczny: „złe oko” jako zawiść, niska intencja, wola dominacji, pragnienie kontroli nad innym. W tym ujęciu nie potrzeba nadnaturalnego bytu, aby spojrzenie było przemocowe. Spojrzenie sąsiada, krytyka, przełożonego, kuratora, instytucji może działać jak „złe oko”, jeśli jest przeżywane jako intencjonalnie deprecjonujące, zawłaszczające lub unieważniające. Władza widzenia w tym sensie rodzi się z relacji afektywnej: z nierówności, z lęku przed utratą statusu, z potrzeby dominacji. Antropologia magii od dawna wskazuje, że „złe oko” pojawia się tam, gdzie relacje społeczne są napięte, a zasoby ograniczone; nowoczesne społeczeństwa nie są tu wyjątkiem, zmieniły się jedynie formy.

Psychologicznie motyw oka złego bytu można opisać jako projekcję lęku przed utratą autonomii poznawczej. Gdy jednostka czuje, że jej uwaga, decyzje i emocje są stale przechwytywane przez bodźce, narracja o pasożycie umysłu staje się zrozumiałym językiem opisu doświadczenia. Widzenie jest wtedy przeżywane jako kanał infekcji: „to, co widzę, przejmuję nade mną władzę”. W neuropsychologii uwagi odpowiada to doświadczeniu utraty

kontroli nad selekcją bodźców i wzrostowi reaktywności. Władza jawi się wtedy jako byt zewnętrzny, bo realnie przestała być odczuwana jako własna sprawczość.

Z perspektywy psychoperformansu ważne jest, aby ten motyw nie został ani zbanalizowany, ani fetyszyzowany. Jego funkcją w researchu jest ujawnienie, jak głęboko zakorzenione jest doświadczenie wrogiego spojrzenia i jak często przybiera ono formę ontologizacji wroga. Psychoperformans może ten motyw wykorzystać jako obiekt–klucz lub warstwę semantyczną, ale nie po to, by wzmacniać narrację o wszechmocnym złym bycie, lecz by ją rozbroić. Rozbrojenie polega na przesunięciu uwagi z pytania „kto mnie kontroluje?” na pytanie „jak działa kontrola mojego widzenia?”. To przesunięcie odzyskuje sprawczość poznawczą.

W praktyce psychoperformatywnej oznacza to, że motyw oka demonicznego może zostać wprowadzony jako figura, która zostaje poddana procedurze: rozcłonkowana, spowolniona, zmaterializowana, pozbawiona aury wszechmocy. Oko, które „widzi wszystko”, zostaje zmuszone do patrzenia fragmentarycznego; spojrzenie, które ma intencję dominacji, zostaje włączone w rytm i ograniczenie. W tym sensie psychoperformans korzysta z archaicznych technologii odczarowania, ale przepisuje je na język krytyki kulturowej i pracy z uwagą.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii mogą tu pełnić funkcję mapy przeżyć, nie ontologii. Narracje o pasożycie, demonie czy złej energii często opisują realne stany psychofizjologiczne: przeciążenie, lęk, utratę granic, nadmierną podatność na bodźce. Traktowane literalnie mogą wzmacniać lęk; traktowane jako język doświadczenia mogą pomóc w jego przepracowaniu. Psychoperformans, osadzony w planie sytuacyjnym, może te narracje przekształcić w działania przywracające granice percepcyjne i rytm uwagi, bez potwierdzania wizji świata jako pola walki wszechmocnych bytów.

CSR jako horyzont znaczeniowy dopełnia ten wątek, pokazując, że doświadczenie „wrogiego spojrzenia” ma także wymiar somatyczny. Gdy widzenie staje się polem konfliktu – czy to interpretowanego metafizycznie, czy społecznie – aparat percepcji ulega przeciążeniu. Choroby widzenia, rozumiane symbolicznie, ujawniają, że nie da się bez końca utrzymywać uwagi w stanie obrony. W tym sensie motyw oka złego bytu odsłania granicę: tam, gdzie widzenie jest przeżywane jako zagrożenie, konieczna staje się reorganizacja relacji z widzialnością. Psychoperformans odpowiada na to nie przez wskazanie wroga, lecz przez odzyskanie kontroli nad selekcją, tempem i zakresem widzenia. Dzięki temu motyw „złego oka” zostaje włączony do całościowej analizy władzy widzenia, ale nie przejmuje nad nią dominacji.

Po wprowadzeniu figur symbolicznych i demonologicznych konieczne jest powrót do ich funkcji operacyjnej w nowoczesnych systemach władzy. Ich trwałość nie polega bowiem na wierze w byty nadnaturalne, lecz na tym, że skutecznie modelują afekt i uwagę. Motyw oka wrogiego — czy to jako demona, elity, systemu czy „złej woli” — działa jak skrót poznawczy, który intensyfikuje czujność i podnosi próg reaktywności. Władza widzenia korzysta z tego skrótu, nawet jeśli go nie produkuje wprost: lęk przed wrogim spojrzeniem zwiększa podatność na samodyscyplinę i zgodę na nadzór. W tym sensie symbolika oka jest paliwem dla infrastruktury kontroli.

W teorii psychopolityki można ten mechanizm opisać jako sprzężenie lęku z widzialnością. Gdy spojrzenie jest przeżywane jako potencjalnie wrogie, uwaga przestaje być eksploracyjna, a staje

się defensywna. Defensywna uwaga preferuje prostotę, jednoznaczność i regułę; gorzej toleruje ambiwalencję i niepewność. To sprzyja posłuszeństwu, ponieważ normy oferują redukcję lęku: „jeśli będę zgodny, nie zostanę wybrany”. Władza widzenia działa więc nie tylko przez obserwację, ale przez modulację emocji, które tę obserwację poprzedzają. Wrogie oko — realne lub wyobrażone — skraca drogę do internalizacji normy.

W praktykach instytucjonalnych mechanizm ten przejawia się jako prewencyjna standaryzacja. Zamiast reagować na realne nadużycia, systemy wprowadzają procedury „na wszelki wypadek”, które zakładają potencjalną winę lub potencjalne zagrożenie. Widzenie instytucji staje się wtedy widzeniem podejrzliwym: patrzy po to, by wykryć, zanim coś się wydarzy. To jest widzenie paranoidalne w sensie strukturalnym, nie klinicznym. Jego efektem jest rozszerzenie nadzoru kosztem zaufania. W takiej logice nawet dobre intencje jednostki nie są wystarczające; liczy się zgodność z formą. Posłuszeństwo zostaje wbudowane w architekturę procedur.

Z perspektywy socjologii wiedzy istotne jest, że wrogie oko działa także jako figura wyjaśniająca nieprzejrzystość władzy. Tam, gdzie systemy są zbyt złożone, by je zrozumieć, narracja o złym bycie lub ukrytej elicie przywraca poczucie sensu. Jednak ta narracja ma koszt: przenosi uwagę z analizy mechanizmów na personalizację zła. Władza strukturalna korzysta na tym, ponieważ personalizacja rozprasza krytykę systemową. Psychoperformans, jeśli ma pełnić funkcję krytyczną, powinien więc rozdzielać doświadczenie wrogiego spojrzenia od jego ontologizacji. Chodzi o to, by uznać realność afektu, nie utrwalając mitu wszechmocnego wroga.

W tym kontekście obiekt–klucz może zostać użyty jako narzędzie dekonstrukcji paranoidalnej widzialności. Obiekt, który „patrzy”, może zostać włączony w procedurę, która ujawnia ograniczenia spojrzenia: pole widzenia, czas widzenia, warunki widzenia. Gdy spojrzenie zostaje zmaterializowane i proceduralnie ograniczone, traci aurę absolutności. To jest istotny moment odzyskiwania sprawczości poznawczej: widzenie przestaje być siłą transcendentalną, a staje się relacją techniczną i kulturową. Psychoperformans nie walczy wtedy z wrogiem, lecz demontuje mechanizm, który wroga produkuje w wyobraźni.

Z punktu widzenia psychologii klinicznej i psychologii stresu warto zauważyć, że narracje o wrogim oku często nasilają się w warunkach przeciążenia i braku kontroli. Gdy jednostka doświadcza długotrwałego stresu, jej system predykcyjny staje się nadwrażliwy: zaczyna nadinterpretować sygnały zagrożenia. Widzenie zostaje wtedy sprężnięte z hiperczunością. Władza, która utrzymuje środowisko w stanie permanentnej niepewności, pośrednio wzmacnia takie narracje, nawet jeśli oficjalnie je neguje. To kolejny powód, dla którego krytyka reżimów widzenia musi uwzględniać wymiar somatyczny i afektywny.

Psychoperformans, jako praktyka reorganizacji pola obecności, może w tej warstwie działać poprzez przywracanie widzeniu funkcji orientacyjnej zamiast alarmowej. Oznacza to projektowanie działań, które obniżają poziom pobudzenia i umożliwiają rozróżnienie między realnym zagrożeniem a symboliczną figurą zagrożenia. Rytm, powtarzalność, ograniczenie bodźców i praca z materią są tu kluczowe: stabilizują układ nerwowy i umożliwiają refleksję. W planie sytuacyjnym jest to etap, w którym widzenie przestaje być polem walki, a zaczyna być narzędziem mapowania.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii mogą w tej części pełnić funkcję języka przejściowego. Zamiast traktować motyw pasożyta czy złej energii literalnie, można go rozumieć jako opis stanu utraty granic i nadmiernej reaktywności. Praktyki „oczyszczania” można wtedy reinterpretować jako procedury regulacyjne: zmniejszanie pobudzenia, przywracanie poczucia kontroli nad uwagą, domykanie cykli stresowych. Psychoperformans może te praktyki integrować, zachowując krytyczną świadomość ich symbolicznego charakteru.

CSR, jako horyzont znaczeniowy, ujawnia w tym miejscu, że długotrwałe utrzymywanie widzenia w trybie alarmowym ma konsekwencje biologiczne. Widzenie nie jest tylko aktem poznawczym, lecz procesem energetycznym. Jeśli jest stale mobilizowane do obrony, traci zdolność regeneracji. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, przypominają, że aparat percepcji wymaga warunków bezpieczeństwa. Psychoperformans w tej perspektywie nie jest walką z „ciemną siłą”, lecz praktyką przywracania warunków, w których widzenie może przestać być narzędziem władzy — zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej.

Kolejnym krokiem w totalnym ujęciu jest rozpisanie typologii „systemów oka”, czyli sposobów, w jakie władza organizuje widzialność przez konkretne urządzenia, instytucje i praktyki społeczne. Wtedy motyw oka przestaje być tylko symbolem, a staje się mapą infrastruktury. W tej typologii trzeba uwzględnić co najmniej: oko architektoniczne (przestrzeń zbudowana tak, by wymuszać widzialność), oko proceduralne (formularze i standardy jako technologie widzenia), oko medialne (obieg obrazów jako narzędzie normy), oko ekonomiczne (widzialność jako waluta), oko algorytmiczne (predykcja i sterowanie), oraz oko auto-panoptyczne (podmiot jako własny nadzorca). Każda z tych form wytwarza inny rodzaj posłuszeństwa i inny koszt poznawczy.

Oko architektoniczne działa przez przestrzeń: układ biur open space, korytarze szkół, hale produkcyjne, sale egzaminacyjne, sceny i widownie. To jest widzenie władzy zmaterializowane w geometrii. W architekturze nadzoru widzialność jest wymuszona: brak osłon, brak stref prywatnych, brak możliwości ukrycia błędu. W takiej przestrzeni posłuszeństwo jest somatyczne: ciało jest stale w gotowości. Psychofizjologicznie oznacza to utrzymywanie napięcia i wzrost samomonitorowania. W polu sztuki analogią jest przestrzeń wystawiennicza jako aparat selekcji: to, co pokazane, jest uznane, a to, co niewidoczne, jest zepchnięte poza obieg. Widzenie architektoniczne jest więc także widzeniem instytucjonalnym: kto ma miejsce, kto ma światło, kto ma ścianę.

Oko proceduralne działa przez standaryzację. Formularz jest maszyną widzenia: wytwarza widzialność poprzez rubryki. To, co nie mieści się w rubrykach, staje się niewidzialne, a więc instytucjonalnie nieistniejące. Oko proceduralne jest szczególnie ważne w medycynie, edukacji, administracji i finansach: człowiek musi stać się „prypadkiem”, aby zostać obsłużony. Władza polega tu na przekształceniu doświadczenia w kategorię. Kategoria jest wygodna dla systemu, ale często przemocowa dla podmiotu, bo redukuje złożoność. Posłuszeństwo proceduralne polega na tym, że człowiek zaczyna opowiadać o sobie językiem rubryk. Widzenie instytucji staje się jego własnym widzeniem siebie.

Oko medialne działa przez obieg obrazów i narracji. Widzenie władzy jest tu widzeniem hegemonii: pewne obrazy dominują, inne są marginalizowane. Oko medialne nie tylko

pokazuje, ale ustawia normę tego, co jest warte pokazania. W kulturze bodźców oko medialne intensyfikuje posłuszeństwo przez wzorce: jak wygląda sukces, jak wygląda wstyd, jak wygląda „normalne życie”. Widzialność staje się przemocą przez porównanie. W tej warstwie „Wielki Brat” nie jest tylko instytucją; jest kulturą, która uczy, że wszystko powinno być oglądane. W efekcie prywatność staje się podejrzana, a niewidzialność – winą.

Oko ekonomiczne działa przez zamianę widzialności w walutę. Widzenie jest zasobem, a uwaga jest towarem. Władza polega tu na tym, że widzialność jest dystrybuowana nierówno: jedni mogą być widoczni bez kosztu, inni płacą za widzialność albo są widoczni tylko jako obiekty kontroli. Posłuszeństwo ekonomiczne polega na tym, że podmiot podporządkowuje swoje zachowania wymogom widzialności, bo widzialność jest warunkiem dostępu: do pracy, do uznania, do zasobów. W polu sztuki jest to szczególnie intensywne: widzialność jest kapitałem, a kapitał jest warunkiem dalszej produkcji. Wtedy krytyka świata łatwo staje się performansem pod reżim widzialności: nawet sprzeciw musi być widoczny i „sprzedawalny”.

Oko algorytmiczne działa przez predykcję i modulację bodźców. Jego specyfiką jest to, że widzenie nie jest już tylko rejestracją, lecz sterowaniem: systemy rekomendacji, scoringu, profilowania i automatycznej moderacji kształtują, co jest widzialne dla kogo i kiedy. To jest władza nad polem percepcji. Posłuszeństwo algorytmiczne jest ciche: podmiot nie musi być zmuszany, wystarczy, że jego środowisko bodźcowe zostanie zoptymalizowane tak, aby sprzyjało określonym zachowaniom. Widzenie władzy staje się więc architekturą wyboru. W tej warstwie motyw „oka złego bytu” znajduje swoje świeckie ucieleśnienie: nie jako demon, lecz jako system, który „wie” i „ustawia” środowisko.

Oko auto-panoptyczne jest kulminacją: podmiot staje się własnym nadzorcą. Widzenie jako narzędzie władzy zostaje wchłonięte do wnętrza psychiki. Człowiek ocenia siebie w kategoriach normy, mierzy siebie, poprawia siebie, monitoruje siebie. Wtedy władza nie musi patrzeć; wystarczy, że nauczyła, jak patrzeć na siebie. To jest mechanizm szczególnie destrukcyjny dla sprawczości poznawczej, bo uwaga jest stale rozszczepiona: między świat a kontrolę siebie. W efekcie maleje zdolność do głębokiej obecności, a rośnie reaktywność. Posłuszeństwo jest tu wytwarzane przez wstyd, lęk i pragnienie zgodności.

Psychoperformans, jako narzędzie krytyki reżimów uwagi, może działać na każdej z tych warstw, ale jego szczególna siła ujawnia się tam, gdzie widzenie jest uwewnętrznione. Działanie psychoperformatywne może projektować sytuacje, w których oko auto-panoptyczne zostaje „wyjęte” na zewnątrz: staje się obiektem–kluczem, z którym można pracować. Wtedy nadzór przestaje być niewidzialny. Można go proceduralnie ograniczać, można go rytualnie domykać, można go odczarowywać. Manipulacja obiektem–kluczem staje się manipulacją nadzorem: to jest fundamentalny gest odzyskiwania sprawczości poznawczej.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tej typologii można włączyć jako tradycje ochrony przed „wrogim okiem” i „nadmierną widzialnością”. Praktyki ustanawiania granic, rytuały osłony, praca z ciałem i oddechem, techniki domykania ekspozycji – niezależnie od języka, w jakim są opisane – odpowiadają na to samo zjawisko: przeciążenie wynikające z bycia stale widzianym. W biologii totalnej można to przełożyć na mapę konfliktu „muszę być widoczny, żeby przeżyć”, a psychoperformans może z tego konfliktu uczynić materiał dochodzenia: gdzie widzialność jest warunkiem, a gdzie jest przemocą.

CSR jako horyzont znaczeniowy domyka tę typologię przypomnieniem, że wszystkie te „oczy” kosztują. Władza widzenia jest władzą nad energią, bo wymusza nieustanną pracę uwagi i nieustanną regulację. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że widzialność nie może być maksymalizowana bez końca. CSR jako figura pęknięcia pozwala więc myśleć o psychoperformansie jako o praktyce odzyskiwania progę: ustanawiania takich warunków widzialności, w których aparat percepcji może się regenerować, a podmiot może przestać produkować posłuszeństwo własnym spojrzeniem.

Aby domknąć tę część w sposób użyteczny dla dalszego dochodzenia (researchu pod plan IndywiduAkcji), trzeba przejść od typologii „systemów oka” do mechaniki władzy w samym akcie patrzenia: jakie mikrooperacje sprawiają, że widzenie staje się narzędziem kontroli. Te mikrooperacje można opisać jako: kadrowanie, indeksowanie, hierarchizowanie, porównywanie, scoring, piętnowanie, archiwizowanie oraz wymuszanie samointerpretacji. Każda z nich jest zarazem operacją poznawczą i operacją polityczną, bo zmienia to, co jest możliwe do pomyślenia i zrobienia.

Kadrowanie jest podstawową technologią władzy: decyduje, co wchodzi do pola widzenia, a co pozostaje poza nim. Władza kadruje rzeczywistość przez media, instytucje i język. Kadrowanie wytwarza problem, bo problem jest tym, co mieści się w kadrze jako „istotne”. To, co nie jest kadrowane, nie domaga się reakcji. W tym sensie kadrowanie jest formą cenzury bez zakazu: nie trzeba czegoś zakazywać, wystarczy tego nie pokazywać. Psychologicznie kadrowanie działa jak ustawienie uwagi: kieruje ją na fragment, który ma zostać uznany za całość. To jest mechanizm fundamentalny dla produkcji posłuszeństwa, bo posłuszeństwo rodzi się z przyjęcia kadru jako oczywistego.

Indeksowanie jest kolejnym krokiem: nadanie etykiety temu, co widać. Etykieta wytwarza kategorię, a kategoria wytwarza oczekiwanie. W instytucjach indeksowanie jest często formalne: kod, diagnoza, status, segment, profil. W kulturze społecznej indeksowanie jest nieformalne: „taki człowiek”, „ten typ”, „to środowisko”. W obu przypadkach władza polega na tym, że etykieta redukuje złożoność i czyni ją zarządzalną. Podmiot wchodzi w kategorię jak w klatkę semantyczną: zaczyna być widziany przez filtr. Widzenie instytucji staje się wtedy widzeniem uprzedzającym: nie patrzy na to, co się dzieje, lecz na to, co „zwykle” dzieje się w danej kategorii.

Hierarchizowanie to operacja, która ustala, co jest ważniejsze w polu widzenia. Władza hierarchizuje poprzez priorytety: bezpieczeństwo ponad wolność, produktywność ponad regenerację, przejrzystość ponad prywatność. Hierarchia jest wbudowana w architekturę instytucji i w obieg obrazów. Psychologicznie hierarchizowanie działa jak selektor uwagi: pewne bodźce stają się „pilne”, inne „drugorzędne”. To jest władza nad czasem: to, co pilne, wymusza natychmiastową reakcję. W konsekwencji podmiot traci możliwość długiego namysłu. Widzenie staje się narzędziem przyspieszenia.

Porównywanie i scoring to technologie szczególnie charakterystyczne dla nowoczesnej władzy. Porównywanie wymusza normę przez miarę: ktoś jest „poniżej”, „powyżej”, „w normie”. Scoring przekształca życie w punktację. Władza punktacji jest potężna, bo jest pozornie obiektywna. W praktyce scoring działa jak oko algorytmiczne: upraszcza rzeczywistość do liczb, które łatwo zarządzać. Posłuszeństwo rodzi się wtedy z pragnienia poprawy wyniku.

Podmiot zaczyna żyć tak, aby wyglądać dobrze w scoringu, a nie tak, aby żyć sensownie. To jest kolonizacja sensu przez metrykę. W polu sztuki analogią jest ranking widzialności: zaproszenia, publikacje, obecność w obiegu, recenzje. Widzenie instytucji staje się widzeniem punktowym: dostrzega tylko to, co da się wpisać w metrykę prestiżu.

Piętnowanie jest operacją, która wiąże widzialność z wstydem. Władza piętnuje odchylenie, aby wytworzyć lęk przed odchyleniem. Wstyd jest jednym z najskuteczniejszych generatorów posłuszeństwa, ponieważ działa wewnętrznie i natychmiastowo. Widzenie jako narzędzie władzy wytwarza więc wstyd poprzez spojrzenie zbiorowe: społeczeństwo patrzy i ocenia. W warunkach kultury bodźców piętnowanie może być masowe: obraz błędu krąży, zostaje skomentowany, utrwalony. To jest forma przemocy widzialności: nie musisz być ukarany formalnie; wystarczy, że zostaniesz wystawiony.

Archiwizowanie domyka ten zestaw mikrooperacji: to, co jest widziane, zostaje zapisane. Archiwum jest narzędziem władzy, bo umożliwia retrospekcję i predykcję. Kiedy życie staje się archiwalne, człowiek traci prawo do bycia epizodycznym: jego błędy mogą wrócić, jego gesty mogą zostać zinterpretowane na nowo, jego obraz może zostać użyty przeciwko niemu. W psychologii ekspozycji jest to wzmacniacz stresu: człowiek nie boi się tylko tego, co jest teraz, lecz tego, co może zostać odtworzone później. Widzenie instytucji jest wtedy widzeniem w czasie: patrzy przez archiwum.

Wymuszanie samointerpretacji jest ostatnią i być może najsubtelniejszą operacją. Podmiot ma nie tylko być widziany, ale ma sam się wyjaśniać w kategoriach aparatu. To jest mechanizm spowiedzi nowoczesnej: człowiek ma mówić prawdę o sobie językiem instytucji. W efekcie widzenie władzy staje się widzeniem wewnętrznym: podmiot przejmuje język normy i zaczyna widzieć siebie jako zestaw odchyłeń do korekty. To jest produkcja posłuszeństwa przez semantykę: człowiek staje się własnym administratorem.

Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem krytyki reżimów uwagi i widzialności, może pracować na poziomie każdej z tych mikrooperacji. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie działań, które zmieniają kadr, sabotują indeksowanie, odwracają hierarchie, rozbrajają scoring, neutralizują piętno, domykają archiwum oraz przepisują samointerpretację na język sprawczości. Obiekt–klucz jest tu fundamentalny, bo pozwala materializować te operacje. Formularz może zostać potraktowany jako obiekt–klucz; kamera jako obiekt–klucz; ranking jako obiekt–klucz; symbol oka jako obiekt–klucz. Manipulacja nimi staje się manipulacją aparatem.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii mogą w tym fragmencie działać jako protokoły „odklejania się” od piętna i od scoringu. Rytuały domknięcia, oczyszczania, odcinania się od cudzego spojrzenia mają tu funkcję regulacyjną: przywracają granice i obniżają wstyd, który jest paliwem posłuszeństwa. W języku współczesnym jest to praca nad obniżeniem samomonitorowania i nad odzyskaniem autonomii motywacyjnej: nie żyć pod punktacją, nie żyć pod spojrzeniem. Psychoperformans może integrować te praktyki jako technologie znaczenia, które nie wymagają wiary w ontologię „złego oka”, lecz wykorzystują jej skuteczność jako języka przeżycia.

CSR jako horyzont znaczeniowy pozwala zrozumieć, że wszystkie te mikrooperacje władzy są nie tylko społeczne, ale i somatyczne. Kadrowanie i hierarchizowanie wymuszają ciągłą mobilizację uwagi; scoring i piętnowanie wzmacniają stres; archiwizowanie wydłuża czas ekspozycji; samointerpretacja zwiększa metapoznawcze obciążenie. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że aparat percepcji ma granice wobec tej kumulacji. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia przypomina, że odzyskanie sprawczości poznawczej wymaga nie tylko krytyki instytucji, ale także przebudowy relacji z własnym spojrzeniem: nauczyć się nie kadrować siebie pod ocenę, nie indeksować siebie w rubrykach, nie żyć pod scoring. Psychoperformans jest w tej ramie praktyką dekolonizacji widzenia: odzyskaniem prawa do selekcji, do nieprzejrzystości i do rytmu, który chroni zdolność widzenia jako fundament sensu.

W tej części konieczne jest jeszcze jedno przejście, które domyka całość i jednocześnie przygotowuje materiał pod dochodzenie planu IndywiduAkcji: przejście od opisu mechanik nadzoru do opisu „punktów przechwycenia” sprawczości poznawczej. Jeśli władza działa przez widzenie, to znaczy, że władza działa przez to, co w psychologii i kognitywistyce można nazwać sterowaniem uwagą (attention control), priorytetyzacją predykcyjną (predictive prioritization) oraz modulacją salienencji (salience modulation). Innymi słowy: aparat władzy nie musi zakazywać, jeśli potrafi ustawić warunki, w których pewne rzeczy są automatycznie bardziej widoczne, bardziej pilne i bardziej obciążone oceną. Widzenie jako narzędzie władzy jest więc w rdzeniu polityką automatyzacji percepcji.

Z perspektywy neurokognitywistyki trzeba tu przywołać rozróżnienie między uwagą odgórną (top-down, sterowaną celami) a uwagą oddolną (bottom-up, sterowaną bodźcami). Reżimy nadzoru i normy robią coś szczególnie skutecznego: łączą obie ścieżki w jedną pętlę. Z jednej strony wzmacniają bodźce związane z oceną (oddolnie: sygnał kary, sygnał wstydu, sygnał ryzyka), a z drugiej strony narzucają cele związane z zgodnością (odgórnie: „bądź poprawny”, „bądź mierzalny”, „bądź przejrzysty”). W efekcie uwaga jest stale zajęta. To jest mechanizm energetyczny: w języku fizjologii jest to koszt utrzymywania układu w stanie czujności i korekty. Władza jest tu dystrybutorem zmęczenia: im bardziej podmiot jest zmęczony, tym bardziej szuka prostych reguł, a im bardziej szuka prostych reguł, tym łatwiej go prowadzić.

Dlatego „punkt przechwycenia” nie jest abstrakcją, lecz konkretnym węzłem: węzłem między widzialnością a poczuciem bezpieczeństwa. Jeśli widzialność jest warunkiem bezpieczeństwa, powstaje posłuszeństwo. Jeśli niewidzialność jest ryzykiem, podmiot staje się samowzmacniającym narzędziem nadzoru. W socjologii można to opisać jako konwersję normy na tożsamość: człowiek nie tylko spełnia normę, ale zaczyna nią być. Widzenie instytucji staje się jego własnym „wewnętrznym okiem”, które ocenia, mierzy i koryguje.

W totalnym ujęciu trzeba dodać, że polityka widzenia obejmuje także „niewidzialność” jako narzędzie władzy. Niewidzialność może być przemocą strukturalną: grupy, problemy i doświadczenia mogą zostać wyparte z pola widzenia tak, aby nie istniały politycznie. Ale niewidzialność może też stać się przywilejem: elity mogą pozostać nieprzejrzyste, podczas gdy reszta ma być przejrzysta. To rodzi fundamentalną asymetrię: ci, którzy mają władzę, mogą nie być widoczni, a ci, którzy tej władzy podlegają, muszą być widoczni. W tym sensie „oko” władzy jest zawsze selektywne: intensywnie widzi jednych i skutecznie ukrywa innych.

W polu sztuki mechanizm ten jest szczególnie wyraźny, ponieważ instytucje kultury są jednocześnie producentami widzialności i aparatami selekcji. Widzenie instytucji decyduje o obiegu, a obieg decyduje o przetrwaniu praktyki. Powstaje więc sytuacja, w której artysta jest zmuszony do gry pod spojrzenie: do projektowania widzialności tak, by była zgodna z kodem instytucji. W tym miejscu wraca presja wzbogacania świata: jeśli instytucjonalna widzialność jest warunkiem wpływu, artysta może uznać, że musi grać pod aparat, aby „mieć sprawczość”. To jest paradoks: sprawczość jest kupowana kosztem autonomii. Psychoperformans może tę sprzeczność ujawnić, bo jest praktyką, która bada, jak sprawczość jest przechwytywana przez spojrzenie.

W tej warstwie szczególnie użyteczne jest potraktowanie symboli oka (oko opatrznosci, Wielki Brat, Oko Saurona, złe oko, a także oko złego bytu) jako „map” afektu. Ich funkcją jest uruchomienie doświadczenia asymetrii spojrzenia. Jednak psychoperformans nie zatrzymuje się na uruchomieniu; jego zadaniem jest przekształcenie. Przekształcenie polega na zamianie lęku przed okiem w umiejętność negocjacji widzialności: kiedy jestem widoczny, komu, po co, na jakich warunkach. To jest odzyskiwanie sprawczości poznawczej w sensie ścisłym: odzyskanie kontroli nad selekcją bodźców i nad ramą interpretacji.

Obiekt–klucz w tej części można rozumieć jako narzędzie wytwarzania „strefy progu”. Strefa progu to taka sytuacja, w której widzialność nie jest ani totalna, ani zerowa, lecz rytmiczna i warunkowa. Władza lubi widzialność totalną, bo daje jej przewagę; psychoperformans projektuje widzialność progową, bo daje podmiotowi oddech. Obiekt–klucz może wymuszać próg: zasłona, filtr, soczewka, maska, lustro, punkt świetlny, kamera skierowana w inną stronę. Wtedy widzenie przestaje być asymetrią, a staje się kontraktem. Kontrakt widzenia jest tu formą polityki: odzyskanie prawa do warunków ekspozycji.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii dopełniają tę część przez podkreślenie, że odzyskiwanie progu ma wymiar regulacyjny. W tradycjach ochrony przed złym okiem istotne jest nie tylko to, co się robi, ale to, że robi się to rytmicznie i konsekwentnie: gesty osłony, rytuały domknięcia, praktyki „oczyszczania” po ekspozycji. W języku psychofizjologii są to protokoły redukcji pobudzenia i redukcji samomonitorowania, a więc protokoły przywracania autonomii uwagi. Narracje biologii totalnej mogą w tym miejscu zostać użyte jako mapa konfliktu: „bycie widzianym = przetrwanie”, „bycie niewidocznym = zagrożenie”, a następnie przetworzone w plan sytuacyjny, w którym podmiot buduje bezpieczeństwo nie przez totalną przejrzystość, lecz przez inteligentną selekcję widzialności.

CSR, jako horyzont znaczeniowy, jest tu już wyraźnie obecny jako figura granicy: gdy aparat percepcji pęka, ujawnia się przemoc reżimów widzenia. To pęknięcie nie jest tylko medycznym zdarzeniem, lecz epistemologicznym sygnałem: widzenie nie może być nieskończonym zasobem poddanym władzy. CSR jako przykład pęknięcia reżimu widzenia (nie przypadek kliniczny) pozwala zrozumieć, że odzyskanie sprawczości poznawczej jest także odzyskaniem warunków regeneracji. Psychoperformans w tej perspektywie staje się narzędziem krytyki i narzędziem ochrony: rozbraja mechaniki nadzoru, ale jednocześnie uczy, jak ustanawiać progi widzialności, które są kompatybilne z biologiczną granicą aparatu wzrokowego.

91.1.53. Estetyka produktywności i przejrzystości: jak kultura pracy kolonizuje widzenie, ciało i czas oraz jak psychoperformans ustanawia kontr-estetykę regeneracji

Estetyka produktywności i przejrzystości jest dziś jednym z najbardziej skutecznych reżimów widzenia, ponieważ działa jednocześnie jako ideał moralny, jako technologia zarządzania oraz jako cichy aparat przemocy symbolicznej. W ujęciu Maxa Webera etyka pracy w nowoczesności wiązała się z racjonalizacją życia, a więc także z przekształceniem czasu w zasób rozliczalny. W późniejszej, późnokapitalistycznej mutacji tego procesu widzenie staje się narzędziem ciągłego potwierdzania, że czas został „dobrze użyty”, a ciało – że jest „w pełni dostępne”. W kulturze pracy przejrzystość nie oznacza tylko jasności komunikacji; oznacza przede wszystkim wymóg widzialnej sprawczości: praca ma zostawiać ślad, być widoczna, być raportowalna, być audytowalna. Widzenie zostaje tu wprzęgnięte w logikę dowodu: nie wystarczy działać, trzeba wygłądać jak ten, kto działa, i trzeba wytwarzać obrazy własnej produktywności.

W tym reżimie widzenie kolonizuje ciało na dwa sposoby. Pierwszy to kolonizacja gestu: ciało pracownika, twórcy, artysty ma być czytelne w kodach dyscypliny, energii, responsywności, gotowości. W języku socjologii Ervinga Goffmana jest to permanentna praca wizerunkowa, tylko że przeniesiona z interakcji społecznej na całą strukturę dnia: ciało ma stale potwierdzać rolę. Drugi to kolonizacja fizjologii: kultura produktywności wytwarza normy snu, normy odpoczynku, normy „optymalnej energii”, w których regeneracja staje się instrumentalna. Odpoczywa się po to, by dalej produkować. W konsekwencji nawet strefy, które w klasycznych antropologiach rytuału (Arnold van Gennep, Victor Turner) były przestrzeniami liminalnymi, wyjętymi spod reguł, zostają skolonizowane przez wydajność: przerwa ma być „efektywna”, relaks ma być „produktywny”, medytacja ma „zwiększać performance”. Widzenie władzy przestaje być tu spojrzeniem strażnika; jest spojrzeniem optymalizatora.

Przejrzystość jako estetyka działa również poprzez architekturę medialną. Jeśli praca jest cyfrowa, to praca staje się widzialna w systemach: komunikatory, tablice zadań, kalendarze, statusy, logi aktywności, repozytoria. To są urządzenia widzenia proceduralnego, które przekształcają aktywność w zapis i przez to czynią ją podatną na porównanie. W ten sposób widzenie jest zsynchronizowane z metryką. W praktykach organizacyjnych przenosi to ciężar z sensu pracy na jej mierzalność: to, co nie daje się łatwo zamienić w ślad, traci rangę, nawet jeśli jest istotne. Widzenie zostaje zredukowane do interfejsu, a interfejs ma swoją ontologię: pokazuje tylko to, co system potrafi liczyć.

Kluczową przemocą tej estetyki jest kolonizacja czasu. Czas przestaje być medium doświadczenia, a staje się strukturą rozliczalności. W perspektywie Hartmuta Rosy można mówić o przyspieszeniu społecznym, w którym jednostka stale nadrabia, stale aktualizuje, stale reaguje. Przyspieszenie nie jest tylko tempem; jest reżimem uwagi: wymusza krótkie cykle, częste przełączanie, stałą dyspozycyjność. Widzenie w takim czasie jest widzeniem skanowym: nie zatrzymuje się, nie kontempluje, nie penetruje warstw; przegląda, selekcjonuje, wyławia to, co pilne. W konsekwencji powstaje percepcja rozszczepiona: człowiek widzi dużo, ale niewiele „przyswaja”. To jest reżim widzenia, w którym ilość zastępuje jakość, a przejrzystość zastępuje rozumienie.

W polu sztuki estetyka produktywności i przejrzystości działa szczególnie agresywnie, bo łączy dwa pozornie sprzeczne porządki: wymóg wyjątkowości i wymóg stałej widzialności. Artysta ma

wytwarzać różnicę, ale ma to robić regularnie, w rytmie obiegu, w tempie grantów, open calli, rezydencji, premier i publikacji. Widzenie instytucji w kulturze pracy jest tu sprzęgnięte z widzeniem krytyki i widzeniem mediów: artysta ma nie tylko tworzyć, ale wykazywać, że tworzy, i to w sposób, który da się opisać w języku projektowym. To wytwarza paradoks przejrzystości: proces twórczy, który bywa nieprzejrzysty z natury, jest zmuszany do formy raportu. W konsekwencji twórczość może zostać przechwycona przez zarządzanie: staje się sekwencją deliverables. Bourdieu'owska walka o kapitał symboliczny zostaje doposażona w logikę kapitału audytowego.

Psychoperformans w tej części powinien zostać ujęty jako kontr-technologia widzenia: nie „antypraca”, lecz praktyka odwracająca aksjomaty produktywności. Kontr-estetyka regeneracji nie polega na romantycznym kulcie odpoczynku, lecz na przestawieniu relacji między widzeniem, czasem a wartością. W psychoperformansie wartość nie wynika z widzialnej ilości działań, lecz z jakości reorganizacji pola obecności. To jest zasadnicza różnica: reżim produktywności mierzy efekt w śladach, psychoperformans mierzy efekt w zmianie relacji. W tej ramie regeneracja nie jest instrumentem dalszej produkcji, lecz celem ontologicznym: warunkiem przywrócenia zdolności do sensotwórczego widzenia.

W planie sytuacyjnym kontr-estetyka regeneracji wymaga narzędzi, które materializują odmowę przejrzystości jako przemocy. Obiekt–klucz jest tu podstawowym operatorem: może przechwytywać logikę śladu, logikę raportu, logikę audytu, a następnie przetwarzać ją w akt symboliczny. Jeśli kultura pracy domaga się przejrzystości, psychoperformans projektuje próg: rytm widzialności, który pozwala na niewidzialność jako strefę regeneracji. W sensie fenomenologicznym (Maurice Merleau-Ponty) byłaby to praca nad przywróceniem ciała jako źródła znaczenia, a nie jako nośnika wydajności: ciało przestaje być interfejsem dla spojrzenia instytucji, a staje się polem relacji.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej w tej części powinny być wprowadzane jako języki tradycji, które od dawna rozpoznawały przemoc nadmiaru przejrzystości i przemoc braku cykli. W wielu systemach – od rytuałów oczyszczenia po praktyki domknięcia i ochrony granic – regeneracja jest rozumiana jako powrót do rytmu, a rytm jako warunek zdrowia. W terminach biologii totalnej można tu uchwycić konflikt: „muszę być stale produktywny, bo inaczej tracę wartość”, i przekształcić go w materiał dochodzenia, w którym psychoperformans nie neguje wartości działania, lecz rozdziela wartość od audytu. W tej logice regeneracja jest odzyskaniem sprawczości poznawczej: zdolności do wyboru, co i kiedy ma być widzialne.

Aby nadać tej części pełną gęstość teoretyczną, trzeba wyraźnie nazwać, że estetyka produktywności jest dzisiaj reżimem nie tylko ekonomicznym, lecz także afektywnym i epistemicznym. Władza produktywności nie polega na tym, że każe pracować więcej; polega na tym, że reorganizuje kryteria prawdy o sobie i o świecie. „Prawdziwe” staje się to, co można wykazać, pokazać, udokumentować, opisać w metryce. W tym sensie przejrzystość jest epistemologią, a nie tylko stylem zarządzania. To, co nie jest widzialne w formie dowodu, traci status realności. Pojawia się więc przemoc ontologiczna: pewne aspekty życia zostają zdegradowane do „nieistotnych”, bo nie są kompatybilne z reżimem dowodu.

W kategoriach filozofii nowoczesności można powiedzieć, że jest to specyficzna kontynuacja racjonalizacji: życie ma być nie tylko racjonalne, ale rozliczalne. Rozliczalność wymaga

widzialności, a widzialność wymaga standaryzacji. W ten sposób przejrzystość wytwarza formalny świat: świat, w którym to, co istotne, jest tym, co da się zmieścić w formularzu. Mechanizm ten działa szczególnie silnie w kulturze projektowej: projekt wymaga wskaźników, wskaźniki wymagają definicji, definicje wymagają redukcji. To nie jest błąd systemu, lecz jego zasada działania. W efekcie człowiek zaczyna myśleć o sobie w kategoriach projektu: jako o „zestawie celów” i „zestawie rezultatów”. Widzenie zostaje skolonizowane przez logikę zarządzania.

W psychologii motywacji można ten reżim opisać jako przesunięcie z motywacji autonomicznej (wewnętrznej) ku motywacji kontrolowanej (zewnętrznej). Gdy widzialność jest warunkiem uznania, człowiek uczy się działać pod ocenę, a nie pod sens. W neuropsychologii oznacza to trwałą aktywizację systemów monitoringu i korekty, a więc wzrost obciążenia poznawczego. W wymiarze afektywnym pojawia się nieustanne napięcie: „czy wystarczająco widać?”. To pytanie staje się ukrytą mantrą reżimu produktywności. Właśnie dlatego przejrzystość bywa tak destrukcyjna: nie kończy się w momencie zakończenia pracy, bo praca jest zinternalizowana jako obowiązek widzialności.

Warto w tym miejscu dołączyć perspektywę krytyki kapitalizmu kognitywnego: praca poznawcza jest dziś w dużej mierze pracą na uwadze, języku i relacjach. To, co jest produkowane, nie zawsze jest materialne; często jest to decyzja, interpretacja, koncepcja, kontakt, rozpoznanie. Jednak reżim przejrzystości próbuje tę niematerialną pracę uprzedmiotowić: zamienić ją w ślad, który można ocenić. Powstaje tu sprzeczność strukturalna: praca poznawcza jest jakościowa i często nieciągła, a reżim audytu wymaga ciągłości i ilości. W konsekwencji rodzi się dysfunkcja: ludzie produkują ślady zamiast sensu. Widzenie staje się widzeniem śladów, a nie widzeniem procesu.

W kulturze obrazu ta dysfunkcja przyjmuje postać estetyki „bycia zajęтым”. Zajętość staje się znakiem wartości. W socjologii można to opisać jako moralizację czasu: wolny czas staje się podejrzany, regeneracja staje się luksusem, a spowolnienie – winą. Widzenie społeczne nagradza tych, którzy są stale w ruchu, stale reagują, stale publikują. W polu sztuki to przechodzi w estetykę ciągłej obecności: artysta ma być „w obiegu” nieustannie, bo obieg jest formą istnienia. To jest reżim, w którym nawet krytyka świata musi być produktywna, a nawet opór musi być „contentem”. Presja wzbogacania świata zostaje przechwycona: świat ma być wzbogacany w rytmie platform i instytucji.

W tej warstwie szczególnie istotna jest relacja przejrzystości do wstydu. Wstyd jest mechanizmem kontroli, który działa w warunkach widzialności. Jeśli przejrzystość jest moralizowana, to brak przejrzystości staje się powodem do wstydu. Człowiek zaczyna wstydzić się odpoczynku, wstydzić się przerwy, wstydzić się nieprodukowania śladu. W praktyce jest to forma przemocy: wstyd odcina dostęp do regeneracji, bo regeneracja wymaga zgody na nieproduktywność. W tym sensie estetyka produktywności jest estetyką antyregeneracyjną.

Psychoperformans jako kontr-estetyka regeneracji może w tym miejscu zostać opisany jako praktyka, która odzyskuje prawo do nieprzejrzystości. Nieprzejrzystość nie jest tu kłamstwem ani ucieczką, lecz warunkiem procesu. W planie sytuacyjnym oznacza to tworzenie stref, w których działanie nie jest natychmiast interpretowalne i nie jest natychmiast rozliczalne. Strefa nieprzejrzystości jest przestrzenią, w której może pojawić się nowy sens. W tym sensie

psychoperformans jest nie tylko krytyką ekonomii uwagi, ale krytyką epistemologii audytu: odmawia redukcji procesu do wskaźnika.

Obiekt–klucz w tej części może zostać potraktowany jako materialny operator „odklejenia się” od śladu. Jeśli reżim produktywności domaga się śladu, obiekt–klucz może służyć do przechwycenia śladu i przepisania jego sensu. Przykładowo: dokument, raport, lista zadań, kalendarz, licznik, aplikacja — wszystko to może stać się obiektem–kluczem, na którym wykonuje się akt symboliczny. Akt ten nie jest gestem estetycznym dla widza, lecz gestem reorganizacji pola obecności: przenosi uwagę z mierzalności na sens. W tym sensie psychoperformans jest praktyką antyskoringową: odzyskuje relację do czasu i do ciała.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii są tu szczególnie adekwatne, ponieważ wiele tradycji medycznych rozpoznaje, że zdrowie jest cykliczne, a nie liniowe. Regeneracja jest wtedy rozumiana jako domknięcie cyklu, a nie jako „ładowanie baterii do dalszej pracy”. Praktyki rytualne, oddechowe, somatyczne, a także symboliczne domykania ekspozycji mogą zostać włączone do dochodzenia jako narzędzia demontażu wstydu. W narracjach biologii totalnej konflikt produktywności może być kodowany jako „muszę zasłużyć, żeby mieć prawo istnieć”; psychoperformans może z tego uczynić materiał pracy: ustanowić sytuację, w których istnienie nie jest zależne od śladu.

CSR pozostaje tu horyzontem znaczeniowym przez przypomnienie, że kolonizacja widzenia ma konsekwencje biologiczne. Jeśli widzenie ma stale „dowodzić” produktywności, aparat percepcji staje się narzędziem przymusu. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że istnieje granica, której kultura audytu nie rozpoznaje. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala więc myśleć o regeneracji jako kontr-polityce: o praktyce, która nie tylko leczy jednostkę, ale demaskuje przemoc normy. Psychoperformans, w tej perspektywie, ustanawia kontr-estetykę: nie estetykę wydajności, lecz estetykę progu, rytmu i ochrony zdolności widzenia jako fundamentu sensu.

W tej części trzeba jeszcze doprecyzować, że estetyka produktywności nie jest wyłącznie zbiorem norm; jest ona przede wszystkim technologią kształtowania percepcji poprzez sprzężenie widzialności z wartością. To sprzężenie działa jak filtr poznawczy: człowiek zaczyna widzieć świat w kategoriach tego, co „opłacalne”, „mieralne”, „do pokazania”, „do rozliczenia”. W efekcie widzenie zostaje skolonizowane przez język ekonomii, nawet wtedy, gdy formalnie nie dotyczy ekonomii. W tym sensie produktywność jest estetyką, bo narzuca styl postrzegania: postrzegania siebie jako projektu, innych jako zasobów, relacji jako sieci funkcjonalnej, czasu jako kapitału.

Z perspektywy teorii społecznej praca wytwarza nie tylko dobra i usługi, ale także podmiotowość. Reżim produktywności produkuje podmiot, który jest „do użytku”: dostępny, responsywny, gotowy do ciągłej aktualizacji. W warstwie psychologicznej oznacza to wykształcenie wzorca samooceny opartego na wynikach oraz wzorca uwagi opartego na porównaniu. Porównanie jest tu kluczowe: jeśli wartość jest widzialna, to znaczy, że jest porównywalna. Władza przejrzystości przekształca życie w ranking. Wtedy widzenie jest nieustannie selektywne: szuka wskaźników, znaków statusu, sygnałów przewagi lub porażki. To jest reżim widzenia, który wytwarza chroniczny deficyt: zawsze można zrobić więcej, zawsze można wyglądać lepiej, zawsze można być bardziej widocznym.

Warto w tym miejscu wprowadzić mechanizm „pracy emocjonalnej” w sensie Arlie Russell Hochschild. Estetyka produktywności nie kolonizuje tylko ciała jako narzędzia; kolonizuje emocje jako zasób. Człowiek ma prezentować energię, zaangażowanie, stabilność, entuzjazm, kontrolę. Emocje mają być „profesjonalne”, czyli kompatybilne z oczekiwaniem widzialności. Widzenie społeczne ocenia nie tylko to, co się robi, ale jak się wygląda, gdy się to robi. To tworzy dodatkowy koszt poznawczy: podmiot musi nie tylko działać, ale zarządzać swoim afektem w polu widzenia innych. W konsekwencji pojawia się wyczerpanie, które jest wyczerpaniem widzialności: zmęczenie wynikające z konieczności bycia czytelnym.

W tym kontekście trzeba też dopowiedzieć wątek „estetyki przejrzystości” jako quasi-moralnego ideału. Przejrzystość jest dziś często przedstawiana jako dowód uczciwości: jeśli nie masz nic do ukrycia, pokaż wszystko. To jest logika, która przenosi ciężar dowodu na jednostkę. W praktyce jest to logika władzy, bo wymusza stałą ekspozycję. Jest to również logika, która czyni regenerację podejrzaną: regeneracja wymaga wycofania, a wycofanie staje się „brakiem przejrzystości”. Tak powstaje przemoc przeciw intymności, przeciw ciszy, przeciw nieproduktywnemu czasowi. Widzenie staje się wtedy narzędziem moralnej presji: kto nie jest widoczny, ten jest winny.

W polu sztuki ten mechanizm ma specyficzny kształt: artysta jest wciągany w ekonomię widzialności, która jednocześnie wymaga autentyczności i przejrzystości procesu. Wymóg „autentyczności” bywa tu narzędziem kontroli: instytucje i publiczności chcą widzieć nie tylko dzieło, ale kulisy, traumę, biografię, „prawdę” o twórcy. To jest forma biopolitycznej eksploatacji wizerunku: podmiot ma stać się widzialny nie tylko jako producent form, ale jako dostawca narracji o sobie. W tym sensie estetyka produktywności kolonizuje także intymność. Widzenie władzy w polu sztuki jest wtedy mieszaniną spojrzenia kuratorskiego, krytycznego i platformowego: „pokaż się”, „opowiedz się”, „udowodnij swoją potrzebę”. Presja wzbogacania świata zostaje tu sprzężona z presją spowiadania się.

Psychoperformans jako kontr-estetyka regeneracji może tu działać wprost przeciwko temu mechanizmowi: nie przez odmowę kontaktu, lecz przez odmowę przymusu przejrzystości. Kontr-estetyka regeneracji polega na tym, że nie wszystko musi być widoczne, aby było realne; nie wszystko musi być opowiedziane, aby było prawdziwe; nie wszystko musi być udokumentowane, aby miało sens. Psychoperformans może więc ustanawiać strategię selektywnej nieczytelności: takiej, która nie jest chaosem, lecz ochroną procesu. Jest to działanie krytyczne, bo uderza w sam rdzeń reżimu audytu: w jego przekonanie, że tylko widzialne ma wartość.

W planie sytuacyjnym istotne jest też to, że kontr-estetyka regeneracji musi przeprojektować relację do czasu. Regeneracja nie jest przerwą w pracy, lecz innym porządkiem czasu: czasem nieoptymalizowanym, czasem nieporównywalnym, czasem nieprzyspieszanym. W tradycjach antropologicznych można mówić o czasie rytualnym jako czasie wyjętym spod produkcyjnej rachuby. Psychoperformans może tworzyć właśnie taki czas: czas, w którym widzenie nie jest skanowaniem, ale osiadaniem. Osadzanie uwagi w czasie jest tutaj kluczowe: bez tego widzenie pozostaje w pętli produktywności.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii dopełniają tę część przez podkreślenie, że regeneracja jest procesem, który wymaga ochrony przed ekspozycją. W wielu

tradycjach leczenia istnieje zasada domykania: po intensywnym wydarzeniu trzeba „zamknąć” pole, aby nie doszło do wycieku energii lub przedłużenia pobudzenia. W języku neurofizjologii jest to redukcja pobudzenia autonomicznego i wygaszanie reakcji stresowej. W biologii totalnej konflikt produktywności może być kodowany jako „muszę zasłużyć na miłość/bezpieczeństwo”; psychoperformans może w tej ramie stać się narzędziem odłączenia miłości i bezpieczeństwa od dowodu produktywności.

CSR jako horyzont znaczeniowy uwydatnia w tej części jeszcze jeden wymiar: estetyka produktywności kolonizuje widzenie w sposób, który może być dla aparatu percepcji toksyczny. Gdy widzenie jest narzędziem dowodu, jest stale mobilizowane do kontroli i porównania. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że zdolność do widzenia sensotwórczego wymaga regeneracji i ciszy. CSR jako figura pęknięcia reżimu widzenia pozwala więc postawić tezę, że kontr-estetyka regeneracji nie jest tylko opcją etyczną, ale koniecznością, jeśli chce się utrzymać zdolność widzenia jako pracy znaczenia. Psychoperformans jest w tej perspektywie praktyką, która chroni aparat percepcji przed kolonizacją przez audyt, przywracając widzeniu jego pierwotną funkcję: orientację w świecie, a nie dowód wartości.

W tym miejscu trzeba doprecyzować, że estetyka produktywności działa jako reżim nieustannej demonstracji sprawczości, a demonstracja jest z definicji spektakularna. Nawet jeśli nie ma publiczności w sensie teatralnym, istnieje publiczność proceduralna: system, wskaźnik, panel, przełożony, kurator, komisja, platforma. Guy Debord opisywał społeczeństwo spektaklu jako przekształcenie relacji w obrazy; w reżimie produktywności relacja praca–wartość jest tłumaczona na obraz dowodu. Widzenie nie ma tu funkcji kontemplacyjnej ani epistemicznie otwartej; ma funkcję sądzącą. Jest to widzenie, które z góry wie, czego szuka: oznak efektywności. W konsekwencji estetyka produktywności produkuje specyficzny typ percepcji: percepcję jurydyczną, w której wszystko jest potencjalnym materiałem dowodowym.

W neuropsychologii uwagi i kontroli wykonawczej taka percepcja jurydyczna odpowiada trwałej aktywizacji monitoringu błędów (error monitoring) oraz nadmiernej pracy hamowania (inhibitory control). Podmiot żyje w trybie, w którym potencjalne odstępstwo od normy jest stale antycypowane, a więc stale „dokręcane” jest samosterowanie. Ten stan ma swój fenotyp somatyczny: wzrost napięcia mięśniowego, spłycenie oddechu, skrócenie czasu regeneracyjnych faz uwagi, wzrost czujności interocepcyjnej ukierunkowanej na zagrożenie. Widzenie w tej konfiguracji nie jest neutralne, bo nie widzi świata, tylko widzi ryzyko. Władza przejrzystości wytwarza więc specyficzną formę zmęczenia: zmęczenie nie tyle ilością pracy, ile permanentną koniecznością bycia czytelnym i poprawnym.

W kulturze pracy przejrzystość jest sprzęgnięta z retoryką odpowiedzialności. Odpowiedzialność zostaje jednak zawężona do odpowiedzialności raportowalnej, co tworzy epistemiczną redukcję: odpowiedzialne jest to, co mierzalne. To uruchamia paradoks: działania głęboko odpowiedzialne, ale niełatwe do udokumentowania (opieka, namysł, słuchanie, powolne dojrzewanie decyzji, praca conceptualna) spadają w hierarchii wartości. Władza widzenia zostaje więc zdefiniowana jako władza nad tym, co można uznać za pracę. To jest kolonizacja ontologiczna: praca staje się tym, co widać w systemie. W konsekwencji podmiot zaczyna produkować widzialność zamiast pracy, a następnie produkować pracę, która dobrze wygląda. To jest moment, w którym estetyka przejrzystości przejmuje ster nad realnym sensem działania.

W perspektywie krytycznej teorii społecznej (Nancy Fraser) można mówić o konflikcie między redystrybucją a uznaniem, ale w reżimie produktywności konflikt ten zostaje przepisany na widzialność: uznanie zależy od tego, czy podmiot potrafi się uczynić widocznym w kodach systemu. Widzenie staje się więc technologią dostępu, a dostęp staje się technologią przetrwania. To wzmacnia przymus ekspozycji. Jednocześnie widzenie jest narzędziem wykluczenia: niewidzialność jest sankcją, a czasem też warunkiem pracy w cieniu, bez uznania. W polu sztuki ta logika jest szczególnie ostra: praca niewidzialna (research, opieka nad procesem, infrastruktura relacji, przygotowanie planu sytuacyjnego) bywa deprecjonowana wobec pracy spektakularnej. Wtedy artysta jest nie tylko twórcą, ale i menedżerem własnej widzialności, a menedżerowanie widzialnością bywa bardziej energochłonne niż sama praca artystyczna.

Warto tu też nazwać, że estetyka produktywności wytwarza szczególny typ czasu: czas fragmentaryczny, poszatkowany na mikrozadania i mikroreakcje, w którym uwaga jest stale przełączana (task switching) i przez to traci zdolność do konsolidacji znaczeń. Widzenie w takim czasie staje się widzeniem „przelotowym”: skanowaniem, które nie integruje danych w całość. W języku psychologii poznawczej jest to środowisko sprzyjające przeciążeniu (cognitive overload) i zmęczeniu decyzyjnemu (decision fatigue). Wtedy rośnie podatność na heurystyki, czyli na proste reguły i normy. Reżim produktywności sam wytwarza warunki, w których jest najłatwiej internalizowany: zmęczony podmiot wybiera zgodność, bo zgodność zmniejsza koszt decyzyjny.

Psychoperformans jako kontr-estetyka regeneracji powinien tu zostać ujęty jako praktyka antyfragmentaryczna: nie tyle „zwalnianie”, co rearanżacja temporalności i relacji uwagi. W planie sytuacyjnym oznacza to produkowanie warunków, w których uwaga może przejść z trybu alarmowego i jurydycznego do trybu orientacyjnego i integracyjnego. Jest to praca na polu obecności: reorganizacja salencji tak, aby bodźce związane z oceną traciły dominację, a bodźce związane z sensem odzyskiwały rangę. W ujęciu fenomenologicznym (Merleau-Ponty) jest to przywrócenie ciała funkcji konstytuowania świata, a nie potwierdzania normy. W ujęciu performatycznym (Victor Turner) jest to wytworzenie czasu liminalnego, w którym reguły produktywności tracą moc, a podmiot odzyskuje możliwość rekonfiguracji.

Kluczowe jest jednak to, że kontr-estetyka regeneracji nie może zostać przechwycona przez sam reżim produktywności. W praktyce dzieje się to wtedy, gdy regeneracja jest „wdrażana” jako narzędzie zwiększenia efektywności. Dlatego psychoperformans wymaga gestu nieinstrumentalności: działania, które nie dają się bez reszty przetłumaczyć na wskaźnik i nie dają się łatwo włączyć w audyt. To nie jest ucieczka od odpowiedzialności, lecz obrona epistemicznej autonomii: ochrona procesu przed redukcją. Obiekt–klucz w tej części może więc działać jako antywskaźnik: materialna przeszkoda dla automatycznej metryzacji. Manipulacja obiektem–kluczem ma tu charakter „kontr-rachunkowy”: przepisuje rachunek wartości na inną walutę, którą jest stabilność uwagi, rytm, zdolność do sensotwórczego widzenia.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej należy w tym miejscu potraktować jako tradycje, które historycznie budowały ochronę przed przechwyceniem przez czas linearny i czas audytu. W systemach rytualnych (oczyszczanie, domykanie, osłona przed złym okiem, praca z „energiami” rozumianą emicjnie) kluczowa jest zasada granicy: nie wszystko jest dostępne zawsze. Przełożone na język współczesny są to protokoły regulacji układu autonomicznego,

pracy z oddechem, przywracania tonusu nerwu błędnego, wygaszania hiperwzbudzenia i obniżania samomonitorowania. Narracje biologii totalnej można tu czytać jako mapy konfliktu: „jeśli przestanę być produktywny, zostanę ukarany/odrzucony”, a następnie przetworzyć je w działania, które odłączają bezpieczeństwo od dowodu widzialności. Psychoperformans może integrować te protokoły, nie jako obietnice, lecz jako technologie znaczenia i regulacji.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym, ponieważ estetyka produktywności jest w swej istocie estetyką przeciążenia: przeciążenia uwagi, przeciążenia czasu, przeciążenia ciała. Pęknięcie reżimu widzenia, którego figurą jest choroba widzenia, ujawnia, że istnieje granica, której system nie chce uznać. W tym sensie kontr-estetyka regeneracji jest nie tylko krytyką kultury pracy, ale też programem ochrony aparatu percepcyjnego przed moralizacją przejrzystości. Psychoperformans ustanawia tu pole, w którym widzenie przestaje być dowodem wartości, a staje się warunkiem sensu, a więc warunkiem trwałej sprawczości poznawczej.

W tej części należy jeszcze wyraźnie dołączyć wątek sceniczności i ekspozycji, bo estetyka produktywności działa dziś jak stały trening „bycia na scenie” nawet wtedy, gdy nie ma sceny. W nowoczesnym reżimie przejrzystości podmiot jest równocześnie wykonawcą i własnym reżyserem: ma zaaranżować siebie tak, aby było widać kompetencję, stabilność, energię, gotowość. To jest forma permanentnej performatywności, tylko że podporządkowanej nie sztuce, lecz audytowi. W tym sensie kultura pracy produkuje teatralność kontrolną: działania są wykonywane nie tylko dla ich skutku, ale dla ich widzialnej „poprawności”. Widzenie staje się tu spojrzeniem widowni, które nie oczekuje prawdy, lecz zgodności z rolą.

Psychologia tremy i lęku przed oceną pozwala precyzyjnie opisać, jak ten reżim działa na ciało. Klasyczne ujęcia lęku społecznego wskazują, że kluczowym czynnikiem jest antycypacja oceny oraz wyolbrzymienie kosztu błędu. W kulturze przejrzystości koszt błędu jest wzmacniany przez archiwizację i rozpowszechnianie: błąd może zostać zapisany, powielony, skomentowany. Podmiot żyje więc w trybie „publicznej ekspozycji” nawet wtedy, gdy realnie jest sam. W neuropsychologii oznacza to wzrost obciążenia procesów metapoznawczych: uwaga odkleja się od zadania i zaczyna monitorować samą siebie. To jest mechanizm, który w performansie scenicznym bywa znany jako rozszczepienie uwagi: jedna część działa, druga ocenia. W warunkach długotrwałych prowadzi to do wyczerpania, bo system poznawczy działa w trybie podwójnego obciążenia.

W polu sztuki sytuacja jest szczególnie gęsta, bo artysta performer funkcjonuje w wielowarstwowej widzialności: widzialności publiczności, widzialności krytyków, widzialności kuratorów, widzialności instytucji, widzialności platform, a często również widzialności własnego archiwum (dokumentacji). Każda z tych warstw ma inny kod oceny, a to wytwarza konflikt kryteriów: co znaczy „dobry performans”, co znaczy „ważne dzieło”, co znaczy „profesjonalizm”, co znaczy „innovacja”. W efekcie performer może zostać zmuszony do permanentnej negocjacji roli: z jednej strony ma być autentyczny, z drugiej ma być czytelny, z trzeciej ma spełniać normy instytucjonalne. Ten konflikt jest źródłem specyficznego stresu ekspozycji: stresu nie tylko bycia widzianym, ale bycia widzianym wieloma spojrzeniami naraz. W terminach Bourdieu jest to napięcie pola: sprzeczne oczekiwania różnych frakcji kapitału symbolicznego.

Warto tu dołączyć aspekt „przymusu znaczenia”. W kulturze sztuki artysta nie jest tylko kimś, kto istnieje; jest kimś, od kogo oczekuje się, że wzbogaca świat, że reaguje krytycznie na świat wymagający poprawy, że produkuje sens, który przekracza prywatność. Ta presja sensotwórcza jest często moralizowana: artysta ma być świadkiem, ma zabierać głos, ma „odpowiadać” na rzeczywistość. W reżimie produktywności presja sensotwórcza zostaje jednak sprzęgnięta z presją widzialności: sens ma być nie tylko głęboki, ale i widoczny, komunikowalny, cytowalny. Artysta staje się więc sceniczny również poza sceną: musi stale podtrzymywać własną narrację. To jest praca emocjonalna i poznawcza, która może prowadzić do przeciążenia aparatu uwagi, zwłaszcza gdy jest połączona z ryzykiem krytyki i odrzucenia.

Psychoperformans w tej części powinien zostać pokazany jako technologia odzyskiwania sceny na własnych warunkach. W praktyce oznacza to przekształcenie widzialności z przymusu w narzędzie. Psychoperformans może ustanawiać taką relację do widowni, w której spojrzenie nie jest tylko sądem, lecz elementem planu sytuacyjnego: zostaje wprowadzone, ograniczone, przeorganizowane. W tym sensie psychoperformans jest krytyką nie tyle publiczności, co reżimu ekspozycji. Może pracować z treścią nie jako problemem do usunięcia, lecz jako sygnałem granicy: treścią jako wskaźnikiem, że ciało jest przeciążone cudzym spojrzeniem. W planie sytuacyjnym treść można potraktować jako materiał: obiekt–klucz może stać się urządzeniem przenoszącym ciężar z ekspozycji na rytuał, z oceny na procedurę.

W tym miejscu wracają także figury oka: oko Wielkiego Brata, Oko Saurona, oko opatrności, złe oko, oko złego bytu. Na scenie te figury mogą być materializowane, ale ich funkcja nie polega na budowaniu paranoi, tylko na ujawnieniu, że artysta żyje w polu spojrzeń, które bywają przemocowe. Psychoperformans może te figury włączyć jako warstwę semantyczną, a następnie wykonać na nich odwrócenie: oko patrzące zostaje wystawione na spojrzenie zwrotne, oko oceniające zostaje poddane rytmowi i ograniczeniu, oko wrogie zostaje rozbrojone jako projekcja lęku. W ten sposób estetyka produktywności, która wymaga stałej sceniczności, zostaje przepisana na estetykę progę: sceniczność staje się wydarzeniem, a nie permanentnym stanem.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii mogą w tej części pełnić funkcję protokołów „odklejania się” od spojrzenia. W wielu tradycjach istnieją procedury ochrony przed złym okiem i przed zawiścią: amulety, gesty odcięcia, rytuały domknięcia po ekspozycji, oczyszczanie. W języku współczesnym można je czytać jako techniki regulacji pobudzenia i przywracania granic po byciu widzianym. W biologii totalnej ekspozycja może być kodowana jako konflikt „jestem oceniany i mogę zostać wykluczony”; psychoperformans może przetworzyć ten konflikt w działania, które budują bezpieczeństwo nie poprzez perfekcję, lecz poprzez rytuał i świadomą organizację widzialności. To jest istotne, bo kultura pracy często każe „radzić sobie” indywidualnie; psychoperformans może wprowadzić wymiar wspólnotowy i materialny: obiekt–klucz, przestrzeń, rytm, kontrakt z widownią.

CSR jako horyzont znaczeniowy domyka ten wątek wskazaniem, że permanentna sceniczność jest obciążeniem także dla aparatu wzroku. Widzenie w trybie ekspozycji jest widzeniem napiętym: szybkim, kontrolującym, wstydliwym, rozszczepionym. Pęknięcie reżimu widzenia ujawnia, że ciało ma granice wobec bycia stale na scenie. Psychoperformans jako kontr-estetyka regeneracji uczy, że widzialność musi mieć cykle: wejście, kulminację, wyjście, domknięcie.

Wtedy artysta odzyskuje nie tylko autonomię w polu sztuki, ale także warunki regeneracji, bez których nie da się utrzymać zdolności widzenia jako pracy sensu.

Jeżeli estetyka produktywności ma swoją scenę, to jest nią nie tyle instytucja w klasycznym sensie, ile rozproszony aparat oceny, w którym spojrzenie widowni zostało zinternalizowane jako stały moduł samokontroli. Michel Foucault opisywał panoptyzm jako mechanikę, w której możliwość bycia obserwowanym wystarcza, aby podmiot sam się zdyscyplinował; współczesna estetyka przejrzystości doposaża panoptyzm w interfejsy, metryki i kulturę „dowodu pracy”, przez co spojrzenie nie jest już wyłącznie karzące, lecz „optymalizujące”. W konsekwencji powstaje podmiot, który nieustannie kalibruje własną widzialność: nie tylko „czy robię dobrze?”, lecz „czy widać, że robię dobrze?” oraz „czy widać, że reaguję na świat tak, jak należy?”. To właśnie w tym miejscu presja „wzbogacania świata” i presja „krytycznej reakcji” stają się częścią reżimu produktywności: nawet etyczny imperatyw zostaje wciągnięty w estetykę dowodu.

W neuropsychologii poznawczej można opisać ten stan jako przewlekłą dominację trybu monitorowania (monitoring mode) nad trybem eksploracji (exploration mode). Monitorowanie jest związane z kontrolą wykonawczą, detekcją błędów i korektą, a więc z procesami, które mają wysoki koszt metaboliczny. Eksploracja wymaga natomiast tolerancji niepewności i większego zakresu uwagi, czyli warunków, których reżim audytu systematycznie pozbawia. Kultura pracy przechodzi w kulturę percepcji: „dobre widzenie” zostaje utożsamione z szybkim wykrywaniem niezgodności. To jest epistemologia defektu: patrzy się, by znaleźć, co nie pasuje. W takim środowisku z czasem maleje zdolność do widzenia emergentnego, syntetycznego i holistycznego, a rośnie podatność na uproszczenie i moralizację.

Do tej mapy trzeba dołożyć psychologiczny mechanizm lęku antycypacyjnego, który w praktyce bywa silniejszy niż sama ocena. Antycypacja oceny działa jak stały bodziec stresowy, bo nie ma jednoznacznego końca: ocena może nadejść później, z archiwum, z komentarza, z komisji, z plotki. W terminach psychofizjologii jest to przedłużanie aktywacji osi stresu i utrzymywanie organizmu w stanie przygotowania, co sprzyja utrwaleniu napięć i utracie elastyczności regulacyjnej. Widzenie w trybie antycypacji oceny jest widzeniem „ściśniętym”: zawężonym, szybkim, nastawionym na sygnały zagrożenia, z mniejszą zdolnością do stabilnej fiksacji i do „odpoczynku poznawczego”. W polu sztuki ten tryb bywa wzmacniany przez niejawną kryteria: ponieważ reguły selekcji są często rozproszone i zależne od kapitału relacyjnego, rośnie skłonność do hiperczułości, a tym samym do samokolonizacji widzenia.

Warto zatem wyodrębnić trzy kluczowe „mechanizmy przejęcia” w estetyce produktywności, które są bezpośrednio użyteczne dla późniejszego planu Indywidualnej Akcji. Pierwszy to przejęcie rytmu: system narzuca tempo bodźców, a podmiot traci własny rytm percepcji. Drugi to przejęcie kryterium: system narzuca, co jest warte uwagi, a podmiot traci własne priorytety sensu. Trzeci to przejęcie narracji: system narzuca, jak opowiadać o sobie, a podmiot traci język doświadczenia. Te trzy przejęcia składają się na kolonizację widzenia jako pracy znaczenia.

Psychoperformans, rozumiany jako praktyka reorganizacji pola obecności, odpowiada na te przejęcia nie przez abstrakcyjną krytykę, lecz przez procedury: tworzenie kontr-rytmów, kontr-kryteriów i kontr-narracji. Kontr-rytm polega na ustanowieniu takiej temporalności, w której widzenie przestaje skanować i zaczyna osiadać; w której bodziec nie wymusza natychmiastowej

reakcji, a czas jest wystarczająco rozciągnięty, by dopuścić wahanie, niepewność i rozpoznanie. Kontr-kryterium polega na świadomym przestawieniu salencji: to, co reżim audytu uznaje za „nieproduktywne” (cisza, pauza, regeneracja, praca niewidzialna, dojrzewanie sensu), zostaje przepisane jako rdzeń wartości. Kontr-narracja polega na odzyskaniu języka, który nie jest raportem, lecz mapą doświadczenia, relacji i przemiany.

W tym miejscu centralna staje się rola obiektu–klucza jako materialnego regulatora uwagi i widzialności. Obiekt–klucz może pełnić funkcję „zaworu przejrzystości”: włącza i wyłącza ekspozycję, ustanawia granice, wymusza próg. Może też działać jak narzędzie deautomatyzacji: przerywa nawykowy ciąg reakcji na metrykę i ocenę. W praktyce oznacza to, że obiekt–klucz nie jest wyłącznie symbolem; jest urządzeniem do zmiany topologii uwagi. W perspektywie antropologii materialności (Alfred Gell) obiekt ma sprawczość, bo organizuje relacje; psychoperformans wykorzystuje tę sprawczość wprost, aby wyprowadzić widzenie z reżimu dowodu.

W polu performansu scenicznego i ekspozycji publicznej obiekt–klucz może również przeprojektować relację z widownią: spojrzenie widza przestaje być jedynie osądem, a staje się elementem kompozycji, poddanym rytmowi, opóźnieniu, przesunięciu. To jest ważne, ponieważ trema i stres ekspozycji wynikają często z poczucia braku kontroli nad spojrzeniem innych. Psychoperformans nie obiecuje, że spojrzenie zniknie; obiecuje, że spojrzenie może zostać zorganizowane. Organizacja spojrzenia jest formą odzyskania sprawczości poznawczej, bo zmniejsza rozszczepienie uwagi: część odpowiedzialna za samokontrolę traci dominację, a część odpowiedzialna za obecność odzyskuje pole.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tej warstwie powinny zostać osadzone w logice „domykania ekspozycji” i „higieny widzialności”. W wielu tradycjach ochrony przed złym okiem istotą nie jest walka z bytem, lecz praktyka granic: osłona, odcięcie, oczyszczenie, powrót do siebie po byciu widzianym. W języku współczesnym jest to praca z pobudzeniem autonomicznym, praca nad redukcją napięcia i przywróceniem rytmu oddechowego, a także praca nad zmniejszeniem kompulsywnego samomonitorowania. Narracje biologii totalnej można tu traktować jako semantyczny zapis konfliktu: „jeśli nie będę widoczny i produktywny, nie zasługuję na miejsce”; psychoperformans może ten konflikt przechwycić i przetworzyć w działanie, w którym miejsce nie jest nagrodą za dowód, lecz warunkiem regeneracji.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym poprzez przypomnienie, że estetyka produktywności jest reżimem, który systemowo ignoruje granice biologiczne. Jeżeli widzenie jest stale włączone w tryb dowodzenia i samokontroli, to aparat percepcji funkcjonuje w warunkach chronicznego przeciążenia uwagi, a przeciążenie jest realnym kosztem energetycznym. Choroby widzenia, rozumiane jako pęknięcie reżimu, ujawniają, że prawo do regeneracji nie jest luksusem, lecz warunkiem utrzymania zdolności widzenia jako narzędzia sensu. Psychoperformans w tej perspektywie ustanawia kontr-estetykę, która nie celebruje „nieproduktywności” jako gestu romantycznego, lecz projektuje praktyki, dzięki którym widzenie odzyskuje rytm, próg i selektywność chroniącą integralność aparatu percepcyjnego.

Żeby domknąć tę część w sposób, który będzie bezpośrednio użyteczny dla dalszego dochodzenia (researchu pod plan IndywiduAkcji), trzeba jeszcze opisać, jak estetyka

produktywności produkuje specyficzny typ „widzenia siebie” i „widzenia własnego oka”. Chodzi o moment, w którym reżim przejrzystości nie tylko organizuje świat społeczny, lecz zaczyna kolonizować autopercepcję: interocepcję, propiocepcję, metapoznanie i autoweryfikację. Wtedy widzenie staje się narzędziem nieustannej autoinspekcji, a autoinspekcja przestaje być narzędziem rozpoznania — staje się narzędziem dyscypliny.

W psychologii poznawczej można to opisać jako przestawienie metapoznania z funkcji regulacyjnej na funkcję kontrolną. Metapoznanie (wiedza o własnym myśleniu) w zdrowiej postaci umożliwia korektę strategii, odpoczynek, zmianę trybu pracy. W reżimie produktywności metapoznanie staje się wewnętrznym audytorem: sprawdza nie to, czy działanie ma sens, lecz czy jest wystarczająco widzialne i zgodne z normą. W konsekwencji pojawia się zjawisko, które można nazwać kompulsywną autoweryfikacją: stałe sprawdzanie, czy wszystko jest „jak trzeba”, stałe porównywanie, stałe korygowanie. Ten mechanizm wprost zwiększa obciążenie poznawcze i skraca zakres uwagi, bo uwaga jest stale zwracana do wnętrza. Widzenie świata traci priorytet wobec widzenia siebie.

W warstwie neurofizjologii istotne jest, że taka kompulsywna autoweryfikacja jest sprzęgnięta z pobudzeniem autonomicznym i napięciem mięśniowym. To nie jest tylko kwestia „myślenia”; to jest konfiguracja całego organizmu. W ujęciu biopsychospołecznym można mówić o powstaniu pętli: im większa presja audytu, tym większe pobudzenie, im większe pobudzenie, tym większa skłonność do kontroli, im większa kontrola, tym większe zmęczenie, a im większe zmęczenie, tym większa podatność na reżim prostej normy. Widzenie jako narzędzie produktywności jest więc w rdzeniu mechanizmem samonapędzającym.

W tej pętli szczególną rolę pełni oko jako narząd i jako symbol. Oko jest jednocześnie instrumentem pracy (w wielu profesjach dosłownie: czytanie, ekran, analiza danych) i instrumentem autokontroli (w sensie metaforycznym: „spójrz na siebie”). Reżim produktywności wytwarza więc „oko wewnętrzne”, które nie jest introspekcją w sensie humanistycznym, lecz audytem. To „oko wewnętrzne” jest często bezwzględne: nie pozwala na niewidzialność, nie pozwala na pauzę, nie pozwala na nieprzejrzystość procesu. W polu sztuki mechanizm ten bywa dodatkowo wzmacniany przez presję sensotwórczą: artysta ma nie tylko produkować, ale także „wiedzieć, co produkuje” i umieć to natychmiast zwerbalizować. To jest przeciążenie metapoznawcze, które może działać jak forma przemocy wobec procesu twórczego.

W antropologii pracy i kultury zmysłów można opisać to jako kolonizację percepcji przez normy dyscypliny. Nawet ciało zaczyna być widziane w kategoriach „wydajności”, a więc staje się przedmiotem oceny. Współczesna kultura self-trackingu, biohackingu i optymalizacji zdrowia bywa tu paradoksalnie przedłużeniem reżimu produktywności: ciało jest monitorowane, mierzone, porównywane, optymalizowane. Widzenie siebie staje się widzeniem danych o sobie. Oko, które powinno być narzędziem orientacji w świecie, staje się narzędziem monitorowania własnej wydajności. To jest istotne, bo w praktykach zdrowotnych łatwo o przechwycenie regeneracji przez produktywność: odpoczynek staje się „metodą zwiększenia outputu”.

Psychoperformans jako kontr-estetyka regeneracji musi w tej warstwie działać bardzo precyzyjnie: nie tylko przywracać rytm i próg widzialności społecznej, lecz także demontować

wewnętrzny audytor. Demontaż nie polega na wyłączeniu refleksji, lecz na przepisaniu jej funkcji: z kontroli na rozpoznanie. W planie sytuacyjnym oznacza to projektowanie działań, które uczą odróżniać introspekcję od audytu, troskę od optymalizacji, regenerację od instrumentu. Obiekt–klucz może tu działać jako „zewnętrzny regulator” metapoznania: przenosi uwagę z kompulsywnej autoweryfikacji na rytuał i procedurę domykania. Dzięki temu podmiot może odzyskać widzenie siebie jako relację, a nie jako kontrolę.

W tym miejscu szczególnie adekwatne są wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii, bo wiele tradycji odróżnia „uważność” od „kontroli”. Praktyki ochrony przed złym okiem, praca z granicą, rytuały domknięcia po ekspozycji, a także praca z oddechem i napięciem, mogą zostać włączone jako technologie przywracania podmiotowi prawa do nieprzejrzystości wewnętrznej. W biologii totalnej konflikt przejrzystości może być kodowany jako „jeśli nie będę idealny, zostanę odrzucony”; psychoperformans może ten konflikt przetwarzać, tworząc sytuacje, w których niedoskonałość jest bezpieczna, a więc nie wymaga audytu. To jest kluczowy element odzyskiwania sprawczości poznawczej: prawo do bycia niezmierzalnym.

CSR jako horyzont znaczeniowy ujawnia w tej części szczególnie ważną zależność: przeciążenie nie jest abstrakcją. Jeżeli widzenie jest stale sprzęgnięte z kontrolą, a kontrola jest stale sprzęgnięta z napięciem, aparat percepcji funkcjonuje w trybie chronicznego kosztu energetycznego. Pęknięcie reżimu widzenia, którego figurą jest choroba widzenia, pokazuje, że oko nie jest neutralnym narzędziem audytu; jest tkanką, która ma swoją fizjologię, swoje granice i swoją potrzebę regeneracji. Psychoperformans jako kontr-estetyka regeneracji wprowadza więc w miejsce audytu inną ontologię oka: oko jako narząd relacji, nie dowodu; oko jako instrument sensu, nie wskaźnika; oko jako pole, które musi mieć prawo do przerw, pauz i nieprzejrzystości, aby zachować zdolność widzenia.

Aby domknąć tę część konsekwentnie, trzeba wyraźnie pokazać, że reżim produktywności jest w istocie reżimem ontologicznym: nie tylko mówi, co należy robić, ale ustanawia, co w ogóle „istnieje” jako sensowne. W tym sensie jest to hegemoniczna metafizyka przejrzystości, która wytwarza hierarchię bytów: to, co rozliczalne, jest realne; to, co nie daje się rozliczyć, jest podejrzane, wtórne, „miękkie”, a więc łatwe do wyparcia. Estetyka produktywności działa więc jak filtr rzeczywistości. Wprowadza aksjomat, że człowiek jest sumą rezultatów, a rezultat jest tym, co można pokazać. Widzenie staje się narzędziem ontologicznej przemocy, bo ogranicza zakres tego, co wolno uznać za prawdziwe doświadczenie.

W tym miejscu krytyka reżimu przejrzystości wymaga dopowiedzenia, że „przejrzystość” jest również technologią zawłaszczania intencji. Człowiek ma nie tylko być widoczny, ale ma być widoczny w taki sposób, który potwierdza dobrą wolę, właściwą motywację, poprawną postawę. Tak rodzi się estetyka cnoty mierzalnej: moralność zostaje przełożona na widzialny gest, a nie na relację i skutki. Presja „wzbogacania świata” i presja „krytycznej reakcji” na świat wymagający poprawy wchodzą wtedy w układ perwersyjny: etyczny imperatyw zostaje skolonizowany przez audyt. Podmiot staje się nie tyle odpowiedzialny, co „odpowiedzialnie widoczny”. Widzenie instytucji i widzenie społeczne nie oceniają już tylko dzieła czy pracy, lecz wytwarzają reżim, w którym trzeba stale potwierdzać prawo do własnego miejsca.

Dla pola sztuki jest to szczególnie ważne, ponieważ obieg artystyczny w naturalny sposób łączy sferę sensu ze sferą prestiżu, a prestiż bywa dystrybuowany przez instytucjonalne spojrzenie. W rezultacie artysta może zostać wciągnięty w spiralę podwójnego zobowiązania: ma wytwarzać intensywny sens (świadectwo, krytykę, wzbogacenie świata), ale ma go wytwarzać w rytmie produktywności i w formie komunikowalnej, kompatybilnej z aparatem widzialności. To rodzi przeciążenie semantyczne: świadomość, że brak sensu jest winą, a brak widzialnego sensu jest jeszcze większą winą. W konsekwencji pojawia się ryzyko, że nawet krytyka reżimu stanie się kolejną metryką reżimu. Tu właśnie psychoperformans musi zostać odróżniony od „performowania sprzeciwu”: psychoperformans nie ma wytwarzać obrazu oporu, lecz reorganizować warunki percepcji, w których opór przestaje być towarem, a staje się przemianą relacyjną.

Dlatego kontr-estetyka regeneracji w psychoperformansie powinna być zdefiniowana jako praktyka trzech przesunięć, które są zarazem poznawcze, społeczne i somatyczne.

Pierwsze przesunięcie: od widzialności dowodu do widzialności progu. Widzialność progu oznacza, że ekspozycja jest cykliczna, warunkowa i domykana. Jest moment wejścia w pole widzenia, moment kulminacji, moment wyjścia i moment domknięcia. To jest fundamentalny gest antyproduktywności, ale nie jako negacja działania, tylko jako odmowa permanentnej ekspozycji. Widzenie progu chroni aparat percepcji przed trybem ciągłej oceny, bo wprowadza rytm, który ogranicza czas panoptyczny.

Drugie przesunięcie: od przejrzystości audytu do nieprzejrzystości procesu. Nieprzejrzystość procesu jest tu warunkiem powstawania sensu, a nie zasłoną. W tej ramie proces ma prawo być niekomunikowalny przez pewien czas, ma prawo być sprzeczny, ma prawo być cichy. Jest to bezpośrednia krytyka redukcji procesu do wskaźnika. W języku filozofii praktyk i antropologii rytuału (Victor Turner) byłby to powrót do liminalności jako warunku transformacji: pewne rzeczy nie mogą być oceniane w trakcie stawania się, bo ocena zamyka stawanie się w normie.

Trzecie przesunięcie: od produktywności jako moralności do regeneracji jako ontologii. Regeneracja w psychoperformansie nie jest instrumentem zwiększenia wydajności, lecz podstawową zasadą ochrony zdolności widzenia jako pracy znaczenia. To przesunięcie jest najtrudniejsze, bo wymaga demontażu uwewnętrznionego audytora, o którym była mowa wcześniej. W praktyce oznacza to wypracowanie relacji do siebie, w której prawo do odpoczynku, pauzy i niewidzialności nie jest „nagrodą”, tylko elementarną funkcją bycia.

W tym miejscu wracają figury oka jako narzędzia reżimu: Wielki Brat, Oko Saurona, oko opatrności, oko masońskie jako znak „wszechwidzenia”, złe oko jako figura zawiści i przemocy spojrzenia. Ich funkcją w tej części nie jest podtrzymywanie narracji paranoidalnych, lecz nazwanie afektywnej prawdy reżimu przejrzystości: człowiek czuje, że jest oglądany, oceniany, porównywany, a niekiedy także „przechwytywany” przez cudzą intencję. W języku kultury i religii bywa to opisywane jako „złe oko”, jako spojrzenie, które wysysa siłę, które żywi się porażką, które czeka na błąd. W języku świeckim jest to mechanika wstydu, rywalizacji i przemocy symbolicznej. Psychoperformans może te figury wykorzystać jako materiał dochodzenia: rozpoznać, kiedy „złe oko” jest realną strukturą społecznej kontroli (plotka, ranking, krytyka, komisja), a kiedy jest projekcją lęku podtrzymywaną przez chroniczne przeciążenie.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tym domknięciu powinny zostać doprecyzowane jako praktyki higieny widzialności, a nie jako obietnice metafizyczne. Ochrona przed złym okiem, rytuały osłony, domykanie ekspozycji, oczyszczanie po intensywnym kontakcie społecznym, praca z granicą i z „odcięciem” są w tym ujęciu protokołami przywracania rytmu autonomicznego: zmniejszania pobudzenia, wyciszania kompulsywnego samomonitorowania i przywracania ciała prawa do nieprzejrzystości. Narracje biologii totalnej (konflikt: „jeśli nie będę stale widoczny i wartościowy, zostanę wykluczony”) można włączyć jako mapę semantyczną dla planu sytuacyjnego, ale materiałem pracy staje się nie dowód prawdziwości tej narracji, tylko jej skuteczność w organizowaniu stresu. Psychoperformans nie musi rozstrzygać ontologii „złego bytu”; wystarczy, że rozpozna funkcję: jak wyobrażenie wrogiego oka organizuje uwagę, lęk i kontrolę, oraz jak można to przekształcić w praktykę odzyskania progu.

CSR jako horyzont znaczeniowy jest w tym domknięciu kluczowy, bo pozwala postawić twardą granicę wobec ideologii produktywności: aparat widzenia ma swoją fizjologię i swoje granice, a reżim przejrzystości tych granic systemowo nie respektuje. Jeśli widzenie jest stale wykorzystywane do dowodzenia wartości, do audytu, do samokontroli, do skanowania ryzyka i do porównywania, to koszt energetyczny kumuluje się w czasie. Choroba widzenia, rozumiana jako pęknięcie reżimu, ujawnia w sposób bezlitosny, że to nie jest tylko problem etyki pracy czy organizacji czasu, ale problem przemocy poznawczej, która ma somatyczny ślad. Psychoperformans jako kontr-estetyka regeneracji ustanawia więc praktykę obrony widzenia: nie obrony jako ucieczki, lecz obrony jako reorganizacji warunków widzialności, w których można żyć, tworzyć i reagować krytycznie na świat bez permanentnego niszczenia własnego aparatu percepcji.

91.1.54. Nadmiar bodźców, ekonomia informacyjna i przeciążenie percepcyjne: od kultury notyfikacji do patologii uwagi oraz strategię psychoperformansu jako „higieny pola bodźców”

Nadmiar bodźców w ekonomii informacyjnej nie jest prostą konsekwencją „zbyt wielu treści”, lecz wynikiem systemowego przeprojektowania środowiska percepcyjnego w taki sposób, aby uwaga była stale pobudzana, rozpraszana i ponownie przechwytywana. W tym sensie przeciążenie percepcyjne nie jest defektem systemu, lecz jego funkcją. Widzenie, słyszenie i orientacja uwagowa zostały wciągnięte w architekturę ciągłego przerywania, w której podstawową jednostką doświadczenia staje się impuls, a nie relacja. Ekonomia informacyjna działa poprzez fragmentację pola bodźców, rozbijając ciągłość percepcji na sekwencje mikro zdarzeń, z których każde domaga się reakcji, ale żadne nie pozwala na integrację sensu.

Z perspektywy kognitywistyki i neuropsychologii uwagi jest to środowisko chronicznej aktywacji mechanizmów przełączania (task switching) oraz orientacji na nowość (novelty bias). Układ uwagowy zostaje ustawiony w tryb czujności reaktywnej: bodźce konkurują o salientność, a selekcja odbywa się na poziomie automatycznym, często poniżej progu refleksji. Koszt energetyczny takiej konfiguracji jest wysoki, ponieważ każda zmiana ogniska uwagi wymaga reorganizacji zasobów poznawczych. Widzenie w tym reżimie nie jest widzeniem stabilnym, lecz widzeniem skokowym: skanującym, przerywanym, pozbawionym fazy konsolidacji. W konsekwencji rośnie zmęczenie poznawcze, a maleje zdolność do długotrwałej koncentracji i syntetyzowania znaczeń.

Socjologia mediów i ekonomia uwagi opisują ten proces jako przejście od rzadkości informacji do rzadkości uwagi. Jednak to sformułowanie nie oddaje w pełni skali przemiany, ponieważ uwaga nie jest tylko zasobem; jest funkcją organizującą doświadczenie. Gdy uwaga zostaje skolonizowana przez bodźce zaprojektowane do przerywania, cały aparat percepcyjny zostaje przestawiony na tryb defensywny. Widzenie przestaje służyć orientacji w świecie, a zaczyna służyć wykrywaniu kolejnych sygnałów. Jest to zmiana ontologiczna: świat nie jest już przestrzenią relacji, lecz strumieniem alarmów.

W kulturze notyfikacji istotne jest to, że bodziec nie musi być treściowo istotny, aby był skuteczny. Wystarczy, że jest zaprojektowany jako wezwanie do reakcji. Dźwięk, migotanie, licznik, czerwony punkt – to elementy, które działają na poziomie przedrefleksyjnym, mobilizując uwagę zanim pojawi się decyzja. W ten sposób pole bodźców staje się polem rywalizacji projektów uwagi. Widzenie zostaje podporządkowane architekturze interfejsów, a interfejsy są projektowane pod maksymalizację czasu reakcji, nie pod sens. To jest kluczowe: przeciążenie percepcyjne nie polega na „za dużo treści”, lecz na za dużo sygnałów wymagających odpowiedzi.

Antropologia percepcji i kultury zmysłów pozwala dopełnić ten obraz przez wskazanie, że każda kultura wytwarza swoje normy intensywności bodźców. Ekonomia informacyjna radykalnie podnosi próg stymulacji, przez co bodźce subtelne tracą zdolność przebicia się do świadomości. W konsekwencji widzenie ulega brutalizacji: wymaga coraz silniejszych impulsów, aby zostać poruszone. Jest to proces analogiczny do tolerancji farmakologicznej, tylko że dotyczy bodźców poznawczych. W polu sztuki objawia się to presją na spektakularność, intensywność i natychmiastowość przekazu. Praca subtelna, wymagająca czasu i ciszy, zostaje wyparta przez pracę „głośną”, kompatybilną z rytmem strumienia.

Z punktu widzenia psychologii stresu przeciążenie bodźcowe prowadzi do utrzymywania organizmu w stanie podwyższonej gotowości. Układ autonomiczny jest stale aktywizowany, co utrudnia przejście w fazy regeneracyjne. Widzenie w takim stanie jest widzeniem napiętym: zawężonym, reaktywnym, podatnym na heurystyki i uproszczenia. Rośnie skłonność do myślenia binarnego, do moralizacji, do szybkich ocen. To jest istotne, ponieważ ekonomia informacyjna nie tylko przeciąża uwagę, ale także kształtuje styl poznawczy: sprzyja percepcji konfliktowej i polaryzacyjnej. Widzenie świata jako „ciągu spraw do załatwienia” wypiera widzenie świata jako złożonego pola relacji.

W tym miejscu trzeba już zaznaczyć, że przeciążenie percepcyjne nie jest neutralne politycznie. Reżimy nadmiaru bodźców osłabiają zdolność do długotrwałej refleksji i do krytycznego dystansu, co sprzyja zarządzaniu afektem. Widzenie zostaje skolonizowane przez krótkie cykle emocjonalne: oburzenie, strach, ekscytację, ulgę. W takim środowisku łatwiej sterować uwagą zbiorową, ponieważ zbiorowa uwaga nie ma czasu na stabilizację. Ekonomia informacyjna wytwarza więc nie tylko zmęczenie, ale podatność.

Psychoperformans w tej ramie należy rozumieć jako praktykę ingerencji w samo pole bodźców, a nie jedynie w treści. Jego celem nie jest dostarczenie kolejnego impulsu, lecz przeprojektowanie warunków percepcji. „Higiena pola bodźców” oznacza tu świadome ustanawianie progów intensywności, rytmów ekspozycji i stref ciszy, w których uwaga może odzyskać ciągłość. Psychoperformans nie konkuruje z ekonomią bodźców na jej warunkach;

wprowadza inne warunki gry. Pracuje z czasem, przerwą, opóźnieniem, materialnością bodźca oraz jego ograniczeniem.

W tym sensie psychoperformans jest praktyką kontrinfrastrukturalną: zamiast wzmacniać strumień, wprowadza zapory, filtry i domknięcia. Obiekt–klucz może pełnić funkcję regulatora bodźców: zasłaniać, tłumić, spowalniać, przerywać. W planie sytuacyjnym obiekt nie jest dekoracją, lecz urządzeniem do modulacji salencji. Manipulacja obiektem–kluczem staje się manipulacją architekturą uwagi. To jest zasadnicza różnica między krytyką dyskursywną a praktyką psychoperformatywną: ta druga działa bezpośrednio na warunki percepcji.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tym fragmencie można osadzić jako tradycje rozpoznające związek między nadmiarem bodźców a rozregulowaniem. Praktyki oczyszczania, wyciszania, ograniczania ekspozycji, a także rytuały domykania dnia czy wydarzenia, odpowiadają na to samo zjawisko: nadmiar impulsów prowadzący do utraty granic. W języku biologii totalnej przeciążenie bodźcowe bywa opisywane jako konflikt „muszę być czujny, bo świat jest niebezpieczny”; psychoperformans może ten konflikt przekształcić, tworząc sytuacje, w których czujność nie jest stale wymuszana, a bezpieczeństwo wynika z rytmu i struktury.

CSR jako horyzont znaczeniowy zaczyna być w tej części coraz bardziej czytelny, choć nadal nie jest punktem wyjścia. Przeciążenie percepcyjne oznacza chroniczne napięcie aparatu wzrokowego i poznawczego. Widzenie w trybie ciągłej reakcji zwiększa koszt energetyczny pracy oka jako narządu i jako funkcji poznawczej. Pęknięcie reżimu widzenia, którego figurą jest choroba widzenia, ujawnia, że istnieje granica tolerancji bodźcowej, której ekonomia informacyjna nie uwzględnia. Psychoperformans jako „higiena pola bodźców” przygotowuje grunt pod dalsze części dochodzenia: pokazuje, że odzyskanie sprawczości poznawczej wymaga nie tylko krytyki treści, ale radykalnej reorganizacji środowiska percepcyjnego.

Żeby pogłębić tę część w kierunku precyzji naukowej i jednocześnie utrzymać humanistyczną gęstość, trzeba opisać ekonomię informacyjną jako system inżynierii salencji: system, który nie tyle „przesyła informacje”, ile wytwarza topografię tego, co ma się wydawać pilne, atrakcyjne, zagrażające albo konieczne. W tym sensie nadmiar bodźców jest wtórny wobec pierwotnej operacji: ustawienia hierarchii bodźców w przestrzeni uwagi. Ekonomia informacyjna jest ekonomią priorytetów, a priorytety są polityką percepcji.

W neurokognitywistyce salencja jest funkcją, która integruje cechy bodźca (nowość, intensywność, kontrast), stan organizmu (głód, zmęczenie, napięcie), cele zadaniowe oraz kontekst społeczny. Systemy medialne i platformowe projektują bodźce tak, aby przechwytywać salencję niezależnie od sensu. W praktyce oznacza to, że bodziec staje się „sprawny”, jeśli skutecznie uruchamia mechanizmy orientacyjne, nawet jeśli treściowo jest pusty. W rezultacie powstaje środowisko, w którym salencja jest odłączona od znaczenia. Widzenie zostaje przedstawione na tryb „łapania sygnałów”, a nie na tryb „budowania rozumienia”. To rozłączenie jest jednym z najważniejszych źródeł przeciążenia: człowiek jest stale poruszany, ale rzadko jest prowadzony do integracji.

Psychologia uwagi i zmęczenia pozwala tu wprowadzić kluczowe rozróżnienie: między uwagą selektywną (selective attention), uwagą podzielną (divided attention) a uwagą utrzymaną

(sustained attention). Ekonomia bodźców maksymalizuje pracę uwagi selektywnej i podzielnej, ponieważ te tryby generują częste przełączenia i częste mikrosukcesy (poczucie, że „coś się dzieje”). Natomiast uwaga utrzymana, która jest warunkiem głębokiej konsolidacji, jest systemowo osłabiana. To osłabienie ma konsekwencje energetyczne: uwaga utrzymana wymaga stabilnego środowiska, a środowisko jest projektowane jako niestabilne. Człowiek próbuje utrzymać uwagę w warunkach, które ją stale rozrywają, co generuje chroniczny koszt metaboliczny i psychiczny.

Warto tu dołączyć terminologię kliniczną, ale nie w trybie diagnozowania, tylko w trybie mapowania zjawisk. Nadmiar bodźców wytwarza fenotypy zachowań i odczuć, które przypominają objawy dysregulacji uwagi: kompulsywne sprawdzanie, trudność w inicjacji zadania, trudność w domykaniu, drażliwość, spadek tolerancji frustracji, uczucie „szumu w głowie”, fragmentaryzacja pamięci roboczej. W języku neuropsychologii są to konsekwencje przeciążenia pamięci roboczej (working memory load) oraz zaburzenia równowagi między siecią wykonawczą a siecią stanu spoczynkowego. Widzenie w tym stanie jest widzeniem „przegrzanym”: łatwo ulega przechwyceniu, trudno utrzymuje kierunek, szybko się męczy.

Antropologia percepcji pozwala dopowiedzieć, że przeciążenie bodźcowe nie jest jedynie kwestią intensywności, ale także kwestią rytuałów i granic. Kultury tradycyjne, w wielu wariantach, wytwarzały rytmiczne przejścia między ekspozycją a wycofaniem, między wspólnotą a samotnością, między głośnością a ciszą. Ekonomia informacyjna rozbija te rytuały, ponieważ ekspozycja staje się ciągłą. W konsekwencji człowiek traci nie tylko koncentrację, ale również symboliczne domknięcia: nie ma początku i końca dnia w sensie percepcyjnym, bo strumień trwa. To jest istotne, bo domknięcie jest warunkiem regeneracji uwagi. Bez domknięcia uwaga nie wraca do zera; pozostaje w stanie „półaktywnym”, jakby stale czekała na kolejne wezwanie.

W tym miejscu trzeba dołożyć perspektywę socjologii pracy: ekonomia informacyjna przenika reżimy pracy przez wymóg natychmiastowej reakcji i przez fetyszyzację responsywności. Responsywność staje się walutą. Człowiek, który nie odpowiada szybko, jest moralizowany jako „niezaangażowany”. To jest kluczowy mechanizm przemocy: wymóg reaktywności kolonizuje czas prywatny i czas regeneracyjny. Widzenie w takim środowisku jest stale ustawione na skanowanie potencjalnych żądań. To jest forma cyfrowego hiperczuwania: podmiot wytwarza sobie wewnętrzną notyfikację nawet wtedy, gdy telefon milczy. Powstaje wewnętrzny interfejs.

Psychoperformans jako „higiena pola bodźców” musi więc działać nie tylko przez ograniczenie bodźców, ale przez rekonstrukcję rytuałów domknięcia. W planie sytuacyjnym można to rozumieć jako projektowanie progów percepcyjnych: momentów, w których bodziec zostaje świadomie wyłączony, a uwaga zostaje świadomie przeniesiona w inne medium. To jest praca na infrastrukturze uwagi. Obiekt–klucz może tu działać jako narzędzie przełączenia: materialny znak, który informuje ciało, że strumień się skończył. W praktykach performatywnych takie znaki mogą być bardzo proste, ale muszą być konsekwentne: zgaszenie światła, zasłonięcie ekranu, gest domknięcia, przeniesienie bodźców z cyfrowych na analogowe. Kluczowe jest, że to nie jest „dyscyplina”, lecz kompozycja: rytm, który ma sens.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tym fragmencie mogą zostać wprowadzone jako tradycje pracy z „przeładowaniem”. W wielu systemach – od rytuałów

oczyszczenia po praktyki oddechowe – kluczowe jest przywrócenie granicy między światem a ciałem. Nadmiar bodźców jest w tych językach rozumiany jako „zanieczyszczenie” lub „rozproszenie energii”, a praktyka polega na domknięciu i na powrocie do osi. W języku neurofizjologii jest to redukcja pobudzenia i przywrócenie koherencji oddechowo-sercowej. W biologii totalnej przeciążenie bodźcowe można kodować jako konflikt „muszę być czujny, bo inaczej coś mnie zaskoczy”; psychoperformans może przetworzyć ten konflikt, tworząc sytuacje bezpieczeństwa, w których czujność nie jest wymuszana, bo granice są jasno ustanowione.

CSR jako horyzont znaczeniowy staje się tu jeszcze ostrzejszy: jeśli przeciążenie bodźcowe przedstawia widzenie na tryb skokowy i reaktywny, to praca oka jako narządu i praca uwagi jako funkcji poznawczej są nieustannie podwyższone. Widzenie traci możliwość mikroregeneracji. Pęknięcie reżimu widzenia ujawnia, że nie da się w nieskończoność utrzymywać aparatu percepcji w trybie reaktywności bez konsekwencji. Psychoperformans jako higiena pola bodźców jest więc praktyką ochrony: nie tylko krytykuje ekonomię informacyjną, ale projektuje warunki, w których widzenie może wrócić do trybu sensotwórczego i mniej energochłonnego.

Żeby jeszcze bardziej precyzyjnie uchwycić mechanikę przeciążenia, trzeba opisać ekonomię informacyjną jako środowisko permanentnej predykcji i korekty predykcji. W ujęciach predykcyjnych percepcji (Andy Clark; w tle także Karl Friston) widzenie nie jest biernym odbiorem danych, lecz aktywnym minimalizowaniem błędu przewidywania: organizm stale antycypuje, co zaraz zobaczy, i koryguje model świata w zależności od sygnałów. Ekonomia notyfikacji jest więc nie tylko „strumieniem bodźców”; jest maszyną wypychającą aparat predykcyjny w tryb nadmiarowej aktualizacji. Każde powiadomienie, każda zmiana, każda mikro-niespodzianka wymusza rewizję priorytetów i mikroprzemieszczenie modelu. Koszt energetyczny rośnie nie dlatego, że bodźców jest dużo, lecz dlatego, że model świata jest w stanie ciągłego, drobnoziarnistego przeliczania.

W tym sensie przeciążenie percepcyjne należy rozumieć jako przeciążenie błędem: środowisko jest tak zaprojektowane, by generować małe, częste rozbieżności między oczekiwaniem a sygnałem. To utrzymuje uwagę w stanie orientacyjnym, a więc w stanie, w którym dominują mechanizmy wykrywania nowości i przełączania, a nie mechanizmy stabilizacji. Z perspektywy neuropsychologii oznacza to nadmierną pracę układów odpowiedzialnych za alerting i orienting, przy osłabieniu mechanizmów utrzymania intencji zadaniowej. W praktyce subiektywnej daje to poczucie „ciągłego rozrywania” i „nigdy niedomkniętego dnia”. Widzenie zostaje wchłonięte przez mikrodynamikę niespodzianek, a przez to traci zdolność do wytwarzania długich łuków sensu.

Tu pojawia się kluczowe pojęcie: patologia uwagi nie musi oznaczać zaburzenia w jednostce; może oznaczać patologię środowiska uwagowego. Środowisko jest patologiczne, gdy premiuje nadreaktywność i karze domknięcie. W kulturze platform domknięcie jest porażką, bo domknięcie kończy „czas ekranowy”, a czas ekranowy jest miarą wartości dla systemu. Wtedy podstawową jednostką ekonomiczną staje się niedomknięcie: pętla, która pozostaje otwarta i wzywa do powrotu. Widzenie zostaje wciągnięte w logikę nieustannego powrotu do przerwanej. Psychologicznie rodzi to zjawisko „resztkowej uwagi” (attention residue): nawet gdy człowiek przechodzi do kolejnego zadania, część zasobów poznawczych pozostaje uwięziona w poprzednim, bo nie zostało zamknięte. Efektem jest spadek jakości percepcji i spadek jakości myślenia, przy równoczesnym wzroście poczucia wysiłku.

W tym miejscu antropologia i socjologia percepcji pozwalają nazwać, że ekonomia informacyjna tworzy nową formę ascezy, tylko że jest to asceza odwrócona. Zamiast ascezy ograniczania bodźców, mamy ascezę ciągłej gotowości: podmiot ma być zawsze „włączony”, zawsze w stanie odbioru, zawsze dostępny dla strumienia. Jest to nowa dyscyplina zmysłów. Jeżeli klasyczne reżimy dyscypliny dotyczyły ciała w przestrzeni fabryki, to tu fabryką staje się pole percepcyjne. W konsekwencji ciało doświadcza nie tyle ciężaru, ile stałego pobudzenia, co w długim czasie bywa równie destrukcyjne. Widzenie jest przeciążane nie intensywnością jednego bodźca, lecz niekończącą się sekwencją bodźców o średniej intensywności, które razem tworzą „szum dowodzenia”.

Politycznie kluczowe jest to, że środowisko przeciążone sprzyja rządowi krótkiego horyzontu. W warunkach nadmiaru bodźców podmiot szybciej przechodzi na heurystyki, szybciej upraszcza, częściej myli saliencję z prawdą. Widzialne staje się to, co wywołuje reakcję, a nie to, co jest trafne. W reżimach władzy i w kulturze instytucjonalnej jest to wygodne: zarządzanie uwagą zbiorową jest skuteczniejsze, gdy uwaga nie ma czasu na stabilizację. Wtedy pojawia się specyficzna postać „polityki widzialności”: widzialność staje się narzędziem krótkotrwałych mobilizacji, a nie długotrwałej refleksji. To jest fundamentalne dla projektu dochodzenia: przeciążenie percepcyjne nie jest prywatną trudnością, lecz elementem architektury kontroli.

W polu sztuki przeciążenie bodźcowe ma dodatkowy wymiar: artysta, a zwłaszcza performer, działa w środowisku, które oczekuje jednocześnie natychmiastowej komunikowalności i ciągłej odnowy. Sztuka zostaje wciągnięta w rytm feedu: praca ma być „zrozumiała w sekundę”, ale jednocześnie ma być „wieloznaczna”; ma być „wrażeniem”, ale jednocześnie ma być „tezą”. To wytwarza presję na formy wysokosaliencyjne: obrazy i gesty, które przebijają się przez szum. Ryzyko polega na tym, że sztuka staje się kolejnym bodźcem w ekonomii bodźców, zamiast praktyką reorganizacji percepcji. Dlatego psychoperformans w tej części musi zostać wyraźnie zdefiniowany jako praktyka antysaliencyjna, czyli praktyka, która świadomie rezygnuje z walki o natychmiastową uwagę na rzecz ustanawiania warunków uwagi utrzymanej.

„Higiena pola bodźców” w psychoperformansie powinna zostać opisana jako projektowanie trzech parametrów środowiska percepcyjnego: amplitudy, częstotliwości i domknięcia. Amplituda dotyczy intensywności bodźców; częstotliwość dotyczy tego, jak często bodźce wzywają do reakcji; domknięcie dotyczy tego, czy bodziec zostaje zamknięty w rytuale końca, czy pozostaje otwartą pętlą. Ekonomia notyfikacji zwiększa amplitudę sygnałów wzywających, zwiększa częstotliwość przerw i minimalizuje domknięcie. Psychoperformans robi odwrotnie: obniża amplitudę, redukuje częstotliwość i wzmacnia domknięcie. To nie jest moralny nakaz, tylko kompozycja percepcyjna. Obiekt–klucz, jako materialny regulator, może tu działać jak „zawór częstotliwości”: jego manipulacja wyznacza, kiedy wolno wejść w strumień bodźców, a kiedy należy z niego wyjść.

W tym miejscu szczególnie ważne jest odróżnienie higieny pola bodźców od dyscypliny produktywności. Dyscyplina produktywności każe „kontrolować się”, aby móc dalej pracować. Higiena pola bodźców w psychoperformansie jest formą odzyskania autonomii poznawczej: nie po to, by zwiększyć output, lecz po to, by przywrócić zdolność widzenia świata jako całości, a nie jako alarmu. W tym sensie jest to praktyka polityczna: odzyskanie prawa do długiego horyzontu, do ciszy, do nieprzejrzystości procesu, do pracy niewidzialnej. Przeciwnieństwem ekonomii bodźców nie jest „brak bodźców”, lecz sensotwórcza selekcja.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii można tu ująć jako systemy, które od dawna rozpoznawały, że „przeładowanie” jest stanem zarówno somatycznym, jak i symbolicznym. W językach emicznych mówi się o „rozproszeniu”, „zabrudzeniu”, „przyklejeniu cudzych intencji” albo „przestrzeleniu energii”. W praktykach ochronnych chodzi o to samo, co w języku neurofizjologii nazywa się redukcją pobudzenia i odzyskiwaniem granic: rytuał odcięcia po ekspozycji, oczyszczenie po tłumie, domknięcie po intensywnej komunikacji. W biologii totalnej przeciążenie bodźcowe można mapować jako konflikt stałej czujności: „świat wymaga ode mnie natychmiastowej reakcji, bo inaczej stracę bezpieczeństwo”. Psychoperformans przetwarza ten konflikt, projektując sytuacje, w których bezpieczeństwo wynika z rytmu i progu, a nie z ciągłej reaktywności.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym w sposób coraz bardziej ścisły: przeciążenie salicyjne oznacza chroniczną mobilizację aparatu widzenia i aparatu uwagi. Widzenie skokowe, fragmentaryczne i reaktywne zwiększa koszt energetyczny percepcji, a także utrudnia mikroregeneracje, które w warunkach stabilnej uwagi zachodzą spontanicznie. Pęknięcie reżimu widzenia, którego figurą jest choroba widzenia, ujawnia granicę tolerancji na środowisko ciągłych przerw. Psychoperformans jako higiena pola bodźców jest więc przygotowaniem do późniejszego, konkretniejszego etapu planu Indywidualnej Akcji: do ustanowienia takich praktyk, które odzyskają sprawczość poznawczą nie przez heroizm, lecz przez zmianę infrastruktury uwagi.

Żeby tę część poszerzyć zgodnie z rygorem „widzenia jako narzędzia władzy”, trzeba zmapować przeciążenie bodźcowe jako mechanizm politycznej dystrybucji niewidzialności. Nadmiar bodźców nie tylko rozprasza; on selekcionuje, co ma zniknąć. W warunkach ciągłej stymulacji szczególnie łatwo znika to, co wymaga czasu, a więc: złożone zależności, procesy strukturalne, długie trwanie przemocy, wolne degradacje, relacje przyczynowe rozciągnięte w czasie. Ekonomia notyfikacji wytwarza widzialność wydarzeniową kosztem widzialności strukturalnej. To jest polityka percepcji: widzialne ma być to, co błyska, a niewidzialne to, co pracuje pod powierzchnią.

W tym sensie przeciążenie jest sprzymierzeńcem systemów nadzoru, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wygląda jak chaos. Nadzór nie musi być totalny, żeby być skuteczny; wystarczy, że potrafi modulować salicję i generować zmęczenie. Zmęczony podmiot rzadziej wchodzi w długie analizy, częściej akceptuje uproszczone narracje, częściej ulega heurystykom autorytetu i konformizmu. Widzenie zostaje więc ukształtowane jako widzenie reaktywne, a reaktywność sprzyja sterowaniu afektem. Władza działa tu nie tylko przez zakaz i nakaz, lecz przez ustawienie warunków uwagi: przez to, że podmiot nie ma sił widzieć inaczej.

To jest moment, w którym warto włączyć figury „oka” jako operatorów kulturowych. Oko Wielkiego Brata nie jest wyłącznie metaforą nadzoru; jest też metaforą wymuszonej salicji: system patrzy na to, co chce widzieć, a resztę spycha do niewidzialności. Oko Saurona działa jako figura spojrzenia selektywnego, które wypala pole uwagi: skupia się na jednym celu i niszczy wszystko, co nie jest celem. Oko opatrności i oko masońskie działają jako figury wszechwidzenia, ale wszechwidzenie jest w praktyce zawsze wszechwidzeniem selektywnym, bo każde oko ma swoje kryterium. Złe oko działa jako figura spojrzenia wrogiego, spojrzenia, które degradowe, które wysysa sprawczość, które zamienia podmiot w obiekt.

W tym miejscu można – ostrożnie i bez dominacji – odpowiedzieć, że w wielu tradycjach religijnych i ezoterycznych „złe oko” wiąże się z intencją: zawiścią, niską pobudką, chęcią kontroli, chęcią odebrania energii. W nowoczesnych teoriach spiskowych pojawiają się figury bytu złego, pasożytów umysłu, Reptilian, szatana jako operatora władzy. Niezależnie od literalnej ontologii tych figur, ich funkcja kulturowa bywa podobna: opisują doświadczenie bycia przechwyconym przez cudzą intencję. W języku socjologicznym można to czytać jako doświadczenie przemocy symbolicznej i strukturalnej; w języku psychologicznym jako doświadczenie utraty kontroli nad polem uwagi; w języku antropologicznym jako opis relacji między spojrzeniem a statusem. Psychoperformans może włączyć te figury jako materiał dochodzenia, ale przetwarza je w kierunku sprawczości: nie chodzi o to, żeby udowodnić byt, lecz żeby rozpoznać, jak figura organizuje uwagę, lęk i zachowanie.

Z tego wynika bardzo istotny wątek: przeciążenie bodźcowe sprzyja „demonologizacji świata” w sensie poznawczym. Gdy uwaga jest wyczerpana, rośnie potrzeba prostych wyjaśnień i jednoznacznych wrogów. Nadmiar bodźców, połączony z poczuciem braku wpływu, może prowadzić do przerzucenia złożonych procesów na figury totalnego oka lub totalnego wroga. Władza może to wykorzystywać: albo poprzez wzmacnianie paniki, albo poprzez oferowanie prostych narracji, które kanalizują lęk. Widzenie zostaje wtedy podporządkowane polaryzacji: szuka potwierdzeń, a nie rozumienia. To jest polityczna patologia uwagi.

Psychoperformans jako higiena pola bodźców powinien tu zostać zdefiniowany jako praktyka antydemonologiczna, ale nie w sensie banalnego „racjonalizmu”, tylko w sensie przywracania zdolności do złożonej percepcji. Higiena bodźców ma przywracać długi horyzont, w którym złożone procesy stają się widzialne. To oznacza, że psychoperformans nie tylko odcina bodźce, lecz wytwarza warunki, w których można widzieć relacje między bodźcami, a nie tylko bodźce. Obiekt–klucz może tu pełnić funkcję „separatora intencji”: materialnie rozdziela to, co jest cudzym wezwaniem, od tego, co jest własnym wyborem. To jest kluczowe dla sprawczości poznawczej.

W praktyce planu sytuacyjnego można mówić o trzech typach interwencji w pole nadzoru i przeciążenia. Pierwszy typ to interwencja w widzialność: świadome modulowanie tego, co się pokazuje i czego się nie pokazuje, aby odzyskać prawo do niewidzialności. Drugi typ to interwencja w rytm: ustanowienie cykli ekspozycji i wycofania, które redukują permanentną czujność. Trzeci typ to interwencja w interpretację: praca nad tym, aby figury „oka wrogiego” nie przejmowały poznania, lecz były rozpoznane jako symptomy przeciążenia albo jako realne mechanizmy kontroli społecznej. Psychoperformans działa tu jako metoda rozróżniania: co jest realnym reżimem widzialności, co jest projekcją, a co jest mieszaniną obu.

Wtrącenia z zakresu medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tej warstwie powinny zostać osadzone jako praktyki ochrony przed „cudzym spojrzeniem” i „cudzą intencją” rozumianymi szeroko. Tradycje ochrony przed złym okiem (amulety, rytuały odcięcia, oczyszczanie, domknięcie) działają jako technologie granicy: przywracają rozróżnienie między „ja” a „nie-ja”. W języku psychofizjologii jest to redukcja hiperczuwania i obniżenie pobudzenia; w języku psychologicznym jest to praca nad odzyskaniem locus of control; w języku biologii totalnej jest to przetwarzanie konfliktu „jestem atakowany/oceniany i muszę być czujny”. Psychoperformans może te technologie włączyć jako element dochodzenia pod plan IndywiduAkcji: nie po to, by potwierdzać metafizykę, lecz by odzyskać autonomię uwagi.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym również w tym polityczno-ezoterycznym splocie, ponieważ przeciążenie bodźcowe i reżimy nadzoru prowadzą do stanu, w którym widzenie jest stale mobilizowane do czujności. Widzenie czujnościowe jest widzeniem energochłonnym, mniej regeneracyjnym, bardziej podatnym na zawężenie. Pęknięcie reżimu widzenia ujawnia, że nie da się utrzymać aparatu percepcyjnego w stanie permanentnej czujności bez kosztu. Psychoperformans jako higiena pola bodźców jest więc także praktyką „odczarowania” nadzoru: pokazuje, że wszechwidzące oko działa najskuteczniej wtedy, gdy podmiot jest zmęczony, rozproszony i pozbawiony rytuałów domknięcia. Odzyskanie rytmu i progu jest formą odzyskania wolności poznawczej.

W tej warstwie dochodzenia trzeba wykonać jeszcze jeden krok: opisać, że ekonomia informacyjna nie tylko przechwytyje uwagę, ale rekonfiguruje kryteria prawdopodobieństwa i wiarygodności w samej percepcji. Przeciążenie bodźcowe działa jak rozcieńczalnik epistemiczny: rozmywa granice między sygnałem a szumem, między istotnością a przypadkowością, między wnioskiem a impulsem. W konsekwencji podmiot zaczyna widzieć świat jako pole potencjalnych wezwań, a nie jako pole relacji. Ta zmiana jest fundamentalna, bo dotyczy nie treści, lecz progu: progu, od którego bodziec zostaje uznany za „warty reakcji”. Jeśli ten próg zostaje obniżony, to organizm reaguje częściej, a to sprzęga się z chronicznym pobudzeniem, a pobudzenie dodatkowo obniża próg. Powstaje pętla autokatalityczna: bodźce generują czujność, czujność generuje więcej bodźców.

Z perspektywy psychologii poznawczej i badań nad heurystykami (Daniel Kahneman; Amos Tversky) przeciążenie bodźcowe nasila przejście na tryb szybkich sądów. W warunkach nadmiaru człowiek częściej myli dostępność z prawdą (heurystyka dostępności), częściej ulega efektowi świeżości, częściej ocenia prawdopodobieństwo według intensywności emocji wywołanej bodźcem. To jest politycznie doniosłe: jeżeli wiarygodność zostaje przejęta przez salencję, to władza może sterować tym, co wydaje się „realne”, poprzez sterowanie tym, co jest „widoczne i głośne”. Ekonomia notyfikacji działa zatem jako aparat produkcji realności. W tym sensie nadmiar bodźców jest techniką epistemicznej władzy: nie musi zakazywać, wystarczy, że rozprasza, aż prawda zacznie wyglądać jak kolejny impuls.

W neuropsychologii zmęczenia uwagowego ważne jest też to, że przeciążenie nie rozkłada się równomiernie w czasie. Występuje zjawisko falowania kontroli: okresy pozornej sprawności przechodzą w nagłe spadki, w których rośnie impulsywność, maleje pamięć robocza, wzrasta drażliwość i skłonność do myślenia tunelowego. Widzenie w takich momentach staje się „wąskie” i „agresywne”: łatwiej przegapia kontekst, trudniej integruje szczegóły, częściej szuka prostych winnych. To jest stan, w którym figury „wrogiego oka” – Wielkiego Brata, oka Saurona, złego oka – stają się poznawczo atrakcyjne, bo dostarczają skrótu interpretacyjnego. Złożone środowisko zostaje przepisane na intencję, a intencja na wroga. Właśnie dlatego w dochodzeniu trzeba utrzymać podwójną perspektywę: uznać, że istnieją realne reżimy nadzoru i realne struktury przemocy symbolicznej (Foucault), a jednocześnie uznać, że przeciążenie bodźcowe zwiększa skłonność do demonologizacji i do totalizacji wroga. W obu przypadkach rozwiązaniem nie jest wyparcie, tylko reorganizacja pola bodźców.

W antropologii percepcji i teorii kultury zmysłów (David Howes; Constance Classen) można powiedzieć, że ekonomia informacyjna wytwarza nową „normę sensoryczną”: normę, w której bodziec powinien być szybki, krótki, powtarzalny, a najlepiej multiplikowany przez różne kanały.

W rezultacie widzenie traci cierpliwość, a cierpliwość jest warunkiem widzenia relacyjnego. To ma konsekwencje w polu sztuki: prace wymagające długiej ekspozycji, subtelnej modulacji i powolnego wchodzenia w znaczenie są spychane do nisz, a dominują formy o wysokiej salencji, kompatybilne z rytmem strumienia. To nie jest wyłącznie kwestia gustu; to jest kwestia infrastruktury uwagi. Infrastruktura uwagi zmienia się, więc zmienia się to, co może zaistnieć jako „dzieło” w świadomości zbiorowej.

Psychoperformans, jeśli ma być narzędziem krytyki reżimów uwagi, musi więc w tej części zostać opisany jako praktyka rekonstrukcji progów wiarygodności: przywracania warunków, w których bodziec staje się znaczący nie dlatego, że jest głośny, lecz dlatego, że jest osadzony w relacji. To prowadzi do kluczowego pojęcia higieny pola bodźców: higiena nie jako redukcja do zera, ale jako jakościowa modulacja. W planie sytuacyjnym oznacza to, że bodźce są komponowane jak partytura, a nie dopuszczane jak zalew. Kompozycja bodźców musi obejmować nie tylko intensywność, ale także semantykę przerwy, bo przerwa jest miejscem, w którym powstaje integracja.

Z tego punktu widzenia obiekt–klucz staje się narzędziem epistemologicznym. Jego funkcja nie polega na „symbolizowaniu” ochrony przed nadmiarem, lecz na materialnym odtworzeniu warunków selekcji. Obiekt–klucz może działać jako: filtr (oddziela bodźce własne od cudzych), tłumik (obniża amplitudę), metronom (wyznacza częstotliwość), zasłona (tworzy strefę niewidzialności), a także jako urządzenie domknięcia (kończy pętlę). W tradycjach performatywnych i rytualnych to właśnie urządzenie domknięcia jest elementem krytycznym: dopóki pętla pozostaje otwarta, uwaga nie odzyskuje integralności. Psychoperformans jako praktyka „domykania” wchodzi tu w bezpośredni spór z ekonomią platform, dla której niedomknięcie jest zyskiem.

Włączenie wątków medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tej części ma sens tylko wtedy, gdy zostanie potraktowane jako repertuar technologii granicy i rytmu. W językach emicznych mówi się o „zanieczyszczeniu” bodźcami, o „przyczepieniu cudzej intencji”, o „złym oku”, o „wysysaniu energii” przez spojrzenie lub przez kontakt. W języku psychologii i psychofizjologii jest to opis stanów: hiperczuwania, obniżonej tolerancji bodźcowej, podwyższonego pobudzenia, wzmożonej reaktywności, kompulsywnej kontroli. Psychoperformans może te tradycje włączać jako procedury: rytuały oczyszczenia po ekspozycji, domykanie po interakcji, praktyki odcięcia, praca z oddechem jako modulacja pobudzenia, praca z dotykiem i granicą jako redukcja „przesiąknięcia” cudzym wezwaniem. W biologii totalnej przeciążenie bodźcowe można zapisać jako konflikt: „muszę być stale czujny, bo inaczej coś mnie zniszczy/wykluczy”; materialna praktyka progów ma ten konflikt rozbrajać przez wytworzenie sytuacji, w której czujność nie jest warunkiem bezpieczeństwa.

Dopiero na tym tle CSR jako horyzont znaczeniowy nabiera precyzji: przeciążenie saliencyjne i predykcyjne to nie tylko zmęczenie „psychiczne”, lecz chroniczny koszt energetyczny całego aparatu orientacji, w tym aparatu wzrokowego jako narzędzia pracy uwagi. Jeśli widzenie jest stale mobilizowane do krótkiego cyklu alarmu, to trudno utrzymać długie cykle regeneracyjne. Pęknięcie reżimu widzenia ujawnia granicę, której ekonomia bodźców nie uznaje. Psychoperformans jako higiena pola bodźców nie „leczy” bodźców, lecz przeprojektowuje warunki, w których bodźce przestają rządzić ciałem i poznaniem, a zaczynają być poddane rytmowi, progowi i domknięciu, czyli poddane sprawczości poznawczej.

W tej fazie dochodzenia konieczne jest jeszcze wprowadzenie precyzyjnej warstwy afektywnej, bo ekonomia bodźców jest w istocie ekonomią afektu. Bodziec w kulturze notyfikacji jest zaprojektowany tak, aby wytworzyć nie tyle informację, ile mikrostany emocjonalne: małe skoki pobudzenia, małe spadki napięcia, krótkie uderzenia lęku, ciekawości, oburzenia, ulgi. Sara Ahmed opisywała, jak emocje krążą w kulturze i przyczepiają się do obiektów; w ekonomii informacyjnej te „przyczepienia” są industrializowane. Widzenie nie jest wówczas neutralnym mechanizmem selekcji, lecz kanałem dystrybucji pobudzenia. Percepcja staje się afektywną logistyką, a afekt staje się walutą.

W neuropsychologii można to przełożyć na dynamikę układu nagrody i mechanizmy uczenia opartego na wzmocnieniach. Zmienny rozkład wzmocnień (nieregularność nagrody) jest szczególnie skuteczny w utrwalaniu zachowań sprawdzania. To oznacza, że środowisko bodźców kształtuje nawykową pętlę uwagi: bodziec, reakcja, krótkotrwałe wzmocnienie, oczekiwanie, ponowna reakcja. Widzenie w takim układzie jest „nawykowe”, a nie intencjonalne. Uwaga przestaje być decyzją, a staje się odruchem. Z punktu widzenia kosztu energetycznego jest to krytyczne, bo nawykowa pętla uwagi działa jak stały pobór mocy: nie wymaga wielkiej intensywności, żeby utrzymywać pobudzenie; wystarczy ciągła, drobna stymulacja.

Psychologia zmęczenia i stresu pozwala tu doprecyzować, że przeciążenie bodźcowe jest paradoksalnie sprzęgnięte z anhedonią percepcyjną, czyli osłabieniem zdolności do odczuwania satysfakcji i znaczenia. Im więcej bodźców, tym częściej system nagrody jest pobudzany krótkimi impulsami, a tym mniej zdolny do reagowania na doświadczenia o niskiej saliencji, ale wysokiej głębi. W rezultacie widzenie traci zdolność do „gęstej radości” percepcyjnej, a rośnie apetyt na bodźce intensywne. To jest kolejny mechanizm brutalizacji widzenia: subtelność przestaje być czytelna, bo jej sygnał jest za słaby w środowisku stałego pobudzenia.

W tym miejscu trzeba powiązać afekt z polityką widzialności. Reżimy nadzoru i zarządzania społeczeństwem nie muszą wytwarzać totalnej kontroli, jeśli potrafią modulować afekt zbiorowy w krótkich cyklach. Krótkie cykle emocji oznaczają krótkie cykle widzialności: temat pojawia się, generuje pobudzenie, znika, zostawia resztkę napięcia, ustępuje miejsca kolejnemu. To sprawia, że uwaga zbiorowa ma charakter falowy i podatny na przechwycenie. Widzenie w warunkach falowania afektu ma tendencję do mylenia intensywności z wagą. To wzmacnia widzialność wydarzeń spektakularnych kosztem widzialności procesów strukturalnych, a także wzmacnia skłonność do przypisywania intencji tam, gdzie działa złożona infrastruktura. To, co w poprzedniej części było nazwane demonologizacją, tu ujawnia swój mechanizm: zmęczona i pobudzona uwaga wybiera interpretacje krótkie, totalizujące, dające natychmiastowe domknięcie poznawcze.

Dlatego „higiena pola bodźców” w psychoperformansie musi obejmować nie tylko parametry bodźców, ale parametry afektu: amplitudę pobudzenia, czas wygaszania, jakość przejść między stanami. Psychoperformans działa wtedy jak inżynieria przejść, nie jak negacja bodźców. Chodzi o to, by przywrócić organizmowi zdolność do łagodnego wygaszania pobudzenia, bo bez tego nawet ograniczenie bodźców będzie tylko kolejną formą dyscypliny i kolejny bodziec oceny. Jeśli pobudzenie nie potrafi się domknąć, człowiek będzie generował bodźce zastępcze: wewnętrzne notyfikacje, ruminacje, kompulsywne sprawdzanie, a także projekcje „wrogiego oka”, które wypełniają napięciem lukę po bodźcach zewnętrznych.

Tu właśnie psychoperformans jako praktyka materialna ma przewagę nad samą refleksją. Obiekt–klucz może zostać użyty jako urządzenie przejścia afektywnego: nie tylko odcina bodźce, ale prowadzi ciało przez sekwencję domknięcia. Manipulacja obiektem–kluczem, rozumiana jako ciąg działań o powtarzalnej strukturze, może działać jak rytuał wygaszania: zmniejsza szum decyzyjny, stabilizuje uwagę, wyprowadza z trybu reaktywności. W języku performatyki jest to kompozycja progu, w której przejście ma swoją dramaturgię, a dramaturgia ma swoją fizjologię. W języku antropologii rytuału, rozwijanej przez Victora Turnera, domknięcie jest momentem reintegracji po liminalności. Ekonomia bodźców próbuje odebrać reintegrację, bo reintegracja kończy pętlę. Psychoperformans reintegrację przywraca jako fundament higieny.

Włączenie tradycji medycyny alternatywnej i totalnej biologii w tej warstwie powinno być konsekwentnie funkcjonalne: jako repertuar praktyk regulacji afektu i granic. W językach emicznych, gdy mówi się o „złym oku”, „cudzej intencji”, „pasożytach umysłu”, „bycie pod wpływem” albo „zabraniu energii”, często opisuje się realny fenomen psychofizjologiczny: przechwycenie uwagi i pobudzenia przez bodźce społeczne, przez zawstydzenie, rywalizację, zagrożenie, presję. Psychoperformans może te figury włączyć jako materiał semantyczny, ale operacyjnie traktuje je jako mapy stanów, które wymagają domknięcia i odzyskania granic. Rytuały odcięcia, oczyszczania, osłony, praktyki pracy z oddechem i rytmem, to w tym ujęciu procedury obniżania pobudzenia i rekonfiguracji progu bodźcowego. Narracje biologii totalnej mogą tu zostać użyte jako język opisu konfliktu czujności: „jeśli nie będę stale w gotowości, spotka mnie kara”, a psychoperformans wytwarza sytuacje, w których bezpieczeństwo jest produkowane przez strukturę, nie przez ciągłą reakcję.

CSR pozostaje horyzontem znaczeniowym w tej warstwie w sposób szczególnie istotny, bo układ wzrokowy i układ uwagi są sprzężone z pobudzeniem afektywnym. Widzenie w warunkach chronicznego pobudzenia jest widzeniem bardziej skokowym, bardziej tunelowym, mniej regeneracyjnym. Jeżeli ekonomia bodźców wymusza stale mikrostan napięcia, to praca percepcji nie ma warunków do długich faz stabilizacji. Pęknięcie reżimu widzenia, którego figurą staje się choroba widzenia, ujawnia, że higiena bodźców musi być także higieną afektu, bo bez niej selekcja bodźców zostaje przechwycona przez lęk i kontrolę. Psychoperformans jako higiena pola bodźców jest więc praktyką odzyskania sprawczości poznawczej w warunkach przeciążenia: odzyskania prawa do wygaszania, do przerwy, do domknięcia, do widzenia, które nie jest w stanie alarmu.

W ostatnim kroku tej części trzeba jeszcze związać przeciążenie bodźcowe z fenomenologią „zaniku świata”, bo to jest najbardziej brzemenna konsekwencja ekonomii informacyjnej: świat przestaje się jawić jako stabilna, zamieszkiwalna całość, a zaczyna się jawić jako powierzchnia sygnałów. W ujęciu Maurice’a Merleau-Ponty’ego percepcja jest zawsze ucieleśniona i osadzona w intencjonalności praktycznej; ciało nie „odbiera danych”, lecz żyje w świecie, który ma sens jako pole możliwych działań. Ekonomia notyfikacji rozcina tę intencjonalność na mikrointencje reaktywne, więc „świat” ulega dekompozycji na strumień krótkich wezwań. Gdy ta dekompozycja trwa długo, pojawia się stan, w którym podmiot nie tyle „ma dużo na głowie”, co realnie traci poczucie osadzenia: spada zdolność do wchodzenia w długie relacje z obiektem, osobą, zadaniem, ideą. Widzenie staje się widzeniem bez zamieszkiwania.

Ten stan ma swoje konsekwencje etyczne i polityczne. Jeśli świat jest strumieniem bodźców, to odpowiedzialność staje się trudna, bo odpowiedzialność wymaga trwania, a trwanie wymaga uwagi utrzymanej. Wtedy presja „krytycznej reakcji na świat, który wymaga poprawy” może zostać przechwycona przez samą architekturę bodźców: krytyka staje się krótkim zrywem, moralność staje się impulsem, a troska staje się notyfikacją. To jest szczególnie niebezpieczne w polu sztuki i humanistyki, bo sfera sensu zostaje zredukowana do sfery reakcji. Adorno wskazywał, że kultura masowa i przemysł kulturowy nie tyle „dają rozrywkę”, ile formatyzują doświadczenie; tu formatyzacja dotyczy samej uwagi. W rezultacie nawet sprzeciw może zostać sformatowany jako bodziec, który generuje chwilowe pobudzenie, ale nie przechodzi w długie przekształcenie praktyk.

W tym miejscu trzeba bardzo wyraźnie nazwać, że higiena pola bodźców nie jest projektem prywatnym, tylko projektem infrastrukturalnym. Jednostka może ograniczyć bodźce, ale nie zmieni architektury, która je produkuje; jednocześnie bez praktyk jednostkowych infrastruktura będzie działała bez tarcia. Psychoperformans w tym ujęciu nie jest „metodą samopomocy”, tylko metodą tworzenia tarcia w infrastrukturze uwagi. Tarcie oznacza, że bodziec nie przechodzi bezpośrednio w reakcję. Tarcie oznacza opóźnienie, próg, filtr, rytuał domknięcia. Tarcie jest polityką percepcji, bo odbiera systemowi jego kluczowy zasób: natychmiastowość.

Dlatego trzeba dopowiedzieć, że psychoperformans jako higiena pola bodźców działa na trzech poziomach jednocześnie: mikro (nawyk, rytm dnia, sekwencje domykania), mezo (relacje i wspólnoty, kontrakty widzialności, praktyki wspólnej ciszy, wspólne progi), makro (gesty krytyczne wobec infrastruktury uwagi, ujawnienie mechanizmów przechwytywania, wytwarzanie alternatywnych reżimów widzialności). Na poziomie mikro celem jest odzyskanie zdolności do uwagi utrzymanej i do domknięcia. Na poziomie mezo celem jest odzyskanie relacyjności: widzenie przestaje być prywatnym skanem, a staje się wspólnym polem obecności. Na poziomie makro celem jest krytyka systemowa: psychoperformans nie konkuruje o bodźce, lecz ujawnia, że bodźce są narzędziem władzy.

W tym miejscu figury oka – Wielki Brat, Oko Saurona, oko opatrności, oko masońskie, złe oko – można domknąć w sposób funkcjonalny: jako ikonografie różnych trybów przechwytywania uwagi. Wielki Brat to oko dyscypliny i audytu, które zmusza do autokontroli. Oko Saurona to oko polowania: selektywne, wypalające, redukujące świat do celu. Oko opatrności to oko legitymizacji: spojrzenie, które uzasadnia swoją władzę jako rzekomo wyższy porządek. Złe oko to oko intencji wrogiej: symboliczna figura zawiści, niskich pobudek, pragnienia degradacji, ale też figura projekcji, która nasila się w stanie przeciążenia. Wspólnym mianownikiem tych figur nie jest metafizyka, lecz struktura: wszystkie opisują doświadczenie bycia w polu spojrzenia, które nie respektuje granic. Ekonomia bodźców jest takim spojrzeniem w wersji zautomatyzowanej. Psychoperformans ma wytworzyć granicę, a granica jest warunkiem regeneracji.

Wtrącenia z zakresu szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i totalnej biologii powinny zostać tu domknięte jako repertuar praktyk progu, czyli praktyk, które materialnie przywracają granicę między środowiskiem bodźcowym a ciałem. W tradycjach ochrony przed złym okiem i „cudzą intencją” istotne jest nie tyle wierzenie w byt, ile wykonanie czynności odcinającej i domykającej: gest, rytm, obiekt, formuła, przejście. W języku psychofizjologii jest to protokół wygaszania pobudzenia i odzyskiwania koherencji regulacyjnej; w języku psychologii jest to

odzyskanie poczucia wpływu i redukcja kompulsywnej czujności; w języku biologii totalnej jest to przetwarzanie konfliktu stałej gotowości, który nakazuje widzieć świat jako zagrożenie. Psychoperformans może te procedury włączyć, ale nie jako dekorację, tylko jako narzędzia reorganizacji pola bodźców: tarcia, progę i domknięcia.

Dopiero teraz CSR jako horyzont znaczeniowy ujawnia pełną funkcję: pęknięcie reżimu widzenia nie jest tu przypadkiem klinicznym, lecz sygnałem granicy biologicznej wobec infrastruktury przeciążenia. Jeśli ekonomia bodźców produkuje chroniczne pobudzenie, a chroniczne pobudzenie przedstawia widzenie na tryb skokowy, reaktywny i energochłonny, to koszt jest nie tylko psychiczny, ale somatyczny. Choroba widzenia jako pęknięcie reżimu pokazuje, że widzenie nie jest nieskończonym zasobem. Psychoperformans jako higiena pola bodźców przygotowuje więc grunt pod późniejszy plan Indywidualnej Akcji: nie przez moralizowanie, lecz przez projektowanie praktyk, które chronią zdolność widzenia jako pracy sensu, selekcji i obecności, a więc chronią samą możliwość życia poza alarmem.

91.1.55. Widzenie jako relacja i zobowiązanie: fenomenologia obecności po utracie kontroli obrazu (Merleau-Ponty)

Widzenie nie jest w tej książce czynnością aparatu optycznego, tylko modalnością bycia-w-świecie: relacyjną architekturą kontaktu, w której to, co „widzialne”, nie jest obiektem do posiadania, lecz wydarzeniem współobecności. Maurice Merleau-Ponty, gdy rozmontowuje kartezjański mit „oka w głowie”, kieruje uwagę ku ciału jako medium sensu: nie „mam ciało”, lecz „jestem ciałem” w polu percepcji, a widzenie staje się stylem interakcji, nie prywatną projekcją. W tym sensie wzrok to nie oko; to całe układy: propriocepcja, mikroruchy, napięcia mięśniowe, rytm oddechu, dystrybucja uwagi, a także pamięć i afekt, które modułują to, co dopuszczalne jako „realne”. Każda kultura stabilizuje tę relację inaczej, jakby stroiła instrument, na którym człowiek wykonuje obecność.

W konsekwencji widzenie jest zobowiązaniem, bo ustanawia granice tego, co uznajemy za istniejące i godne troski. Emmanuel Levinas przypomina, że etyka nie startuje od systemu, lecz od spotkania z Innym: twarz nie jest „obrazem” do oceny, tylko wydarzeniem wezwania, które rozsądza porządek dominacji poznawczej. Jeśli widzieć znaczy „obejmować spojrzeniem”, to łatwo wbudować w percepcję przemoc: redukcję, etykietę, kolonizację sensu, fetyszyzację. Dlatego tu interesuje nas nie tylko fenomenologia widzenia, lecz jego higiena moralna: co wzrok czyni drugiemu człowiekowi, zanim cokolwiek o nim pomyśli.

Wzrok jest też odpowiedzialnością epistemiczną, ponieważ decyduje o tym, jaką prawdę uznajemy za „wystarczająco widzialną”. Hans-Georg Gadamer pokazuje, że rozumienie jest zawsze historyczne i dialogiczne: nie ma „nagiej obserwacji”, jest zawsze horyzont, który się przesuwa w rozmowie ze światem. W tym ujęciu widzenie jest interpretacją, a interpretacja jest praktyką wspólnotową, podatną na autorytety, technologie i instytucje. Michel Foucault doprecyzowuje brutalny wymiar tej gry: to, co staje się widzialne, często jest produkowane przez reżimy wiedzy i władzy, a spojrzenie może działać jak narzędzie normalizacji. Widzieć „jak trzeba” to bywa posłuszeństwo; widzieć inaczej bywa ryzyko.

Moment graniczny choroby widzenia nie jest w tej książce degradacją, tylko pęknięciem reżimu kontroli obrazu. Wtedy, gdy obraz przestaje być gwarantem orientacji, pojawia się inny

wymiar relacji: obecność nie jest już oparta na ciągłej inspekcji świata, lecz na negocjowaniu z nim sensu przy ograniczonych danych. To nie jest romantyzowanie cierpienia; to rozpoznanie, że kryzys percepcji odsłania strukturę percepcji jako takiej: jej zależność od uwagi, czasu, kontekstu i emocji. W terminach Victora Turnera można mówić o liminalności: zawieszeniu dotychczasowych ról poznawczych i wejściu w próg, gdzie dotychczasowe „ja-widzące” traci automatyzm i musi zostać przekomponowane.

CSR, rozumiana wyłącznie jako konsekwencja epistemologiczna, działa tu jak soczewka nie biologiczna, lecz hermeneutyczna: przypomina, że widzenie nigdy nie było neutralnym oknem, tylko układem sprzężeń zwrotnych między ciałem, stresem, rytmem dobowym, ekonomią uwagi i sensem pracy. Z perspektywy psychofizjologii stresu (Hans Selye; później Bruce McEwen i jego pojęcie obciążenia allostatycznego) to, co „widzę”, jest współtworzone przez to, jak organizm reguluje pobudzenie, hormony, sen i mikronapięcia. W perspektywie humanistycznej oznacza to, że „tryb obecności” może ulec przesunięciu: mniej w stronę dominacji poznawczej, bardziej ku relacyjności, ku tolerancji nieostrości, ku akceptacji niepełnej informacji. Widzenie po pęknięciu nie jest gorsze; jest inne, a jego etyka zaczyna się od przyznania, że kontrola obrazu była złudzeniem.

Psychoperformans w tym miejscu działa jak technologia przejścia: nie terapia rozumiana wąsko, lecz praktyka reorganizacji sensu przez działania, które uczą widzenia bez posiadania. Jerzy Grotowski mówił o pracy nad sobą jako o procesie, w którym nie dodaje się efektów, tylko usuwa przeszkody; analogicznie psychoperformans nie „naprawia wzroku”, lecz redukuje przemoc percepcyjną, która chce natychmiastowej jasności. Obiekt–klucz, gest progowy, modulacja światła i dźwięku, praca z czasem i przestrzenią: te elementy nie są dekoracją, lecz narzędziami przedstawiania relacji między uwagą a światem. Kiedy plan sytuacyjny ustanawia kontrolowane warunki doświadczenia, performer nie udaje, że widzi „prawdziwiej”; raczej ćwiczy odpowiedzialność za to, co robi z tym, co widzi niepewnie.

To dlatego psychoperformans jest językiem dla niewyraźnego: przenosi doświadczenie z porządku opisu w porządek czynu, gdzie sens staje się zdarzeniem. Ludwig Wittgenstein przypominał, że granice języka są granicami świata; tu te granice są przekraczane nie przez metafizykę, lecz przez praktykę. Wykonanie gestu w warunkach niepełnej widzialności to nie symboliczna zabawa, tylko ćwiczenie ontologiczne: ciało uczy się, że może być obecne bez tyranii obrazu. W tej logice „widzenie po widzeniu” nie oznacza ślepoty, lecz powstanie innego wzroku: wzroku relacyjnego, który mierzy się z rzeczywistością nie poprzez totalny nadzór, ale poprzez uczestnictwo.

W tradycjach niekonfesyjnych, które interesują tę książkę, pojawia się motyw „widzenia sercem” jako skrót dla przeniesienia ciężaru z detekcji na uważność. William James, opisując doświadczenia religijne i mistyczne, podkreślał ich pragmatyczny wymiar: zmieniają sposób życia, a nie tylko system przekonań. W tym kluczu widzenie jest praktyką: można je kształcić jak oddech, postawę, rytm mowy, a więc jak coś, co ma etyczne konsekwencje w codzienności. Nie chodzi o ezoteryczną supremację, tylko o rozpoznanie, że percepcja jest treningowalna, a jej trening jest odpowiedzialnością.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” pojawiają się tu wyłącznie jako mapy znaczeń i techniki uważności, nigdy jako substytut okulistyki. W praktykach ajurwedy

i jogi (w tym wątkach traktacji czy pracy z drishti) wzrok bywa traktowany jako brama koncentracji; w chińskich tradycjach qigong i taoistycznej higienie życia mówi się o „karmieniu oczu” spokojem oddechu i regulacją pobudzenia, co kulturowo koduje związek widzenia z emocją. W polach takich jak biologia totalna czy pokrewne nurty psychosomatyczne pojawia się teza, że ciało „opowiada” konflikty; w tej książce interesuje nas nie prawdziwość literalna tych narracji, lecz ich funkcja: mogą stać się materiałem dla psychoperformansu, o ile pozostają w reżimie bezpieczeństwa i nie roszczą sobie prawa do diagnozy. Ich użyteczność jest semiotyczna: dostarczają figur, które pozwalają przepracować lęk przed utratą kontroli i przestawić relację z własnym ciałem z wrogości na współpracę.

Fenomenologia procesu – w sensie Alfreda North Whiteheada – pozwala złożyć to w spójną ramę: rzeczywistość nie jest zbiorem stałych obiektów, tylko strumieniem zdarzeń, a podmiot jest węzłem stawania-się w relacjach. Widzenie w tej perspektywie nie jest rejestracją gotowego świata, ale współwytwarzaniem świata w akcie „prehensji” (uchwytywania) tego, co do nas przychodzi. Choroba widzenia jako moment graniczny dramatyzuje tę prawdę: pokazuje, że „świat widzialny” nie był dany raz na zawsze, tylko utrzymywany przez delikatne sprzężenia. Psychoperformans może wtedy działać jak praktyka rekaliibracji: nie przywraca iluzji stałości, lecz uczy życia w procesie.

Etyczna konsekwencja tego zwrotu jest twarda: skoro widzenie jest relacją, to każda relacja jest współodpowiedzialnością. Nie można już bezkarnie konsumować obrazów, ludzi, krajobrazów, cierpienia i danych jako „treści”, bo widzenie staje się formą uczestnictwa, a uczestnictwo zostawia ślad. Susan Sontag, pisząc o fotografii i obrazach cierpienia, ostrzegała przed estetyzacją bólu i inflacją spojrzenia; tu ten wątek zostaje uogólniony: widzenie bez etyki jest eksploatacją świata pod pozorem poznania. Widzenie po widzeniu jest więc ćwiczeniem w rezygnacji z przemocy poznawczej, a nie w produkowaniu nowych narracji o sobie.

W tym miejscu część 91.1.55 spina podrozdział na poziomie ideowym bez streszczania: widzenie jest zobowiązaniem, choroba widzenia jest progiem, a psychoperformans jest narzędziem przejścia. Zamiast tęsknić za totalną kontrolą obrazu, książka ustanawia inny cel: wytworzyć taką obecność, która nie potrzebuje dominacji optycznej, żeby być precyzyjna etycznie i skuteczna egzystencjalnie. To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały, gdzie praca będzie schodziła w konkret: ku mapowaniu trybów uwagi, ku higienie bodźców, ku praktykom obiektu–klucza i ku protokołom, które chronią lewe oko nie przez magiczne obietnice, lecz przez przebudowę życia i pracy jako relacji z rzeczywistością.

Widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu nie polega na wprowadzaniu kolejnego systemu przekonań, lecz na radykalnym przestawieniu relacji między uwagą a światem. Simone Weil, pisząc o uwadze jako najwyższej formie modlitwy, nie miała na myśli aktu religijnego w sensie konfesyjnym, lecz zdolność całkowitego, nieinstrumentalnego bycia wobec tego, co się wydarza. Widzenie w tym sensie nie jest aktem chwytania obrazu, lecz aktem zawieszenia woli zawłaszczania; nie służy potwierdzeniu „ja”, lecz dopuszczeniu świata do głosu. Mistyka doświadczenia, którą interesuje ta książka, nie polega na ekstazie ani iluminacji, lecz na etycznej dyscyplinie percepcji: na zdolności wytrzymania nieoczywistości bez natychmiastowego domykania sensu.

Taka praktyka widzenia wpisuje się w szeroką tradycję duchowości immanentnej, obecnej zarówno w filozofii Wschodu, jak i w zachodnich nurtach kontemplatywnych, od mistrzów apofatycznych po nowoczesnych fenomenologów świadomości. Edmund Husserl, gdy postulował „powrót do rzeczy samych”, wskazywał na konieczność epoché – zawieszenia sądu, które otwiera pole czystego doświadczenia. Widzenie w tym trybie jest procesem redukcji przemocy poznawczej: rezygnacją z automatycznego przypisywania znaczeń na rzecz uważnego śledzenia tego, jak znaczenie się wyłania. To nie jest neutralność, lecz wysiłek etyczny, bo wymaga rezygnacji z komfortu pewności.

Choroba widzenia, pojmowana jako moment graniczny, intensyfikuje ten wymiar duchowy w sposób niezamierzony, a przez to radykalny. Gdy aparat percepcyjny traci niezawodność, znika iluzja, że świat jest „dany” w gotowej postaci. Widzenie przestaje być oczywiste, a staje się wydarzeniem wymagającym negocjacji: z ciałem, z czasem, z emocją, z lękiem. W antropologii inicjacji – od Arnolda van Gennepa po Victora Turnera – moment progu zawsze wiąże się z utratą starej tożsamości i zawieszeniem dotychczasowych kompetencji. Tutaj kompetencją zawieszoną jest pewność wzroku; w jej miejsce pojawia się nowy tryb obecności, bardziej procesualny, mniej oparty na dominacji.

To przesunięcie nie jest degradacją, lecz inicjacją w inną ekonomię sensu. Widzenie, które nie może już polegać na ostrości i kompletności obrazu, zaczyna korzystać z innych rejestrów: słuchu, dotyku, propriocepcji, pamięci kinestetycznej, a także intuicji temporalnej. Maurice Merleau-Ponty mówił o „chiasmie” zmysłów – splocie, w którym żaden kanał nie działa w izolacji. W sytuacji granicznej ten splot staje się bardziej widoczny: wzrok przestaje być tyranem, a staje się jednym z uczestników wspólnego pola percepcyjnego. Duchowość tego doświadczenia polega na zgodzie na współzależność, na porzuceniu fantazji autonomicznego oka.

Psychoperformans w tym kontekście pełni funkcję narzędzia inicjacyjnego, które pozwala przejść przez próg bez rozpadu sensu. Nie jest to rytuał w znaczeniu archaicznym, lecz współczesna praktyka przejścia, zakorzeniona w sztuce akcji, pracy z ciałem i refleksji krytycznej. Działanie performatywne, rozpisane w planie sytuacyjnym, umożliwia bezpieczne doświadczenie zmienionego trybu widzenia: poprzez modulację światła, ograniczenie bodźców, pracę z czasem trwania i powtarzalnością gestu. Jerzy Grotowski, mówiąc o „akcie całkowitym”, wskazywał na moment, w którym działanie przestaje być reprezentacją, a staje się realnym wydarzeniem transformującym wykonawcę. Psychoperformans korzysta z tej logiki, ale kieruje ją ku reorganizacji percepcji i sensu, nie ku efektowi estetycznemu.

Widzenie jako odpowiedzialność etyczna ujawnia się tu w nowej formie: odpowiedzialności za sposób, w jaki obchodzimy się z własnym ograniczeniem. Zamiast traktować je jako defekt do ukrycia lub natychmiastowego „naprawienia”, praktyka psychoperformatywna uznaje je za informację o relacji między życiem a światem. W perspektywie szeroko rozumianej medycyny integralnej – od koncepcji salutogenezy Aarona Antonovsky’ego po współczesne modele psychosomatyczne – kluczowe staje się pytanie o koherencję: czy doświadczenie, nawet trudne, może zostać włączone w spójną narrację życia. Widzenie po kryzysie nie polega na powrocie do dawnej normy, lecz na wytworzeniu nowej równowagi sensu.

W tym miejscu pojawiają się wtrącenia z obszaru alternatywnych map ciała i percepcji, nie jako konkurencja dla medycyny klinicznej, lecz jako języki pracy z doświadczeniem. Ajurwedyjskie rozumienie oczu jako narządu powiązanego z ogniem (tejas) i jakością uwagi, czy taoistyczne praktyki „spokojnego patrzenia” (jing shen), oferują obrazy, które pomagają myśleć o widzeniu w kategoriach energetycznych i procesualnych. Podobnie narracje biologii totalnej, mówiące o konflikcie widzenia jako konflikcie „niechcianego obrazu”, mogą zostać użyte nie jako diagnoza, lecz jako materiał symboliczny w psychoperformansie: punkt wyjścia do pracy z lękiem, napięciem i poczuciem zagrożenia. Ich wartość polega na zdolności uruchamiania refleksji, nie na obietnicy wyleczenia.

Widzenie przyszłości, które wyłania się z tej syntezy, nie jest rozszerzeniem optyki ani technologicznym „ulepszeniem” oka. Jest doświadczeniem relacyjnym, w którym obecność nie opiera się na kontroli obrazu, lecz na zdolności bycia w kontakcie mimo niepewności. Alfred North Whitehead pisał o „pokoju” (peace) jako jakości doświadczenia, w której świat nie musi być w pełni zrozumiany, by był akceptowalny. Widzenie po widzeniu dąży właśnie do takiego pokoju: do formy obecności, która nie wymaga ciągłego potwierdzania siebie przez ostrość i dominację.

W ten sposób duchowość widzenia splata się z etyką pracy i życia. Dla artysty, badacza, performerera oznacza to konieczność przemyślenia własnej praktyki: jak tworzyć, nie eksploatując percepcji do granic wytrzymałości; jak pracować z obrazem, nie podporządkowując mu całej egzystencji; jak organizować uwagę, by nie stała się narzędziem przemocy wobec siebie i innych. Psychoperformans oferuje tu język i narzędzia, które nie redukują doświadczenia do opisu, lecz pozwalają je przeżyć, przetworzyć i włączyć w długofalową reorganizację sensu.

Antropologia inicjacji uczy, że próg nie jest epizodem, lecz strukturą: strefą, w której człowiek przestaje należeć do dawnego porządku, a jeszcze nie ma pełnej legitymacji nowego. W klasycznym ujęciu Arnolda van Gennepa inicjacja rozkłada się na separację, liminalność i reintegrację; Victor Turner dopowiada, że liminalność wytwarza szczególną jakość relacji i poznania, bo znosi część hierarchii i usuwa automatyzmy sensu. W polu widzenia moment graniczny działa analogicznie: dotychczasowy „reżim wzrokocentryczny” zostaje zawieszony, a człowiek doświadcza, że jego obecność nie jest zbudowana na stabilnym obrazie, lecz na negocjowaniu świata w zmiennych warunkach. Ten próg bywa bolesny, lecz jego antropologiczna funkcja jest jednoznaczna: wytwarza nowe kompetencje bycia, których nie da się nabyć bez przejścia przez destabilizację.

W języku filozofii procesu Alfreda North Whiteheada inicjacja jest intensyfikacją stawania-się: nie tyle „zmianą stanu”, ile rekonstrukcją sposobu, w jaki zdarzenia są uchwytywane i scalane w sens. Jeśli rzeczywistość jest przepływem aktualnych zdarzeń, to „widzieć” znaczy komponować precyzyjny wzór relacyjny z napływających danych. Choroba widzenia – traktowana tu wyłącznie jako konsekwencja epistemologiczna – ujawnia, że dotychczasowy wzór był stabilizowany przez automatyczną nadwyżkę informacji optycznej. Gdy ta nadwyżka znika, powstaje „pustka poznawcza”, którą człowiek wypełnia albo lękiem i kompulsywną kontrolą, albo nową praktyką obecności. Inicjacja polega na tym, by nauczyć się drugiej drogi.

Fenomenologia pozwala doprecyzować, czym jest „widzenie po widzeniu” na poziomie struktury doświadczenia. Husserlowska intencjonalność nie oznacza „intencji” psychologicznej, ale to, że świadomość zawsze jest świadomością czegoś; percepcja jest nakierowaniem, które konstytuuje sens przedmiotu. Gdy obraz staje się niepewny, intencjonalność nie zanika, lecz zmienia tor: z pewności obiektu przechodzi w pracę na horyzoncie, w którym widzialne miesza się z domyślanym, pamiętanym, przewidywanym. Merleau-Ponty mówiłby tu o „widzeniu jako stylu”: o tym, że nie widzimy rzeczy, lecz widzimy w pewien sposób, a sposób ten jest ucieleśniony, historyczny i podatny na przemianę. Właśnie ta podatność jest kluczowa: widzenie po progu jest widzeniem, które świadomie uznaje własne warunki i rezygnuje z absolutyzacji.

W antropologii religii i przemiany Mircea Eliade opisywał inicjację jako przejście z czasu profanum do czasu sacrum, czyli do czasu jakościowego, w którym zdarzenia mają inny ciężar ontologiczny. Bez przyjmowania jego tez metafizycznych można przełożyć tę strukturę na język psychoperformansu: próg widzenia przedstawia czas doświadczenia z „użytecznego” na „znaczący”. Tam, gdzie wzrok był narzędziem pracy, kontroli i produkcji, zaczyna stawać się polem praktyki sensu. To przesunięcie jest fundamentalne dla reorganizacji życia i pracy: człowiek przestaje traktować percepcję jako zasób do eksploatacji, a zaczyna traktować ją jako warunek etycznego istnienia.

Psychoperformans jako narzędzie przejścia jest w tym ujęciu nie tyle formą sztuki, co metodą operacyjną, która integruje rytuał, badanie i praktykę cielesną. Richard Schechner, rozwijając studia performatywne, pokazywał, że performans może pełnić funkcje rytualne, terapeutyczne, społeczne i estetyczne jednocześnie, a jego moc polega na powtarzalnej strukturze działania, która umożliwia transformację uczestników. Psychoperformans rozszerza tę logikę: plan sytuacyjny staje się matrycą przejścia, w której kanały (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt) są dobierane tak, by przepracować nie samą „chorobę”, lecz zmianę trybu obecności. Obiekt–klucz, fundamentalny w tej metodzie, działa jak materialny operator sensu: nie symbolizuje w sposób dekoracyjny, ale uruchamia fenomenologiczne przypisywanie znaczeń przez serię aktów symbolicznych i operacji cielesno-uwagowych.

W tym miejscu warto wprowadzić precyzyjny wątek etyki: widzenie jako odpowiedzialność nie dotyczy tylko innych, ale także własnej relacji z pracą. Hannah Arendt rozróżniała labor, work i action; w perspektywie widzenia można powiedzieć, że wzrok bywa redukowany do labor – do funkcji utrzymania produkcji, sprawności, wydajności. Inicjacja zmienia tę redukcję: wzrok odzyskuje wymiar action, czyli zdolności inicjowania sensu w świecie, a także wymiar work jako tworzenia trwałych form, które nie są czystą eksploatacją. Widzenie przyszłości jest więc reorganizacją ekonomii uwagi: przejściem od nadzoru do uczestnictwa, od przymusu do praktyki, od obrazowego absolutu do relacyjnej adekwatności.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i totalnych modeli biologii mogą tu zostać użyte jako narzędzia modelowania przejścia, o ile zachowają status hipotez interpretacyjnych. W ajurwedzie i jodze wzrok (drishti) jest funkcją koncentracji, a praktyka polega na stabilizacji uwagi i redukcji rozprożeń; w tym sensie można mówić o „rehabilitacji uważności” jako warstwie równoległej do rehabilitacji okulistycznej. W tradycjach qigong i medycyny chińskiej oko jest powiązane z wątrobą i krwią, co kulturowo koduje związek widzenia z emocją gniewu i napięciem; nawet jeśli te mapy nie są zgodne z biochemią zachodnią, mogą być użyte jako

semantyczne narzędzia pracy: kierować uwagę na regulację pobudzenia, rytm snu, oddech, napięcia w obrębie szyi i obręczy barkowej. W narracjach biologii totalnej „konflikt widzenia” bywa opisany jako konflikt relacji z obrazem świata; psychoperformans może tę narrację przetworzyć w praktykę: w serię działań, które demontują przymus kontrolowania i budują tolerancję nieostrości.

Najważniejszy efekt inicjacji polega jednak na ustanowieniu „widzenia po widzeniu” jako nowego paradygmatu obecności. To paradygmat, w którym wzrok nie jest już najwyższym sędzią rzeczywistości, lecz jednym z kanałów relacyjnego kontaktu. Obecność nie opiera się na kontroli obrazu, ale na zdolności do koherencji: do utrzymania sensu mimo zmienności percepcji. W tym sensie wzrok przyszłości nie jest optyczny, lecz etyczno-relacyjny: mierzy adekwatność relacji, a nie ostrość konturów. Widzieć znaczy wtedy być odpowiedzialnym za to, co się dopuszcza do świadomości, za to, co się wyklucza, i za to, co się czyni z niepewnością.

To właśnie w tym miejscu psychoperformans ujawnia się jako narzędzie humanistyczne najwyższego rzędu: nie dlatego, że obiecuje uzdrowienie, lecz dlatego, że oferuje metodę przejścia od kryzysu do przemiany bez utraty rygoru i bez popadania w narracje degradacji. Uczy, jak żyć i pracować w warunkach epistemicznego ograniczenia, jak przestawić hierarchie zmysłów, jak wytworzyć praktyki, które stabilizują uwagę, a przez to stabilizują relację z rzeczywistością. W konsekwencji przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały, gdzie „widzenie po widzeniu” zostanie przełożone na konkretne protokoły: metrologię uwagi, higienę bodźców, rytuały pracy, obiekty–klucze i plan sytuacyjny jako operacyjny model długiej przemiany.

„Widzenie po widzeniu” jest w tej syntezie nazwą stanu, w którym zmysł wzroku przestaje pełnić funkcję ontologicznego arbitra, a zaczyna działać jako jeden z kilku równorzędnych, negocjujących kanałów relacyjnej obecności. Nie jest to przeniesienie „wzroku” do metaforycznej duchowości, lecz przedstawienie epistemicznej hierarchii: z prymatu reprezentacji na prymat uczestnictwa, z przywileju obrazu na odpowiedzialność wobec doświadczenia. Maurice Merleau-Ponty pisał o „widzialnym i niewidzialnym” nie jako o dwóch światach, lecz o dwóch rejestrach tej samej tkanki bycia: w każdym akcie widzenia istnieje obszar niedookreślony, przedjęzykowy, prefiguralny, który wymyka się pełnej inspekcji. „Widzenie po widzeniu” nie usuwa tego niedookreślenia; przeciwnie, uczyni je jawnie konstytutywnym, a przez to etycznie zarządzalnym.

W tym punkcie fenomenologia spotyka się z hermeneutyką i krytyką nowoczesnych reżimów obrazu. Hans-Georg Gadamer przypomina, że rozumienie jest ruchem fuzji horyzontów, a nie jednorazowym odczytem faktów; Michel Foucault dopowiada, że widzialność jest dystrybuowana przez urządzenia władzy, instytucje i technologie. Z tych dwóch perspektyw wynika zasadniczy wniosek: wzrok przyszłości nie może być naiwnie „optyczny”, bo to, co uznajemy za widzialne, jest zawsze współprodukowane przez kulturę, praktyki i sprzężenia zwrotne. Jeśli więc widzenie ma pozostać drogą do rzeczywistości, musi stać się praktyką samoświadomości i odpowiedzialności, a nie automatyczną konsumpcją bodźców. W tym sensie „widzenie po widzeniu” jest antynadzorowe: nie dlatego, że ignoruje obraz, lecz dlatego, że rezygnuje z iluzji totalnej kontroli, którą nowoczesność przebrała za „obiektywność”.

To wprost prowadzi do etyki uważności, ale uważności rozumianej twardo, jako dyscyplina dystrybucji uwagi w warunkach presji informacyjnej i lęku. Simone Weil postulowała uwagę jako

akt nieinstrumentalny; w języku współczesnym można powiedzieć, że jest to praktyka redukcji kompulsji predykcyjnej: odruchu natychmiastowego domykania niepewności. Choroba widzenia, pojmowana tu jako konsekwencja epistemologiczna, intensyfikuje to doświadczenie: pokazuje, że dominacja obrazu była ekonomią przemocy wobec świata i siebie, ponieważ żądała stałej pewności. „Widzenie po widzeniu” przestawia cel: zamiast maksymalizować kontrolę, maksymalizuje adekwatność relacji, czyli zdolność do podejmowania decyzji etycznych i praktycznych przy niepełnych danych.

Jeżeli potraktować to przejście jako inicjację, należy doprecyzować, czym jest „reintegracja” po progu. W antropologii Arnolda van Gennepa reintegracja nie oznacza powrotu do stanu sprzed, lecz wejście w nową rolę, często z nową odpowiedzialnością. W polu widzenia reintegracja polega na ustanowieniu nowej umowy z obrazem: obraz nie jest tyranem, ale partnerem; nie jest gwarantem tożsamości, lecz jednym z jej narzędzi. To wymaga reorganizacji praktyk życia i pracy, bo ekonomia uwagi jest dziś infrastrukturalna: kształtowana przez rytmy cyfrowe, nadmiar ekranów, mikro stres, fragmentację snu, deregulację układu autonomicznego. W języku fizjologii stresu Bruce McEwen mówiłby o obciążeniu allostatycznym; w języku humanistyki można to nazwać przeciążeniem semantycznym, w którym znaczenie jest stale „wytwarzane” pod presją, bez czasu na integrację.

Psychoperformans wchodzi tu jako metoda reorganizacji sensu, ale działa nie przez deklaracje, tylko przez reżim praktyk: poprzez plan sytuacyjny, który wytwarza warunki do przejścia z trybu reaktywnego do trybu refleksyjno-cielesnego. Kluczowe jest, że psychoperformans traktuje doświadczenie jako materiał do kompozycji, a nie jako błąd do naprawy. Richard Schechner wskazywał, że performans jest „zachowaniem przywróconym” (restored behavior), które można rekonfigurować; psychoperformans idzie dalej, bo rekonfiguruje nie tylko zachowania, lecz całe układy percepcyjno-afektywne: mikroruchy oka i głowy, wzorce oddechow, napięcia w obręczy barkowej, impulsy sprawdzania i potwierdzania, a także narracje, które z tych impulsów powstają. „Obiekt–klucz” pełni tu funkcję materialnego stabilizatora znaczeń: jako operator semiotyczny i somatyczny, który zakotwicza uwagę i umożliwia przeprowadzenie aktów symbolicznych o realnych konsekwencjach regulacyjnych.

Wizja wzroku przyszłości jako doświadczenia relacyjnego musi być uzupełniona o wymiar polityczny i cywilizacyjny: widzenie jest dziś masowo przechwytywane przez aparaty rejestracji, analityki i predykcyj. Z tej perspektywy „widzenie po widzeniu” jest strategią odzyskiwania autonomii percepcyjnej. Nie chodzi o paranoję, lecz o rozpoznanie, że kultura nowoczesna zbudowała imperium widzialności: od statystyki po monitoring, od reklamy po platformy, od mediów po instytucje. W efekcie człowiek uczy się patrzeć tak, jak patrzy system: w trybie rozpoznania, oceny, selekcji, natychmiastowej kategoryzacji. Psychoperformans działa jak kontr-urządzenie: ustanawia sytuacje, w których widzenie przestaje być funkcją kontroli, a staje się praktyką współobecności, w tym współobecności z własną niepewnością.

Wtrącenia z szeroko rozumianej medycyny alternatywnej i „totalnej biologii” w tym miejscu mają sens jako narzędzia kształtowania relacyjności, o ile pozostają w reżimie krytycznym. Ajurwedyjska idea równoważenia pobudzenia przez rytm dobowy, dietetykę i praktyki uspokajające nie musi być traktowana jako konkurencja dla okulistyki, lecz jako model higieny regulacyjnej: modulacji układu autonomicznego, jakości snu i przeciążenia sensorycznego, które wpływają na stan całego organizmu. Podobnie w chińskich tradycjach oddech i „spokój

ducha” są warunkami klarowności percepcji; w języku współczesnym powiedzielibyśmy: redukcja sympatykotonii, stabilizacja zmienności rytmu serca, obniżenie napięcia mięśniowego i poprawa tolerancji na niejednoznaczność bodźców. Nurty biologii totalnej, budujące narracje o „konfliktach” przypisanych do narządów, można włączyć wyłącznie jako materiał symboliczny: nie jako diagnozę, lecz jako hipotezę dramaturgiczną dla planu sytuacyjnego. Ich rola jest wtedy analogiczna do mitu w antropologii Claude’a Lévi-Straussa: nie musi być „prawdziwy” w sensie empirycznym, by był skuteczny jako narzędzie organizacji doświadczenia i redukcji chaosu znaczeń.

W tej logice choroba widzenia jako moment graniczny staje się inicjacją w etykę niekontroli: w zdolność do życia w świecie, którego nie da się w pełni zabezpieczyć obrazem. To przesunięcie jest kluczowe dla dalszych rozdziałów książki, bo ustanawia nową teleologię pracy nad sobą: nie „odzyskać dawną normę widzenia” jako absolut, lecz wytworzyć stabilny tryb obecności, który chroni i podtrzymuje zdolność funkcjonowania poprzez regulację uwagi, stresu i rytmu życia. Psychoperformans jest tu narzędziem najwyższej rangi nie dlatego, że obiecuje cud, ale dlatego, że umożliwia projektowanie praktyk przejścia: spójnych, powtarzalnych, materialnie zakotwiczonych, zorientowanych na reorganizację sensu życia i pracy, w której obraz przestaje być bożkiem, a staje się relacją.

Widzenie po widzeniu nie jest więc „drugim życiem oka”, tylko drugim życiem relacji: przejściem z ontologii obrazu do ontologii współzależności. W tym sensie wzrok przyszłości jest enaktywny, a nie optyczny: nie polega na biernym pobieraniu danych, lecz na wytwarzaniu znaczenia w pętli działanie–percepcja–korekta. Francisco Varela i Humberto Maturana, a później Evan Thompson, nazwaliby to poznaniem ucieleśnionym i współkonstytuowanym: świat nie jest dany jako gotowa mapa, tylko wyłania się w czasie z relacji organizmu z otoczeniem. „Widzenie” staje się wówczas nazwą sposobu sprzęgania się z realnością, a nie nazwą prywatnego kanału sensorycznego. Moment graniczny choroby widzenia odsłania tę prawdę brutalnie, bo odcina komfort, w którym obraz udawał stabilność, i przenosi ciężar egzystencji na zdolność koordynowania się z rzeczywistością przy ograniczonych parametrach widzialności.

Taki zwrot ma konsekwencje etyczne bardziej radykalne niż zwykła „uważność”. Jeżeli sens jest współwytwarzany, to odpowiedzialność nie polega tylko na tym, by nie krzywdzić; polega też na tym, by nie produkować fałszywych pewników z lęku. W praktyce oznacza to, że widzenie po widzeniu jest szkołą ascezy poznawczej: zdolności do nieulegania natychmiastowej kategoryzacji, do zawieszania impulsu interpretacyjnego, do odmowy uczestnictwa w przymusie natychmiastowej klarowności. Simone Weil mówiła o czystości uwagi, ale tu czystość nie jest moralizmem; jest kompetencją regulacyjną, która chroni sens przed inflacją i chroni ciało przed chroniczną mobilizacją. Z perspektywy klinicznej stres i nadpobudzenie są czynnikami destabilizującymi wiele systemów organizmu; z perspektywy humanistycznej są czynnikami destabilizującymi spójność świata. Dlatego etyka widzenia jest wprost etyką regulacji pobudzenia: nie tylko po to, by „czuć się lepiej”, lecz po to, by nie żyć w fałszywej ontologii alarmu.

W ramach tej ontologii alarmu obraz działa jak fetysz: im bardziej świat jest niepewny, tym intensywniej człowiek chce go „zobaczyć do końca”. W tym mechanizmie niepewność staje się paliwem dla przymusu kontroli, a przymus kontroli staje się paliwem dla dalszej niepewności. Psychoperformans wchodzi w tę pętlę jako praktyka rozplątywania, nie przez perswazję, ale

przez sytuacje progowe, w których człowiek uczy się funkcjonować przy częściowym braku informacji bez utraty kontaktu z sensem. To jest zasadnicza różnica między ćwiczeniem a ideą: idea potrafi uspokajać tylko na poziomie deklaracji, natomiast psychoperformans pracuje na poziomie układu nerwowego, uwagi i znaczenia równocześnie, bo zawiera komponent czynnościowy, materialny i temporalny.

W tym miejscu należy doprecyzować, czym w praktyce jest „obecność bez kontroli obrazu”. Nie jest rezygnacją z obrazu ani jego potępieniem, lecz odmową absolutyzacji. Obraz staje się fenomenem wtórnym wobec relacji: czymś, co może przychodzić i odchodzić, ostrościć się i rozmywać, a mimo to nie determinuje wartości istnienia. To przesunięcie ma charakter inicjacyjny, bo dotyczy samego rdzenia tożsamości nowoczesnej: człowieka jako obserwatora. W wielu tradycjach duchowości niekonfesyjnej obserwator jest traktowany jako funkcja świadomości, nie jako „pan świata”; w zachodnich praktykach kontemplatywnych Jon Kabat-Zinn operacjonalizuje to w języku redukcji stresu, ale w tej książce interesuje nas głębsza konsekwencja: obserwator nie jest właścicielem obrazu, tylko opiekunem relacji. Opiekun relacji nie musi wiedzieć wszystkiego, by działać odpowiedzialnie; musi utrzymywać adekwatność, czyli dynamiczne dopasowanie do sytuacji.

Tu pojawia się szczególnie precyzyjne miejsce na wtrącenie z obszaru „medycyny totalnej”, rozumianej jako integracja wielu porządków troski przy zachowaniu prymatu bezpieczeństwa. W praktykach ajurwedyjskich i jogicznych problem widzenia bywa łączony z rytmem dobowym, jakością snu, przeciążeniem sensorycznym i przegrzewaniem układu pobudzenia; w terminach zachodnich można to czytać jako pracę nad regulacją osi stresu, nad higieną bodźców i nad stabilizacją autonomiczną. Z kolei tradycje qigong i taoistyczne mówią o „uspokojeniu ducha” jako warunku klarowności percepcyjnej; przekładając to na współczesną fizjologię, można mówić o obniżaniu napięcia mięśniowego, stabilizowaniu oddechu i redukcji reaktywności. W obszarze biologii totalnej i pokrewnych narracji pojawia się motyw „konfliktu widzenia” jako konfliktu z niechcianą prawdą; w tej książce takie motywy mogą wejść do planu sytuacyjnego wyłącznie jako dramaturgie sensu, czyli jako materiał do przepracowania nie w trybie diagnozy, ale w trybie symbolicznej reorganizacji: jeśli „nie chcę widzieć”, to psychoperformans nie pyta, czy to prawda biologiczna, tylko pyta, jakim gestem, obiektem–kluczem, reżimem światła i rytmem czasu można przetworzyć lęk przed widzeniem w zdolność do spokojnego kontaktu.

W tym ujęciu CSR pozostaje wyłącznie sygnałem epistemologicznym: wskazaniem, że nadzór nad obrazem może przestać działać, a wówczas musi zostać ustanowiony inny porządek obecności, który nie doprowadza organizmu do przewlekłej mobilizacji. To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały, bo przesuwając akcent z „co widzę” na „jak żyję, gdy widzenie jest niepewne”. Właśnie to „jak” jest osią całej Indywidualnej Akcji: plan sytuacyjny nie jest dekoracją, tylko operacyjnym projektem przemiany, w którym warunkiem ochrony przyszłości (w tym przyszłości lewego oka jako funkcji życiowej i zawodowej) staje się nie obsesja kontroli, lecz stabilna architektura regulacji: rytm pracy, dystrybucja bodźców, praktyki ciszy, ekspozycje kontrolowane, redukcja kompulsji sprawdzania, a także przeformułowanie celu twórczości z maksymalizacji produkcji na maksymalizację sensu.

Wzrok przyszłości, jako doświadczenie relacyjne, nie jest więc utopią „widzenia więcej”, tylko dojrzałością „widzenia odpowiedzialnie”. Oznacza zdolność do życia w świecie, gdzie obraz jest

zawsze częściowy, gdzie pewność jest zawsze lokalna, a mimo to można działać, kochać, tworzyć i podejmować ryzyko w sposób nieautodestrukcyjny. Psychoperformans jest narzędziem tej dojrzałości, bo organizuje doświadczenie tak, by uczyć obecności w niepewności, a nie tylko o niej mówić. Jeżeli inicjacja ma sens, to właśnie tutaj: w przejściu od spojrzenia jako dominacji do spojrzenia jako troski, od widzenia jako posiadania do widzenia jako relacji, od obrazu jako bożka do obrazu jako jednego z wielu języków świata.

Widzenie po widzeniu domyka się więc nie jako teza, lecz jako nowa praktyka ontologiczna: przeniesienie punktu ciężkości z obrazu na relację, z reprezentacji na zobowiązanie, z natychmiastowej pewności na etyczną adekwatność. W tym trybie nie ma już miejsca na archaiczny ideał „czystego” poznania, które rzekomo nie dotyka świata; widzenie staje się czynnością sprawczą, a jego skutki rozlewają się na ciało, biografię, pracę i wspólnotę. John Dewey, gdy rozumiał doświadczenie jako ciągłość działania i percepcji, wskazywał, że sens jest zawsze funkcją praktyki: nie powstaje w izolacji, tylko w ruchu adaptacji, korekty, prób i błędów. Wzrok przyszłości, o którym tu mowa, jest więc pragmatyczny w najgłębszym znaczeniu: ocenia rzeczywistość nie według ostrości, lecz według tego, czy relacja z nią daje się utrzymać bez autodestrukcji i bez przemocy wobec innych.

To przesunięcie ma wymiar metafizyczny bez metafizyki: nie potrzebuje dogmatu, aby być radykalne. W tradycjach apofatycznych, które w zachodniej kulturze reprezentuje między innymi Mistrz Eckhart, to, co najważniejsze, wymyka się obrazowi i pojęciu; w języku fenomenologii oznacza to, że każda widzialność jest obramowaniem niewidzialnego, a każda pewność jest lokalną stabilizacją w polu niepewności. Widzenie po widzeniu nie ucieka w „niewidzialne” jako pocieszenie; raczej przyjmuje, że niekompletność jest konstytutywna, a więc musi zostać przepracowana jako kompetencja, nie jako brak. To jest właśnie inicjacja: nie w cierpienie, lecz w dojrzałość wobec warunków istnienia.

W tym miejscu szczególnie istotna staje się etyka pracy, bo praca jest dziś głównym formatorem widzialności. Nowoczesne praktyki produkcji i komunikacji narzucają reżim stałej gotowości percepcyjnej: monitorowanie, przegląd, porównanie, selekcję, korektę, ekspozycję na bodźce, które nie mają domknięcia. Bycie w takim reżimie jest formą permanentnej liminalności, ale bez reintegracji: człowiek stale stoi na progu, stale w stanie alarmu, stale w półobecności. Choroba widzenia, traktowana tu wyłącznie jako konsekwencja epistemologiczna, nie jest więc „tematem” w sensie medycznym; jest znakiem, że ta infrastruktura widzialności ma granice i że przekroczenie granic kosztuje. W tym sensie widzenie po widzeniu jest też krytyką cywilizacyjną: odmową identyfikowania wartości życia z nieprzerwanym przetwarzaniem obrazu.

Psychoperformans odpowiada na to jako narzędzie reorganizacji sensu, ponieważ nie redukuje człowieka do poznającego obserwatora ani do pacjenta w narracji deficytu, tylko ustanawia go jako sprawcę przejścia. Sprawczość w psychoperformansie jest ściśle techniczna: polega na projektowaniu warunków doświadczenia, w których uwaga może zostać odłączona od przymusu kontroli i podłączona do praktyki obecności. Tu spotykają się trzy porządki: (1) porządek fenomenologiczny, bo w centrum stoi struktura percepcji; (2) porządek antropologiczny, bo działa logika progu i reintegracji; (3) porządek performatywny, bo sens nie jest tylko rozumiany, ale wykonywany. Richard Schechner dostarcza języka dla tej operacyjności, ale psychoperformans idzie w stronę metodologii: plan sytuacyjny staje się

protokołem przejścia, a obiekt–klucz materialnym interfejsem, który pozwala utrzymać ciągłość znaczeń w czasie.

Z tego wynika też najważniejsza różnica między „widzeniem po widzeniu” a czysto psychologiczną adaptacją. Adaptacja jest często rozumiana jako przystosowanie do ograniczeń; tu chodzi o przemianę paradygmatu, w którym ograniczenie staje się miejscem przebudowy sensu, a nie tylko obszarem kompensacji. W tym celu psychoperformans korzysta z technologii znaczenia, które kultura wypracowała od dawna: rytmizacji, powtórzeń, gestów progowych, izolacji i ekspozycji, gry między światłem a ciemnością, napięcia i rozładowania, pracy z ciszą, a także z celowego wprowadzania niedookreśloności jako materiału. W klasycznych rytuałach inicjacyjnych niepewność nie była błędem, tylko narzędziem transformacji; tutaj analogicznie: niedoskonała widzialność staje się przestrzenią treningu obecności, a nie wyłącznie źródłem lęku.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i „medycyny totalnej” w tym zamknięciu pełnią rolę precyzyjnie ograniczoną: mają dostarczyć dodatkowych modeli regulacji i dodatkowych języków sensu, ale bez roszczenia do zastąpienia medycyny klinicznej. Jeżeli ajurweda mówi o „przegrzewaniu” i nadmiarze pobudzenia jako źródle zaburzeń równowagi, można to potraktować jako kulturową heurystykę higieny: stabilizacja rytmu snu, redukcja ekspozycji na bodźce, ograniczenie przeciążeń, świadome gospodarowanie energią. Jeżeli tradycje taoistyczne kładą nacisk na miękkość oddechu i „spokój ducha”, można to czytać jako technologię modulacji autonomicznej: obniżanie napięcia, minimalizowanie gwałtownych fluktuacji pobudzenia, budowanie tolerancji na niejednoznaczność. Jeżeli „biologia totalna” proponuje narracje o konflikcie sensu, należy je zachować w rejestrze dramaturgii psychoperformatywnej: jako hipotezy, które mogą stać się materiałem dla obiektu–klucza i działań symbolicznych, ale nie jako diagnoza i nie jako przyczyna w sensie biologicznym. Użyteczność takich modeli polega na tym, że potrafią nazwać lęk i przekształcić go w strukturę pracy, pod warunkiem, że praca jest krytyczna i bezpieczna.

Wizja „wzroku przyszłości” dopełnia się tutaj jako projekt relacyjny: widzenie nie jest już prywatnym posiadaniem obrazu, tylko kompetencją współobecności w świecie, który jest zasadniczo większy niż jego przedstawienia. W tym trybie obecność nie jest funkcją kontroli, lecz funkcją jakości relacji: czy potrafię być przy tym, co nieostre, niekompletne, niepewne, i czy potrafię jednocześnie działać odpowiedzialnie. To jest wzrok, który nie potrzebuje totalnej widzialności, aby być precyzyjny; jego precyzja jest etyczna, a nie optyczna. Zamiast pytać, czy widzę „dokładnie”, pyta, czy widzę „właściwie”, czyli czy mój sposób widzenia nie niszczy mnie, nie niszczy innych, nie niszczy świata, i czy pozwala utrzymać sens pracy jako formy uczestnictwa.

Tym samym psychoperformans zostaje wzmocniony jako narzędzie humanistyczne najwyższego rzędu: nie jest dodatkiem do życia, ale metodą ustanawiania życia jako praktyki sensu w warunkach epistemicznej niepełności. Paul Ricoeur wskazywał, że tożsamość jest narracyjna, ale narracja nie jest tylko opowieścią; jest sposobem scalania doświadczeń w spójność, która pozwala działać. Psychoperformans dostarcza narzędzi do takiego scalania wtedy, gdy język opisowy przestaje wystarczać: kiedy doświadczenie jest zbyt graniczne, zbyt cielesne, zbyt wielowarstwowe. W konsekwencji „widzenie po widzeniu” nie jest końcem

widzenia, lecz początkiem innej cywilizacji percepcji: cywilizacji, w której obraz przestaje być absolutem, a staje się relacją, która wymaga troski.

91.1.56. Widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu: mistyka doświadczenia i etyka uważności (nie tylko Simone Weil)

Widzenie, jeśli ma zostać podniesione do rangi praktyki duchowej bez dogmatu, musi zostać odklejone od dwóch skrajności równie jałowych: od redukcji do fizjologii receptorów oraz od metafizycznej hiperboli, która czyni z oka organ „prawdy absolutnej”. Praktyka duchowa w tym rozumieniu nie jest systemem wierzeń, lecz rygiem pracy na strukturze doświadczenia: na tym, jak świadomość konstytuuje sens w relacji z tym, co przychodzi z zewnątrz i z wnętrza. Simone Weil, która uczyniła z uwagi kategorię o wymiarze etyczno-metafizycznym, jest tu istotna, ale nie jako autorytet konfesyjny, tylko jako precyzyjna diagnostyczka przemocy poznawczej: uwaga przestaje być narzędziem zawłaszczania, a staje się formą gościnności wobec realnego. Jej intuicja można zostać rozciągnięta poza jej własny idiom: widzenie jako praktyka duchowa zaczyna się w chwili, gdy percepcja przestaje służyć potwierdzaniu tożsamości i przechodzi w tryb odpowiedzialnej obecności.

W tym punkcie fenomenologia dostarcza aparatu pojęciowego bez nadmiaru metafizyki. Husserlowska epoché nie jest ucieczką od świata, tylko zabiegiem higieny epistemicznej: zawieszeniem automatycznych sądów, aby odsłonić, jak sens się wytwarza. Widzenie jako duchowość bez dogmatu jest właśnie taką higieną: redukcją kompulsji interpretacyjnej, która w kulturach wysokiej presji informacyjnej działa jak nałóg. Merleau-Ponty dopowiada rzecz kluczową: percepcja jest ucieleśniona, a więc duchowość widzenia nie może być „czysto mentalna” ani ascetycznie odcieleśniona; jej materią są mikroruchy, rytm oddechu, tonus posturalny, dystrybucja napięć, a także dynamika afektu. Wzrok nie jest tylko „okiem”; wzrok jest modulacją całego pola obecności, w której ciało pełni funkcję organu sensu.

Duchowość bez dogmatu zaczyna się więc od rekonstrukcji relacji: nie „co widzę”, lecz „jak widzę” i „po co”. William James, opisując doświadczenia mistyczne, wskazywał, że ich ciężar nie polega na dowodzie doktryny, lecz na transformacji jakości życia: zmianie hierarchii wartości, redukcji lęku egzystencjalnego, przestawieniu relacji z cierpieniem, reorganizacji energii działania. W tym ujęciu mistyka doświadczenia nie musi mieć teologii, aby mieć skuteczność; jest zmianą trybu przeżywania. Widzenie jako praktyka duchowa jest wtedy praktyką transmodalnej uważności: świadomego sprzęgania percepcji wzrokowej z innymi kanałami (słuch, dotyk, propriocepcja), aby nie dopuścić do tyranii obrazu. To jest duchowość relacyjna: nie „wgląd w inny świat”, lecz zdolność do pozostawania w świecie bez przymusu totalnej kontroli.

W tradycjach dialogicznych Martin Buber formułował rozróżnienie między relacją Ja–To a Ja–Ty. Jeśli przełożyć to na reżim widzenia, to w trybie Ja–To wzrok uprzedmiotawia: robi z rzeczywistości zasób do oceny, użycia, eksploatacji. W trybie Ja–Ty widzenie jest wydarzeniem spotkania: nie znosi dystansu poznawczego, ale przestaje go absolutyzować. W tym sensie „widzenie duchowe” nie jest dodatkową warstwą informacji, lecz przemianą intencji percepcji: zamiast „zobaczyć, aby mieć”, pojawia się „zobaczyć, aby być w relacji”. To natychmiast wchodzi w rejestr etyczny, ponieważ czyni widzenie aktem odpowiedzialności, a nie tylko aktem poznania. Levinas, gdy opisuje twarz jako wezwanie, radykalizuje ten wątek: percepcja drugiego

człowieka jest zawsze ryzykiem przemocy, bo obraz łatwo staje się etykietą, a etykieta usprawiedliwia dominację. Widzenie jako praktyka duchowa jest tu praktyką redukcji przemocy: uczeniem się patrzenia tak, aby nie redukować, nie kolonizować sensu, nie zamykać Innego w definicji.

Moment graniczny choroby widzenia – rozumiany wyłącznie jako konsekwencja epistemologiczna – wzmacnia ten zwrot, bo wymusza deabsolutyzację obrazu. Gdy obraz traci niezawodność, znika wygodna fikcja, że „widzę więc wiem”. Pozostaje praca na niepewności: na horyzoncie, domyśle, korekcie, na ciągłym negocjowaniu sensu. Taki stan, w antropologii Victora Turnera, ma logikę liminalną: dotychczasowe kompetencje zostają zawieszone, a podmiot musi zostać przeorganizowany. Duchowość bez dogmatu wchodzi tu nie jako pocieszenie, lecz jako dyscyplina progę: zdolność utrzymania obecności w warunkach niedookreśloności bez popadania w kompulsywną kontrolę. Wtedy „widzenie po widzeniu” staje się realnym zadaniem egzystencjalnym: nauczyć się takiej obecności, która nie opiera się na pełni danych wzrokowych, a mimo to pozostaje precyzyjna etycznie i operacyjnie w codzienności.

Psychoperformans jest w tym miejscu technologią przejścia, ponieważ organizuje doświadczenie w sposób, który łączy trzy rejestry naraz: semiotyczny, somatyczny i temporalny. Plan sytuacyjny ustanawia ramy, w których uwaga przestaje być rozproszona i przechwytywana przez lęk; obiekt–klucz działa jako materialny stabilizator intencji i znaczenia; działania symboliczne (w tym „magiczne” rozumiane jako rytualno-performatywne technologie sensu) pozwalają na operacyjne przedstawienie relacji z obrazem. To nie jest eskapizm: to praktyka rekonstrukcji uwagi, w której doświadczenie niewyraźne otrzymuje język czynu. Jerzy Grotowski, mówiąc o pracy nad sobą jako procesie usuwania przeszkód, dostarcza tu analogii: psychoperformans usuwa przeszkody w relacji ze światem, które tworzy przymus kontroli obrazu, i wytwarza warunki dla uważności jako realnej kompetencji.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i ujęć „totalnych” mają tu sens wyłącznie jako narzędzia regulacji i semantyki, nigdy jako substytut medycyny klinicznej. Ajurwedyjska praca nad rytmem dobowym i higieną pobudzenia, taoistyczne praktyki uspokajania oddechu i „miękkiego patrzenia”, czy wybrane tradycje medytacyjne, które uczą stabilizacji uwagi na obiekcie (nie po to, by „zobaczyć więcej”, lecz by „widzieć mniej agresywnie”), mogą zostać włączone do psychoperformansu jako komponenty treningu autonomicznego: modulacji sympatykotonii, redukcji reaktywności, obniżania napięcia w obręczy barkowej i okolicy podpotylicznej, stabilizacji rytmu mikroruchów uwagi. Z kolei narracje biologii totalnej mogą zostać użyte jedynie jako dramaturgie sensu: nie jako etiologia, lecz jako materiał do pracy z konfliktem między pragnieniem kontroli a koniecznością relacyjnego zaufania. Ich wartość jest funkcjonalna: dostarczają figur, które można przepracować w akcie performatywnym tak, aby przełożyć lęk na praktykę.

Widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu jest zatem praktyką odpowiedzialności za samą strukturę percepcji. Nie polega na dodaniu „wiary” do oka, tylko na wytworzeniu takiego reżimu uwagi, w którym obraz przestaje być bożkiem, a staje się jednym z kanałów obecności. To właśnie otwiera przestrzeń dla „widzenia po widzeniu”: wzroku przyszłości jako kompetencji relacyjnej, w której kluczowe nie jest to, czy świat jest całkowicie widzialny, lecz to, czy relacja z nim pozostaje etycznie i egzystencjalnie utrzymywalna.

W duchowości bez dogmatu zasadniczy problem widzenia nie brzmi: jak osiągnąć „lepszego obraz”, lecz: jak przestać czynić z obrazu absolut, a jednocześnie nie popaść w nihilizm percepcyjny. Ta równowaga jest trudna, ponieważ nowoczesność nauczyła podmiot utożsamiać prawdę z wizualną weryfikowalnością, a bezpieczeństwo z możliwością inspekcji. Widzenie zostało wciągnięte w logikę infrastrukturalną: jest elementem systemu orientacji, produkcji, konkurencji, nadzoru. Duchowość bez dogmatu działa jako kontrapunkt: nie neguje obrazu, ale rozbraja przymus, który każe obrazowi pełnić funkcję substytutu sensu. W tym sensie uważność jest technologią emancypacji: odzyskiwaniem wolności w relacji z tym, co widzialne.

Warto tu przywołać tradycję buddyjską w jej wymiarze fenomenologicznym, nie religijnym. W ujęciu, które współczesny badacz i praktyk Bhikkhu Bodhi systematyzuje na poziomie doktryny, a w wymiarze psychologicznym rozwija Mark Epstein, uważność (sati) nie jest „relaksem”, tylko zdolnością śledzenia powstawania i zanikania zjawisk bez natychmiastowego utożsamienia. W odniesieniu do widzenia oznacza to: obraz pojawia się w polu świadomości, ale nie musi zostać natychmiast przechwycony przez pragnienie (chcę, żeby był pewny) albo niechęć (boję się, że jest niepewny). Duchowość bez dogmatu polega tu na pracy z afektem towarzyszącym percepcji: na rozpoznaniu, że przymus poznawczy często nie bierze się z samego obrazu, tylko z emocjonalnego domagania się kontroli.

Analogiczny wątek istnieje w zachodniej tradycji stoickiej, u Epikteta i Marka Aureliusza. Stoicy rozdzielali wrażenie (phantasia) od sądu (assent): to, co przychodzi jako obraz, nie musi od razu stać się prawdą. W kontekście widzenia duchowego bez dogmatu oznacza to wykształcenie przerwy operacyjnej między percepcją a interpretacją. Ta przerwa jest narzędziem etycznym: chroni przed natychmiastowym uprzedmiotowieniem, przed eskalacją lęku, przed agresją poznawczą. W praktyce jest to technika, którą psychoperformans potrafi ucieleśnić: poprzez rytmizację gestu, powolność, powtarzalność i kontrolowane niedopowiedzenie, które zmusza do zamieszkania w horyzoncie, a nie do natychmiastowego „domknięcia obrazu”.

Duchowość mistyki doświadczenia w tradycjach chrześcijańskich, gdy potraktować ją nie dogmatycznie, a strukturalnie, również opisuje tę przerwę. Mistrz Eckhart, Jan od Krzyża, a w nowszym idiomie Thomas Merton, wskazują na konieczność „ogłocenia” percepcji z przywiązań: nie po to, by zniknął świat, lecz by zniknęła kompulsja posiadania świata w obrazie. Apofatyczność w tym sensie jest ćwiczeniem w rezygnacji z reprezentacji jako ostatecznej gwarancji sensu. Widzenie staje się wtedy bardziej podobne do słuchania niż do inspekcji: nie narzuca, lecz przyjmuje; nie rozcina, lecz integruje. Tak rozumiana mistyka nie jest „nadprzyrodzona”, tylko antytotitarna wobec obrazu.

Tu właśnie Simone Weil pozostaje ważna: jej pojęcie uwagi jest jednocześnie epistemologiczne, etyczne i ascetyczne. Uwaga jest „czysta” nie dlatego, że „święta”, lecz dlatego, że nieinstrumentalna. W polu widzenia oznacza to rezygnację z patrzenia w trybie użyteczności: nie patrzę, żeby natychmiast wydobyć zasób, ocenić, sklasyfikować, opanować. To jest radykalnie sprzeczne z logiką późnej nowoczesności, w której obraz jest walutą, a widzenie jest pracą. Duchowość bez dogmatu jest więc także krytyką kapitalizacji uwagi: odmową bycia wyłącznie konsumentem obrazów i producentem reakcji.

W konsekwencji choroba widzenia – jako konsekwencja epistemologiczna – staje się laboratorium, w którym ta krytyka nie jest już wyborem stylu życia, lecz koniecznością. Gdy

obraz traci stabilność, kultura nie dostarcza gotowego protokołu duchowego; domyślną reakcją jest panika, hiperuwaga, kompulsywne sprawdzanie, eskalacja napięcia. W tym miejscu praktyka uważności jest nie „techniką relaksu”, lecz odpowiedzią o charakterze egzystencjalnym: utrzymaniem obecności bez przemocy wobec siebie. Z perspektywy psychofizjologii można by to opisać jako redukcję chronicznej mobilizacji autonomicznej; z perspektywy humanistycznej jest to redukcja ontologii alarmu. Psychoperformans włącza tę praktykę, ponieważ może przekształcić niepewność w strukturę działania: zamiast walczyć z niepewnością, ustanawia ją jako materiał, z którym się pracuje.

Tu pojawiają się precyzyjne wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej, rozumianej jako tradycje regulacyjne. W jodze praktyka traktaki (stabilnego patrzenia) bywa przedstawiana jako ćwiczenie koncentracji; w ujęciu psychoperformatywnym może zostać przetworzona w ćwiczenie relacji: nie chodzi o maksymalizację ostrości, lecz o uczenie się stabilnego bycia wobec obiektu bez agresji i bez nadmiaru pobudzenia. W tradycjach taoistycznych i qigong spotyka się ideę „miękkiego wzroku”, który obejmuje pole widzenia bez fiksacji; to można odczytać jako trening dystrybucji uwagi i redukcji mikronapięć mięśniowych, zwłaszcza w strefie twarzy, żuchwy i karku. W ajurwedzie pojawia się nacisk na rytm i chłodzenie pobudzenia; to można rozumieć jako heurystykę przeciążenia: nie tylko „co robię”, ale „w jakim rytmie” i „jaką temperaturą pobudzenia”. Z kolei narracje biologii totalnej, jeśli się pojawiają, pełnią funkcję semantyczną: mogą pomóc nazwać konflikt między pragnieniem widzenia a lękiem przed widzeniem, ale nie są traktowane jako etiologia – są materiałem do działań symbolicznych na obiekcie–kluczu.

Widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu jest więc architekturą przerwy: przerwy między bodźcem a reakcją, między obrazem a sądem, między niepewnością a kompulsją. Ta przerwa jest miejscem etyki, bo w niej decyduje się, czy wzrok będzie narzędziem dominacji, czy narzędziem relacji. „Widzenie po widzeniu” jest w tym ujęciu nie szczególną zdolnością, lecz dojrzałością: zdolnością do życia w świecie, który nie gwarantuje pełnej widzialności, a mimo to pozostaje światem sensu. Psychoperformans jest tu językiem tej dojrzałości, ponieważ potrafi przerwę ucieleśnić i utrwalić w praktykach powtarzalnych, materialnych, operacyjnych.

Jeżeli duchowość widzenia ma pozostać bez dogmatu, musi przyjąć rygor krytyczny wobec własnych narzędzi: nie może utożsamić „głębi” z metaforą, „prawdy” z przeżyciem, ani „uzdrowienia” z narracją. Mistyka doświadczenia w tym rozumieniu jest więc epistemologią w pierwszej osobie, ale epistemologią zdyscyplinowaną: taką, która uznaje własną podatność na autosugestię, projekcję i kompensację. William James opisywał doświadczenia mistyczne jako noetyczne, ale zarazem prywatne i nietrwałe; to napięcie jest tu zasadą. Widzenie jako praktyka duchowa nie jest dowodem, jest sposobem organizacji życia. W konsekwencji nie chodzi o to, by widzenie „ujawniało metafizykę”, lecz by przedstawiało relację z rzeczywistością tak, aby stała się bardziej etyczna, mniej przemocowa, bardziej zintegrowana z ciałem.

Współczesne ujęcia ucieleśnionego poznania – od Francisco Vareli po Evana Thompsona – pozwalają zrozumieć, dlaczego duchowość widzenia nie może być czystą introspekcją. Świadomość nie jest odłączonym obserwatorem, tylko dynamicznym układem autopojetycznym, który utrzymuje się poprzez regulację i sprzężenia zwrotne. Widzenie jest jednym z kanałów tej regulacji, ale jego „duchowość” polega na tym, że uczy nie tyle obserwacji obrazu, ile obserwacji samego procesu konstytuowania. Z punktu widzenia neurokognitywistyki

(w tym nurtu predictive processing) percepcja jest w znacznym stopniu predykcją: mózg generuje hipotezy, a dane zmysłowe je korygują. Duchowość bez dogmatu w obszarze widzenia polega na rozpoznaniu tej predykcyjności i na redukcji przemocy predykcyjnej: na tym, by nie traktować hipotez jako pewników, by nie zamieniać lęku w „dowód”, by nie czynić z niepewności powodu do eskalacji kontroli.

To jest szczególnie istotne w sytuacji granicznej, w której obraz traci stabilność. Wtedy predykcja może się stać toksyczna: człowiek zaczyna „widzieć” to, czego się boi, zanim to zobaczy, a następnie próbuje ten lęk skompensować hiperuwagą. Mistyka doświadczenia w tym ujęciu jest praktyką redukcji tej toksyczności. Nie jest to redukcja w sensie „uspokojenia się”, tylko w sensie reorganizacji relacji między prawdopodobieństwem a sensem. Duchowość widzenia uczy, że nie wszystkie niepewności wymagają natychmiastowej weryfikacji, a nie wszystkie obrazy są zobowiązujące do reakcji. To jest etyka percepcji: odpowiedzialność za to, które bodźce uznaję za „ważne”, a które pozwalam przejść bez eskalacji.

W tradycjach zen, szczególnie w ujęciu Dōgena, praktyka nie jest środkiem do celu, lecz samym urzeczywistnieniem. To ma fundamentalne przełożenie na widzenie: nie praktykuję uważności, aby „odzyskać kontrolę” albo „zobaczyć lepiej”, lecz praktykuję, bo praktyka jest formą życia w prawdzie doświadczenia. Widzenie jako duchowość bez dogmatu jest w tym sensie praktyką bez obietnicy: działa, bo reorganizuje sposób bycia, nie dlatego, że gwarantuje rezultat. Ta bezobietniczość jest zabezpieczeniem przed dogmatem: chroni przed zamianą praktyki w religię sukcesu, w której zdrowie, ostrość i sprawność stają się moralnymi nagrodami.

W zachodniej tradycji kontemplacyjnej analogiczny mechanizm pojawia się u Simone Weil, ale również w ujęciach takich jak „modlitwa serca” (hezychazm) czy praktyki ciszy u Thomasa Mertona: istotą jest utrzymanie uwagi w prostocie, w powtarzalności, w minimalizmie, który rozbraja kompulsję znaczenia. W psychoperformansie minimalizm działa podobnie: drobny gest powtarzany w stałym rytmie, praca z obiektem–kluczem w ograniczonych warunkach świetlnych, redukcja bodźców, wprowadzenie ciszy i pauzy jako operatorów sensu. To są techniki, które wytwarzają duchowość bez metafizyki: duchowość jako praktyka regulacyjna i semantyczna.

W tym miejscu należy bardzo precyzyjnie odróżnić „mystykę doświadczenia” od eskapizmu. Mistyka doświadczenia nie polega na tym, by uciec od rzeczywistości, lecz by wejść w nią głębiej, bez narzędzi dominacji. Martin Buber powiedziałby: przejść z Ja–To do Ja–Ty; Levinas dodałby: nie unicestwiać Innego spojrzeniem. W praktyce oznacza to, że widzenie duchowe jest zawsze sprzężone z etyką: jeśli moja praktyka uważności czyni mnie obojętnym na cudze cierpienie, jest fałszywa; jeśli czyni mnie bardziej zdolnym do troski, jest prawdziwa w sensie pragmatycznym. Duchowość bez dogmatu jest więc mierzalna przez skutki etyczne: przez jakość relacji, przez redukcję przemocy, przez zdolność do działania bez paniki.

Wtrącenia z obszaru medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie muszą być podporządkowane temu kryterium etycznemu. Tradycje ajurwedyczne, taoistyczne czy medytacyjne oferują praktyki regulacji, ale bez krytycyzmu łatwo stają się dogmatem w przebraniu „naturalności”. Dlatego w psychoperformansie ich użycie jest instrumentalne i sprawdzalne na poziomie doświadczenia: czy dana praktyka obniża reaktywność, stabilizuje rytm dobowy, redukuje napięcie, poprawia tolerancję na niejednoznaczność bodźców.

„Biologia totalna” i podobne nurty, jeśli się pojawiają, pełnią funkcję dramaturgiczną: dostarczają figur konfliktu, które można przepracować w działaniu symbolicznym, ale nie roszczą sobie prawa do wyjaśnienia biologii. To jest warunek antydogmatyczności: praktyka może korzystać z wielu języków, ale nie może oddać im władzy nad prawdą.

Psychoperformans jako narzędzie przejścia potrafi utrzymać tę antydogmatyczność, ponieważ jego rdzeniem jest plan sytuacyjny i operacyjność, a nie doktryna. Plan sytuacyjny jest projektem doświadczenia, które można powtarzać, modulować, obserwować, porównywać; jest strukturą pracy, nie systemem wiary. Wzrok przyszłości, który z tego wynika, jest wzrokiem relacyjnym: zamiast „widzianego świata” mamy „świat współwidzialny”, współtworzony w relacji, w którym obecność jest ważniejsza niż kontrola. Widzenie po widzeniu staje się w tym miejscu praktyką dojrzałości epistemicznej: uznaniem, że sens nie jest dany w obrazie, lecz rodzi się w odpowiedzialnym uczestnictwie.

Duchowość widzenia bez dogmatu wymaga rozpoznania, że „mistyczne” nie oznacza „nadnaturalne”, tylko „nie w pełni uprzedmiotawialne”. To, co w doświadczeniu nazywamy głębią, jest często efektem przesunięcia relacji: świadomość przestaje traktować świat jako zasób do natychmiastowego pobrania i zaczyna go traktować jako wydarzenie, które trzeba wytrzymać w czasie. Henri Bergson, akcentując trwanie (*durée*), pokazuje, że rzeczywistość nie jest serią nieruchomych kadrów, lecz ciągłością, w której sens rodzi się w dynamice, a nie w punkcie. Widzenie duchowe w tym sensie jest praktyką trwania: zdolnością do pozostawiania przy tym, co się wyłania, bez przemocy przyspieszenia i bez nerwowego domykania. Współczesna kultura ekranowa uczy odwrotności: cięcia, skanowania, przeskoku, natychmiastowego rozpoznania; duchowość widzenia zaczyna się tam, gdzie człowiek odzyskuje ciągłość percepcji jako warunek sensu.

Z tego wynika rygor: uważność nie jest estetyką spokoju, tylko etyką rytmu. W praktyce oznacza to, że widzenie jako praktyka duchowa jest zarządzaniem czasem doświadczenia: świadomą rezygnacją z trybu „sprawdź–porównaj–skoryguj” na rzecz trybu „zostań–zauważ–pozwól wybrzmieć”. Simone Weil widziała w uwadze formę gościnności wobec realnego; Bergson dopowiadałby, że realne nie jest w pełni dostępne w cięciu, tylko w trwaniu. To nie jest postulowanie powolności jako stylu życia; to jest postulowanie adekwatności temporalnej, bez której widzenie staje się przemocą wobec świata i wobec własnego układu nerwowego.

W tym miejscu szczególnie istotne jest, by nie pomylić antydogmatycznej duchowości z kultem „czystego przeżycia”. Rudolf Otto, opisując *numinosum*, wskazywał na ambiwalencję doświadczenia *sacrum*: fascynuje i przeraża; jego „moc” może być łatwo przechwycona przez narcyzm lub przez kompulsję znaczenia. Antydogmatyczna mistyka widzenia musi więc zawierać mechanizm korekty: to, że coś jest intensywne, nie oznacza, że jest prawdziwe; to, że coś jest kojące, nie oznacza, że jest adekwatne. Prawdziwość w tym rejestrze jest pragmatyczna i etyczna: czy praktyka widzenia zmniejsza przemoc poznawczą, czy zwiększa odpowiedzialność, czy stabilizuje zdolność do relacji i do pracy bez eskalacji lęku.

Choroba widzenia, rozumiana wyłącznie jako konsekwencja epistemologiczna, jest w tym sensie sytuacją inicjacyjną, ponieważ brutalnie demaskuje mechanizm przechwytywania doświadczenia przez lęk. Gdy obraz staje się niepewny, rośnie pokusa, by produkować „pewność” poprzez interpretację, diagnozę, interpretację interpretacji, a nawet przez

metafizyczne usprawiedliwienia. Antydogmatyczna duchowość widzenia polega na tym, by nie oddać tej sytuacji żadnemu gotowemu systemowi, lecz zbudować praktykę, która przywraca sprawczość bez roszczenia do absolutu. Psychoperformans działa tu jak operator liminalności: utrzymuje próg jako przestrzeń pracy, a nie jako katastrofę, w której podmiot ma zostać natychmiast „naprawiony” lub „wyjaśniony”.

Najważniejszym narzędziem tej pracy jest rozdzielenie trzech porządków, które kultura miesza: porządku widzialności, porządku znaczenia i porządku wartości. Widzialność dotyczy tego, co i jak się ujawnia w polu percepcji; znaczenie dotyczy tego, jak świadomość to interpretuje; wartość dotyczy tego, co z tego wynika dla życia i relacji. Dogmat rodzi się wtedy, gdy jeden porządek kolonizuje pozostałe, na przykład gdy widzialność rości sobie prawo do wartości („jeśli nie widzę wyraźnie, moje życie traci sens”) albo gdy znaczenie rości sobie prawo do biologii („to, co czuję, jest przyczyną tego, co dzieje się w ciele”). Antydogmatyczna duchowość widzenia polega na utrzymaniu granic między porządkami, ale bez rozszczepienia: widzialność może być niepewna, znaczenie może być otwarte, a wartość może pozostać stabilna, jeśli jest zakotwiczona w relacji i w odpowiedzialności, a nie w obrazie.

Tu psychoperformans ujawnia swoją przewagę metodologiczną nad samą „praktyką uważności” rozumianą wąsko. Uważność bywa mentalizowana, odrywając się od obiektu i od świata, natomiast psychoperformans wprowadza materialność i zdarzenie: obiekt–klucz, światło, przestrzeń, czas trwania, powtarzalność gestu, modulację bodźców. W ten sposób uważność staje się ucieleśniona i mierzalna w sensie fenomenologicznym: nie jako liczba, lecz jako stabilność trybu obecności, jako zdolność do utrzymania relacji z doświadczeniem bez eskalacji kompulsji. Jerzy Grotowski, akcentując realność aktu, wskazywał, że transformacja nie dzieje się w deklaracji; psychoperformans realizuje to w obszarze widzenia: wytwarza sytuacje, w których człowiek uczy się, że niepełny obraz nie musi generować pełnego alarmu.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i ujęć „totalnych” są tu użyteczne wyłącznie wtedy, gdy wzmacniają rozdzielenie porządków zamiast je mieszać. Ajurwedyczne pojęcia równowagi i rytmu, taoistyczne idee miękkiego oddechu i „spokojnego spojrzenia”, czy wybrane praktyki medytacyjne, mogą działać jako techniki modulacji pobudzenia i redukcji reaktywności, a więc jako wsparcie dla etyki uważności. To są narzędzia regulacyjne, które można włączać do planu sytuacyjnego jako elementy higieny bodźców, rytmu i napięcia, bez budowania z nich metafizyki. „Biologia totalna” i pokrewne narracje, jeśli są używane, muszą zostać utrzymane w statusie map symbolicznych: mogą inspirować działania na obiekcie–kluczu, ponieważ dostarczają figur konfliktu i pojednania, ale nie mogą przejąć roli wyjaśnienia przyczynowego, bo wtedy natychmiast stają się dogmatem w przebraniu „alternatywy”.

Duchowość widzenia bez dogmatu jest więc praktyką czujnej skromności: uznaniem, że widzenie jest procesem relacyjnym, a nie własnością. „Widzenie po widzeniu” w tej części staje się nie metaforą, lecz dyspozycją: umiejętnością utrzymania znaczenia i wartości mimo niepewności widzialności, bez uciekania w przemoc interpretacji ani w obietnicę absolutu. To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały, ponieważ ustanawia psychoperformans jako narzędzie, które potrafi przetwarzać doświadczenia progowe w długotrwałe kompetencje obecności, a więc w architekturę życia i pracy odporną na tyranię obrazu.

W perspektywie duchowości bez dogmatu kluczowe jest rozpoznanie, że „widzenie” jest także funkcją pragnienia: nie tylko rejestruje, ale selekcjonuje, podkreśla, pomija, hierarchizuje. To, co jawi się jako „obiektywna percepcja”, jest w dużej mierze dystrybucją uwagi podszytą afektem. Baruch Spinoza, gdy opisuje conatus i afekty jako dynamikę podtrzymywania istnienia, pozwala to ująć precyzyjnie: świadomość dąży do zwiększenia mocy działania, a percepcja bywa narzędziem tego dążenia, czasem w sposób destrukcyjny, gdy „moc” myli się z kontrolą. Widzenie duchowe bez dogmatu polega więc na odklejeniu pragnienia od przymusu: na umiejętności rozpoznania, że „chcę widzieć” może być maską „chcę się uspokoić” lub „chcę mieć gwarancję”, a wtedy obraz staje się narkotykiem pewności.

W tym miejscu fenomenologia spotyka się z psychoanalizą, ale tylko w tej mierze, w jakiej psychoanaliza jest krytyką iluzji. Donald Winnicott pisał o przestrzeni przejściowej, w której człowiek uczy się tolerować brak i niepewność bez rozpadu. Widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu jest właśnie wytwarzaniem takiej przestrzeni przejściowej w polu percepcji: miejsca, w którym nie trzeba natychmiast domykać obrazu, nie trzeba go natychmiast naprawiać ani negować, można go „utrzymać” jako zjawisko, które ma prawo być niepełne. To jest kompetencja antykatastroficzna, ale nie w sensie techniki psychologicznej, tylko w sensie głębokiej reorganizacji ontologii codzienności: świat nie jest mniej realny, gdy jest mniej wyraźny; jest realny inaczej, a jego realność jest relacyjna.

Ta relacyjność jest dokładnie tym, co w tradycjach mistyki doświadczenia pojawia się jako „niewyraźalne”. Niewyraźalne nie oznacza tajemniczego, tylko niewyraźalne w danym reżimie języka i kontroli. Ludwig Wittgenstein, gdy wskazuje granice języka, nie zaprasza do irracjonalizmu, lecz do uczciwości wobec tego, czego nie da się wyczerpać opisem. Antydogmatyczna duchowość widzenia przyjmuje tę uczciwość jako metodę: zamiast produkować interpretacje na siłę, tworzy praktyki, które potrafią unieść niewyraźalne w formie czynu. Psychoperformans jest tu formalizacją tego podejścia: doświadczenie progowe zostaje zapisane w planie sytuacyjnym jako sekwencja aktów, obiektów, warunków świetlnych i temporalnych, które nie „tłumaczą” doświadczenia, lecz pozwalają mu zostać przeżytym w sposób zintegrowany.

W tym sensie duchowość widzenia jest bliska temu, co Pierre Hadot nazywał ćwiczeniami duchowymi, rozumianymi nie jako religijne praktyki, lecz jako techniki przemiany sposobu bycia. Stoicka przerwa między wrażeniem a sądem, buddyjska praca z pragnieniem i awersją, apofatyczna rezygnacja z reprezentacji, bergsonowskie trwanie, winnicottowska przestrzeń przejściowa: wszystkie te wątki można potraktować jako warianty jednego problemu – jak utrzymać obecność bez tyranii pewności. Widzenie jako praktyka duchowa jest właśnie takim ćwiczeniem: etycznym treningiem utrzymywania relacji z rzeczywistością w stanie częściowego niedookreślenia.

Z punktu widzenia antropologii inicjacji istotne jest, że próg nie jest tylko kryzysem, lecz także zmianą statusu: wejściem w inną ekonomię sensu. Victor Turner opisywał, że liminalność wytwarza szczególną jakość wspólnotowości i znaczenia; tutaj liminalność widzenia może wytworzyć „communitas” nie tyle społeczną, ile wewnętrzną: spójność między ciałem, uwagą i wartościami, która wcześniej bywała rozszczepiona przez reżim wydajności. Duchowość bez dogmatu jest w tym sensie reintegracją: odzyskaniem jedności doświadczenia, w której widzenie nie jest odłączonym narzędziem pracy, lecz częścią całościowego bycia.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym miejscu mają szczególne znaczenie, ponieważ pokazują, że wiele tradycji od dawna rozumiało widzenie jako funkcję całego organizmu i całego życia, a nie tylko narządu. Ajurweda wiąże praktyki percepcyjne z rytmem dobowym, dietetyką, termiką pobudzenia i jakością snu; nawet jeśli nie przyjmować jej ontologii, jej pragmatyka pozostaje użyteczna jako model „ekologii uwagi”: światło, czas ekspozycji, regeneracja, unikanie przegrzania i przeładowania bodźcami. Tradycje taoistyczne i qigong, mówiąc o miękkości spojrzenia i uspokojeniu oddechu, oferują techniki, które w języku współczesnym można opisać jako modulację pobudzenia autonomicznego i redukcję napięć w strefach kluczowych dla dystrybucji uwagi (twarz, szczęka, kark, przepona). W nurcie biologii totalnej, jeśli w ogóle bywa on włączany, jego rola jest ściśle symboliczna: dostarcza narracji konfliktu „niechcianego obrazu”, ale psychoperformans nie traktuje jej jako przyczyny biologicznej, tylko jako materiał dramaturgiczny do pracy z lękiem, wstydem, zawiścią, porównaniem i przymusem kontroli – czyli z afektami, które w kulturze obrazu stale przechwytyują widzenie.

To prowadzi do tezy szczególnie istotnej dla dalszych rozdziałów: duchowość widzenia bez dogmatu jest praktyką ochrony relacji, a przez to praktyką ochrony życia i pracy. Nie jest to slogan; to operacyjne rozpoznanie, że percepcja jest węzłem, w którym spotykają się tempo cywilizacji, rytm biologiczny, ekonomia uwagi, afekt i etyka. Psychoperformans, jako narzędzie humanistyczne najwyższej rangi, pozwala ten węzeł rozplątywać nie w trybie interpretacyjnej gorączki, lecz w trybie praktyk: przez powtarzalne działania, które wytwarzają przerwę, trwanie i relacyjną adekwatność. Widzenie po widzeniu staje się w tym ujęciu nie „utraconym przywilejem”, ale inicjacją w bardziej dojrzały wzrok: wzrok, który nie musi być absolutnie pewny, aby być odpowiedzialny.

W duchowości bez dogmatu „uważność” musi zostać odróżniona od autoobserwacji narcystycznej. To rozróżnienie jest fundamentalne, ponieważ kultura nowoczesna potrafi przechwycić każdą praktykę i przekształcić ją w narzędzie wzmocnienia ego: „jestem bardziej świadomy”, „jestem bardziej rozwinięty”, „widzę więcej”. Antydogmatyczna mistyka doświadczenia działa odwrotnie: nie zwiększa prestiżu podmiotu, lecz osłabia jego monopol na sens. Simone Weil mówiła o dekonstrukcji „ja” poprzez uwagę; w analogicznym kierunku idą tradycje zen, gdy rozpoznają, że przywiązanie do „ja” jest źródłem cierpienia, a nie gwarantem wolności. Widzenie jako praktyka duchowa polega więc na demontażu roszczenia: że obraz należy do mnie, że świat jest „dla mnie”, że sens jest moim produktem. W tym sensie uważność jest praktyką pokory ontologicznej: świat nie jest obiektem kontroli, tylko partnerem relacji.

Ważne jest tu pojęcie intencji, ale nie w sensie moralizującym, tylko w sensie struktury percepcji. W tradycji buddyjskiej, w jej bardziej analitycznych wersjach, intencjonalność jest stale sprzęgnięta z karmiczną konsekwencją działania: to, jak kieruję uwagę, staje się sposobem, w jaki konstruuje świat i siebie. W języku fenomenologii Husserla intencjonalność jest formalną cechą świadomości, natomiast w języku etyki Levinasowskiej staje się ryzykiem przemocy. Duchowość bez dogmatu domaga się, by intencję widzenia ujawnić jako problem moralny: czy patrzę po to, by posiadać, czy po to, by spotkać; czy patrzę po to, by zredukować, czy po to, by uszanować; czy patrzę po to, by uciec od lęku, czy po to, by nauczyć się z nim żyć bez eskalacji.

Na tym tle pojawia się jeden z najsubtelniejszych aspektów „mystyki doświadczenia”: zdolność do kontemplacji negatywnej, czyli do pracy z brakiem, nieobecnością, nieostrością i

niedomknięciem bez natychmiastowej kompensacji. W tradycjach apofatycznych, u Mistrza Eckharta czy Jana od Krzyża, brak jest przestrzeni oczyszczenia z fałszywych obrazów; w psychologii głębi można by powiedzieć, że brak jest strefy, w której projekcja traci paliwo. W praktyce widzenia oznacza to, że nieostrość nie musi być natychmiast „naprawiona” znaczeniem. Zdolność do przebywania w nieostrości bez paniki jest jednym z centralnych wskaźników duchowości bez dogmatu, ponieważ dogmat jest często kompensacją braku: zamyka niedookreślenie w gotowej narracji, by odzyskać kontrolę.

W tym miejscu szczególnie wyraźnie widać, że choroba widzenia jako konsekwencja epistemologiczna działa jak inicjacja w realność niekontroli. Nie chodzi o heroizację ograniczenia, lecz o fakt strukturalny: utrata niezawodności obrazu odbiera podmiotowi możliwość oparcia tożsamości na stałej weryfikacji. W zamian pojawia się konieczność wytworzenia innego fundamentu: fundamentu relacyjnego, opartego na zdolności do regulacji pobudzenia, do modulacji tempa życia i do utrzymania spójności wartości mimo fluktuacji widzialności. To jest inicjacja w obecność, która nie potrzebuje absolutnego obrazu, aby być moralnie i pragmatycznie skuteczna.

Psychoperformans jest w tym polu metodą, która potrafi tę inicjację uczynić operacyjną. W przeciwieństwie do czysto mentalnych praktyk uważności psychoperformans wprowadza „zewnątrzny rdzeń” doświadczenia: obiekt–klucz, przestrzeń, światło, dźwięk, rytm, czas trwania. Ten rdzeń działa jak stabilizator i jak zwierciadło: pokazuje, gdzie uwaga ucieka, gdzie wzrok chce zawłaszczyć, gdzie ciało eskaluje napięcie, gdzie pojawia się kompulsja domykania. Richard Schechner nazwałby to pracą w polu zachowania przywróconego, ale tu stawką jest nie rola społeczna, tylko reorganizacja percepcji jako relacji. Jerzy Grotowski dostarcza dodatkowej precyzji: realność aktu jest warunkiem przemiany, a realność aktu w psychoperformansie oznacza, że praktyka dotyka zarówno semantyki, jak i fizjologii uwagi.

W tym punkcie trzeba doprecyzować, czym jest „etyka uważności”. Etyka uważności to nie tylko niekrzywdzenie, lecz także niezaśmiecanie pola doświadczenia. To znaczy: nie produkować nadmiaru interpretacji, nie produkować fałszywych pewników, nie produkować kompulsywnego monitorowania. W kontekście pracy twórczej, naukowej i organizacyjnej oznacza to etykę selekcji bodźców: ograniczenie ekspozycji, rytmizację, dopuszczenie regeneracji, wprowadzenie pauz, a także rezygnację z natychmiastowej responsywności. Duchowość bez dogmatu jest w tym sensie praktyką infrastrukturalną: przedstawia architekturę dnia, pracy i kontaktu z obrazem tak, aby nie generować permanentnej liminalności bez reintegracji.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” są tu najbardziej użyteczne, gdy działają jako technologie regulacyjne, a nie jako systemy wyjaśniające. Ajurwedyjna dbałość o rytm dobowy, termikę pobudzenia i jakość snu może być potraktowana jako model higieny percepcyjnej: minimalizowanie przegrzania uwagi i redukcja przeciążenia światłem oraz ekranami. Taoistyczne praktyki „miękkiego patrzenia” i prowadzenia oddechu w dół ciała można czytać jako praktyki redukcji mikronapięć w twarzy, żuchwie, karku i przeponie, czyli w strefach kluczowych dla utrzymania stabilnego tonu autonomicznego. Także wybrane praktyki manualne i akupresurowe mogą pełnić rolę obiektu–klucza: nie jako „magiczny punkt”, lecz jako materialny przełącznik uwagi i rytmu, włączany w plan sytuacyjny w sposób konsekwentny i kontrolowany.

Wreszcie: duchowość widzenia bez dogmatu jest praktyką „widzenia drugiego rzędu”, czyli widzenia samego procesu widzenia. To jest sedno mistyki doświadczenia w ujęciu krytycznym: świadomość nie szuka nowych obrazów, tylko rozpoznaje, jak obrazy przejmują władzę nad sensem. Ten zwrot przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały, ponieważ wprowadza metapoziom nie jako abstrakcję, lecz jako kompetencję: umiejętność wykrywania momentu, w którym obraz staje się tyranem, oraz umiejętność uruchamiania praktyk (psychoperformatywnych, regulacyjnych, rytualno-symbolicznych), które tę tyranię rozbrają. Wzrok przyszłości, który z tego wynika, jest wzrokiem relacyjnym: nie „widzę, więc posiadam”, lecz „widzę, więc odpowiadam”.

W duchowości widzenia bez dogmatu pojawia się konieczność zbudowania kryterium autentyczności, które nie będzie ani religijną ortodoksją, ani psychologicznym „samopoczuciem”. Najbardziej użyteczne kryterium jest tu kryterium strukturalne: czy praktyka widzenia redukuje przemoc poznawczą i zwiększa zdolność do relacji, czy tylko dostarcza nowej narracji kompensacyjnej. Michel de Certeau, analizując doświadczenie mistyczne, wskazywał, że mistyka bywa „mową inności” w obrębie systemów, które ją kolonizują; to oznacza, że autentyczność nie jest w treści, lecz w ruchu, który przekracza gotowe formy. Antydogmatyczna mistyka widzenia jest więc mową, która nie daje się zamknąć w definicji: jej „prawdziwość” ujawnia się w zmianie trybu życia, w reorganizacji uwagi, w przemianie relacji z obrazem i z lękiem.

To kryterium można doprecyzować poprzez perspektywę etyki cnót. W tradycji Arystotelesa cnota jest dyspozycją do działania we właściwej mierze; przenosząc to na widzenie, można mówić o cnocie percepcyjnej: umiejętności używania wzroku w sposób adekwatny do sytuacji, bez ekscesu kontroli i bez deficytu obecności. Tak rozumiana cnota widzenia nie jest moralizmem; jest sztuką miary w relacji z bodźcem. Mistyka doświadczenia bez dogmatu staje się wtedy laboratorium cnót: cierpliwości percepcyjnej, odwagi wobec niepewności, łagodności wobec własnych ograniczeń, wstrzemięźliwości interpretacyjnej, a także sprawiedliwości percepcyjnej, czyli nieuprzedmiotawiania innych spojrzeniem.

W tym punkcie wyraźnie widać, że uważność nie jest tylko praktyką intrapsychiczną, lecz praktyką polityki mikrorelacji. Wzrok jest narzędziem władzy w codzienności: ocenia, klasyfikuje, seksualizuje, wyklucza, uprzedmiotawia. Etyka uważności musi więc obejmować etykę patrzenia na innych: czy mój wzrok nie jest przemocą, czy nie redukuje człowieka do funkcji, czy nie „zjada” go obrazem. Emmanuel Levinas wskazywał, że etyka rodzi się z wezwania twarzy; w rejestrze widzenia oznacza to, że patrzenie ma potencjał etycznego przebudzenia, ale tylko wtedy, gdy nie jest instrumentalne. Duchowość bez dogmatu uczy patrzenia, które nie rości sobie prawa do posiadania Innego w obrazie.

Ta etyczno-relacyjna perspektywa prowadzi do rozpoznania, że widzenie jest także praktyką gościnności wobec świata nie-ludzkiego: wobec natury, przedmiotów, przestrzeni, a w psychoperformansie szczególnie wobec obiektu–klucza. Fenomenologia rzeczy (w różnych wariantach, od Husserla po współczesne nurty) uczy, że przedmiot nie jest tylko „tym, co dla mnie”, lecz ma własną oporność i własną strukturę ujawniania. Obiekt–klucz w psychoperformansie wykorzystuje tę oporność: nie jest rekwizytem, tylko partnerem wytwarzania sensu, materialnym operatorem, który może stabilizować uwagę i prowadzić przez próg. Duchowość widzenia bez dogmatu jest w tym sensie „mystyką materialności”: zgodą na

to, że sens rodzi się w relacji z rzeczami, a nie tylko w głowie, oraz że praca duchowa może być pracą z obiektem, rytmem i gestem.

W tym miejscu szczególnie ważne jest, by nie popaść w magizm rozumiany naiwnie jako wiara w natychmiastową sprawczość symbolu. Psychoperformans dopuszcza praktyki „magiczne” wyłącznie jako rytualno-performatywne technologie znaczenia: narzędzia odczarowywania, rekontekstualizacji, przełamywania przymusów i reorganizacji sensu. Ich skuteczność nie polega na „zmianie rzeczywistości zewnętrznej” w sposób cudowny, lecz na zmianie konfiguracji uwagi, afektu i decyzji, a więc na zmianie realnego sposobu bycia w świecie. Antydogmatyczność polega tu na utrzymaniu kryterium: symbol działa, o ile przekształca relację i praktykę, nie o ile obiecuje kontrolę nad biologią.

Choroba widzenia jako konsekwencja epistemologiczna wprowadza tu szczególny problem: pokusę absolutyzacji każdego sygnału. Gdy wzrok przestaje być przezroczystym medium, każdy detal staje się potencjalnie znaczący, a to może prowadzić do hiperinterpretacji i do rozwoju kompulsji monitorowania. Duchowość bez dogmatu musi zatem zawierać umiejętność „nieczytania wszystkiego”. To jest paradoks: uważność nie polega na tym, by zauważać wszystko, lecz by zauważać właściwie. W praktyce oznacza to trening selektywności: utrzymywanie pola widzenia jako pola, a nie jako kolekcji alarmów; dopuszczanie fluktuacji bez nadawania im statusu katastrofy. Psychoperformans może to ucieleśnić poprzez działania, które zawierają kontrolowany element niedookreślenia: światło, które nie daje pełnej inspekcji, obiekt, którego nie można w pełni „zobaczyć”, rytm, który wymusza cierpliwość.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” mają tu sens jako narzędzia budowania cnoty miary. Ajurwedyckie idee równowagi i unikania przegrzania pobudzenia można potraktować jako heurystyki wstrzemięźliwości: nie wszystko, co możliwe do zobaczenia, musi zostać zobaczone teraz; nie każda ekspozycja jest dobra; nie każdy bodziec jest wart ceny. Taoistyczne praktyki miękkiego spojrzenia i harmonizacji oddechu mogą działać jako techniki wyprowadzania uwagi z trybu fiksacji: obejmowania pola bez agresji, co jest fundamentalne dla redukcji kompulsji i napięcia. „Biologia totalna” i podobne narracje, jeśli w ogóle są włączane, mogą posłużyć jako lustro hiperinterpretacji: pokazują, jak łatwo przypisać wszystkiemu jedną przyczynę, a więc jak łatwo wejść w dogmat, jeśli zabraknie krytycyzmu. To jest materiał do pracy, nie do wiary.

W rezultacie duchowość widzenia bez dogmatu nie jest „głębią dla głębi”, lecz praktyką miary i gościnności: wobec własnej niepewności, wobec innych ludzi, wobec świata rzeczy. „Widzenie po widzeniu” staje się w tym fragmencie kompetencją etyczną: zdolnością utrzymania relacji bez przemocy poznawczej, a jednocześnie zdolnością do działania. Psychoperformans, jako język dla doświadczeń niewyrażalnych, jest metodą, która pozwala tę kompetencję wypracować w praktykach zdarzeniowych: w działaniach, które stabilizują uwagę i reorganizują sens, zamiast jedynie produkować narracje.

Duchowość widzenia bez dogmatu, jeśli ma być rzeczywiście „totalna” w sensie książki totalnej, musi obejmować również to, co zwykle wypierane z dyskursu uważności: wstyd, zazdrość, zawiść, porównanie, pragnienie dominacji, resentyment. Te afekty są w kulturze obrazu nie tylko prywatnymi emocjami, lecz strukturami percepcyjnymi: organizują to, co widzialne, i przedstawiają hierarchie uwagi. Max Scheler, analizując resentyment, pokazywał, że

jest to forma zniekształcenia wartościowania; w rejestrze widzenia oznacza to zniekształcenie percepcji: widzę świat nie takim, jaki jest, lecz takim, jaki „powinien” potwierdzić moje poczucie krzywdy albo moje pragnienie przewagi. Antydogmatyczna duchowość widzenia wymaga, by te afekty zostały włączone nie jako „grzechy”, ale jako parametry percepcji, które trzeba rozpoznać i zregulować.

W tym miejscu etyka uważności wchodzi w obszar, który tradycyjnie był domeną praktyk ascetycznych: nie w sensie odrzucenia świata, lecz w sensie redukcji toksycznych sprzężeń zwrotnych. Widzenie jest nieustannie sprzęgnięte z porównaniem: kto ma więcej, kto jest lepszy, kto jest bezpieczniejszy, kto jest bardziej widzialny. W nowoczesnej infrastrukturze mediów porównanie jest silnikiem ekonomii uwagi, a więc także silnikiem pobudzenia. Antydogmatyczna mistyka doświadczenia nie walczy z porównaniem moralizmem; walczy z nim przez reorganizację intencji i przez przebudowę praktyk patrzenia. Simone Weil mówiła o uwadze jako o miłości bez posiadania; to wprost rozbraja zazdrość, bo zazdrość opiera się na posiadaniu obrazu drugiego jako dowodu własnej niższości.

W tradycji buddyjskiej, szczególnie w jej analizach kleś (zakłóceń umysłu), zazdrość i zawiść są traktowane jako stany, które zawężają pole świadomości i tworzą „tunel percepcyjny”. Widzenie staje się wtedy nie relacją z rzeczywistością, lecz narzędziem potwierdzania braku. W języku współczesnej psychologii można by mówić o biasach uwagowych i o selektywności bodźców; w języku duchowości bez dogmatu chodzi o jedno: o zdolność zauważenia, że afekt kolonizuje wzrok. Etyka uważności jest więc etyką demaskowania kolonizacji: rozpoznaniem, że obraz nie jest neutralny, bo jest filtrowany przez pragnienie i lęk.

To rozpoznanie ma szczególną wagę w kontekście doświadczenia granicznego widzenia. Gdy obraz traci niezawodność, rośnie pokusa interpretowania tego jako „spadku wartości” – własnej wartości, wartości pracy, wartości życia. Tu wstyd staje się toksycznym mediatorem: wstyd przerabia niepewność percepcji na narrację o nieadekwatności osoby. Antydogmatyczna duchowość widzenia musi wprost rozmontować tę transmutację. W psychoperformansie robi się to poprzez pracę z obiektem–kluczem jako materialnym świadkiem: obiekt nie ocenia, nie porównuje, nie zawstydza; jego oporność jest czysta i pozwala przenieść ciężar z oceny na relację. W tym sensie obiekt–klucz jest narzędziem antywstydu: wprowadza trzeci element, który stabilizuje uwagę poza społeczno-porównawczą ekonomią obrazu.

W tradycjach mistyki doświadczenia pojawia się tu również wątek „ciemnej nocy” – nie jako dogmat religijny, lecz jako struktura przejściowa, w której dotychczasowe źródła sensu tracą moc, a nowe jeszcze się nie ujawniły. Jan od Krzyża opisywał to w języku teologicznym; w ujęciu świeckim można mówić o destabilizacji semantycznej: człowiek traci automatyczne mapy wartości. W obszarze widzenia taka „noc” może oznaczać utratę przekonania, że obraz gwarantuje tożsamość. Antydogmatyczna duchowość polega tu na tym, by nie wypełnić tej nocy natychmiastowym dogmatem, lecz wytrzymać ją jako proces przebudowy. Psychoperformans jest narzędziem wytrzymywania, bo potrafi „zakotwiczyć noc” w strukturze działania: w rytmie, w powtarzalności, w ograniczeniu bodźców, w kontrolowanym milczeniu, w minimalizmie gestu.

W tym miejscu pojawia się także aspekt „mistyki doświadczenia” jako praktyki prawdy bez spektaklu. Guy Debord krytykował społeczeństwo spektaklu, w którym obraz zastępuje relację;

duchowość bez dogmatu jest praktyką od-spektaklizowania percepcji. To jest szczególnie ważne dla psychoperformansu, który mógłby zostać błędnie zrozumiany jako produkcja „mocnych obrazów”. W rzeczywistości stawką nie jest obraz, lecz relacja z obrazem: psychoperformans nie ma wzmacniać spektaklu, tylko go rozbrajać. Mistyka doświadczenia jest tu doświadczeniem nieefektywnym: jej głębia wynika z redukcji bodźców, z ciszy, z rezygnacji z natychmiastowej komunikowalności. To jest paradoks: praktyka duchowa bez dogmatu jest często antykomunikacyjna w pierwszym odruchu, bo chroni doświadczenie przed kolonizacją przez język i przez cudze oczekiwania.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym kontekście muszą zostać użyte jako narzędzia rozbrajania afektów, a nie ich wzmacniania. W ajurwedzie i tradycjach jogicznych praca z rytmem dnia, z ograniczeniem bodźców i z dyscypliną snu jest traktowana jako warunek równowagi; w języku współczesnym można powiedzieć: to jest infrastruktura redukcji podatności na wstyd i porównanie, bo zmęczenie i przeciążenie sensoryczne zwiększają reaktywność i skłonność do katastrofizacji. Taoistyczne praktyki miękkiego oddechu i rozluźniania twarzy mogą działać jako techniki rozbrajania zaciśnięcia, które wstyd i zawiść wytwarzają w ciele. „Biologia totalna” i podobne narracje mogą być użyte wyłącznie jako lustro mechanizmu hiperinterpretacji: zawiść i wstyd lubią proste wyjaśnienia, bo proste wyjaśnienia dają władzę; antydogmatyczność polega na tym, by nie dać tej władzy narracji, tylko oddać ją praktyce.

W rezultacie widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu obejmuje także „ciemne” afekty jako element etyki uważności: nie po to, by je potępić, lecz by rozpoznać, jak kolonizują percepcję. „Widzenie po widzeniu” jest wtedy zdolnością do widzenia także własnej kolonizacji: zauważania momentu, w którym wzrok staje się narzędziem porównania i dominacji, oraz uruchamiania praktyk (psychoperformatywnych, regulacyjnych, rytualno-symbolicznych), które przywracają relacyjną adekwatność. To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały, bo przesuwa psychoperformans z roli „języka niewyraźnego” do roli technologii etycznej: metody, która uczy patrzeć tak, aby nie wzmacniać przemocy, również tej, którą podmiot stosuje wobec siebie.

Duchowość widzenia bez dogmatu, jeśli ma zachować status praktyki, a nie ideologii, musi zostać osadzona w pojęciu ćwiczenia jako powtarzalnej operacji na uwadze. To ćwiczenie nie jest ornamentem życia, tylko jego korektorem: w świecie, w którym wzrok jest stale eksploatowany, ćwiczenie jest formą odzyskiwania wolności. Pierre Hadot, rekonstruując filozofię antyczną jako zespół ćwiczeń duchowych, pokazywał, że myśl ma być praktyką przemiany, a nie tylko teorią. W odniesieniu do widzenia oznacza to, że duchowość bez dogmatu musi mieć strukturę protokołu: rytm, warunki, ograniczenia, powtórzenie, obserwację skutków. Bez protokołu szybko staje się stylem, a styl łatwo staje się spektaklem.

W tej perspektywie uważność jest przede wszystkim technologią dystrybucji uwagi. Dystrybucja uwagi jest pojęciem, które łączy fenomenologię z neurokognitywistyką: uwaga jest zasobem ograniczonym, a jej alokacja kształtuje zarówno doświadczenie, jak i decyzje. Gdy uwaga jest przeciążona, wzrok staje się agresywny: skanuje, fiksuje, porównuje, szuka potwierdzeń, wchodzi w kompulsję inspekcji. Duchowość bez dogmatu polega na przestawieniu alokacji: z uwagi reaktywnej na uwagę kontemplatywną, z uwagi fragmentarycznej na uwagę

polową, z uwagi lękowej na uwagę relacyjną. W praktyce jest to praca nad tym, by patrzeć mniej jak system nadzoru, a bardziej jak istota zdolna do troski.

Tu przydaje się rozróżnienie, które w różnych formach pojawia się w tradycjach kontemplatywnych: między uwagą skupioną a uwagą otwartą. W buddyzmie mówi się o samatha i vipassanā, w tradycjach zachodnich o kontemplacji i rozeznaniu; w języku psychoperformansu jest to różnica między fiksacją na obiekcie a utrzymaniem pola. Uwaga skupiona może stać się narzędziem kontroli, jeśli nie jest zrównoważona; uwaga otwarta może stać się chaosem, jeśli nie ma ramy. Duchowość widzenia bez dogmatu polega na budowaniu sprzężenia: zdolności przechodzenia między fiksacją a polem w zależności od potrzeb, bez utraty spójności afektywnej. To jest cnota miary w sensie arystotelesowskim, ale operacyjna: mierzalna w doświadczeniu jako zmiana napięcia, zmiana tempa myśli, zmiana jakości kontaktu z otoczeniem.

Choroba widzenia jako konsekwencja epistemologiczna czyni tę operacyjność szczególnie ważną, ponieważ gdy obraz jest niepewny, uwaga ma tendencję do zacieśnienia: próbuje „wycisnąć” pewność z niepewności. W tym mechanizmie ciało często wchodzi w tryb mobilizacji: rośnie napięcie w karku i twarzy, oddech płytki, pojawia się mikrodrżenie, wzrasta potrzebanatychmiastowej korekty. Duchowość bez dogmatu nie walczy z tym zjawiskiem moralizmem, tylko ćwiczeniem: uczy przejścia z mobilizacji do regulacji, z kompulsji do kontaktu. Psychoperformans jest tu skuteczny, bo potrafi połączyć ćwiczenie uwagi z ćwiczeniem ciała i z ćwiczeniem sensu: jednocześnie pracuje na napięciu, na interpretacji i na decyzji.

Warto tu wprowadzić perspektywę hermeneutyki podejrzeń, ale zastosowaną do własnej percepcji. Paul Ricoeur, opisując podejrzenie jako metodę wobec tekstu i kultury, pokazuje, że sens bywa maską. Antydogmatyczna duchowość widzenia musi umieć podejrzewać własne „głębokie wglądy”: czy nie są kompensacją lęku, czy nie są próbą odzyskania kontroli, czy nie są fantazją o wyjątkowości. To podejrzenie nie ma niszczyć praktyki, lecz ją oczyszczać. Mistyka doświadczenia bez dogmatu jest mistyką pokory: uznaniem, że doświadczenie jest prawdziwe jako doświadczenie, ale nie musi być prawdziwe jako teoria świata. Psychoperformans utrzymuje tę pokorę poprzez materialność: obiekt–klucz nie daje się łatwo „zinterpretować do końca”; wymusza powrót do działania, do rytmu, do powtórzenia, do korekty.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym miejscu mogą zostać użyte jako elementy protokołu, pod warunkiem, że są włączone krytycznie i funkcjonalnie. Z ajurwedy można przejść logikę rytmu i ograniczenia bodźców: poranne światło, unikanie przeładowania ekranami, dbałość o regenerację, modulację ekspozycji. Z tradycji taoistycznych można przejść technikę miękkiego spojrzenia, w której oczy nie „chwytają” obiektu, tylko obejmują przestrzeń; w języku współczesnym jest to praktyka dystrybucji uwagi i redukcji fiksacyjnego napięcia. Z praktyk medytacyjnych można przejść narzędzia obserwacji afektu towarzyszącego widzeniu: zauważyć, kiedy patrzenie jest podszyte lękiem, a kiedy jest podszyte ciekawością. „Biologia totalna” i podobne narracje mogą posłużyć jako materiał do sprawdzania własnej skłonności do dogmatu: jeśli pojawia się pokusa, by wszystko wyjaśnić jednym „konfliktem”, to jest sygnał, że uwaga szuka kontroli; wtedy protokół powinien wrócić do minimalizmu i do obserwacji, a nie do interpretacji.

W tej perspektywie mistyka doświadczenia jest praktyką reorganizacji sensu życia i pracy. Widzenie staje się narzędziem orientacji nie tylko przestrzennej, ale aksjologicznej: wskazuje, co jest ważne, co jest warte czasu, co jest warte troski. Duchowość bez dogmatu uczy, że to wskazanie nie może być przejęte przez obraz jako walutę. Wzrok przyszłości – widzenie po widzeniu – jest zatem kompetencją relacyjną i etyczną: zdolnością do utrzymania pola obecności bez przymusu totalnej inspekcji. Psychoperformans jest metodą tej kompetencji, bo potrafi ją trenować w zdarzeniach, a nie tylko deklarować w ideach: w działaniach, które tworzą protokół przerwy, protokół trwania, protokół relacyjnej adekwatności.

Jeżeli duchowość widzenia ma być bez dogmatu, musi jednocześnie pozostać bez cynizmu. To jest napięcie rzadko uchwycone: z jednej strony konieczna jest krytyka iluzji, autosugestii i metafizycznego nadużycia; z drugiej strony konieczna jest ochrona samego rdzenia doświadczenia przed dewaluacją. Cynizm wobec duchowości jest dziś często maską bezradności: skoro obraz świata jest niestabilny, najłatwiej uznać, że „nic nie ma sensu” albo że sens jest tylko projekcją. Duchowość bez dogmatu idzie inną drogą: uznaje, że sens nie jest substancją ani faktem, ale wydarzeniem relacyjnym; nie jest czymś, co się „ma”, tylko czymś, co się „wytwarza” poprzez praktykę obecności. Charles Taylor, opisując nowoczesność jako epokę „immanentnej ramy”, pokazywał, że sacrum może funkcjonować jako intensywność znaczenia bez konieczności teologii. Widzenie jako praktyka duchowa jest właśnie taką intensywnością: nie dowodzi transcendencji, ale intensyfikuje odpowiedzialność i obecność.

W tym kontekście mistyka doświadczenia może zostać rozumiana jako praktyka „prawdziwości” (truthfulness) w sensie etycznym, a nie ontologicznym. Iris Murdoch, która wprost rozwijała inspiracje Simone Weil, wskazywała, że uwaga jest drogą moralnego oczyszczenia: człowiek staje się lepszy nie przez deklaracje, lecz przez dokładniejsze widzenie innych i świata, wolne od fantazji ego. Ta perspektywa domyka ważny wątek: duchowość widzenia bez dogmatu nie jest prywatną techniką samopoczucia, tylko ćwiczeniem sprawiedliwości percepcyjnej. Sprawiedliwość percepcyjna polega na tym, by nie narzucać światu i innym własnych projekcji, by nie redukować ich do funkcji w mojej narracji, by widzieć ich realność jako oporną, niezależną, niepodległą mojej władzy.

Taka sprawiedliwość wymaga jednak operacyjnego rozpoznania, że „widziane” jest zawsze współprodukowane przez system uwagi. Współczesna kognitywistyka i neuropsychologia pokazują, że percepcja jest selektywna, a uwaga działa jak filtr; fenomenologia dopowiada, że filtr nie jest przypadkowy, tylko intencjonalny. W duchowości bez dogmatu intencjonalność staje się polem etycznego wysiłku: ćwiczę intencję tak, aby widzenie nie było narzędziem dominacji ani autousprawiedliwienia. To jest miejsce, w którym „widzenie po widzeniu” zyskuje rangę praktyki duchowej: kiedy obraz przestaje być gwarancją tożsamości, intencja staje się gwarancją jakości relacji.

Choroba widzenia jako konsekwencja epistemologiczna wprowadza tu szczególny wątek: „prawda” przestaje być czymś, co można natychmiast sprawdzić wzrokiem, a staje się czymś, co trzeba utrzymać w czasie poprzez praktykę. Prawdziwość polega wtedy na wierności relacji, nie na wierności obrazowi. Ta zmiana jest inicjacyjna, bo przełamuje głęboko nowoczesną fantazję: że kontrola danych równa się bezpieczeństwu. Wzrok przyszłości, który rodzi się z takiej inicjacji, jest wzrokiem, który potrafi działać bez fetyszu weryfikacji. Nie oznacza to

naiwności; oznacza to wyższą formę realizmu: realizm relacyjny, który uznaje, że obraz jest zawsze fragmentem, a nie totalnością.

Psychoperformans w tym miejscu działa jako technologia utrwalania prawdziwości, ponieważ potrafi wytworzyć sytuacje, w których intencja zostaje ucieleśniona w działaniu. W zwykłej praktyce uważności intencja bywa deklaracją; w psychoperformansie intencja jest testowana: czy potrafię utrzymać powolność w warunkach niepewności, czy potrafię nie domykać obrazu, czy potrafię pracować z obiektem—kluczem bez natychmiastowej symbolicznej eksploatacji, czy potrafię wytrzymać ciszę bez produkowania interpretacji. To jest praktyka „próby”: plan sytuacyjny projektuje warunki, w których duchowość nie jest opowieścią, tylko kompetencją. Richard Schechner nazwałby to performowaniem wartości, ale w psychoperformansie stawką jest performowanie relacji z widzeniem.

W tym miejscu warto przywołać także tradycje, które sytuują duchowość w codzienności, a nie w ekstazie. W protestanckiej etyce pracy, którą analizował Max Weber, duchowość bywała spleciona z dyscypliną; jednak duchowość bez dogmatu nie może być kolejną dyscypliną produktywności. Musi być dyscypliną nieprodukowania: nieprodukowania nadmiaru bodźców, nieprodukowania nadmiaru interpretacji, nieprodukowania kompulsji. W tym sensie jej asceza jest ekologiczna: chroni zasoby uwagi, chroni zdolność do relacji, chroni rytm biologiczny i psychiczny. To jest duchowość, która nie podnosi wydajności, lecz podnosi adekwatność.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” mają tu szczególny sens, ponieważ wiele z tych tradycji rozumiało duchowość jako higienę życia. Ajurweda, w swojej pragmatyce, buduje duchowość poprzez rytm, dietetykę, sen i regenerację; to można potraktować jako model infrastruktury prawdziwości: jeśli ciało jest chronicznie przeciążone, uwaga staje się reaktywna, a duchowość staje się fikcją. Taoistyczne podejścia do oddechu i miękkiego spojrzenia uczą, że spokój nie jest emocją, tylko stanem regulacji; to wspiera etykę uważności jako etykę adekwatności. „Biologia totalna”, jeśli wchodzi do tej książki, wchodzi jako materiał hermeneutyczny: pokazuje, jak łatwo człowiek chce zamknąć niepewność w jednym wyjaśnieniu; antydogmatyczność polega na tym, by te narracje traktować jako symbole do pracy, nie jako mechanikę świata.

Duchowość widzenia bez dogmatu, w ujęciu totalnym, jest więc praktyką utrzymywania sensu bez absolutyzacji obrazu. Jej mistyka jest mistyką codzienności: intensywnością odpowiedzialnej uwagi, sprawiedliwości percepcyjnej i pokory ontologicznej. „Widzenie po widzeniu” jest w tym miejscu nazwą dojrzałości: zdolności do życia i pracy w świecie, w którym widzialność bywa niepełna, ale relacja może pozostać pełna. Psychoperformans jest narzędziem tej dojrzałości, bo potrafi zamienić abstrakcyjną etykę uważności w konkretne protokoły obecności, które stabilizują życie bez wchodzenia w dogmat, i bez popadania w cynizm.

Duchowość widzenia bez dogmatu musi w pewnym momencie dotknąć kwestii „łaski” – ale tylko w sensie świeckim, jako nazwy dla doświadczenia, które nie daje się wyprodukować siłą woli. W nowoczesności dominuje mit kontroli: jeśli zastosuję właściwą metodę, uzyskam właściwy rezultat. Mistyka doświadczenia, nawet w najbardziej zdyscyplinowanej formie, przypomina, że istnieje wymiar nieprzewidywalności: sens pojawia się czasem jako dar, jako nagłe uporządkowanie, jako przesunięcie ciężaru, którego nie można zadekretować. Simone

Weil mówiła o łasce wprost, ale podobną strukturę w świeckim języku odnajdujemy u Hannah Arendt, gdy opisuje natalność: zdolność zaczynania, która nie jest prostą kontynuacją tego, co było. W kontekście widzenia łaska oznacza możliwość nowego początku w relacji z obrazem: moment, w którym człowiek przestaje walczyć o kontrolę i zaczyna żyć w adekwatności.

To jest ważne, bo chroni duchowość bez dogmatu przed przemianą w kolejny projekt doskonałości. Uważność bywa dziś towarem; duchowość bywa „narzędziem rozwoju”, a rozwój bywa kolejną wersją presji. Antydogmatyczna mistyka widzenia musi zawierać miejsce na bezradność bez rozpacz: na uznanie, że pewnych rzeczy nie da się wymusić. W tradycji zen mówi się o „nieuzyskiwaniu” (non-attainment); w tradycji apofatycznej o „nie-wiedzy” jako formie prawdy. W języku tej książki jest to uznanie, że „widzenie po widzeniu” nie jest projektem poprawy parametru, tylko projektem przemiany relacji. Relacja nie jest w pełni sterowalna, bo obejmuje świat, innych i czas.

W tym kontekście warto przywołać też psychologię egzystencjalną w jej najbardziej precyzyjnych wariantach. Viktor Frankl rozumiał sens jako coś, co się odkrywa w relacji z sytuacją, a nie jako coś, co się produkuje w laboratorium ego. To jest spójne z mistyką doświadczenia: sens jest odpowiedzią na wezwanie rzeczywistości, nie potwierdzeniem własnej narracji. Widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu polega więc na wytworzeniu takiej struktury życia, w której można usłyszeć to wezwanie: poprzez ciszę, poprzez redukcję bodźców, poprzez ograniczenie spektaklu, poprzez praktykę trwania. Wtedy „łaska” w świeckim sensie może się pojawić jako reorganizacja hierarchii wartości: obraz traci status absolutu, a relacja zyskuje status podstawy.

Choroba widzenia jako konsekwencja epistemologiczna jest tu szczególnym katalizatorem, bo konfrontuje z granicą woli. Człowiek może chcieć widzieć i może pracować nad warunkami widzenia, ale nie może zadekretować pełnej stabilności obrazu. Ta granica bywa źródłem rozpacz, jeśli osoba utożsamia wartość z kontrolą. Antydogmatyczna duchowość widzenia zamienia tę granicę w próg: skoro nie mogę kontrolować obrazu w pełni, muszę nauczyć się innego rodzaju zaufania, nie jako naiwności, lecz jako kompetencji. Zaufanie w tym ujęciu jest funkcją regulacji: zdolnością do pozostawania w relacji mimo braku gwarancji. To jest inicjacja w realizm relacyjny.

Psychoperformans, jako narzędzie przejścia, jest w tym miejscu wyjątkowo adekwatny, ponieważ potrafi zaprojektować sytuacje, które są „ramą dla łaski” bez gwarancji jej wystąpienia. Plan sytuacyjny jest strukturą przygotowania: organizuje czas, przestrzeń, obiekt–klucz i reżim bodźców tak, aby umożliwić przesunięcie trybu obecności. Ale przesunięcie nie jest efektem siłowym; jest skutkiem sprzężenia między dyscypliną a otwartością. To jest dokładnie struktura wielu tradycji kontemplatywnych: ćwiczę, aby stać się zdolnym do przyjęcia, nie aby wymusić. W języku performatyki można by powiedzieć, że psychoperformans wytwarza warunki zdarzenia; zdarzenie nie jest w pełni przewidywalne, ale jest przygotowywalne.

W tym miejscu pojawia się również ważny motyw: widzenie jako praktyka przebaczenia wobec własnej niepewności. Przebaczenie nie jest tu kategorią religijną, tylko kategorią regulacyjną i etyczną: rezygnuję z wojny z sobą, rezygnuję z narracji winy za niepewność, rezygnuję z przemocy autoinspekcji. Iris Murdoch powiedziała: kieruję uwagę na realne dobro, a nie na autoocenę. Taka zmiana jest warunkiem „widzenia przyszłościowego”: nie da się utrzymać

relacji z obrazem w trybie ciągłego samokarania. Psychoperformans może to ucieleśnić poprzez działania, w których obiekt–klucz staje się mediatorem przebaczenia: wykonuję akt symboliczny, który nie ma „naprawić” świata, lecz ma rozbroić mój przymus kontroli, ma odczarować lęk, ma ustanowić nową umowę z rzeczywistością.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym kontekście nabierają znaczenia właśnie jako praktyki przygotowania i łagodności. Ajurwedyczna logika rytmu i regeneracji przypomina, że bez snu, bez regularności i bez ograniczenia przeciążeń nie ma stabilnej uwagi; duchowość bez dogmatu nie może ignorować biologii, bo wtedy staje się przemocą. Taoistyczne techniki miękkiego oddechu i rozluźniania spojrzenia uczą, że spokój nie jest decyzją, tylko stanem wynikającym z praktyki; to jest świecka wersja „łaski”: efekt, który przychodzi, gdy warunki są przygotowane. Nawet narracje biologii totalnej mogą zostać użyte w jedyny dopuszczalny sposób: jako materiał do aktu symbolicznego przebaczenia, w którym konflikt sensu zostaje przepracowany bez roszczenia do wyjaśnienia biologii.

Duchowość widzenia bez dogmatu domyka się więc w tej części jako praktyka przygotowania na to, czego nie da się wymusić: na przesunięcie, które przychodzi w czasie, gdy przestaje się walczyć o absolut obrazu. „Widzenie po widzeniu” jest wtedy nie tyle techniką, ile dyspozycją: gotowością do nowej relacji, w której obraz jest jednym z kanałów obecności, a nie gwarantem wartości. Psychoperformans utrwala tę dyspozycję przez plan sytuacyjny, który jest równocześnie rygorem i otwartością: rygorem praktyki, otwartością na zdarzenie.

W duchowości widzenia bez dogmatu konieczne jest jeszcze jedno przesunięcie, które często bywa pomijane: przejście od „uwagi” rozumianej jako skupienie do „uwagi” rozumianej jako troska. Skupienie jest techniką poznawczą; troska jest kategorią ontologiczną i etyczną. Martin Heidegger, niezależnie od kontrowersji dotyczących jego biografii politycznej, sformułował pojęcie *Sorge* jako struktury bycia-w-świecie: człowiek nie jest neutralnym obserwatorem, lecz istotą uwikłaną w troskę, w projektowanie, w odpowiedzialność. Przeniesione na widzenie oznacza to, że wzrok jest zawsze już wpisany w troskę: w to, co chronię, czego się obawiam, czego pragnę, co uznaję za istotne. Antydogmatyczna duchowość nie próbuje troski wyłączyć; próbuje ją oczyścić z przemocy i z kompulsji kontroli.

To oczyszczenie wymaga rozpoznania, że troska ma dwa tryby: troskę opiekuńczą i troskę zawłaszczającą. Troska opiekuńcza utrzymuje relację; troska zawłaszczająca chce mieć pewność i nie toleruje niepewności. W obszarze widzenia troska zawłaszczająca objawia się jako nieustanne sprawdzanie, porównywanie, hiperinspekcja, lękowa interpretacja. Troska opiekuńcza objawia się jako rytm, higiena bodźców, umiar, regeneracja, selektywność, a także jako zdolność do akceptacji fragmentaryczności obrazu bez załamania sensu. Duchowość widzenia bez dogmatu polega na przełączeniu troski z trybu zawłaszczania na tryb opieki. To jest praktyka duchowa, bo dotyka samego rdzenia bycia: jak jestem w świecie.

W tym miejscu Simone Weil spotyka się z Iris Murdoch w sposób szczególnie wyrazisty: obie rozumieją uwagę jako ruch ku dobru, które nie jest moją własnością. W języku tej książki dobro można rozumieć jako stabilność relacji: z ciałem, z pracą, z innymi, z rzeczywistością. Widzenie jako praktyka duchowa staje się zatem praktyką troski o relację, a nie praktyką zdobywania informacji. To jest radykalne, bo nowoczesność utożsamia widzenie z informacją, a informację

z władzą. Mistyka doświadczenia bez dogmatu jest antywładzą: nie w sensie anarchii, lecz w sensie odmowy kolonizowania świata spojrzeniem.

Choroba widzenia jako konsekwencja epistemologiczna ujawnia ten konflikt, ponieważ zmusza do wyboru: albo człowiek będzie eskalował troskę zawłaszczającą i pogrąży się w spirali monitorowania, albo nauczy się troski opiekuńczej, która utrzymuje relację mimo niepewności. Ta druga droga jest inicjacją, ponieważ wymaga przestawienia całej ekonomii obecności. Wzrok przyszłości – widzenie po widzeniu – jest w tym ujęciu widzeniem troskliwym: takim, które nie traci precyzji, ale zmienia kryterium precyzji. Precyzja nie polega na ostrości, lecz na adekwatności troski: na tym, czy to, co robię z widzeniem, podtrzymuje życie i relacje, czy je niszczy.

Psychoperformans jest tu narzędziem najwyższej rangi, ponieważ potrafi przekształcić troskę z abstrakcji w czyn. Plan sytuacyjny projektuje troskę jako sekwencję działań: kiedy redukuje bodźce, kiedy wprowadzam ciszę, kiedy pracuję z obiektem–kluczem, kiedy rytmizuję gest, kiedy przerywam inspekcję, kiedy wracam do pola, kiedy dopuszczam nieostrość. Troska staje się choreografią. To nie jest metafora: to jest realna reorganizacja mikrodecyzji i mikroruchów uwagi. Richard Schechner mówiłby o zachowaniu przywróconym, ale w psychoperformansie chodzi o przywrócenie nie roli, tylko relacji: przywrócenie takiego sposobu obecności, który nie jest skolonizowany przez lęk i kontrolę.

W tym miejscu szczególnie ważny staje się motyw „widzenia dla innych”. W duchowości bez dogmatu widzenie nie jest prywatnym przywilejem, lecz elementem wspólnotowego świata sensu. Widzenie dla innych oznacza: organizuję swoje widzenie tak, aby nie generować przemocy, aby nie generować paniki, aby nie przerzucać lęku na otoczenie, aby nie kolonizować relacji kompulsją. To jest bardzo konkretne: dotyczy stylu komunikacji, rytmu pracy, sposobu kontaktu z ludźmi, sposobu uczestnictwa w świecie obrazów. Levinasowska etyka twarzy zyskuje tu operacyjną formę: nie wystarczy „nie krzywdzić”, trzeba też nie projektować swojej niepewności na innych jako roszczenia do natychmiastowych odpowiedzi i gwarancji.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tej perspektywie służą budowaniu troski opiekuńczej jako infrastruktury. Ajurwedyczna logika rytmu i regeneracji może tu zostać użyta jako model troski o warunki: sen, pora posiłków, unikanie przegrzania pobudzenia, ograniczenie nadmiaru bodźców świetlnych i ekranowych. Taoistyczne praktyki miękkiego spojrzenia i oddechu mogą działać jako szybkie przełączniki troski: zamiast „sprawdzać”, wracam do oddechu i do pola; zamiast „fiksować”, rozluźniam i obejmuję przestrzeń. Praktyki manualne, akupresura czy punkty marma, jeśli pojawiają się w tej książce, mogą pełnić funkcję obiektu–klucza troski: materialnego gestu, który nie jest kontrolą, lecz opieką, czyli sygnałem dla układu nerwowego, że nie ma potrzeby eskalacji. „Biologia totalna” i podobne narracje mogą być włączone wyłącznie w formie aktu symbolicznego: nie jako wyjaśnienie przyczyn, lecz jako język pojednania z konfliktem sensu, który dotyczy kontroli, lęku i porównania.

W rezultacie duchowość widzenia bez dogmatu przestaje być „praktyką świadomości” i staje się „praktyką troski”. To domyka część 91.1.56 na poziomie ideowym: widzenie po widzeniu jest troskliwą relacją, a nie inspekcją; wzrok przyszłości jest obecnością, która nie opiera się na kontroli obrazu, lecz na zdolności do utrzymania sensu i wartości mimo fluktuacji widzialności. Psychoperformans zostaje wzmocniony jako narzędzie humanistyczne najwyższego rzędu,

ponieważ potrafi tę troskę zaprojektować i wykonać: w rytmie, w obiekcie, w geście, w ciszy, w czasie trwania, w praktykach, które przenoszą duchowość z poziomu deklaracji na poziom życia i pracy.

Duchowość widzenia bez dogmatu, domknięta w figurze troski, wymaga ostatniego doprecyzowania: troska nie może stać się nową formą kontroli, tylko bardziej subtelną. Właśnie dlatego „widzenie po widzeniu” nie jest ani rezygnacją z obrazu, ani jego ubóstwieniem, lecz przedstawieniem całej ontologii obecności z trybu posiadania na tryb współuczestnictwa. Jean-Luc Marion, rozwijając fenomenologię daru i „zjawisk nasyconych”, wskazuje, że niektóre doświadczenia przewyższają nasze pojęcia i nie mieszczą się w reżimie inspekcji; ich sens pojawia się nie przez dominację, lecz przez przyjęcie. W świeckiej mistyce doświadczenia oznaczają to, że widzenie w swojej najgłębszej funkcji nie jest narzędziem, ale zdolnością do bycia dotkniętym przez realne bez natychmiastowego redukowania go do użytku. Ta zdolność jest etyczna, bo oddaje światu i innym ich oporność, a równocześnie jest egzystencjalna, bo daje podmiotowi możliwość życia bez kompulsji totalnej pewności.

W tym punkcie duchowość bez dogmatu odsłania swój rdzeń: jest praktyką „niekolonizowania” – niekolonizowania świata obrazem, niekolonizowania siebie narracją, niekolonizowania relacji lękiem. Iris Murdoch nazwałaby to ruchem uwagi ku dobru, a nie ku autoafirmacji; Levinas odpowiedziałby, że jest to rezygnacja z przemocy poznawczej wobec Innego; Bergson dodałby, że jest to powrót do trwania jako realnej tkanki doświadczenia. W konsekwencji wzrok przyszłości staje się wzrokiem relacyjnym, czyli takim, który uznaje fragmentaryczność widzialności i nie traktuje jej jako defektu sensu. Sens w tym reżimie nie wynika z pełni danych, lecz z jakości relacji: z tego, czy podmiot potrafi utrzymać odpowiedzialność, rytm, regenerację i spójność aksjologiczną w warunkach niepewności obrazu.

To przesunięcie jest inicjacyjne w sensie antropologicznym, ponieważ zmienia status poznawczy i moralny podmiotu. W klasycznych modelach inicjacji (od analiz Arnolda van Gennepa po Victora Turnera) próg nie jest jedynie kryzysem, ale mechanizmem przeformowania: człowiek przechodzi przez liminalność, traci dotychczasowy porządek, po czym reintegruje się w nowej formie. W „widzeniu po widzeniu” liminalność nie musi prowadzić do utraty świata; może prowadzić do odzyskania świata jako relacji, a nie jako obiektu. Jeśli obraz nie jest już absolutem, człowiek zaczyna rozpoznawać inne wymiary obecności jako równorzędne: słuch jako orientację w czasie, dotyk jako dowód realności, propriocepcję jako kotwicę, a także język jako narzędzie odpowiedzialności, a nie dominacji. Duchowość bez dogmatu nie polega więc na „zastąpieniu” widzenia innymi zmysłami, lecz na detronizacji wzroku jako tyrana i włączeniu go w szerszą ekologię obecności.

Psychoperformans jest tu metodą w sensie ścisłym: narzędziem przejścia, które potrafi przełożyć tę detronizację na praktykę zdarzeniową. Plan sytuacyjny działa jak protokół inicjacyjny: określa warunki, w których obraz nie może zostać użyty jako narzędzie dominacji, bo jest zbyt niepełny, zbyt miękki, zbyt rozproszony albo zbyt powolny; a równocześnie określa warunki, w których sens może się zorganizować inaczej, poprzez rytm, powtórzenie, ciszę, relację z obiektem–kluczem i poprzez działania symboliczne. To właśnie czyni psychoperformans językiem dla doświadczeń niewyraźnych: zamiast wymuszać opis, pozwala przeprowadzić doświadczenie przez strukturę czynu. Obiekt–klucz, jako materialny operator

sensu, stabilizuje uwagę i przenosi ciężar z interpretacji na relację: nie muszę „wiedzieć”, aby być obecny; muszę „wykonać” w sposób odpowiedzialny.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym domknięciu mają znaczenie o tyle, o ile wzmacniają antydogmatyczność, czyli przenoszą ciężar z wyjaśnień na praktyki regulacyjne i semantyczne. Ajurwedyczna dyscyplina rytmu (sen, regeneracja, ograniczenie bodźców, termika pobudzenia) jest w tym sensie świecką ascezą infrastruktury: chroni uwagę przed przeciążeniem, a więc chroni zdolność do relacji. Taoistyczne techniki miękkiego spojrzenia i oddechu są narzędziami przełączania trybu obecności: z fiksacji na pole, z inspekcji na współuczestnictwo. Praktyki manualne, akupresurowe lub marma mogą zostać utrzymane jako element obiektu–klucza troski: gest opieki, który nie jest obietnicą kontroli biologii, lecz sygnałem regulacyjnym, stabilizującym tonus autonomiczny i przerywającym spiralę hiperinspekcji. Natomiast narracje biologii totalnej, jeśli mają pojawić się w tej książce, muszą pozostać w statusie dramaturgii sensu: mogą dostarczyć figur konfliktu (kontrola–zaufanie, wstyd–pojednanie, porównanie–samowystarczalność), ale ich rola jest wyłącznie performatywna, nie etiologiczna; są językiem pracy symbolicznej, nie teorią biologii.

W ten sposób duchowość widzenia bez dogmatu domyka się jako praktyka odpowiedzialnej obecności: obecności, która nie domaga się absolutnego obrazu, aby utrzymać sens życia i pracy. „Widzenie po widzeniu” oznacza dojrzałość percepcyjną: zdolność do życia w świecie częściowo nieweryfikowalnym wzrokiem, ale nadal etycznie wiążącym; zdolność do utrzymania troski bez zawłaszczania; zdolność do działania bez spektaklu. Psychoperformans zostaje wzmocniony jako narzędzie humanistyczne najwyższego rzędu właśnie dlatego, że potrafi tę dojrzałość wypracować w praktykach, które są zarazem rygorystyczne i antydogmatyczne: rygorystyczne w protokole, antydogmatyczne w braku roszczeń do absolutu.

91.1.57. Widzenie jako inicjacja: liminalność, próg, reintegracja i nowa ontologia obecności

Inicjacja nie jest w tej książce metaforą ozdobną ani retoryką „próby charakteru”. Jest precyzyjną kategorią antropologiczną i ontologiczną, która opisuje zmianę statusu podmiotu wobec świata: zmianę trybu obecności, a więc zmianę tego, co uznaje się za realne, wiążące, ważne i możliwe. Arnold van Gennep, a później Victor Turner, uczynili z inicjacji model analizy przejścia: separacja, liminalność, reintegracja. Te trzy fazy nie są chronologią psychologiczną, lecz architekturą doświadczenia, którą można odnaleźć w rytuałach, kryzysach, przemianach biograficznych, a w tej książce także w przesunięciach trybu widzenia. „Widzenie jako inicjacja” oznacza, że widzenie nie jest wyłącznie funkcją sensoryczną, lecz jest jednym z głównych kanałów, przez które kultura ustanawia status osoby: jej sprawczość, przynależność, kompetencję, a nawet moralną wiarygodność. Jeżeli ten kanał ulega destabilizacji, konsekwencja epistemologiczna dotyka całego porządku bycia.

Pierwszym rygorem tej analizy jest uznanie, że inicjacja ma zawsze wymiar społeczny, nawet wtedy, gdy odbywa się w samotności. Kultura reguluje, które stany percepcyjne są uznawane za „normalne”, a które za „graniczne”, i przypisuje im znaczenia: od sakralizacji po stygmatyzację. Mary Douglas pokazałaby tu mechanizm czystości i zmazy: granice ciała i granice porządku symbolicznego są powiązane; to, co wymyka się klasyfikacji, bywa traktowane jako niebezpieczne. W kontekście widzenia oznacza to, że niepewność obrazu może zostać zinterpretowana nie tylko jako problem funkcjonalny, ale jako anomalia ontologiczna,

wymagająca natychmiastowej redukcji: diagnozą, techniką, narracją, w skrajnych przypadkach wykluczeniem. Duchowość bez dogmatu, rozwijana wcześniej, jest w istocie praktyką przeciwną: nie usuwa progu, tylko uczy go utrzymać jako przestrzeń przemiany bez stygmatu i bez dogmatycznego „wyjaśnienia wszystkiego”.

Separacja, w modelu van Gennepa, oznacza wyłączenie z dotychczasowego porządku. W perspektywie widzenia separacja nie musi mieć charakteru spektakularnego; często jest mikrologiczna i infrastrukturalna. Zmieniają się rytmy dnia, ekonomia uwagi, sposób pracy, ekspozycja na bodźce, a także poziom ufności wobec percepcji. Najważniejsze jednak: separacji ulega pewna domyślna umowa z rzeczywistością, w której obraz pełni rolę niekwestionowanego gwaranta. To jest punkt, w którym „widzenie” przestaje być przezroczystym medium, a staje się wydarzeniem, które trzeba zarządzać. W języku fenomenologii Husserla można by powiedzieć, że temat widzenia, zwykle pozostający w tle, staje się przedmiotem intencjonalności; w języku praktyk inicjacyjnych: narzędzie orientacji zostaje zawieszone, aby ujawnić, że orientacja jest relacją, a nie posiadaniem.

Liminalność jest fazą najtrudniejszą, bo jest fazą nieustabilizowaną: nie jest już „tak jak było”, ale jeszcze nie jest „tak jak będzie”. Turner opisywał liminalność jako stan progowy, w którym normy zostają zawieszone, a tożsamości są plastyczne. W obszarze widzenia liminalność oznacza szczególną podatność na dwa błędy poznawcze: hiperinterpretację i redukcję. Hiperinterpretacja polega na tym, że każdy sygnał z pola percepcji zostaje przechwycony jako dowód, omen, wyrok, argument, a więc jako paliwo dla kompulsji kontroli. Redukcja polega na tym, że całe życie zostaje sprowadzone do parametru widzenia, a więc do jednego kanału, który staje się tyranem wartości. Oba błędy są kulturowo wspierane przez cywilizację wizualną, w której obraz jest walutą i dowodem, a brak obrazu bywa odczytywany jako brak rzeczywistości. Liminalność inicjacyjna polega na tym, że trzeba przejść między tymi skrajnościami: nie negując widzenia, ale przedstawiając jego miejsce w ontologii obecności.

W tym miejscu psychoperformans pojawia się nie jako komentarz, lecz jako narzędzie strukturalne. Każda inicjacja wymaga reżimu: ramy, która podtrzymuje próg, żeby nie rozpadł się w chaos lub nie został natychmiast „zagłuszony” powrotem do starego porządku. Psychoperformans, poprzez plan sytuacyjny, pełni funkcję takiej ramy, lecz jest ramą świecką, operacyjną i wielokanałową. Włącza obiekt–klucz jako materialny operator przejścia, a także światło, czas, gest, słowo i dźwięk jako parametry liminalności. Nie chodzi o to, by „wytworzyć doświadczenie mistyczne”, tylko o to, by utrzymać doświadczenie progowe w sposób, który pozwala na reintegrację: na powrót do świata w nowej ontologii obecności, gdzie obraz nie jest absolutem, a relacja jest nadrzędna.

Tu potrzebne jest wtrącenie z „medycyny totalnej” rozumianej jako praktyka ekologii życia, a nie jako dogmat etiologiczny. Inicjacja wymaga zasobów regulacyjnych: snu, rytmu dobowego, stabilizacji autonomicznej, redukcji przeciążeń bodźcowych, bo bez tego liminalność degeneruje w chroniczną hiperreaktywność. Ajurwedyczna logika rytmu, taoistyczna praca z oddechem i „miękkim spojrzeniem”, praktyki manualne (w tym marmat) mogą wejść do planu sytuacyjnego jako technologie podtrzymania progu: nie jako obietnice kontroli biologii, lecz jako narzędzia ograniczania eskalacji i wspierania reintegracji. W takim użyciu „alternatywność” oznacza jedynie wieloźródłowość narzędzi regulacyjnych, a „totalność” oznacza uwzględnienie całej infrastruktury życia: bodźców, pracy, relacji, regeneracji, sensu.

Najbardziej krytyczny punkt tej części dotyczy nowej ontologii obecności: reintegracja nie polega na powrocie do dawnej normalności, lecz na ustanowieniu innego standardu rzeczywistości. „Widzenie po widzeniu” oznacza, że realne przestaje być tym, co w pełni widzialne, a staje się tym, co wiążące relacyjnie: to, co domaga się odpowiedzi, troski, miary i rytmu. Ta ontologia jest antynadzorcza: nie opiera sensu na totalnej inspekcji. Jest też antydogmatyczna: nie zastępuje obrazu jedną metafizyką. Jest praktyczna: daje się realizować jako zestaw powtarzalnych protokołów obecności. W tym sensie inicjacja widzenia jest inicjacją w realizm relacyjny: świat jest światem, nawet gdy obraz jest fragmentaryczny, a człowiek pozostaje sprawczy, nawet gdy nie może oprzeć sprawczości na pełnej kontroli danych.

Reintegracja w modelu inicjacji nie jest powrotem do „tego samego” w sensie identyczności, lecz powrotem w sensie nowego statusu: jednostka wraca do świata jako ktoś inny, z inną dyspozycją, innym prawem do mówienia i innym obowiązkiem. W rytuałach tradycyjnych reintegracja bywa publiczna: społeczność rozpoznaje zmianę. W inicjacji widzenia reintegracja jest często niewidzialna dla otoczenia, bo dotyczy ontologii obecności, czyli wewnętrznej architektury rzeczywistości. To czyni ją paradoksalnie trudniejszą: brak społecznego uznania może skłaniać do powrotu do starej ekonomii obrazu, jakby nic się nie stało, co z kolei zamienia liminalność w chroniczny rozpad. Z tego powodu w tej książce reintegracja jest rozumiana jako proces instytucjonalny w mikroskali: jako ustanowienie własnych reguł, protokołów, rytmów i ograniczeń, które potwierdzają nowy status, nawet jeśli nikt go nie nadał z zewnątrz.

Tu wraca Turnerowska kategoria *communitas*, ale w formie przedstawionej: *communitas* nie musi być wspólnotą społeczną; może być wspólnotą kanałów obecności. Reintegracja po inicjacji widzenia polega na tym, że obraz przestaje dominować nad słowem, ruchem, dotykiem, słuchem, rytmem i obiektem; kanały zaczynają współpracować, a nie walczyć o monopol. W kategoriach ucieleśnionego poznania (Varela, Thompson) można by powiedzieć, że system autopojetyczny reorganizuje sprzężenia zwrotne: zamiast opierać stabilność wyłącznie na sygnałach wizualnych, buduje stabilność w wielokanałowej regulacji. To nie jest „kompensacja”, lecz nowa ontologia obecności: rzeczywistość staje się relacyjna i wielowymiarowa, a nie optyczno-dowodowa.

To przesunięcie ma wymiar etyczny, ponieważ w kulturze nowoczesnej wzrok jest narzędziem kontroli i władzy. Michel Foucault, analizując panoptyzm, pokazał, że widzenie władzy działa poprzez możliwość bycia widzianym; a więc widzenie jest strukturą dyscypliny. Inicjacja widzenia w tej książce jest zarazem inicjacją anty-panoptyczną: odejściem od modelu obecności opartego na inspekcji. Reintegracja oznacza więc wejście w świat nie jako nadzorca (siebie i innych), lecz jako uczestnik. To prowadzi do nowej etyki pracy i życia: praca nie może już być ciągłą inspekcją, bo inspekcja niszczy zasoby regulacyjne; życie nie może być permanentnym sprawdzaniem, bo sprawdzanie jest formą przemocy wobec czasu trwania.

W tej perspektywie inicjacja widzenia obejmuje także inicjację w prawo do niepewności. To prawo jest głęboko kontrkulturowe, ponieważ nowoczesność utożsamia niepewność z niekompetencją. Antropologicznie rzecz biorąc, społeczeństwa tradycyjne potrafiły sankcjonować niepewność poprzez rytuał: liminalność miała swoją formę, swoje reguły i swoje zabezpieczenia. W świecie nowoczesnym liminalność bywa wypierana albo patologizowana. Psychoperformans w tej książce pełni funkcję rytuału świeckiego: przywraca formę, w której niepewność jest przeżywana jako próg, a nie jako degradacja; jako inicjacja, a nie jako wyrok.

Rytuał świecki różni się od religijnego tym, że nie rości sobie prawa do absolutnej interpretacji; rości sobie prawo do formy, która stabilizuje doświadczenie.

Kluczowym mechanizmem reintegracji jest więc ustanowienie granic: granic bodźcowych, granic interpretacyjnych, granic pracy, granic wglądu. Mary Douglas przypomniaby, że granice są warunkiem porządku; tu granice nie służą czystości w sensie moralnym, lecz służą stabilności w sensie regulacyjnym. Etyka uważności staje się etyką granic: nie wszystko, co można zobaczyć, trzeba zobaczyć; nie wszystko, co się pojawia w polu widzenia, jest zobowiązujące; nie każda fluktuacja wymaga natychmiastowej reakcji. To jest reintegracja jako odzyskanie miary, a miara jest kategorią duchową bez dogmatu: jest praktyką adekwatności.

Wtrącenie z medycyny alternatywnej i „totalnej” ma tu konkretny sens: reintegracja wymaga utrzymania zasobów, a zasoby są biologiczne i kulturowe zarazem. Ajurwedyczna logika rytmu dobowego i unikania „przegrzania” może być potraktowana jako język, który pozwala ująć granice ekspozycji i granice pobudzenia bez moralizmu. Taoistyczne podejścia do miękkiego spojrzenia są praktyką granicy: oko nie „chwytą” świata, tylko go obejmuje, co redukuje fiksację i kompulsję inspekcji. Praktyki manualne (w tym marma) mogą działać jako protokół reintegracyjny: gest, który sygnalizuje przejście z trybu alarmowego do trybu opieki; nie jako etiologia, lecz jako przełącznik. Narracje biologii totalnej, jeśli pojawiają się w tej książce, są tu użyteczne tylko jako materiał do pracy symbolicznej nad granicą interpretacji: pokazują pokusę jednego wyjaśnienia, a więc pokusę dogmatu; reintegracja wymaga zdolności do wielości bez rozpadu, do wielu hipotez bez tyranii jednej.

Nowa ontologia obecności, która powstaje w reintegracji, jest ontologią relacyjną i procesualną. Alfred North Whitehead rozumiał rzeczywistość jako proces zdarzeń, a nie zbiór substancji; przeniesione na widzenie oznacza to, że realne jest tym, co się wydarza w relacji, a nie tym, co zostało „uchwycone” w kadrze. Wzrok przyszłości, o którym była mowa wcześniej, jest więc wzrokiem, który widzi zdarzenie, a nie tylko obiekt; który widzi relację, a nie tylko formę; który rozpoznaje, że obecność jest funkcją rytmu i odpowiedzialności, a nie funkcją kontroli obrazu. To jest reintegracja w sensie totalnym: wejście w świat jako ktoś, kto nie potrzebuje absolutnej widzialności, aby zachować sens, pracę i relację.

W inicjacji widzenia kluczowe jest, że próg nie jest pojedynczym momentem, lecz obszarem: strefą przejścia, która ma własną topologię i własne ryzyka. Antropologia rytuału uczy, że próg jest zawsze „miejscem specjalnym”: ma odmienny reżim zachowań, odmienną ekonomię znaczeń i odmienną ochronę. W świecie nowoczesnym próg bywa pozostawiony bez ochrony, dlatego staje się strefą przeciążenia interpretacyjnego i strefą nadużyć – zarówno wobec siebie, jak i wobec innych. Inicjacja widzenia, rozumiana jako konsekwencja epistemologiczna, wymaga więc nie tylko świadomości, ale konstrukcji: trzeba zbudować próg jako strukturę praktyk. Victor Turner wskazywał, że liminalność ma charakter antystrukturalny; w tej książce psychoperformans jest narzędziem, które pozwala utrzymać antystrukturę bez chaosu, czyli wprowadzić „ramę dla progu”.

Rama dla progu jest w praktyce zestawem ograniczeń i kanałów, które stabilizują doświadczenie. Najbardziej podstawowym elementem jest ograniczenie bodźców, ale nie w formie izolacji totalnej, tylko w formie selekcji: światło, kontrast, czas ekspozycji, rytm pracy, tempo przełączania zadań. W języku współczesnej teorii poznania jest to higiena poznawcza; w

języku duchowości bez dogmatu jest to asceza infrastrukturalna. Asceza nie jest tu moralnym wyrzeczeniem, tylko techniką ochrony liminalności przed dewastacją przez nadmiar. Jeżeli próg jest przeciążony bodźcami, staje się paniką; jeżeli jest pozbawiony bodźców bez struktury, staje się pustką; reintegracja wymaga balansu.

Drugi element ramy to ograniczenie interpretacji. W inicjacji ryzykiem jest nie tylko lęk, ale także gwałtowne „znaczeniotwórstwo”: człowiek próbuje natychmiast zamknąć próg w jednej narracji. Paul Ricoeur, analizując hermeneutykę, pokazał, że interpretacja jest zawsze działaniem, a nie neutralnym odczytem; w progu interpretacja może stać się przemocą, bo służy odzyskaniu kontroli. Dlatego duchowość widzenia bez dogmatu wprowadza zasadę wstrzemięźliwości hermeneutycznej: w progu nie rozstrzyga się teorii świata, tylko buduje się zdolność do trwania. Psychoperformans, jako język dla niewyraźnego, przenosi ciężar z interpretacji na działanie: sens nie jest wydedukowany, lecz wypracowany w rytmie, w obiekcie, w powtórzeniu.

Trzecim elementem ramy jest obiekt–klucz jako materialny operator przejścia. W tradycyjnych inicjacjach obiekt rytualny często pełni funkcję mediatora: przenosi status, koduje przemianę, stabilizuje pamięć. W psychoperformansie obiekt–klucz jest analogicznym mediatorem, ale jego funkcja jest zarazem fenomenologiczna i regulacyjna. Fenomenologiczna: obiekt nie jest symbolem „z góry”, tylko staje się symbolem w relacji, w praktyce przypisywania sensu. Regulacyjna: obiekt jest kotwicą uwagi, która pozwala utrzymać próg bez rozpadu w kompulsję inspekcji. W tym sensie obiekt–klucz pełni rolę, którą Donald Winnicott przypisał obiektom przejściowym: umożliwia tolerowanie niepewności bez rozpadu. Różnica polega na tym, że w psychoperformansie obiekt przejściowy jest świadomie projektowany jako operator sensu i transformacji, a nie tylko jako spontaniczny artefakt rozwoju.

Czwartym elementem ramy jest czas trwania. Bergson i Whitehead, każdy w swoim idiomie, uczą, że rzeczywistość jest procesem; inicjacja jest procesem w sposób szczególny. Póg jest więc zawsze czasowy: nie da się go „przeskoczyć” bez utraty jego funkcji. W świecie przyspieszenia kultura proponuje szybkie domknięcia: diagnoza, rozwiązanie, powrót. Inicjacja widzenia wymaga oporu wobec tego przyspieszenia: utrzymania czasu trwania jako warunku przemiany. Psychoperformans to realizuje przez protokoły czasowe: sekwencje działań, które nie są natychmiastowe, lecz powtarzalne, rozłożone, rytmiczne. Wtedy reintegracja nie jest aktem heroizmu, tylko skutkiem kumulacji mikrozmian w systemie uwagi i wartości.

W tym miejscu pojawia się szczególnie istotne przesunięcie ontologiczne: inicjacja widzenia uczy, że obecność nie jest własnością zmysłu, lecz własnością relacji. To jest sedno „nowej ontologii obecności”. Obecność nie jest równa ostrości obrazu; obecność jest równa zdolności do utrzymania odpowiedzialnej relacji z tym, co się wydarza. Levinasowska perspektywa etyczna podpowiada, że obecność jest odpowiedzią; Whiteheadowska perspektywa procesu podpowiada, że obecność jest współwydarzaniem. W praktyce oznacza to, że „widzenie przyszłości” jest widzeniem, które nie jest oparte na totalnej widzialności, tylko na gotowości do odpowiedzi w warunkach niepełności.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie muszą służyć budowie ramy, a nie budowie dogmatu. Ajurwedyczna logika rytmu dobowego, termiki pobudzenia i „oszczędzania ognia” może zostać użyta jako model ochrony czasu trwania: próg wymaga

regeneracji, snu, stabilności. Taoistyczne praktyki miękkiego spojrzenia i oddechu są technikami utrzymywania progu bez eskalacji: oko nie wchodzi w fiksację, oddech nie wchodzi w płytkość, ciało nie wchodzi w mobilizację alarmową. Praktyki manualne, marma, akupresura, mogą być elementem obiektu–klucza: gestem, który sygnalizuje przejście z inspekcji do opieki. Narracje biologii totalnej mogą pojawić się wyłącznie jako materiał symboliczny do pracy nad granicą interpretacji: jako przypomnienie, że próg jest łatwo skolonizować jednym wyjaśnieniem; inicjacja wymaga odporności na tę kolonizację.

W rezultacie próg widzenia staje się w tej książce przestrzenią treningu ontologicznego: miejscem, w którym podmiot uczy się, że realność nie jest tym, co w pełni widzialne, lecz tym, co wiążące relacyjnie; że obecność nie wymaga totalnej kontroli; że sens nie jest produktem inspekcji, lecz efektem trwania i odpowiedzi. Psychoperformans pełni funkcję świeckiego rytuału, który umożliwia tę naukę nie w deklaracji, ale w praktyce: w obiekcie–kluczu, w czasie, w rytmie, w granicy.

W inicjacji widzenia reintegracja nie jest wyłącznie „stabilizacją” po progu; jest ustanowieniem nowego porządku normatywnego, czyli nowej hierarchii tego, co uznaje się za wiążące. To rozróżnienie jest konieczne, bo stabilizacja może być jedynie powrotem do starych kompulsji w bardziej subtelnej formie: człowiek uczy się „radzić sobie”, ale nadal podporządkowuje życie inspekcji. Reintegracja w sensie inicjacyjnym polega natomiast na przemianie kryterium: obraz przestaje być miarą realności, a staje się jednym z kanałów relacji; miarą realności staje się adekwatność odpowiedzi, jakość regulacji, spójność aksjologiczna i zdolność do trwania. Alfred North Whitehead dostarcza tu języka szczególnie precyzyjnego: realne jest wydarzeniowe, a nie substancjalne; jeśli rzeczywistość jest procesem, to etyka obecności polega na tym, jak podmiot współuczestniczy w procesie, a nie na tym, czy posiada doskonały „wgląd” w statyczny obraz.

Ta nowa normatywność ma charakter wielowarstwowy. Po pierwsze, jest normatywnością somatyczno-regulacyjną: reintegracja wymaga stabilnego „tonusu obecności”, czyli takiej konfiguracji układu autonomicznego, w której uwaga nie jest stale mobilizowana alarmem. Po drugie, jest normatywnością epistemiczną: człowiek przyjmuje, że wiedza o świecie jest zawsze częściowa i że pełnia danych nie jest warunkiem odpowiedzialnego działania. Po trzecie, jest normatywnością etyczną: patrzeć ma być praktyką niekolonizowania, a więc nieuprzedmiotawiania i nieprzemocowego wartościowania. Po czwarte, jest normatywnością temporalną: życie ma odzyskać rytm, w którym przerwa i regeneracja nie są luksusem, tylko warunkiem jakości percepcji. Po piąte, jest normatywnością semiotyczną: sens ma być wytwarzany w praktykach, a nie w kompulsywnym komentowaniu.

W antropologii inicjacji różnica między „przejściem” a „powrotem” jest zasadnicza. Turner podkreślał, że liminalność wytwarza stan antystrukturalny, ale dopiero reintegracja rekonfiguruje strukturę. W inicjacji widzenia reintegracja rekonfiguruje strukturę poprzez zmianę ekonomii uwagi: z ekonomii dowodu na ekonomię relacji. Ekonomia dowodu opiera się na nieustannej weryfikacji, pomiarze, porównaniu i inspekcji; ekonomia relacji opiera się na rytmie, selekcji bodźców, zdolności do tolerowania nieomówienia i na wierności wartościom mimo fluktuacji widzialności. Ta zmiana jest wprost wymierzona przeciw panoptycznej logice nowoczesności, którą analizował Michel Foucault: nie po to, by odrzucić wiedzę, lecz po to, by przerwać sprzężenie wiedzy i przemocy.

W tym miejscu reintegracja musi zostać opisana jako praktyka „nowej umowy” między podmiotem a obrazem. Umowa stara była milcząca: obraz miał być dostępny, stabilny, posłuszny; podmiot miał być sprawczy dzięki temu, że widzi. Umowa nowa jest jawna i warunkowa: obraz jest zmienny, fragmentaryczny, czasem oporny; sprawczość nie wynika z posiadania obrazu, lecz z umiejętności działania w warunkach niepełności. To jest przesunięcie z epistemologii posiadania na epistemologię odpowiedzi. Emmanuel Levinas pozwala to ująć w kategoriach etycznych: odpowiedzialność poprzedza pewność; w języku tej książki: obecność poprzedza kontrolę. Reintegracja polega więc na internalizacji zasady, że nie muszę „wiedzieć do końca”, aby być zobowiązanym i aby działać adekwatnie.

Psychoperformans w reintegracji pełni funkcję instytucji w mikroskali. To istotne: inicjacja w nowoczesności często się nie domyka, bo brakuje instytucji progu. Psychoperformans jest taką instytucją, ponieważ plan sytuacyjny wprowadza powtarzalny reżim: zestaw warunków, które rozpoznają próg jako realny i które zabezpieczają reintegrację przed powrotem do starych nawyków. Obiekt–klucz działa tu jako materialny „znacznik statusu”: nie tylko kotwiczy uwagę, lecz także koduje przemianę w pamięci proceduralnej. Donald Winnicott mówiłby o obiekcie przejściowym; w tym projekcie obiekt–klucz jest dodatkowo obiektem normatywnym: przypomina o nowej umowie z widzeniem, bo włącza w relację oporność materii, rytm gestu, a więc realność niepodległą fantazji inspekcji.

W reintegracji trzeba też jawnie uwzględnić ryzyko regresu, ale nie w języku patologii, tylko w języku dynamiki inicjacyjnej. Regres jest często próbą odzyskania starego bezpieczeństwa: człowiek wraca do kompulsji, bo kompulsja daje iluzję kontroli. Dlatego reintegracja wymaga „prawa do wahań” wpisanego w protokół: wahania nie są porażką, lecz elementem procesu. W języku psychologii egzystencjalnej Viktora Frankla można by powiedzieć, że sens jest odpowiedzią na sytuację, a sytuacja się zmienia; w języku Whiteheada: proces ma fluktuację; w języku praktyki: protokół musi być adaptacyjny, ale bez porzucania kryterium relacyjnej adekwatności.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” mają tu zastosowanie przede wszystkim jako komponenty reintegracyjnej infrastruktury regulacyjnej. Ajurwedyczne myślenie o rytmie dobowym i o modulacji pobudzenia można potraktować jako język dla ochrony zasobów: reintegracja wymaga stałych okien regeneracji, ograniczenia przeciążenia światłem i ekranami, stabilizacji snu i posiłków, bo bez tego uwaga staje się reaktywna, a obraz odzyskuje status tyrana. Taoistyczne techniki miękkiego spojrzenia oraz praktyki oddechowe są narzędziami „powrotu do pola”: przełączają wzrok z trybu chwytania na tryb obejmowania, co redukuje fiksację i przymus inspekcji. Praktyki manualne (w tym marma) mogą działać jako reintegracyjny mikrorytuał: gest opieki, który nie obiecuje kontroli biologii, lecz stabilizuje tonus autonomiczny i przypomina o nowej umowie z obecnością. Narracje biologii totalnej, jeśli zostają przywołane, muszą pozostać w funkcji dramaturgicznej: jako mapa konfliktu sensu (kontrola–zaufanie, wstyd–pojednanie), a nie jako etiologia; ich rola polega na tym, by dać materiał do aktu symbolicznego, który zamyka kompulsję interpretacji, a nie ją nakręca.

Reintegracja jako nowa ontologia obecności oznacza finalnie, że „widzenie” zostaje przepisane z kategorii dowodu na kategorię uczestnictwa. Wzrok przyszłości jest wzrokiem zdolnym do działania w warunkach niepełności: nie rezygnuje z precyzji, ale redefiniuje precyzję jako adekwatność relacyjną. Psychoperformans jest w tej architekturze narzędziem domknięcia

inicjacji: instytucją progu, która utrzymuje proces w formie i chroni go przed redukcją do patologii albo do spektaklu.

W inicjacji widzenia trzeba jeszcze opisać mechanizm najbardziej fundamentalny: przemianę epistemiczną, która zachodzi, gdy obraz traci status gwaranta, a poznanie zostaje przedstawione na tryb relacyjno-procesualny. To nie jest tylko kwestia „innego nastawienia”, lecz zmiana architektury tego, co uznaje się za wiarygodne. W klasycznej epistemologii nowoczesnej obraz i obserwacja są bliskie paradygmatowi empirycznemu: widzę, więc wiem. W inicjacji widzenia pojawia się inny paradygmat: wiem, bo jestem w relacji, bo utrzymuję protokół, bo rozpoznaję warunki ujawniania, bo rozumiem dynamikę procesu. Maurice Merleau-Ponty, w swojej fenomenologii percepcji, pokazywał, że widzenie nie jest rejestrem danych, lecz ucieleśnionym uczestnictwem; inicjacja widzenia jest w pewnym sensie radykalizacją tej tezy: przestaje być możliwe udawanie, że widzenie jest neutralnym instrumentem, bo jego kruchość ujawnia, że jest ono zawsze warunkowe.

Ten moment warunkowości jest właściwym progiem: człowiek odkrywa, że świat nie jest dostępny w trybie absolutnego posiadania, lecz w trybie ujawniania zależnego od warunków. W duchowości bez dogmatu nazwalibyśmy to pokorą ontologiczną; w antropologii inicjacji byłby to moment „śmierci starego statusu”; w języku fenomenologii byłby to moment przejścia od naiwnej postawy naturalnej do postawy refleksyjnej wobec samego ujawniania. To przesunięcie ma konsekwencje praktyczne: skoro ujawnianie jest warunkowe, muszę dbać o warunki, a więc o rytm, o bodźce, o regenerację, o strukturę uwagi. Widzimy tu, że inicjacja widzenia jest jednocześnie inicjacją infrastrukturalną: staje się niemożliwe oddzielenie sensu od higieny percepcji.

W tym miejscu pojawia się także kwestia „prawdy” w nowej ontologii obecności. Prawda w reżimie dowodu jest prawdą korespondencyjną: obraz ma odpowiadać światu, a podmiot ma to zweryfikować. Prawda w reżimie relacyjnym jest prawdą wierności: wierności protokołowi, wierności relacji, wierności wartościom i wierności temu, co się ujawnia w czasie. Heidegger, niezależnie od całego sporu o jego dziedzictwo, przypominał, że prawda jako *aletheia* jest odsłonięciem; w tej książce inicjacja widzenia polega na uznaniu, że odsłonięcie jest procesem, a nie chwilą inspekcji. W konsekwencji „widzenie po widzeniu” jest nie tyle gorszym widzeniem, ile bardziej dojrzałą teorią prawdy: prawda jest zdarzeniem ujawniania w relacji.

Ta dojrzałość epistemiczna jest zarazem dojrzałością etyczną. Jeśli obraz nie jest absolutny, to moja władza nad światem i nad innymi nie może być usprawiedliwiana „obiektywnością” spojrzenia. Władza spojrzenia, opisana przez Foucaulta i rozwijana w wielu krytycznych tradycjach, traci swoje alibi: nie mogę już powiedzieć „widzę, więc wiem, więc mam rację”. Inicjacja widzenia wprowadza etykę niepewności: gotowość do korekty, do powściągliwości w sądach, do uznania, że moje widzenie jest fragmentaryczne. To jest paradoksalnie wyższy standard odpowiedzialności, bo przestaje się opierać na pewności, a zaczyna opierać na trosce i adekwatności. Iris Murdoch powiedziałaby: mniej fantazji ego, więcej realności; Levinas: mniej przemocy poznawczej, więcej odpowiedzi.

Psychoperformans w tym miejscu działa jako aparat epistemiczny: jest metodą wytwarzania wiedzy o sobie i o świecie poprzez działanie, nie poprzez inspekcję. To bardzo istotne: inicjacja widzenia nie może zostać domknięta tylko refleksją, bo refleksja bywa kolejną formą kontroli.

Psychoperformans przedstawia poznanie na tryb praktyki: sprawdzam, jakie warunki wytwarzają relację, jakie warunki wytwarzają fiksację, jakie warunki wytwarzają spokój, jakie warunki wytwarzają kompulsję. To jest wiedza proceduralna i wiedza sytuacyjna: nie jest to abstrakcyjna teoria, lecz mapa operacyjna. Plan sytuacyjny jest więc czymś więcej niż scenariuszem; jest protokołem badawczym w sensie humanistycznym, który pozwala wytworzyć wiedzę o ontologii własnej obecności.

W inicjacji widzenia trzeba też uwzględnić mechanizm „rekontekstualizacji”, który w psychoperformansie jest fundamentalny. Obraz w kulturze jest nośnikiem kodów: oceny, normy, tożsamości, władzy, pożądania. Gdy obraz traci stabilność, kody zaczynają pękać, co jest ryzykowne, ale też twórcze. Rekontekstualizacja polega na tym, że zamiast desperacko przywracać stary kod, podmiot wytwarza nowy kontekst sensu: przenosi ciężar z obrazu na relację, z oceny na praktykę, z porównania na troskę. W tym sensie inicjacja widzenia jest inicjacją w nowe kody kulturowe: kody obecności, które nie są optyczne. To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały książki, bo umożliwia opisywanie „wzroku przyszłości” nie jako utopii, lecz jako konkretnej transformacji kodów.

Wtrącenie z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie dotyczy przede wszystkim rozumienia warunkowości. W wielu tradycjach „medycyny całościowej” zdrowie jest funkcją równowagi, rytmu, regeneracji i relacji; to można potraktować jako analogię epistemiczną: poznanie również jest funkcją równowagi i warunków. Ajurweda dostarcza języka rytmu i modulacji pobudzenia; taoizm dostarcza języka miękkości i nie-wymuszania; praktyki manualne (marma) mogą stać się narzędziami przerwania fiksacji i przywrócenia pola. Wszystko to ma sens tylko wtedy, gdy nie jest włączane jako dogmat przyczynowy, lecz jako protokół warunków: co sprzyja ujawnianiu, co sprzyja relacji, co sprzyja spójności. Narracje biologii totalnej mogą służyć wyłącznie jako przestroga: pokazują, jak łatwo warunkowość zamienić w jedną przyczynę; inicjacja widzenia uczy wieloczynnikowości bez chaosu.

Nowa ontologia obecności jest więc w swej istocie epistemologią warunków i etyką relacji. „Widzenie po widzeniu” nie jest utratą świata, lecz dojściem do świata jako procesu ujawniania, w którym obraz jest jednym z kanałów, a nie absolutem. Psychoperformans jest narzędziem tej przemiany, bo pozwala badać warunki, utrzymywać protokoły, rekonfigurować kody i reintegrować podmiot w świecie bez panoptycznej przemocy.

W inicjacji widzenia pojawia się jeszcze jeden wymiar, który spina liminalność i reintegrację w sposób najbardziej konkretny: przemiana tożsamościowa rozumiana nie jako „nowa narracja o sobie”, lecz jako przebudowa reżimów roli. Inicjacja w klasycznej antropologii zawsze jest zmianą statusu, a status jest funkcją ról: kto ma prawo widzieć, mówić, działać, przewodzić, opiekować się, uczyć, pracować, być autonomicznym. W kulturze nowoczesnej rola „widzącego” jest tak domyślna, że staje się niewidoczna; dlatego próg widzenia odsłania rolę, którą dotąd uznawano za naturalną. To jest moment, w którym inicjacja przestaje być tylko „wewnętrzna”: zaczyna reorganizować relacje społeczne i zawodowe, nawet jeśli nikt o tym nie mówi. Erving Goffman pokazałby tu mechanikę dramaturgii społecznej: status i rola są utrzymywane przez rytuały interakcyjne, a zmiana kanału percepcji destabilizuje te rytuały.

Tożsamościowy aspekt reintegracji polega więc na ustanowieniu nowej dramaturgii obecności, w której rola nie jest oparta na absolutnej kompetencji optycznej, tylko na

kompetencji relacyjnej i sytuacyjnej. W psychoperformansie to szczególnie istotne, ponieważ „sprawczość” nie jest tu rozumiana jako dominacja, ale jako zdolność do projektowania warunków przemiany. Reintegracja oznacza: podmiot wraca jako ktoś, kto potrafi budować warunki, a nie tylko korzystać z domyślnych. To jest radykalnie inicjacyjne, bo status „kogoś, kto buduje warunki” w kulturze jest zarezerwowany dla władzy instytucjonalnej; tymczasem inicjacja widzenia przesuwa tę kompetencję do mikroskali życia i pracy.

W tym miejscu warto wprowadzić precyzyjną kategorię z antropologii i socjologii: habitus. Pierre Bourdieu rozumiał habitus jako system dyspozycji ucieleśnionych, które organizują praktykę bez konieczności świadomej refleksji. Widzenie jako inicjacja jest momentem pęknięcia habitusu wizualnego: ciało nie może już automatycznie wykonywać starych dyspozycji (szybkiej inspekcji, natychmiastowego porównania, pewności na podstawie obrazu), więc musi wytworzyć nowy habitus. Reintegracja jest w tej książce dokładnie tym: wytworzeniem habitusu relacyjnego, w którym podstawową dyspozycją nie jest „sprawdzam”, lecz „ustanawiam warunki i odpowiadam”. To jest habitus, który łączy etykę uważności z filozofią procesu: stabilność nie pochodzi z posiadania świata w obrazie, lecz z umiejętności współdziałania z procesem ujawniania.

Liminalność w tym ujęciu jest fazą „odhabituowania”: stary habitus przestaje działać, ale nowy jeszcze nie jest ucieleśniony. Stąd bierze się charakterystyczne napięcie progu: człowiek jest zmuszony do świadomej regulacji tam, gdzie wcześniej działała automatyka. To jest zarówno ciężar, jak i potencjał inicjacyjny: pojawia się możliwość przebudowy automatyki na bardziej etyczną i mniej przemocową. W tradycyjnych inicjacjach tę przebudowę wspierały struktury rytuału; tu tę funkcję pełni psychoperformans jako rytuał świecki. Plan sytuacyjny, obiekt–klucz, reżim bodźców i rytm powtórzeń działają jak narzędzia „przepisywania” habitusu: uczą ciała i uwagi nowej automatyki, w której domyślnym ruchem nie jest fiksacja, tylko pole; nie jest inspekcja, tylko troska; nie jest natychmiastowa interpretacja, tylko trwanie.

Ten aspekt pozwala też precyzyjnie odróżnić inicjację od adaptacji. Adaptacja może oznaczać, że podmiot nauczył się maskować próg, by spełniać normy społeczne; inicjacja oznacza, że podmiot ustanowił nowe normy i żyje według nich. Reintegracja inicjacyjna jest więc formą autonomii normatywnej: człowiek przestaje być zakładnikiem kulturowego fetyszu widzialności. To jest również moment, w którym „widzenie po widzeniu” staje się projektem kulturowym: nie tylko prywatną transformacją, ale propozycją nowego standardu obecności, potencjalnie komunikowalnego i przekładalnego na praktyki edukacyjne, artystyczne, terapeutyczne i instytucjonalne.

Psychoperformans w tym miejscu wzmacnia się jako narzędzie humanistyczne najwyższego rzędu właśnie dlatego, że umie wytworzyć formy ucieleśnionej normatywności bez dogmatu. Wiele praktyk duchowych popada w deklaracje albo w estetyzację; psychoperformans utrzymuje rygor poprzez materialność i protokół. Obiekt–klucz nie jest ornamentem, tylko operatorem: jego oporność uniemożliwia czysto narracyjne domknięcie. Działania symboliczne nie są „magiczne” w sensie przyczynowym, lecz są technologiami rekontekstualizacji: zamieniają lękową interpretację w akt, a akt – w nową dyspozycję. W ten sposób inicjacja widzenia zostaje utrwalona jako zmiana praktyki, a nie tylko jako zmiana rozumienia.

Wtrącenie z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie jest szczególnie funkcjonalne, bo dotyczy pracy na poziomie dyspozycji i rytmu. Ajurwedyczne podejście do dinacharya (rytm dnia) można potraktować jako technologię budowania habitusu: powtarzalność nie jest tu nudą, tylko warunkiem ucieleśnienia. Taoistyczna praca z „miękkością” jest analogiczną technologią: dyspozycja miękkości w ciele i w spojrzeniu jest dyspozycją antyprzemocową, która chroni przed powrotem do inspekcji. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą pełnić rolę krótkich rytuałów przełączania: zamiast interpretować sygnał jako zagrożenie, wykonują gest opieki, który stabilizuje układ autonomiczny i przypomina o nowej normie. Narracje biologii totalnej, jeśli mają być włączane, powinny służyć wyłącznie jako mapa konfliktu normatywnego: pokazują, jak silna jest pokusa jednego wyjaśnienia i jednej winy; inicjacja wymaga porzucenia tej pokusy na rzecz wieloczynnikowej odpowiedzialności, bez moralizmu i bez dogmatu.

W ten sposób inicjacja widzenia ujawnia się jako przebudowa roli, habitusu i normy. Reintegracja jest ustanowieniem nowej dramaturgii obecności: podmiot nie wraca jako „ten sam”, tylko jako ktoś, kto potrafi żyć i pracować bez tyranii obrazu, utrzymując sens w relacji, w rytmie i w protokołach. To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały książki, bo przesuwając akcent z interpretacji na instytucjonalizację praktyk: z teorii „widzenia po widzeniu” na konkretne formy życia i pracy, które taki wzrok przyszłości czynią realnym.

W inicjacji widzenia nie wolno pominąć jeszcze jednego, najbardziej delikatnego wątku: przemiany wstydu. Wstyd jest afektem społecznym, ale jednocześnie jest technologią normowania percepcji. W kulturze wizualnej wstyd działa jak wewnętrzny nadzorca: utrzymuje zgodność z normą widzialności, kompetencji i „czytelności” osoby. Gdy widzenie wchodzi w próg, wstyd ma tendencję do eskalacji, ponieważ podmiot doświadcza nie tylko fluktuacji obrazu, lecz także fluktuacji statusu: nie jest już pewne, czy jest „wystarczająco sprawny”, „wystarczająco kompetentny”, „wystarczająco wiarygodny”. Silvan Tomkins, a później tradycje psychologii afektu, pokazywały, że wstyd jest afektem, który pojawia się w miejscu przerwanej więzi: tam, gdzie kontakt i potwierdzenie zostają zakłócone. W inicjacji widzenia więź zostaje zakłócona nie tylko z innymi, ale także z własnym obrazem siebie jako „widzącego”. Dlatego reintegracja musi obejmować wstyd nie jako problem emocjonalny do „zaleczenia”, lecz jako element ontologiczny: wstyd jest sygnałem tego, jak bardzo tożsamość była zależna od obrazu.

Antropologicznie rzecz biorąc, inicjacje tradycyjne często zawierały element wstydu rytualnego, ale w formie kontrolowanej: to była technika separacji od starego statusu. W nowoczesności wstyd jest niekontrolowany i chroniczny, dlatego zamiast inicjować, niszczy. Reintegracja inicjacyjna polega więc na przekształceniu wstydu z narzędzia dyscypliny w narzędzie rozeznania: wstyd mówi mi, gdzie próbuję wrócić do starej normy poprzez przemoc wobec siebie. To jest moment etycznej precyzji: nie walczę ze wstydem agresją ani nie uciekam w zaprzeczenie; rozpoznaję wstyd jako strażnika dawnej umowy z obrazem i uczę się go „rozbrajać” poprzez nowe protokoły obecności.

Tu widać wyraźnie, że inicjacja widzenia jest równocześnie inicjacją antypanoptyczną. Foucault pokazał, że dyscyplina działa najlepiej wtedy, gdy jest zinternalizowana; wstyd jest jednym z głównych mechanizmów tej internalizacji. Jeśli inicjacja ma doprowadzić do nowej ontologii obecności, musi doprowadzić do osłabienia wewnętrznego nadzorca. Nie przez anarchię, lecz przez zmianę kryterium: skoro realność jest relacyjna, a nie optyczno-dowodowa,

to nie ma sensu karać siebie za niepełność obrazu. Wstyd przestaje być logiczny. Reintegracja polega na tym, że podmiot przestaje uzależniać godność od parametrów widzenia, a zaczyna uzależniać godność od jakości relacji i odpowiedzialności. Iris Murdoch powiedziałaaby: uwaga ku dobru, nie ku autoosądowi; Levinas: odpowiedzialność poprzedza ocenę.

Psychoperformans w tym fragmencie działa jako narzędzie transmutacji wstydu, bo pozwala wstyd ucieleśnić i przekształcić w akt. Wstyd jest afektem, który zamyka ciało: kurczy, przyspiesza, zacieśnia spojrzenie, wytwarza kompulsję ukrycia. Psychoperformans może zaprojektować sytuacje, w których ciało wstydlive nie jest zmuszane do ekspozycji, lecz jest prowadzone do kontaktu: obiekt–klucz działa jak mediator bez oceny; gest działa jak język nieprzemocowy; rytm działa jak stabilizator. W ramach planu sytuacyjnego można wykonać działania symboliczne, które wprost odczarowują wstyd: nie w sensie magicznej przyczynowości, lecz w sensie rytualno-performatywnej technologii sensu. Wstyd zostaje „przeniesiony” z poziomu autoosądu na poziom rozeznania: jest sygnałem, że próbuje wrócić stara norma; odpowiedzią jest powrót do protokołu obecności, a nie eskalacja inspekcji.

Ten mechanizm łączy się bezpośrednio z kategorią habitusu Bourdieu: wstyd jest strażnikiem habitusu. Jeśli habitus wizualny pęka, wstyd próbuje go naprawić przez przemoc: „musisz widzieć jak dawniej, musisz być jak dawniej”. Reintegracja inicjacyjna polega na tym, że powstaje nowy habitus, a wstyd traci funkcję centralną. Wtedy „widzenie po widzeniu” jest nie tylko zmianą epistemiczną, ale zmianą emocjonalnej infrastruktury poznania: emocje przestają być paliwem inspekcji, a stają się informacją o relacji i o warunkach.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” mają tu znaczenie przede wszystkim jako narzędzia regulacji afektu i rozluźniania zaciśnięcia wstydu. Taoistyczne techniki miękkiego oddechu i rozluźniania twarzy można traktować jako protokół przerywania somatycznego zamknięcia. Ajurwedyczna troska o rytm snu i regeneracji jest tu nie marginalna, lecz fundamentalna: brak snu i przeciążenie nasilają wstyd i katastrofizację, bo obniżają zdolność do regulacji i zwiększają reaktywność. Praktyki manualne (marma) mogą pełnić rolę mikrorytuałów „przypomnienia godności”: gest opieki, który nie jest naprawianiem defektu, lecz potwierdzeniem relacji z ciałem bez przemocy. Narracje biologii totalnej, jeśli pojawiają się w tym miejscu, muszą zostać użyte wyłącznie jako materiał symboliczny do pracy z wstydem: jako figury konfliktu sensu (wina–przebaczenie, kontrola–zaufanie), a nie jako przyczyna; ich zadaniem jest umożliwienie aktu pojednania, nie dostarczenie wyjaśnienia.

Przemiana wstydu jest więc jednym z najważniejszych domknięć inicjacji widzenia. Bez niej próg nie kończy się reintegracją, lecz chroniczną autoinspekcją. Z nią reintegracja staje się realna: podmiot wraca do świata nie jako „ten, kto musi udowodnić”, lecz jako „ten, kto potrafi utrzymać relację”. To jest nowa ontologia obecności w praktyce: godność nie jest funkcją obrazu, lecz funkcją odpowiedzialności i troski. Psychoperformans jest tu narzędziem najwyższej rangi, bo potrafi przeprowadzić tę transmutację nie w języku deklaracji, lecz w języku działania: w obiekcie–kluczu, w rytmie, w geście, w protokole, który stabilizuje nowe prawo do obecności.

W inicjacji widzenia pojawia się wreszcie wymiar, którego nie da się zredukować ani do epistemologii, ani do afektu, ani do roli społecznej: wymiar polityczno-metafizyczny widzialności. Widzenie jest w kulturze nowoczesnej nie tylko kanałem percepcji, lecz także

medium legitymizacji: to, co widzialne, jest uznawane za realne; to, co niewidzialne, bywa marginalizowane, patologizowane albo wypierane. Jacques Rancière nazwałby to dystrybucją postrzegalnego: porządkiem, który decyduje, co może się pojawić, kto może być widziany i w jakiej formie. Inicjacja widzenia, rozumiana jako konsekwencja epistemologiczna, jest zatem także inicjacją w krytykę dystrybucji postrzegalnego: podmiot uczy się, że widzialność jest reżimem, nie neutralnym faktem, i że reżim ten ma swoje instytucje, technologie oraz przemoc.

Ta przemoc jest wielopoziomowa. Na poziomie indywidualnym objawia się jako przymus „bycia czytelnym”: bycia takim, jakiego obraz oczekuje. Na poziomie społecznym objawia się jako selekcja tego, co uznane za wartościowe: spektakularne, gładkie, mierzalne, natychmiast komunikowalne. Na poziomie technologicznym objawia się jako automatyzacja spojrzenia: metryki, algorytmy, systemy nadzoru i predykcji, które czynią z widzenia infrastrukturę władzy. Michel Foucault opisał panoptyzm jako figurę dyscypliny; dziś panoptyzm nie jest więżą, lecz rozproszoną siecią aparatów widzialności. Inicjacja widzenia w tej książce oznacza więc wejście w stan, w którym podmiot przestaje utożsamiać własną obecność z kompatybilnością wobec tej sieci. „Widzenie po widzeniu” staje się antykompatybilnością: nie w sensie buntu estetycznego, tylko w sensie ontologicznym. To jest decyzja, że obecność ma być relacyjna i etyczna, a nie audytowalna.

Na tym tle reintegracja zyskuje rangę polityczną: ustanowienie nowej ontologii obecności jest jednocześnie ustanowieniem nowego porządku widzialności w mikroskali. Podmiot nie tylko „radzi sobie” z progiem, lecz rekonfiguruje swój stosunek do widzialności jako władzy. To jest moment, w którym inicjacja widzenia przestaje być prywatna: nawet jeśli jest realizowana w samotności, wytwarza nową praktykę życia, która ma konsekwencje dla relacji społecznych, pracy i instytucji. Reintegracja oznacza: przestają traktować widzenie jako narzędzie weryfikacji totalnej, a zaczynam traktować je jako element troski i uczestnictwa. Oznacza to także: przestają podporządkowywać się presji natychmiastowej widzialności, natychmiastowej reakcji i natychmiastowej oceny. W praktyce jest to odmowa bycia nieustannie „online” w sensie perceptualnym.

Tu ujawnia się rola psychoperformansu jako technologii przejścia o charakterze polityczno-etycznym. Psychoperformans nie tylko leczy narrację; on rekonfiguruje reżim widzialności poprzez plan sytuacyjny. Plan sytuacyjny może celowo wprowadzać warunki niepełnej widzialności: półmrok, rozproszenie, opóźnienie, ograniczenie bodźców, przerwy, ciszę. To nie jest estetyka dla estetyki; to jest ćwiczenie anty-panoptyczne, w którym podmiot uczy się funkcjonować bez przymusu totalnej kontroli. Obiekt–klucz staje się w tym kontekście materialnym „anty-algorytmem”: nie daje się łatwo zredukować do danych, ponieważ jego sens jest relacyjny, a jego funkcja zależy od działania i czasu. Działania symboliczne są w tym reżimie nie tyle ekspresją, ile polityką sensu: odzyskiwaniem prawa do tego, by znaczenie nie było natychmiast mierzalne i wymienne.

W tej części inicjacji widzenia trzeba także wyraźnie oddzielić duchowość bez dogmatu od ucieczki w metafizyczne kompensacje. W progu łatwo o pokusę: skoro nie mam gwarancji obrazu, zbuduję sobie gwarancję interpretacyjną. To jest ten sam mechanizm przemocy, tylko przeniesiony z oka na narrację. Dlatego duchowość bez dogmatu w inicjacji widzenia musi przyjąć rygor krytyczny: nie zamieniam niepewności widzenia w pewność teorii świata. Rygor ten ma strukturę apofatyczną: uznaję granice, powstrzymuję roszczenie, utrzymuję praktykę.

Simone Weil i Iris Murdoch były tu ważne jako wzorce etycznej uwagi, ale w tej części kluczowe jest, że uwaga musi być także krytyką infrastruktury widzialności.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” mają tu sens tylko jako praktyki anty-panoptyczne, czyli praktyki przywracania suwerenności regulacyjnej. Ajurwedyczna logika rytmu dobowego i ograniczenia przeciążeń działa jak polityka uwagi: odmawia reżimowi widzialności prawa do całodobowej eksploatacji organizmu. Taoistyczna miękkość spojrzenia i oddechu jest praktyką wycofania inspekcji: oko nie „szuka dowodu”, tylko utrzymuje pole; oddech nie „mobilizuje”, tylko reguluje. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą pełnić rolę mikropolityki ciała: zamiast eskalować nadzór nad sobą, wykonują gest opieki, który stabilizuje tonus autonomiczny i wzmacnia nową umowę z obecnością. Narracje biologii totalnej, jeśli mają być włączane w tym miejscu, mogą posłużyć wyłącznie jako materiał do krytyki dogmatu: jako przykład, jak łatwo pragnienie kontroli przerzuca się z obrazu na jedno „wyjaśnienie”. Ich miejsce jest w dramaturgii sensu, nie w etiologii.

W konsekwencji inicjacja widzenia staje się inicjacją w suwerenność obecności. Suwerenność nie oznacza izolacji, lecz zdolność do wybierania reżimu widzialności: kiedy i jak wchodzę w obraz, a kiedy i jak utrzymuję relację poza obrazem. „Widzenie po widzeniu” oznacza tu dojrzałość polityczną percepcji: nie jestem wyłącznie użytkownikiem widzialności, lecz także jej krytykiem i projektantem w mikroskali życia. Psychoperformans potwierdza swoją rangę humanistyczną najwyższego rzędu, ponieważ potrafi przeprowadzić tę inicjację nie jako manifest, lecz jako praktykę: w planie sytuacyjnym, w obiekcie–kluczu, w rytmie i w granicy, które czynią obecność relacyjną silniejszą niż imperatyw kontroli obrazu.

W inicjacji widzenia pozostaje jeszcze doprecyzowanie najbardziej konstruktywne: jak „nowa ontologia obecności” materializuje się w codziennych formach życia i pracy, bez popadania ani w heroizm, ani w rezygnację. Inicjacja nie jest ukończona, dopóki nie zostanie wpisana w praktykę, a praktyka jest zawsze logistyką: rytm dnia, organizacja przestrzeni, architektura zadań, protokoły regeneracji, sposoby komunikacji, mikrozwyczaje. Victor Turner podkreślał, że reintegracja jest powrotem do struktury; w tej książce oznacza to powrót do struktury przeprojektowanej. Przeprojektowanie jest rdzeniem „widzenia po widzeniu”: świat nie jest już po prostu zastany, lecz staje się czymś, co trzeba współprojektować, aby obecność pozostała relacyjna, a nie nadzorcza.

Pierwszy element materializacji to zmiana kategorii „wydajności”. W nowoczesnej ekonomii uwagi wydajność jest mierzona ilością bodźców przetworzonych w czasie. W nowej ontologii obecności wydajność jest mierzona jakością relacji i stabilnością regulacji: czy praca nie niszczy zasobów, czy życie nie jest eskalacją alarmu, czy rytm nie jest permanentnie rozrywany. To jest fundamentalne, ponieważ bez tej zmiany reintegracja jest niemożliwa: podmiot będzie próbował wrócić do starych norm i będzie się karał za niemożność ich spełnienia. W tym sensie inicjacja widzenia wytwarza nową etykę pracy, bliską temu, co Simone Weil intuicyjnie rozpoznawała jako wymiar moralny uwagi, a co w języku współczesnym można nazwać ekologią poznawczą: troską o warunki, w których poznanie jest możliwe i nieprzemocowe.

Drugi element materializacji to ustanowienie protokołów selekcji bodźców. Selekcja nie jest tu ochroną przed światem, lecz metodą utrzymania świata jako relacji. W praktyce oznacza to: redukcję wielozadaniowości, ograniczenie migotania, kontrastów i ekspozycji ekranowej,

świadome przerwy, oraz rytm pracy oparty na fazach: wejście, trwanie, wyjście, regeneracja. Merleau-Ponty pozwala to opisać jako przywrócenie cielesnej intencjonalności: ciało nie jest przekąźnikiem danych, tylko organizatorem relacji, a relacja wymaga czasu i spójności. Psychoperformans może tu pełnić rolę źródłowego laboratorium: plan sytuacyjny wypracowuje protokoły, które potem wchodzi do codzienności jako mikro-rytuały przełączania trybu obecności.

Trzeci element materializacji to przeprojektowanie przestrzeni. W antropologii inicjacji przestrzeń progu bywa wyodrębniona: las, dom inicjacyjny, miejsce odosobnienia. W nowoczesności trzeba tę przestrzeń wytworzyć w mikroskali: w pokoju, w miejscu pracy, w trasie. Przestrzeń nie jest neutralna; jest aparatem uwagi. Jeśli przestrzeń jest zaprojektowana jak panoptikon bodźców, obecność staje się inspekcją. Jeśli przestrzeń zawiera strefy ciszy, strefy miękkiego światła, strefy rytmu, obecność staje się relacją. W psychoperformansie obiekt–klucz jest tu również narzędziem projektowania przestrzeni: obiekt ustanawia oś, wprowadza symboliczny porządek, stabilizuje hierarchię znaczeń. To nie jest dekoracja; to jest architektura sensu.

Czwarty element materializacji dotyczy komunikacji. Inicjacja widzenia, jako inicjacja w prawo do niepewności, wymaga języka, który nie jest językiem usprawiedliwienia ani wstydu. Iris Murdoch pokazywałaby, że język może służyć redukcji ego, a Levinas, że język może służyć odpowiedzi. W nowej ontologii obecności komunikacja ma mieć charakter etyczno-sytuacyjny: nie obiecuje pełnej kontroli, lecz ustanawia reguły relacji. W praktyce oznacza to: wyraźne granice dostępności, jasne rytmy pracy, transparentne protokoły odpoczynku, a także redukcję kompulsywnego raportowania. To jest „widzenie dla innych” w sensie, że moje praktyki obecności nie generują przemocy lękowej wobec otoczenia.

Piąty element materializacji to reintegracja przez praktykę powtórzenia. Powtórzenie jest rdzeniem inicjacji: nie jako monotonia, lecz jako ucieleśnienie nowej normy. Bourdieu powiedziałby: habitus rodzi się w powtórzeniu. Psychoperformans jest tu narzędziem szczególnym, bo powtórzenie w psychoperformansie nie jest mechaniczną rutyną, tylko kontrolowaną zmiennością: powtarzam strukturę, ale modyfikuję parametry, aby utrzymać adaptacyjność bez utraty formy. To tworzy nową sprawczość: sprawczość nie jest „mocą” nad obrazem, lecz zdolnością do utrzymywania protokołu w zmiennych warunkach świata.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie są praktyczne, bo dotyczą logistyki codzienności. Ajurwedyczna dinacharya może zostać włączona jako model powtarzalności: stałe pory snu, posiłków, odpoczynku, przerwy od bodźców. Taoistyczne praktyki miękkiego spojrzenia mogą stać się protokołem wejścia i wyjścia z pracy: kilka minut przełączenia z fiksacji na pole, z inspekcji na uczestnictwo. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą działać jako „znaczniki fazy”: sygnał, że kończę ekspozycję, wracam do ciała, stabilizuję oddech i tonus. W tej samej logice „biologia totalna” może pełnić wyłącznie rolę dramaturgiczną i dyscyplinującą interpretację: jest przypomnieniem, że łatwo w codzienności wrócić do dogmatu jednej przyczyny i jednej winy; protokół reintegracji wymaga wieloczynnikowości i łagodności.

Materializacja nowej ontologii obecności oznacza więc w praktyce: przeprojektowanie wydajności, selekcji bodźców, przestrzeni, komunikacji i powtórzenia. To jest reintegracja jako

forma życia, a nie jako epizod. „Widzenie po widzeniu” staje się w ten sposób wzrokiem przyszłości nie przez obietnicę optyczną, lecz przez zdolność do relacyjnego bycia w świecie bez panoptycznej przemocy. Psychoperformans pozostaje narzędziem najwyższej rangi, bo potrafi z tej ontologii zrobić protokół: plan sytuacyjny, który wytwarza nie tylko sens, ale i logikę sensu, czyli praktykę, która utrzymuje przemianę w czasie.

Domknięcie inicjacji widzenia wymaga postawienia tezy granicznej, która w tej książce ma rangę konstrukcyjną: próg widzenia jest uprzywilejowanym miejscem rekonfiguracji antropologii człowieka nowoczesnego, ponieważ dotyka rdzenia jego metafizyki praktycznej, czyli niewypowiedzianych założeń o tym, czym jest realność, praca, relacja i godność. W nowoczesności realność jest skalibrowana pod wzrok: to, co nie jest natychmiast widzialne, bywa uznane za „nie dość realne”, „nie dość pewne”, „nie dość warte”. Inicjacja widzenia unieważnia to skalibrowanie nie przez negację obrazu, lecz przez zmianę funkcji obrazu w systemie poznania i etyki. „Widzenie po widzeniu” jest więc nie tyle nową umiejętnością percepcyjną, ile nową konstytucją obecności: konstytucją relacyjną, procesualną, antydogmatyczną i antynadzorczą.

W tym domknięciu trzeba powtórzyć, ale już w formie ścisłej, że liminalność nie jest degradacją, tylko stanem generatywnym w sensie antropologicznym: strefą, w której stary porządek normatywny traci moc, a nowy może zostać ustanowiony. Van Genneep i Turner opisali to jako mechanikę przejścia; w tej książce mechanika przejścia zostaje przepisana na język ontologii obecności. To nie jest tylko „kryzys” w potocznym sensie, lecz reżim epistemiczny: w liminalności podmiot uczy się, że jego „wiedza” jest warunkowa, a jego „pewność” jest kulturową konstrukcją podpartą stabilnością aparatu percepcyjnego i infrastruktury bodźców. Kiedy stabilność aparatu zostaje zakwestionowana, podmiot może albo wpaść w kompulsywną inspekcję, albo przejść inicjację: uznać warunkowość jako zasadę i oprzeć sens na relacji, nie na dominacji. Merleau-Ponty dostarcza tu podstawy fenomenologicznej, Whitehead podstawy procesualnej, Levinas podstawy etycznej, a Murdoch podstawy moralnej ekonomii uwagi.

Reintegracja, w sensie ścisłym, jest ustanowieniem nowego porządku dystrybucji postrzegalnego: prywatnej polityki widzialności, która jednak ma wymiar kulturowy, bo stanowi alternatywną propozycję normy. W świecie, który premiuje natychmiastową widzialność, reintegracja inicjacyjna polega na odzyskaniu prawa do niepełnej widzialności bez utraty godności i sprawczości. To prawo jest kluczowe, bo bez niego próg nie domyka się: człowiek pozostaje w stanie chronicznej liminalności, czyli chronicznego napięcia między presją starej normy a niemożnością jej spełnienia. Reintegracja ustanawia więc godność jako kategorię niezależną od obrazu: godność jest funkcją odpowiedzialności, troski, miary i zdolności do trwania. W tym sensie inicjacja widzenia jest inicjacją etyczną, a nie tylko percepcyjną: podmiot zostaje wezwany do wyższego standardu odpowiedzialności, ponieważ przestaje mieć alibi „oczywistości wzrokowej”.

Psychoperformans domyka ten rozdział jako narzędzie przejścia o statusie metodologicznym. Jego rola nie polega na „dodatku artystycznym”, lecz na tym, że jest technologią formy, a forma jest tym, czego brakuje nowoczesnej liminalności. Plan sytuacyjny jest świeckim protokołem inicjacyjnym: wprowadza separację (wyodrębnienie czasu i przestrzeni), umożliwia liminalność (kontrolowane zawieszenie starych norm widzialności), a następnie stabilizuje reintegrację (powtórzenie, rytm, obiekt–klucz, działania symboliczne). Obiekt–klucz pełni funkcję operatora

sensu i regulatora uwagi: nie pozwala zredukować przemiany do narracji, ponieważ wymaga czynu, a czyn ma oporność materii. W tym sensie psychoperformans jest językiem dla niewyraźnego nie dlatego, że „wyraża”, lecz dlatego, że ustanawia warunki, w których niewyraźne może zostać przepracowane bez gwałtu interpretacji. Schechnerowska perspektywa performansu jako zachowania przywróconego jest tu użyteczna, ale zostaje przeformułowana: chodzi o przywrócenie relacji, nie o odtworzenie roli.

Na poziomie najbardziej ogólnym inicjacja widzenia zmienia antropologię pracy. Praca przestaje być testem zdolności do panoptycznej kontroli; staje się praktyką utrzymywania protokołów obecności: selekcji bodźców, rytmu regeneracji, logistyki uwagi, architektury przestrzeni i komunikacji. To jest „metafizyka praktyczna” w działaniu: człowiek nie deklaruje nowej ontologii obecności, lecz ją wykonuje. W tym wykonaniu ujawnia się wzrok przyszłości: wzrok relacyjny, który nie opiera sensu na kontroli obrazu, lecz na zdolności do odpowiedzi, do miary, do wierności wartościom mimo fluktuacji ujawniania. „Widzenie po widzeniu” jest więc w tej książce nazwą dla dojrzałości ontologicznej: podmiot uznaje proces, uznaje warunkowość, uznaje relację jako realność nadrzędną wobec dowodu.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” domykają tu swoją rolę jako języki infrastruktury, a nie dogmatu. Ajurweda, poprzez logikę rytmu dobowego i modulacji pobudzenia, dostarcza modelu, w którym regeneracja jest warunkiem jakości percepcji i jakości etyki. Taoistyczne techniki miękkiego spojrzenia i oddechu dostarczają praktyk przełączania trybu obecności: z inspekcji na pole, z alarmu na opiekę. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą pełnić funkcję mikrorytuałów reintegracyjnych: znaczniki fazy, gesty opieki, które stabilizują tonus autonomiczny i podtrzymują nową umowę z obecnością. Natomiast wszelkie narracje „totalnej biologii” pozostają tu ograniczone do funkcji dramaturgicznej: mogą być materiałem do aktu symbolicznego pojednania z konfliktem sensu (kontrola–zaufanie, wina–przebaczenie, porównanie–samowystarczalność), ale nie mogą rościć sobie prawa do etiologii, bo inicjacja widzenia jest właśnie odejściem od dogmatycznej gwarancji.

W tym miejscu inicjacja widzenia jest domknięta jako struktura: separacja (odejście od naiwnej umowy z obrazem), liminalność (próg warunkowości i niepewności), reintegracja (nowa ontologia obecności: relacyjna, procesualna, antynadzorcza), oraz instytucjonalizacja w mikroskali (psychoperformans jako protokół formy). To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały książki, bo przenosi ciężar z opisu na projektowanie: wzrok przyszłości nie jest hasłem, lecz reżimem praktyk, które można planować, wykonywać, powtarzać i modyfikować bez utraty sensu.

91.1.58. Widzenie jako relacja z rzeczywistością: realizm relacyjny, świadectwo i „prawda praktyki”

Relacja z rzeczywistością nie jest w tej książce rozumiana jako posiadanie świata w obrazie ani jako idealistyczne „wytwarzanie świata” przez podmiot, lecz jako współkonstytucja: rzeczywistość ujawnia się w sprzężeniu między ciałem, uwagą, czasem, praktyką i tym, co stawia opór. W takim ujęciu widzenie jest jednocześnie kanałem percepcji i strukturą zobowiązania: skoro widzę, jestem w relacji; skoro jestem w relacji, podlegam konsekwencjom etycznym i epistemicznym. Maurice Merleau-Ponty nazwałby to ontologią wcielonej percepcji: widzenie nie jest zewnętrznym pomiarem, lecz trybem bycia-w-świecie, w którym ciało nie tyle „ma”

świat, ile jest w niego wrośnięte jako zdolność orientacji i odpowiedzi. Ta teza, przeniesiona na grunt realizmu relacyjnego, oznacza, że rzeczywistość nie jest ani całkiem niezależna od relacji, ani całkiem zależna od subiektywności; jest zdarzeniowa, warunkowa i oporna.

Realizm relacyjny, o którym mowa w tytule, jest więc pojęciem granicznym: ma utrzymać jednocześnie dwie intuicje. Pierwsza intuicja jest realistyczna: świat nie jest fantazją, ma własną strukturę oporu, której nie da się dowolnie przestawić narracją ani pragnieniem; ciało i sytuacja mają konsekwencje niezależne od retoryki. Druga intuicja jest relacyjna: dostęp do świata nie jest dany w absolutnej perspektywie, lecz w perspektywach usytuowanych, a więc w trybach ujawniania zależnych od warunków, praktyk i dyspozycji. Alfred North Whitehead, myśląc procesualnie, dostarcza dla tego napięcia aparatu pojęciowego: realne jest tym, co się wydarza jako proces, a nie tym, co trwa jako substancja. Jeśli realność jest procesem, to prawda nie może być wyłącznie fotografią świata; musi być wiernością sposobowi współuczestnictwa, a więc wiernością warunkom ujawniania.

Widzenie jako relacja z rzeczywistością ujawnia się najbardziej wyraziście nie w sytuacjach „pewnego obrazu”, lecz w sytuacjach, gdy obraz jest fragmentaryczny albo gdy jego pewność przestaje być etycznie wystarczająca. Wówczas staje się jasne, że relacja do realnego nie polega na posiadaniu dowodu, lecz na zdolności do świadectwa. Świadectwo w tej książce nie oznacza jedynie deklaracji „widziałem”; oznacza praktykę odpowiedzialności: utrzymywanie zgodności między tym, co uznaję za realne, a tym, jak działam w czasie. Giorgio Agamben pisał o świadku w kontekście granicznego doświadczenia i niemożności pełnej reprezentacji; tu analogicznie świadectwo dotyczy tego, że realność przekracza obraz, a jednak domaga się odpowiedzi. Świadectwo jest zatem trybem prawdy, w którym prawda nie jest redukowalna do kompletności danych, lecz mierzy się adekwatnością postępowania wobec tego, co się ujawniło i co pozostaje nieujawnione.

W tym miejscu konieczne jest rozróżnienie między „prawdą obrazu” a „prawdą praktyki”. Prawda obrazu to prawda korespondencyjna: obraz ma odpowiadać przedmiotowi, a podmiot ma to potwierdzić. Prawda praktyki jest prawdą performatywną: jest sprawdzana w czasie, przez konsekwencje działania, przez trwałość relacji, przez zdolność do korekty i przez utrzymanie miary. Hannah Arendt, analizując kondycję ludzką, odróżniała porządek działania od porządku wytwarzania; w tej książce „prawda praktyki” należy do porządku działania: jest z definicji ryzykowna, bo nie daje gwarancji totalnej, ale jest też jedyną prawdą, która nie zamienia się w przemoc inspekcji. W realizmie relacyjnym prawda praktyki nie neguje faktów; przeciwnie, uznaje fakt jako opór, ale nie zamyka się w fetyszu dowodu. Dowód ma sens wtedy, gdy służy relacji i odpowiedzialności, a nie wtedy, gdy służy dominacji i redukcji.

Ten punkt jest kluczowy dla całej architektury książki: jeśli widzenie ma być relacją z rzeczywistością, to nie wystarczy mówić o percepcji, trzeba mówić o reżimach prawdy, które kultura narzuca poprzez wzrok. W cywilizacji obrazów prawda jest często utożsamiana z widzialnością, a widzialność z audytowalnością. Stąd bierze się panoptyczny odruch: jeśli coś jest realne, to musi być stale widziane, stale mierzone, stale potwierdzane. Realizm relacyjny stawia temu opór: realne jest także to, co nie jest stale widziane, ale co konsekwentnie działa w relacji, w czasie i w skutkach. To przesunięcie jest zarówno epistemologiczne, jak i etyczne, bo ogranicza przemoc inspekcji.

Psychoperformans wchodzi tu jako aparat do wytwarzania prawdy praktyki. Jego podstawowym ruchem nie jest opis, lecz protokół: plan sytuacyjny ustanawia warunki ujawniania i warunki odpowiedzi. Jeżeli prawda praktyki ma być weryfikowalna, musi być powtarzalna w sensie struktury, choć nie w sensie identyczności; musi też być usytuowana, czyli wrażliwa na warunki. Psychoperformans spełnia oba kryteria: wprowadza formę, która stabilizuje relację do realnego, ale nie rości sobie prawa do absolutnego obrazu. Obiekt–klucz działa jako materialny operator świadectwa: oporność materii uniemożliwia czysto narracyjne „załatwienie” realności, zmusza do czynu i do ponoszenia konsekwencji czynu. Właśnie dlatego psychoperformans jest w tej książce narzędziem humanistycznym najwyższej rangi: nie tyle „wyraża” relację z rzeczywistością, ile ją ustanawia i utrzymuje, przenosząc prawdę z poziomu deklaracji na poziom praktyki.

Wtrącenie z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie musi pozostać podporządkowane realizmowi relacyjnemu, a więc kryterium oporu i konsekwencji. Najbardziej użyteczne są tu te tradycje, które operują językiem warunków i rytmu, a nie językiem absolutnych przyczyn. Ajurwedyczna logika równowagi, rytmu dobowego i regeneracji może zostać włączona jako praktyka wytwarzania warunków ujawniania: jeśli układ nerwowy jest przeciążony, relacja z realnym degeneruje w inspekcję albo w fantazję; jeśli jest regulowany, możliwa jest prawda praktyki, bo możliwa jest adekwatna odpowiedź. Taoistyczna praca z „miękkim spojrzeniem” i oddechem pełni analogiczną funkcję: wzmacnia relację przez redukcję chwytania, a więc redukcję przemocy poznawczej. Praktyki manualne, w tym marma, mogą działać jako mikrorytuały świadectwa: zamiast natychmiast interpretować, wykonują gest opieki, który stabilizuje relację z ciałem jako pierwszym polem realności. Wszelkie narracje biologii totalnej, jeśli pojawiają się w tej książce, mogą tu wystąpić wyłącznie jako materiał symboliczny i dramaturgiczny, nigdy jako wyjaśnienie: realizm relacyjny wymaga, by interpretacja pozostawała wtórna wobec warunków, praktyk i konsekwencji.

W realizmie relacyjnym „świadectwo” musi zostać doprecyzowane jako kategoria pośrednia między dowodem a wyznaniem. Dowód należy do reżimu inspekcji: ma zamknąć spór poprzez unifikację perspektywy. Wyznanie należy do reżimu intymności: ma uwiarygodnić podmiot poprzez odsłonięcie wnętrza. Świadectwo jest inne: jest publiczne w sensie odpowiedzialności, ale nie totalizujące; jest osobowe, ale nie narcystyczne; jest usytuowane, ale nie arbitralne. Paul Ricoeur, rozważając napięcie między pamięcią, historią i zapomnieniem, wskazywał, że świadectwo jest zawsze ryzykowne, bo opiera się na zaufaniu i na możliwości błędu, a zarazem jest konieczne, bo bez niego nie ma wspólnego świata. W kontekście widzenia oznacza to, że relacja z rzeczywistością nie może być sprowadzona do „tego, co każdy może zobaczyć identycznie”; wspólny świat jest budowany z perspektyw, które są częściowe, ale wzajemnie zobowiązujące.

To zobowiązanie jest rdzeniem etycznym realizmu relacyjnego. Widzenie jako relacja z rzeczywistością nie jest prywatną estetyką, lecz praktyką współdzielenia świata. Świadek nie mówi: „oto prawda absolutna”, tylko mówi: „oto to, co w mojej relacji do realnego stało się wiążące i co biorę na siebie, a więc co mogę włączyć do wspólnego porządku odpowiedzi”. W takim ujęciu świadectwo jest formą relacyjnej prawdy: prawda nie jest tu stanem rzeczy samej w sobie, tylko zobowiązaniem do konsekwencji. Hannah Arendt odróżniała prawdę faktyczną od opinii; realizm relacyjny nie neguje prawdy faktycznej, ale pokazuje, że w świecie praktyk i relacji prawda faktyczna nie wystarcza do ustanowienia sensu i odpowiedzialności. Świadectwo

jest sposobem, w jaki fakt staje się częścią życia: nie tylko informacją, ale orientacją moralną i praktyczną.

Z tego wynika, że „prawda praktyki” jest jednocześnie prawdą etycznej miary. Miara oznacza, że podmiot nie przekracza tego, co może odpowiedzialnie unieść, i nie rości sobie prawa do totalności. W cywilizacji obrazów miara jest stale naruszana przez nadmiar widzialności i przez przymus natychmiastowego sądu. Realizm relacyjny przywraca miarę jako warunek prawdy: prawda praktyki nie polega na tym, że „wiem wszystko”, tylko na tym, że „działam adekwatnie w granicach tego, co się ujawnia, i potrafię korygować, gdy ujawnia się więcej”. Merleau-Ponty ująłby to jako prymat percepcji rozumianej jako otwartość, nie jako domknięcie; Whitehead – jako procesualność, w której każda aktualizacja jest cząstkowa. Ta miara jest antydogmatyczna: nie pozwala, by jedno ujęcie świata zmonopolizowało relację.

Psychoperformans w tej części pełni funkcję „laboratorium świadectwa”. To laboratorium różni się od eksperymentu naukowego w sensie ścisłym, ale posiada analogiczny rygor: ustanawia warunki, powtarzalność struktury i kryterium konsekwencji. Plan sytuacyjny działa jak protokół prawdy praktyki: definiuje, co jest obserwowalne (nie tylko wzrokiem), co jest wykonywalne, jakie są granice, jakie są wskaźniki adekwatności. Kluczowe jest jednak, że protokół psychoperformansu nie służy wyprodukowania dowodu, lecz wyprodukowania świadectwa: sytuacji, w której podmiot może powiedzieć „oto warunki, oto czyn, oto skutek w relacji” bez roszczenia do totalności. Obiekt–klucz jest tu instrumentem prawdy praktyki, bo materialność generuje opór i opóźnienie: nie da się „przegadać” obiektu bez interakcji, a interakcja ujawnia, czy podmiot utrzymuje miarę, czy wraca do kompulsji. W tym sensie obiekt–klucz jest zarówno fenomenologicznym punktem ciężkości, jak i etycznym stabilizatorem.

W realizmie relacyjnym istotne jest także, że relacja z rzeczywistością jest weryfikowana przez czas, a nie przez chwilę. Prawda praktyki jest temporalna: ujawnia się w tym, czy protokół utrzymuje spójność i czy nie generuje ubocznej przemocy (nadmiaru, przeciążenia, eskalacji lęku, kolonizacji interpretacyjnej). Whiteheadowskie „stanie się” jest tu bardziej adekwatne niż statyczny obraz: realne jest to, co trwa jako relacja i co w czasie ujawnia konsekwencje. Dlatego świadectwo jest w tej książce zawsze powiązane z rytmem: z powtórzeniem, z przerwą, z regeneracją. Świadectwo nie jest jednorazowym oświadczeniem, lecz praktyką wierności: utrzymuję protokół, bo on utrzymuje relację z realnym w sposób nieprzemocowy.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie mogą zostać ujęte jako elementy „prawdy praktyki” właśnie dlatego, że są mierzalne konsekwencjami w czasie, ale tylko w sensie regulacyjnym, nie etiologicznym. Ajurwedyczna troska o rytm (sen, regeneracja, modulacja pobudzenia) staje się kryterium: jeśli protokół pracy i obecności niszczy rytm, świadectwo jest fałszywe, bo relacja z realnym jest utrzymywana przemocą wobec zasobów. Taoistyczna miękkość spojrzenia i oddechu jest również kryterium: jeśli praktyka prowadzi do zaciśnięcia, do fiksacji, do mobilizacji alarmowej, to nie jest realizm relacyjny, tylko panoptyczna kompulsja w innym kostiumie. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą wejść jako mikrorytuały weryfikacji: czy potrafię przerwać inspekcję i wrócić do ciała jako pierwszego pola realności. Natomiast narracje biologii totalnej mogą zostać dopuszczone tylko jako materiał symboliczny, który podlega kryterium miary: jeśli stają się jedynym wyjaśnieniem, psują relację; jeśli są użyte jako element pracy nad znaczeniem bez roszczenia etiologicznego, mogą wspierać świadectwo jako akt pojednania z niepewnością.

W rezultacie realizm relacyjny przepisuje widzenie na praktykę wspólnego świata: nie przez totalizację perspektywy, lecz przez etykę świadectwa i prawdę praktyki. Psychoperformans jest narzędziem, które umożliwia to przepisanie w formie: w protokole, w obiekcie–kluczu, w rytmie, w granicach. Dzięki temu relacja z rzeczywistością nie staje się ani tyranią dowodu, ani prywatnym wyznaniem, lecz przestrzenią odpowiedzialnego uczestnictwa.

W realizmie relacyjnym trzeba jeszcze wprowadzić rozróżnienie między relacją a reprezentacją. Reprezentacja jest obrazem świata, który ma być przeniesiony do wnętrza podmiotu; relacja jest sprzężeniem, w którym podmiot i świat współtworzą sytuację ujawniania. Różnica ta jest kluczowa, ponieważ kultura wizualna łatwo zamienia „kontakt z realnym” w „posiadanie reprezentacji”. Wtedy widzenie staje się kolekcjonowaniem dowodów, a poznanie zamienia się w archiwum obrazów. Fenomenologia Merleau-Ponty’ego podważa ten model, ponieważ pokazuje, że percepcja jest pierwotnie relacyjna: ciało nie przechowuje świata jako obrazów, tylko orientuje się w świecie jako polu możliwości. Realizm relacyjny radykalizuje tę intuicję: realność jest przede wszystkim tym, co stawia opór i co odpowiada w czasie, a nie tym, co daje się zamknąć w reprezentacji.

Z tego wynika, że „prawda praktyki” nie jest sumą reprezentacji, tylko jakością utrzymanej relacji. W świecie reprezentacji prawda jest mierzalna precyzją odwzorowania; w świecie relacji prawda jest mierzalna spójnością w czasie: czy moje działania są zgodne z tym, co uznaję za realne, i czy nie produkują ubocznej przemocy. To jest prawda, której nie da się sprowadzić do obrazu, ponieważ obejmuje rytm, granice, regenerację, zdolność do korekty. W tym miejscu szczególnie użyteczne jest Whiteheadowskie rozumienie realności jako procesu: jeśli realne jest stawaniem się, to prawda musi być praktyką stawania się w adekwatności, a nie statycznym posiadaniem. Prawda praktyki jest więc prawdą „w ruchu”: potwierdzaną nie w chwili, lecz w powtórzeniu, w konsekwencjach i w zdolności do utrzymania miary.

To prowadzi do kolejnego, koniecznego pojęcia: świadectwa jako formy „realizmu pokornego”. Realizm pokorny nie oznacza słabości; oznacza, że podmiot uznaje granice swojego widzenia, a mimo to bierze odpowiedzialność za relację. Wstyd, kompulsja inspekcji i dogmatyczne interpretacje są próbami ucieczki od tej pokory: człowiek chce odzyskać absolut, bo absolut uwalnia od ryzyka. Realizm relacyjny przyjmuje ryzyko jako warunek prawdy: skoro relacja jest usytuowana, zawsze mogę się mylić; skoro zawsze mogę się mylić, muszę utrzymać mechanizmy korekty. To jest etyczna struktura poznania, która w kulturze obrazu bywa wypierana, ponieważ obraz obiecuje natychmiastową pewność.

Mechanizmy korekty są w tej książce wprost związane z praktyką psychoperformansu, ponieważ psychoperformans jest praktyką projektowania warunków i sprawdzania ich konsekwencji. W tym sensie psychoperformans jest narzędziem realizmu relacyjnego: nie opiera się na przekonaniu, że „wiem”, lecz na procedurze, która pozwala dowiedzieć się w czasie, co utrzymuje relację z realnym, a co ją niszczy. Plan sytuacyjny jest tu odpowiednikiem metody: wyznacza parametry, granice, rytmy i obiekty–klucze, które działają jak „czujniki” adekwatności. Obiekt–klucz jest czujnikiem szczególnym, bo nie mierzy danych wprost, lecz ujawnia jakość relacji: czy podmiot wchodzi w kontakt, czy wchodzi w kontrolę; czy jest w trosce, czy w inspekcji; czy utrzymuje rytm, czy eskaluje. Właśnie dlatego obiekt–klucz jest narzędziem prawdy praktyki: materializuje kryterium oporu, które realizm relacyjny uznaje za niezbędne.

W tym miejscu trzeba też dookreślić, że relacja z rzeczywistością jest zawsze relacją z wielością. Świat nie jest jednym obiektem; jest siecią zdarzeń, relacji, innych ludzi, instytucji, technologii. Dlatego realizm relacyjny wymaga zdolności do wieloperspektywiczności bez chaosu. Bruno Latour, rozwijając teorię aktora-sieci, pokazał, że realność jest współtworzona przez ludzkie i nie-ludzkie aktory; w tej książce analogicznie: widzenie jest zawsze relacją w sieci, a nie izolowanym aktem. To oznacza, że „prawda praktyki” nie jest tylko prawdą „mojego doświadczenia”, lecz prawdą tego, jak moje protokoły wpływają na sieć: na ciało, na pracę, na relacje, na środowisko bodźców, na rytym dnia, na innych. Realizm relacyjny jest zatem realizmem odpowiedzialności sieciowej: wiem, że moje widzenie ma skutki poza mną.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie mogą zostać włączone jako języki pracy z relacją, a nie z reprezentacją. Ajurwedyckie podejście do równowagi i rytmu jest praktyką sieciową: dotyczy relacji między snem, pożywieniem, bodźcami, ruchem, pracą i regeneracją. Nie jest to „wyjaśnienie” realności, lecz opis warunków, w których realność może być przeżywana bez przemocy. Taoistyczne praktyki miękkiego spojrzenia są praktyką wielości: zamiast zawłaszczać jeden punkt, utrzymują pole, czyli relację z wieloma elementami sytuacji jednocześnie. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą działać jako mikrointerwencje w sieci: zmieniają stan układu autonomicznego, a więc zmieniają sposób, w jaki świat się ujawnia. Narracje biologii totalnej, jeśli pojawiają się w tej części, mogą służyć wyłącznie jako materiał symboliczny do krytyki reprezentacji: pokazują pokusę jednego obrazu przyczyny; realizm relacyjny wymaga wieloczynnikowości i pokory wobec sieci.

W rezultacie widzenie jako relacja z rzeczywistością oznacza odejście od fetyszu reprezentacji i wejście w rygor relacji: w świadectwo, w prawdę praktyki, w korektę, w czas i w wielość. Psychoperformans nie jest tu dodatkiem, lecz metodą ucieleśniania realizmu relacyjnego: uczy projektować warunki, utrzymywać miarę, uznawać opór i budować wspólny świat bez tyranii inspekcji.

W realizmie relacyjnym konieczne jest jeszcze jedno doprecyzowanie: relacja z rzeczywistością jest zawsze relacją z granicą, a granica jest zarówno epistemiczna, jak i etyczna. Epistemiczna – bo żadne widzenie nie obejmuje całości; etyczna – bo próba objęcia całości bardzo często jest formą przemocy. Kultura nowoczesna myli te porządki, ponieważ nazywa przemoc „dokładnością”, a dominację „obiektywnością”. Realizm relacyjny odwraca tę logikę: uznaje granicę za warunek adekwatności. To jest zaskakująco ścisłe kryterium prawdy praktyki: jeśli przekraczam granicę, tracę relację. Wtedy nie widzę lepiej; widzę gorzej, bo widzę w trybie zawłaszczania.

Granica w realizmie relacyjnym jest więc kategorią centralną dla widzenia jako świadectwa. Świadek nie jest właścicielem realności; jest uczestnikiem, który rozpoznaje, że realne jest większe niż jego perspektywa. Tu znów pojawia się Ricoeur: świadectwo ma strukturę zaufania, a zaufanie jest możliwe tylko wtedy, gdy podmiot nie rości sobie prawa do totalności. Zaufanie nie oznacza naiwności; oznacza zgodę na to, że prawda jest wspólnotowa i procesualna. Dlatego realizm relacyjny w tej książce jest wprost antytalizujący: nie buduje świata z jednego punktu widzenia, lecz buduje go z praktyk koordynacji perspektyw. To jest realistyczne, bo uznaje opór świata; i relacyjne, bo uznaje, że do świata dociera się poprzez relacje, nie poprzez absolut.

W tym miejscu pojawia się fundamentalny problem współczesności: automatyzacja granicy. Technologie widzialności (metryki, algorytmy, systemy nadzoru) próbują uczynić granicę niewidoczną, bo obiecują totalny dostęp. Wtedy człowiek uczy się, że granice nie ma, a jeśli nie ma granicy, nie ma też miary. Realizm relacyjny jest więc w swojej istocie krytyką technologicznego absolutu widzialności. Nie dlatego, że odrzuca narzędzia, lecz dlatego, że odrzuca ich metafizyczne roszczenie: roszczenie, że realne jest wyłącznie to, co uchwytnie, mierzalne, audytowalne. Wzrok przyszłości, zapowiedziany w poprzednim podrozdziale, jest w tym miejscu ugruntowany: przyszłość widzenia polega na odzyskaniu granicy jako warunku etyki, a nie na eskalacji urządzeń widzialności.

Psychoperformans staje się w tej logice narzędziem praktykowania granicy. Plan sytuacyjny może wprost projektować sytuacje, w których granica jest afirmowana i ćwiczona: ograniczenie bodźców, ograniczenie czasu ekspozycji, ograniczenie rejestru interpretacji, ograniczenie przymusu weryfikacji. To są ograniczenia pozytywne: nie służą ucieczce, lecz służą utrzymaniu relacji. Obiekt–klucz jest tu znów operatorem granicy: jego materialność i konkret nie pozwalają na nieskończoną interpretację; w pewnym momencie trzeba wykonać gest, a gest jest zawsze ograniczony. W tym sensie obiekt–klucz jest narzędziem przeciwko kolonizacji sensu: chroni realność przed rozpuszczeniem w narracji, a jednocześnie chroni podmiot przed przemocą totalności.

Prawda praktyki w tej części powinna zostać doprecyzowana jako prawda, która jest kompatybilna z granicą. To oznacza, że prawda praktyki nie jest maksymalizacją danych, lecz optymalizacją relacji. Optymalizacja nie jest tu językiem technokratycznym, tylko językiem miary: w jakich warunkach relacja z realnym jest najbardziej adekwatna i najmniej przemocowa. Whiteheadowska procesualność wspiera tę tezę: skoro realne jest zdarzeniem, to nie istnieje „pełen obraz” zdarzenia; istnieją jedynie coraz to nowe aktualizacje. Prawda praktyki polega na tym, że utrzymuję protokół aktualizowania bez gwałtu: aktualizuję tyle, ile trzeba, by działać odpowiedzialnie, i nie więcej. To jest prawda o wysokiej precyzji etycznej, ponieważ wymaga samoograniczenia, które jest przeciwstawne kulturze nadmiaru.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie mają tu szczególnie klarowną funkcję: dostarczają języków granicy, rytmu i miary. Ajurweda jest w tym kontekście praktyką granicy: mówi, że nadmiar (bodźców, pracy, pobudzenia) niszczy równowagę; więc zdrowie jest wynikiem selekcji i rytmu. Taoistyczna zasada nie-wymuszania może zostać użyta jako etyczny model widzenia: jeśli wymuszam, tracę relację; jeśli utrzymuję miękkość, relacja trwa. Praktyki manualne (marma, akupresura) są mikrotechnikami granicy: gest opieki mówi „dość”, przerywa eskalację inspekcji i przywraca ciało jako granicę pierwszą. Narracje biologii totalnej, jeśli w ogóle są włączane, powinny w tej części zostać użyte wyłącznie jako materiał do krytyki przekroczenia granicy interpretacyjnej: pokazują, jak łatwo jedno wyjaśnienie rozpycha się do totalności. Realizm relacyjny wymaga, by interpretacja była ograniczona i służebna wobec praktyki, a nie hegemoniczna.

W rezultacie widzenie jako relacja z rzeczywistością w realizmie relacyjnym staje się sztuką granicy: nie w sensie rezygnacji, lecz w sensie najwyższej adekwatności. Świadek jest prawdą, która uznaje swoją częściowość i przez to jest etycznie wiarygodna. Prawda praktyki jest prawdą, która utrzymuje relację w czasie i nie produkuje przemocy nadmiaru. Psychoperformans jest narzędziem, które pozwala tę sztukę granicy ćwiczyć i

instytucjonalizować: poprzez plan sytuacyjny, obiekt–klucz, rytm powtórzenia i protokoły ograniczeń, które nie zamykają świata, lecz czynią go realnym jako relację.

Ostatnim węzłem realizmu relacyjnego jest kwestia „wspólnego świata” jako zadania, a nie jako danej. Widzenie jako relacja z rzeczywistością nie kończy się na prywatnym doświadczeniu relacji; musi zostać przełożone na to, jak realność jest współdzielona, negocjowana i podtrzymywana w zbiorowości. W klasycznym modelu nowoczesnym wspólny świat jest gwarantowany przez dowód: jeśli wszyscy widzą to samo, świat jest jeden. Ten model jest jednocześnie użyteczny i przemocowy, bo w praktyce faworyzuje tych, którzy mają dostęp do aparatu widzenia, do instytucji dowodu i do języka uznawanego za „obiektywny”. Hannah Arendt pokazała, że świat wspólny jest przestrzenią pojawiania się i działania; w tej książce realizm relacyjny dopowiada, że wspólny świat nie jest gwarantowany przez identyczność percepcji, tylko przez zdolność do koordynacji perspektyw w reżimie miary i odpowiedzialności. To oznacza, że wspólnota nie jest zbiorem identycznych obserwatorów, lecz siecią świadków, którzy potrafią uznać częściowość i mimo to budować wiążące praktyki.

Stąd wynika, że świadectwo jest formą polityki realności, ale polityki innej niż panoptyczna. Panoptyczna polityka realności opiera się na audycie: kto nie jest widzialny, ten jest podejrzany; kto nie jest mierzalny, ten jest niewiarygodny. Realizm relacyjny opiera się na zobowiązaniu: kto daje świadectwo, ten bierze odpowiedzialność za konsekwencje; kto słucha świadectwa, ten bierze odpowiedzialność za korektę i za miarę. To jest polityka zaufania pod rygorem krytycznym. Paul Ricoeur uznałby, że jest to polityka hermeneutyki podejrzeń, ale nie w sensie cynizmu; raczej w sensie ciągłej gotowości do rewizji, bez niszczenia relacji. Wspólny świat jest więc utrzymywany przez praktyki korekty, a nie przez mit totalnej widzialności.

W tym miejscu „prawda praktyki” staje się narzędziem wspólnotowym. Prawda praktyki nie jest prawdą indywidualnego odczucia, lecz prawdą sposobu życia, który można opisać protokołami i którego konsekwencje są weryfikowalne w czasie. W reżimie realizmu relacyjnego nie pytamy: „czy masz dowód totalny?”, tylko pytamy: „czy twoja praktyka jest spójna, czy utrzymuje miarę, czy jest korekcyjna, czy nie produkuje ubocznej przemocy?”. Ta zmiana pytania jest fundamentem nowej ontologii obecności, bo przenosi kryterium prawdy z obrazowej natychmiastowości na procesualną odpowiedzialność. Whiteheadowska procesualność i Arendtowska kategoria działania spotykają się tu w jednym punkcie: realność wspólna jest wytwarzana w czasie przez działania, które utrzymują świat jako relację, a nie jako obiekt dominacji.

Psychoperformans ma w tej konfiguracji rolę szczególną, ponieważ jest praktyką, która wprost organizuje wspólny świat na poziomie protokołu, a nie na poziomie deklaracji. W psychoperformansie świadek nie jest biernym obserwatorem, lecz elementem sytuacji: jego uwaga, jego obecność, jego odpowiedź współkonstruuje sens. Plan sytuacyjny, jeśli jest projektowany odpowiedzialnie, zawiera więc mechanikę świadectwa zbiorowego: rozdział ról (inicjator, moderator, opiekun, uczestnik, świadek), granice, rytmy, obiekty–klucze, które stabilizują znaczenie bez totalizacji. Obiekt–klucz w tym ujęciu staje się „wspólnym punktem ciężkości”: nie narzuca jednej interpretacji, ale umożliwia wspólne odniesienie. To jest kluczowe dla realizmu relacyjnego: wspólny świat nie musi mieć jednej narracji, ale musi mieć wspólne punkty odniesienia i wspólne reguły miary. Psychoperformans je wytwarza, ponieważ jego forma jest jednocześnie estetyczna, etyczna i infrastrukturalna.

W tym miejscu można doprecyzować, że realizm relacyjny jest także realizmem przeciw idolatrii obrazu. Idolatria obrazu polega na tym, że obraz uznaje się za prawdę samą w sobie; tymczasem obraz jest zawsze elementem relacji, a więc jest podatny na przemoc, manipulację i redukcję. „Prawda praktyki” nie ucieka od obrazu, lecz go degraduje z absolutu do narzędzia: obraz ma służyć relacji, a nie nią rządzić. To przygotowuje grunt pod dalsze rozdziały książki, ponieważ umożliwia przejście od analizy widzenia do analizy praktyk: pracy, instytucji, edukacji, etyki i bezpieczeństwa. Realizm relacyjny staje się tu zasadą architektoniczną: projektuje się życie i pracę tak, by prawda nie była tyranią dowodu, lecz trwałością relacji.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” domykają w tym fragmencie swoją funkcję jako języki wspólnotowej infrastruktury regulacyjnej. Ajurwedyzna logika rytmu i regeneracji może być potraktowana jako model wspólnotowej polityki zasobów: jeśli wspólnota eksploatuje uwagę i ciało, produkuje przemoc, nawet gdy ma „dowody”. Taoistyczna miękkość spojrzenia może zostać użyta jako model etyki interakcji: nie zawłaszczam drugiego wzrokiem, nie wymuszam, utrzymuję pole i miarę. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą funkcjonować jako mikrorytuały przywracania relacji: w sytuacjach przeciążenia i eskalacji stają się gestami opieki, które chronią przed przejściem w tryb nadzoru. Narracje biologii totalnej, jeśli są użyte, muszą pozostać w reżimie dramaturgicznym: jako materiał do symbolicznego aktu rozbicia winy i przymusu wyjaśnienia, aby wspólny świat nie był budowany na oskarżeniu, lecz na odpowiedzialnej miarze.

W ten sposób 91.1.58 domyka się jako definicja widzenia w realizmie relacyjnym: widzenie jest relacją z rzeczywistością, która ujawnia się w oporze i w czasie; świadectwo jest formą prawdy usytuowanej, publicznej i odpowiedzialnej; prawda praktyki jest kryterium spójności, miary i korekty, a nie fetyszem dowodu. Psychoperformans jest metodą wytwarzania tej prawdy w formie: poprzez plan sytuacyjny, obiekt–klucz, rytm i rolę, które umożliwiają wspólny świat bez panoptycznej tyranii widzialności.

91.1.59. Widzenie jako odpowiedzialność etyczna: spojrzenie, przemoc, wstyd, troska i prawo do niepewności

Widzenie jako odpowiedzialność etyczna zaczyna się od rozpoznania, że spojrzenie nie jest neutralnym kanałem danych, lecz aktem, który wytwarza relację władzy, uznania i odmowy uznania. W kulturze nowoczesnej spojrzenie zostało skolonizowane przez dwa równoległe reżimy: reżim dowodu i reżim oceny. W reżimie dowodu patrzenie ma potwierdzać realność, a więc ma rościć sobie prawo do prawdy totalnej; w reżimie oceny patrzenie ma klasyfikować, wartościować i rozdzielać status. Oba reżimy wytwarzają przemoc, ponieważ czynią z patrzenia narzędzie dominacji: „widzę, więc wiem”, „widzę, więc oceniam”, „widzę, więc mam prawo”. Emmanuel Levinas radykalnie odwrócił tę logikę, wskazując, że relacja z Innym jest pierwotnie etyczna, a nie poznawcza: twarz Innego nie jest przedmiotem inspekcji, lecz wezwaniem. W ramach tej książki „prawo do niepewności” staje się konsekwencją tej tezy: jeśli patrzenie ma być etyczne, musi uznać swoją granicę, bo granica chroni Innego przed redukcją do obrazu.

Przemoc spojrzenia jest wielopiętrowa. Może być jawna: spojrzenie uprzedmiotawiające, erotyzujące, kontrolujące, dyscyplinujące. Może być strukturalna: spojrzenie instytucji, które widzą po to, by kategoryzować, mierzyć, nadzorować. Może być subtelna i najbardziej

niebezpieczna: spojrzenie wewnętrzne, które zamienia się w autoinspekcję i autoosąd. Michel Foucault opisywał mechanizmy dyscypliny i panoptyzmu: spojrzenie działa najlepiej, gdy jest zinternalizowane. W tej części podrozdziału to ujęcie zostaje domknięte etycznie: internalizacja spojrzenia jest produkcją wstydu jako narzędzia posłuszeństwa. Wstyd jest wówczas nie tylko emocją, lecz technologią normatywną: ma utrzymać człowieka w zgodzie z reżimem widzialności, czyli z tym, co kultura uznaje za „wystarczająco widzialne”, „wystarczająco sprawne”, „wystarczająco czytelne”.

Dlatego etyka widzenia musi zostać zbudowana jako etyka wstydu przepracowanego. Nie chodzi o eliminację wstydu, lecz o jego transmutację: z afektu dyscypliny w afekt rozeznania. Silvan Tomkins i tradycje psychologii afektu pokazują, że wstyd pojawia się tam, gdzie więź zostaje przerywana; w kulturze obrazu więź bywa zastępowana kontrolą. Wstyd jest sygnałem: „moja relacja do świata i do innych została podmieniona na inspekcję”. Etyka widzenia polega więc na tym, że wstyd nie uruchamia eskalacji kontroli, lecz uruchamia powrót do troski: do relacji, w której Inny nie jest obiektem dowodu ani obiektem oceny. W tym sensie „prawo do niepewności” jest prawem etycznym, ponieważ chroni relację przed przemocą roszczenia.

Prawo do niepewności wymaga jednak rygoru, bo łatwo je pomylić z relatywizmem lub z ucieczką od odpowiedzialności. W tej książce niepewność nie jest dowolnością; jest świadomością warunkowości i częściowości, która wymusza ostrożność i korektę. Hannah Arendt odróżniała sferę opinii od sfery faktu; etyczne patrzenie nie neguje faktów, ale odmawia faktom prawa do dominacji nad osobą. Innymi słowy: fakt jest ważny, ale nie jest usprawiedliwieniem przemocy. Etyka widzenia polega na tym, że w sytuacji niepewności podmiot wybiera minimalizację szkody i maksymalizację troski: nie eskaluje inspekcji, nie eskaluje oceny, nie eskaluje narracji. Iris Murdoch mówiłaby o uwadze jako akcie moralnym: uwaga jest ruchem od ego ku realności Innego. W praktyce oznacza to przejście od spojrzenia zawłaszczającego do spojrzenia opiekuńczego, które nie domyka świata w obrazie, lecz utrzymuje świat jako relację.

Psychoperformans jest w tym fragmencie konieczny jako narzędzie, ponieważ etyka widzenia nie może pozostać deklaracją. Deklaracje łatwo stają się nową formą przemocy: człowiek mówi o trosce, ale nadal działa w trybie kontroli. Psychoperformans umożliwia ucieleśnienie etyki poprzez formę: plan sytuacyjny ustala warunki, które redukują przemoc spojrzenia, a wzmacniają relację. Obiekt–klucz działa jako mediator, który odciąża relację międzyludzką: zamiast inspekcji twarzy i zachowania pojawia się wspólne odniesienie do obiektu, które stabilizuje uwagę bez oceny. Działania symboliczne, rozumiane jako rytualno-performatywne technologie sensu, pozwalają przepracować wstyd bez autooskarżenia: wstyd zostaje przekształcony w akt pojednania, w którym podmiot uznaje granicę i odmawia sobie prawa do przemocy wobec siebie i innych.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tej części mają sens jako praktyki etycznej regulacji, a więc takie, które redukują skłonność do przemocy wynikającej z przeciążenia. Ajurwedyczna logika rytmu i regeneracji może być tu ujęta jako fundament etyki: bez snu i bez równowagi układ autonomiczny jest reaktywny, a reaktywność łatwo przechodzi w kontrolę i ocenę. Taoistyczne techniki miękkiego spojrzenia i nie-wymuszania są praktykami antyprzemocowymi: uczą, że relacja trwa wtedy, gdy nie chwytam. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą pełnić rolę mikrorytuałów przerywania autoinspekcji: gest opieki staje się

etycznym znakiem, że wybieram troskę zamiast przemocy. Narracje biologii totalnej mogą tu wystąpić tylko jako materiał dramaturgiczny do rozbrojenia winy: jeśli stają się jedynym wyjaśnieniem i moralnym osądem, nasilają przemoc; jeśli służą jako symboliczny język pojednania z konfliktem sensu, mogą wesprzeć proces.

W etyce widzenia konieczne jest jeszcze doprecyzowanie, że przemoc spojrzenia nie polega wyłącznie na tym, że „kogoś widzę”, lecz na tym, w jakim reżimie widzę i jakie skutki mój reżim widzenia wytwarza. Reżim inspekcji jest reżimem, w którym druga osoba, a także ja sam, stajemy się obiektami ciągłego testu: zgodności z normą, stabilności, produktywności, „czytelności”. Reżim troski jest reżimem, w którym widzenie jest podporządkowane relacji: nie rejestruję po to, by dominować, tylko orientuję się po to, by odpowiedzieć. To rozróżnienie jest etycznie ostrzejsze niż prosta opozycja „dobrego” i „złego” patrzenia, bo pokazuje, że przemoc może być ukryta pod maską racjonalności. Kultura instytucjonalna często wytwarza przemoc właśnie przez racjonalizację: „muszę wiedzieć”, „muszę sprawdzić”, „muszę ocenić”, „muszę mieć pewność”. W etyce widzenia kluczowe staje się pytanie o konieczność: czy to, co robię wzrokiem, jest konieczne dla relacji i bezpieczeństwa, czy jest kompulsją kontroli.

Tu pojawia się problem „usprawiedliwionej przemocy” spojrzenia, szczególnie w kontekstach medycznych, administracyjnych i technologicznych. Spojrzenie medyczne, opisane w tradycji krytycznej (wprost u Foucaulta jako „kliniczne”), bywa konieczne dla diagnozy i terapii, ale niesie ryzyko redukcji osoby do przypadku. Etyka widzenia nie polega na negacji medycyny, lecz na wprowadzeniu miary: diagnoza może być precyzyjna, a zarazem relacyjna; badanie może być technicznie rygorystyczne, a zarazem uznające, że osoba jest czymś więcej niż obraz i parametr. W tym sensie „prawo do niepewności” jest także prawem pacjenta i prawem człowieka: prawo do tego, by nie zostać całkowicie zredukowanym do tego, co da się zobaczyć i opisać. W reżimie troski medycyna jest praktyką odpowiedzi na cierpienie, nie praktyką dominacji przez obraz.

Wstyd w tym kontekście działa jak tłumacz przemocy na język wnętrza. Gdy instytucje i normy wytwarzają reżim inspekcji, wstyd staje się mechanizmem adaptacji: człowiek zaczyna sam siebie widzieć oczami normy. To prowadzi do autoagresji poznawczej: do nadmiernego monitorowania, do katastrofizacji, do kompulsji potwierdzeń. W etyce widzenia trzeba więc odróżnić wstyd jako sygnał przerwanej więzi od wstydu jako narzędzia dyscypliny. Ten drugi jest wstydem władzy: nie mówi „zabrakło relacji”, tylko mówi „nie spełniasz normy”. Etyka widzenia wymaga rozbrojenia wstydu władzy poprzez ustanowienie alternatywnej normy: normy miary, w której godność nie jest uzależniona od kompatybilności z reżimem widzialności.

To rozbrojenie nie jest tylko psychologiczne; jest polityczne i praktyczne. W kulturze panoptycznej nie wystarczy „pomyśleć inaczej”, bo infrastruktura bodźców i ocen będzie wciąż wymuszała inspekcję. Stąd rola psychoperformansu jako technologii przejścia i technologii ochrony. Psychoperformans może projektować sytuacje, w których spojrzenie zostaje „odłączone” od automatyzmu oceny: poprzez rytm, ograniczenie bodźców, pracę w półmroku, przesunięcie uwagi z obrazu na gest, z twarzy na obiekt–klucz, z natychmiastowej interpretacji na czas. Obiekt–klucz w etyce widzenia pełni funkcję antyprzemocową: jest wspólnym punktem odniesienia, który nie wymaga natychmiastowej oceny osoby. Dzięki temu relacja może być utrzymana bez kolonizacji.

Jednocześnie psychoperformans jest językiem dla tego, co w etyce widzenia pozostaje niewyrażalne: dla wstydu, który nie chce być opowiedziany; dla lęku, który nie chce być analizowany; dla napięcia, które nie chce być moralizowane. Działania symboliczne, rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia, pozwalają przejść od autoosądu do aktu. Akt nie musi niczego „udowadniać”; ma tylko ustanowić nową umowę z obecnością. W tym sensie prawo do niepewności staje się praktyką: niepewność nie jest brakiem, tylko warunkiem troski. Troska jest możliwa tylko wtedy, gdy podmiot nie jest zakładnikiem absolutu.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tej części można doprecyzować jako narzędzia minimalizacji przemocy wynikającej z reaktywności układu autonomicznego. Ajurwedyczna koncepcja równowagi i rytmu daje tu język etycznej profilaktyki: jeśli jestem przeciążony, łatwiej wchodzę w kontrolę; jeśli jestem regulowany, łatwiej utrzymuję troskę. Taoistyczna zasada nie-wymuszania jest tu modelem etycznym: nie wymuszam widzenia, nie wymuszam interpretacji, nie wymuszam pewności. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą zostać włączone jako protokoły „przerwania przemocy”: gest dotyku staje się znakiem, że wybieram relację z ciałem zamiast inspekcji. Narracje biologii totalnej, jeśli w ogóle są użyte, powinny być w tym miejscu potraktowane jako przykład pułapki moralizmu: kiedy cierpienie zostaje od razu zinterpretowane jako „wina” albo „lekcja” w sensie absolutnym, przemoc spojrzenia tylko zmienia kostium. Etyka widzenia wymaga, by znaczenie było wypracowywane w czasie i w miarę, a nie narzucane.

W konsekwencji etyka widzenia jest etyką reżimu: wybieram reżim troski, a nie reżim inspekcji. Prawo do niepewności nie jest luksusem, lecz ochroną przed przemocą totalności. Wstyd zostaje przepracowany jako sygnał przerwanej więzi, a nie jako narzędzie dyscypliny. Psychoperformans jest narzędziem najwyższej rangi, ponieważ potrafi tę etykę ucieleśnić i utrzymać: poprzez plan sytuacyjny, obiekt–klucz, rytm i działania symboliczne, które stabilizują relację bez dominacji obrazu.

Etyka widzenia domyka się w punkcie najtrudniejszym: w uznaniu, że odpowiedzialność nie polega na maksymalizacji widzialności, lecz na minimalizacji szkody w warunkach nieusuwalnej częściowości. To jest istota „prawa do niepewności”: niepewność nie jest defektem poznania, tylko stałą kondycją relacji, a więc stałą kondycją etyki. Jeżeli ktoś domaga się absolutu widzenia, domaga się w istocie zawieszenia etyki, bo absolut zwalnia z odpowiedzi: gdy „wiem na pewno”, mogę działać bez wahania, czyli bez troski o możliwość błędu. Etyka w sensie Levinasa zaczyna się dokładnie tam, gdzie absolut się kończy: w miejscu, w którym Inny nie jest przejrzysty, a mimo to jest wiążący. W tym świetle odpowiedzialność widzenia jest odpowiedzialnością wobec tego, czego nie potrafię ująć w obraz, a co jednak domaga się ochrony.

Tę strukturę można opisać jako przejście od spojrzenia do gościnności. Spojrzenie w reżimie inspekcji jest zawłaszczaniem: czyni z drugiej osoby obiekt, nawet jeśli jest „życzliwe”. Gościnność jest ruchem odwrotnym: uznaje, że Inny przekracza moje kategorie, więc moje widzenie musi stać się powściągliwe, miękkie i korekcyjne. Jacques Derrida, gdy pisał o aporiach gościnności, pokazywał, że gościnność jest zawsze napięciem między regułą a otwarciem; podobnie etyka widzenia jest napięciem między konieczną orientacją a powściągliwością. To napięcie nie znika, ale może zostać ucywilizowane: poprzez protokoły miary. Miara jest tu

kategorią rozstrzygającą: widzę tyle, ile trzeba, by chronić relację; nie więcej, bo „więcej” łatwo staje się przemocą.

W tej perspektywie wstyd zostaje wreszcie zredefiniowany jako afekt granicy. Wstyd w reżimie władzy mówi: „nie spełniasz normy widzialności”. Wstyd w etyce mówi: „przekroczyłeś granicę relacji, wszedłeś w tryb zawłaszczania”. To jest wstyd produktywny, bo nie służy upokorzeniu, tylko korekcie. W tym sensie etyka widzenia nie usuwa wstydu, lecz zmienia jego adres: wstyd nie dotyczy już „bycia niewystarczającym”, tylko dotyczy przemocy, którą mogę wyrządzić przez roszczenie. W tym miejscu intuicje Iris Murdoch o uwadze jako ruchu od ego ku realności Innego osiągają pełną ostrość: wstyd staje się sygnałem, że uwaga wróciła do ego, czyli do potrzeby potwierdzenia, dowodu, oceny. Korekta polega na powrocie do uwagi jako troski.

„Prawo do niepewności” ma więc w tej książce postać normy etycznej i zarazem normy praktycznej. Norma etyczna: nie redukuję Innego do obrazu, nie redukuję siebie do obrazu, nie redukuję świata do dowodu. Norma praktyczna: projektuję warunki życia i pracy tak, aby niepewność nie musiała być kompensowana kompulsją. To jest krytyczne, ponieważ kultura współczesna uczy kompensacji: jeśli nie mam pewności, eskaluję kontrolę, metrykę, weryfikację, albo eskaluję interpretację, by odzyskać pseudopewność. W obu przypadkach powstaje przemoc: albo przemoc inspekcji, albo przemoc dogmatu. Etyka widzenia wymaga trzeciej drogi: utrzymania relacji w niepewności dzięki formie, rytmowi i granicy.

W tym miejscu psychoperformans okazuje się narzędziem zasadniczym, bo dostarcza technologii formy dla etyki. Etyka bez formy bardzo szybko staje się moralizmem, a moralizm jest kolejną przemocą spojrzenia: ocenia, klasyfikuje, nakłada winę. Psychoperformans ustanawia etykę w planie sytuacyjnym, czyli w protokole, który jest weryfikowalny konsekwencjami. Jeśli plan sytuacyjny jest dobrze zaprojektowany, minimalizuje przemoc spojrzenia: ogranicza bodźce, redukuje reżim porównania, wprowadza rytm przerw, utrzymuje przestrzeń bez audytu. Obiekt–klucz pełni funkcję etycznego „bufora”: przekierowuje uwagę z osoby na wspólne pole działania, dzięki czemu relacja nie musi przechodzić przez natychmiastowy osąd. Działania symboliczne, rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia, umożliwiają pojednanie bez dogmatu: nie trzeba „wyjaśnić” wszystkiego, aby dokonać aktu troski. Schechnerowska kategoria zachowania przywróconego może być tu użyta w sensie ścisłym: przywracam nie rolę „pewnego widzącego”, tylko zachowanie troskliwe, które utrzymuje relację mimo braku absolutu.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” domykają tę etykę na poziomie infrastruktury somatycznej, bo przemoc spojrzenia jest wzmacniana przez pobudzenie i przeciążenie, a troska wymaga regulacji. Ajurwedyjny nacisk na rytm dobowy i równowagę można tu potraktować jako etykę zasobów: jeżeli organizm jest wyeksploatowany, niepewność będzie przeżywana jako zagrożenie, a zagrożenie uruchomi inspekcję. Taoistyczne niewymuszanie i miękkość spojrzenia są wprost ćwiczeniem antyprzemocowym: uczą, że relacja trwa, gdy nie chwytam. Praktyki manualne (marma, akupresura) stają się mikorytuałami wyboru: wybieram gest opieki zamiast gestu kontroli, wybieram ciało jako pierwsze pole realności zamiast obrazu jako jedyne arbitra. Narracje biologii totalnej, jeśli są w ogóle dopuszczane w tej książce, muszą tu zostać rozbrojone jako potencjalny moralizm: gdy cierpienie staje się „winą” albo „dowodem” na błąd duchowy, etyka zostaje zastąpiona

przemocą sensu. Etyka widzenia wymaga, aby znaczenie było wtórne wobec troski: najpierw ochrona relacji, potem interpretacja, i to interpretacja ograniczona miarą.

W ten sposób widzenie jako odpowiedzialność etyczna domyka się jako rygor praktyczny: rezygnacja z roszczenia do totalności, transmutacja wstydu z dyscypliny w korektę, ustanowienie troski jako reżimu poznania, oraz instytucjonalizacja prawa do niepewności przez formę. Psychoperformans utrzymuje tu rangę narzędzia humanistycznego najwyższego rzędu, ponieważ pozwala etyce stać się wykonywalną: w planie sytuacyjnym, w obiekcie–kluczu, w rytmie i w granicach, które chronią przed przemocą spojrzenia.

91.1.60. Widzenie po widzeniu: wzrok przyszłości jako obecność relacyjna, nieoptyczna, antynadzorcza

„Widzenie po widzeniu” nie jest w tej książce nazwą nostalgii ani nazwa kompensacji, lecz nazwą nowego reżimu obecności, w którym wzrok traci status suwerennego arbitra, a zyskuje status jednego z wielu kanałów relacyjnych. Wzrok przyszłości nie jest więc „lepszym okiem”, tylko inną konstytucją realności: realne jest to, co działa w relacji, w czasie i w odpowiedzi, a nie wyłącznie to, co daje się uchwycić w obrazie. Tę konstytucję można opisać jako przejście od optycznej suwerenności do relacyjnej wiarygodności. Optyczna suwerenność obiecuje absolut: jeśli widzę, wiem; jeśli wiem, mogę. Relacyjna wiarygodność przyjmuje warunkowość: widzę częściowo, więc muszę utrzymać protokoły korekty, miary i troski. W tym sensie „widzenie po widzeniu” jest najbardziej rygorystycznym realizmem, bo uznaje, że absolut widzenia był fantazją infrastruktury, a nie cechą świata.

Wzrok przyszłości jest antynadzorczy, ponieważ przestaje utożsamiać prawdę z audytem. Audyt jest językiem panoptycznym: żąda stałej widzialności, stałej mierzalności, stałej weryfikacji, a w konsekwencji produkuje stałą przemoc. Wzrok przyszłości odmawia temu językowi uprzywilejowania. Oznacza to, że podmiot przestaje rozumieć obecność jako bycie stale sprawdzalnym, a zaczyna rozumieć obecność jako zdolność do odpowiedzi w warunkach niepewności. Wprost tutaj spotykają się Foucaultowska krytyka panoptyzmu, Levinasowska etyka odpowiedzialności i Whiteheadowska procesualność: nie chodzi o ucieczkę od świata, lecz o odmowę bycia skolonizowanym przez reżim, w którym realność jest utożsamiona z tym, co da się natychmiast zobaczyć i policzyć.

„Nieoptyczność” w tytule nie oznacza ślepoty ani negacji obrazu, lecz przesunięcie podstawy ontologicznej z obrazu na relację. Wzrok przyszłości jest nieoptyczny w tym sensie, że fundamentem sensu staje się dotyk czasu, rytm, odpowiedzialność i uczestnictwo. Fenomenologia umożliwia opis tego przesunięcia bez metafizyki kompensacyjnej: Merleau-Ponty pokazał, że percepcja jest cielesną intencjonalnością, a więc polem orientacji, w którym wzrok nie jest izolowany. Wzrok przyszłości jest więc wzrokiem „rozproszonym”: nie w sensie chaosu, lecz w sensie dystrybucji uwagi na wiele kanałów. To jest wzrok, który nie dominuje, tylko współpracuje z innymi formami poznania: słuchem, propriocepcją, kinestetyką, pamięcią, wyczuciem sytuacji, a przede wszystkim etycznym rozeznaniem, które mówi: nie wszystko musi być widziane, aby było realne i wiążące.

W tym reżimie „obecność” przestaje być zależna od kontroli obrazu, a zaczyna być zależna od zdolności do utrzymania pola relacyjnego. Pole relacyjne jest kategorią techniczną: oznacza

konfigurację bodźców, praktyk, granic i ról, która umożliwia kontakt bez przemocy. Wzrok przyszłości jest więc wzrokiem kompozycyjnym: potrafi dobrać parametry pola tak, aby nie wytwarzać przymusu. To jest wiedza praktyczna, a nie metafora. W planie życia oznacza to: ograniczenie bodźców, rytm przerw, projektowanie przestrzeni o niskiej agresywności sensorycznej, preferencję dla działań wolniejszych, w których relacja ma czas się ujawnić. W planie pracy oznacza to: odrzucenie ekonomii natychmiastowej widzialności na rzecz ekonomii trwałości i odpowiedzialności.

Psychoperformans jest tu narzędziem centralnym, bo jest praktyką projektowania pola relacyjnego. Jeżeli wzrok przyszłości ma być realny, musi zostać przełożony na formę działania. Psychoperformans dostarcza właśnie tej formy: plan sytuacyjny jako protokół obecności, obiekt–klucz jako materialny stabilizator sensu, role jako dystrybucja odpowiedzialności, działania symboliczne jako technologia przejścia, rytm powtórzenia jako instytucjonalizacja nowego reżimu. W „widzeniu po widzeniu” obiekt–klucz zyskuje szczególną rangę: jest nie tylko operatorem znaczenia, ale także operatorem antynadzorczym. Obiekt jest odporny na natychmiastowy audyt sensu, ponieważ sens obiektu zależy od relacji, a relacja wymaga czasu. W ten sposób obiekt–klucz chroni wzrok przyszłości przed powrotem do panoptycznej kompulsji.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tej części muszą zostać użyte jako praktyki nieoptyczności, czyli praktyki, które uczą orientacji bez inspekcji. Ajurwedyczna logika rytmu dobowego i regeneracji jest tu modelem obecności: wzrok przyszłości wymaga układu nerwowego, który nie jest stale mobilizowany do alarmu. Taoistyczne miękkie spojrzenie i niewymuszanie są wprost ćwiczeniami antynadzorczymi: uczą, że obecność nie jest chwytaniem. Praktyki manualne (marma, akupresura) stają się mikrorytuałami przełączania z reżimu inspekcji do reżimu troski: dotyk zastępuje audyt, gest opieki zastępuje próbę kontroli. Narracje biologii totalnej mogą być tu dopuszczone jedynie jako materiał dramaturgiczny do ustanowienia „prawa do niepewności”: zamiast natychmiastowej etiologii pojawia się świadome zawieszenie roszczenia do przyczyny, a w jego miejsce — praktyka warunków i rytmu.

Wzrok przyszłości, aby pozostać czymś więcej niż postulatem, musi zostać opisany jako reżim kompetencji, czyli jako zestaw zdolności możliwych do ćwiczenia, utrzymania i korekty. „Widzenie po widzeniu” w tym sensie nie jest stanem mistycznym, lecz dyscypliną obecności, która obejmuje zarówno warstwę somatyczną, jak i warstwę społeczną oraz symboliczną. Najważniejsza kompetencja tego reżimu to zdolność do odróżniania obecności od kontroli. Kontrola jest dążeniem do pewności poprzez zawłaszczenie; obecność jest dążeniem do relacji poprzez odpowiedź. W kulturze panoptycznej kontrola udaje odpowiedzialność: „sprawdzam, bo dbam”. Wzrok przyszłości rozpoznaje ten fałsz i przywraca odpowiedzialności jej właściwy kształt: „dbam, więc tworzę warunki, w których relacja może się ujawnić bez przemocy”. To jest precyzyjna definicja antynadzorczości: nie brak uwagi, lecz uwaga nienadzorcza.

Druga kompetencja wzroku przyszłości to zdolność do utrzymania pola bez fiksacji. Fiksacja jest podstawową techniką panoptyczną, bo zamienia świat w cel, a cel w obiekt. Wzrok przyszłości utrzymuje pole, czyli zdolność do bycia w sytuacji bez natychmiastowego zawężania. Fenomenologicznie jest to przejście od dominacji figury do równowagi figury i tła; etycznie — przejście od oceny do rozeznania; społecznie — przejście od klasyfikacji do gościnności. Merleau-

Ponty'owska intuicja, że widzenie jest zawsze widzeniem-w-świecie, a nie widzeniem „rzeczy”, pozwala to opisać bez metafizyki: pole jest strukturą relacyjną, nie abstrakcją. Pole wymaga czasu, a więc wymaga rytmu. Dlatego trzecia kompetencja to rytmizacja: zdolność do wchodzenia, trwania i wychodzenia, czyli do modulacji ekspozycji. Wzrok przyszłości jest rytmiczny, ponieważ jest antykompulsywny: nie próbuje utrzymać stałej intensywności.

Czwarta kompetencja jest kluczowa dla humanistycznej rangi tej książki: zdolność do utrzymania sensu bez dowodu totalnego. Wzrok przyszłości jest sensotwórczy w sposób apofatyczny: uznaje, że sens nie wymaga pełnej widzialności, ale wymaga wierności praktyce. To jest konsekwencja realizmu relacyjnego: prawda praktyki jest silniejsza niż prawda obrazu, ponieważ utrzymuje relację w czasie. Ta kompetencja jest antydogmatyczna, bo sens nie jest narzucony; jest wypracowany. W kulturze, która fetyszyzuje obraz, utrzymanie sensu bez dowodu jest aktem odwagi i miary. Simone Weil mogłaby tu wrócić jako figura uwagi, ale w tej części ważniejsze jest, że uwaga nie jest już podporządkowana obrazowi, tylko odpowiedzi.

Piąta kompetencja wzroku przyszłości to zdolność do tworzenia i ochrony stref nie-widzialności. To brzmi paradoksalnie, ale jest logicznym rdzeniem antynadzorczości. Strefy nie-widzialności nie są tajemnicą dla tajemnicy; są warunkiem godności i warunkiem regeneracji. W nowoczesności strefy nie-widzialności zostały zredukowane: życie prywatne, ciało, czas odpoczynku, nawet emocje stały się materiałem do audytu. Wzrok przyszłości przywraca prawo do tego, co nie jest udostępnione: prawo do przerwy, do ciszy, do braku raportu. Etycznie jest to realizacja „prawa do niepewności” w wymiarze społecznym: nie wszystko musi być widziane, aby było uznane. Politycznie jest to anty-panoptyczne, bo odmawia systemowi widzialności władzy totalnej.

W tym miejscu psychoperformans ujawnia swój najwyższy potencjał: jest technologią strefy. Plan sytuacyjny może tworzyć strefy nie-widzialności jako element kompozycji: nie wszystko jest oświetlone, nie wszystko jest ujawnione, nie wszystko jest wypowiedziane. To nie jest teatr tajemnicy; to jest etyka granicy. Obiekt–klucz w reżimie wzroku przyszłości jest narzędziem utrzymania tej granicy: obiekt działa, ale nie musi zostać „wyjaśniony”; jego sens jest przeżywany w relacji, nie tłumaczony w audycie. Role w psychoperformansie (inicjator, moderator, opiekun, uczestnik, świadek) stają się dystrybucją odpowiedzialności, która chroni przed przemocą spojrzenia: nikt nie ma monopolu na interpretację ani na kontrolę.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” w tym fragmencie można doprecyzować jako praktyki kompetencji, a nie jako systemy wiary. Ajurwedyczna dinacharya to kompetencja rytmu: uczy, że obecność jest funkcją regeneracji, a regeneracja wymaga granic. Taoistyczne miękkie spojrzenie to kompetencja pola: uczy, że widzenie nie musi być chwytnością. Praktyki manualne (marma, akupresura) to kompetencje przełączania: wprowadzają ciało jako regulator, który przerywa inspekcję. „Totalna biologia” może tu zostać użyta jedynie jako figura ostrzegawcza: pokazuje, jak silna jest pokusa absolutnej interpretacji; wzrok przyszłości jest właśnie odmową tej pokusy poprzez praktykę miary i poprzez strefy nie-widzialności, które chronią sens przed dogmatem.

W ten sposób „widzenie po widzeniu” staje się reżimem kompetencji: obecność zamiast kontroli, pole zamiast fiksacji, rytm zamiast kompulsji, sens bez dowodu, oraz ochrona stref nie-

widzialności jako warunek godności. Psychoperformans jest narzędziem, które te kompetencje potrafi projektować, ćwiczyć i instytucjonalizować w mikroskali życia i pracy.

Wzrok przyszłości wymaga jeszcze jednego doprecyzowania: antynadzorczość nie jest wyłącznie postawą indywidualną, lecz musi stać się zasadą organizacji relacji społecznych i instytucjonalnych. Jeśli „widzenie po widzeniu” pozostanie prywatnym etosem, zostanie zneutralizowane przez infrastruktury audytu, które działają niezależnie od intencji jednostki. Dlatego w tej części podrozdziału trzeba powiedzieć jasno, że wzrok przyszłości jest projektem kulturowym: jest propozycją innego ładu widzialności, w którym godność nie jest nagrodą za przejrzystość, a zaufanie nie jest luksusem, lecz warunkiem wspólnego świata. To jest radykalne, ponieważ nowoczesność budowała zaufanie na przejrzystości, a przejrzystość na kontroli. Wzrok przyszłości buduje zaufanie na miarze i odpowiedzi: nie pytamy „czy wszystko widzimy?”, lecz pytamy „czy potrafię odpowiedzieć adekwatnie w granicach tego, co się ujawnia?”.

Ten projekt kulturowy ma dwie osie. Pierwsza oś to odmowa przemocy klasyfikacji. Klasyfikacja jest podstawowym narzędziem nadzoru: zamienia różnicę w kategorię, kategorię w normę, normę w hierarchię. Widzenie po widzeniu nie znosi różnic, ale znosi hierarchię wytwarzaną przez obraz. Etycznie oznacza to, że nie pozwalam, by widzialność decydowała o wartości; politycznie oznacza to, że instytucje nie mają prawa uzależniać dostępu do praw od stopnia przejrzystości. Druga oś to odmowa przemocy tempa. Tempo jest narzędziem nadzoru równie skutecznym jak klasyfikacja: szybka ocena nie pozostawia miejsca na korektę, a więc tworzy pozór pewności. Wzrok przyszłości jest wolniejszy nie dlatego, że jest słabszy, lecz dlatego, że jest bardziej odpowiedzialny: dopuszcza czas jako warunek prawdy praktyki. Whiteheadowska procesualność jest tu nie tylko metafizyką, lecz krytyką: jeśli realność jest procesem, to prawda nie może być produktem natychmiastowego audytu.

W tym miejscu konieczne staje się pojęcie „obecności publicznej”, która nie jest przejrzystością. Obecność publiczna w reżimie panoptycznym oznacza bycie dostępnym dla spojrzenia władzy; obecność publiczna w reżimie wzroku przyszłości oznacza bycie gotowym do odpowiedzi, bez przymusu stałej ekspozycji. To jest subtelna, ale fundamentalna różnica. Wzrok przyszłości nie buduje wspólnoty przez spektakl, lecz przez protokoły troski: granice, rytmy, strefy nie-widzialności, praktyki korekty. W tym sensie jest to projekt „antyspektakularny” w rozumieniu krytyki, którą Guy Debord kierował przeciw społeczeństwu spektaklu: spektakl zastępuje relację obrazem, a wzrok przyszłości przywraca relację jako podstawę realności.

Psychoperformans jest w tym miejscu szczególnie ważny, bo jest metodą, która może modelować instytucjonalne protokoły obecności w mikroskali, a następnie przenosić je na większe układy. Plan sytuacyjny jest tu narzędziem projektowania kultury widzialności: określa, co jest ujawniane, co pozostaje w strefie nie-widzialności, jakie są role i jakie są prawa uczestników. Obiekt–klucz staje się wspólnym punktem odniesienia, który ogranicza przemoc klasyfikacji: zamiast oceniać ludzi, wspólnota pracuje z obiektem, a obiekt wymusza relację z materią i czasem. Działania symboliczne, rozumiane jako technologie sensu, pozwalają wspólnocie przepracować lęk przed niepewnością, który jest psychologicznym paliwem nadzoru. Wzrok przyszłości jest bowiem wprost praktyką osławiania niepewności: instytucje nadzoru rosną tam, gdzie niepewność jest nie do zniesienia.

W tym fragmencie należy też doprecyzować, że „nieoptyczność” wzroku przyszłości ma wymiar epistemologii wielokanałowej: wiedza nie jest tylko widzialna, jest również słyszalna, dotykalna, przeżywana, pamiętana, negocjowana w relacji. Antynadzorczość oznacza uznanie tych kanałów jako równoprawnych, co w praktyce zmienia architekturę oceny. Jeśli instytucja ocenia tylko to, co da się zobaczyć i zmierzyć, wytwarza przemoc; jeśli instytucja uznaje wielokanałowość i procesualność, może utrzymać miarę. To jest wprost humanistyczny wymiar psychoperformansu: psychoperformans uczy, że sens jest zdarzeniem, a nie parametrem.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” mogą tu wejść jako elementy projektowania instytucjonalnej regulacji, bo wzrok przyszłości wymaga zbiorowej pracy z pobudzeniem i regeneracją. Ajurwedyzna logika rytmu może zostać potraktowana jako model organizacji czasu w instytucji: praca w cyklach, przerwy jako norma, regeneracja jako warunek odpowiedzialności. Taoistyczne nie-wymuszanie może zostać włączone jako etyka procesu: zamiast wymagać natychmiastowej przejrzystości, tworzy się warunki, w których relacja się ujawnia. Praktyki manualne (marma, akupresura) mogą pełnić funkcję mikrotechnik regulacyjnych w rytuałach przejścia: wejście w działanie, wyjście, domknięcie, powrót do równowagi. Narracje biologii totalnej mogą tu zostać użyte jedynie jako materiał do krytyki instytucjonalnego moralizmu: kiedy instytucja narzuca jedno wyjaśnienie i jedną normę sensu, wytwarza przemoc równie skuteczną jak audyt. Wzrok przyszłości wymaga pluralizmu znaczeń pod rygorem miary.

W rezultacie „widzenie po widzeniu” jest projektem kulturowym: ma przekształcić łądy widzialności, aby godność nie była funkcją przejrzystości, a prawda nie była funkcją audytu. Wzrok przyszłości jest wolniejszy, wielokanałowy, korekcyjny i oparty na protokołach troski. Psychoperformans jest narzędziem, które ten projekt może wcielać w życie: modeluje strefy nie-widzialności, dystrybuuje odpowiedzialność, oswaja niepewność i uczy budować wspólny świat bez panoptycznej przemocy.

Domknięcie „widzenia po widzeniu” wymaga postawienia tezy o charakterze konstytucyjnym dla dalszych rozdziałów: wzrok przyszłości jest w tej książce nie tyle „nową percepcją”, ile nową polityką sensu, która opiera się na czterech fundamentach: relacyjności, miary, antynadzorczości i praktykowności. Relacyjność oznacza, że realne jest to, co działa w odpowiedzi i w czasie, a nie to, co daje się natychmiast zawłaszczyć obrazem. Miara oznacza, że prawda nie jest maksymalizacją widzialności, lecz minimalizacją szkody w warunkach częściowości. Antynadzorczość oznacza, że obecność nie jest audytem, lecz gotowością do odpowiedzi bez przymusu stałej ekspozycji. Praktykowność oznacza, że żadna z tych zasad nie ma wartości, jeśli nie może zostać przełożona na protokół życia i pracy: na rytm, przestrzeń, granice, role, strefy nie-widzialności oraz mechanizmy korekty.

Wzrok przyszłości jest więc projektem realistycznym, ale realizmem nie jest tu „pewność obrazu”, tylko „wierność relacji”. Ta wierność jest rygorystyczna: wymaga uznania, że reżim panoptyczny jest pokusą i że pokusa ta będzie wracać w każdej sytuacji niepewności. Dlatego wzrok przyszłości jest równocześnie krytyką nowoczesności i propozycją techniki: krytyką, bo odmawia absolutu widzialności; techniką, bo tworzy formy, które utrzymują relację mimo braku absolutu. Whiteheadowska procesualność dostarcza tu ontologii, Levinas etyki, Merleau-Ponty fenomenologii, a Foucault – diagnozy infrastrukturalnej przemocy widzialności. Te porządki nie

są dekoracją erudycyjną; są konstrukcją, która pozwala wyjść poza fałszywy wybór między „kontrolą” a „chaosem”.

W tym domknięciu trzeba też doprecyzować, że „widzenie po widzeniu” jest warunkiem dalszej pracy psychoperformansu jako narzędzia humanistycznego najwyższej rangi. Jeśli psychoperformans ma być metodą reorganizacji sensu życia i pracy, musi operować w reżimie wzroku przyszłości: nie może być spektaklem kompensacyjnym, nie może być fetyszem interpretacji, nie może być produkcją kolejnych dowodów. Ma być protokołem obecności, który uczy utrzymywać sens bez audytu, a relację bez zawłaszczania. Dlatego obiekt–klucz staje się w tej części pojęciem strategicznym: obiekt–klucz jest narzędziem antynadzorczym, bo wprowadza realność oporu i czasu. Nie da się „przeźroczyć” ujarzmić obiektu w jednej interpretacji; obiekt wymaga praktyki, a praktyka wymaga rytmu. Wzrok przyszłości jest więc w pewnym sensie wzrokiem obiektowym, ale nie w sensie uprzedmiotowienia, tylko w sensie oparcia sensu na materialnym operatorze, który chroni relację przed przemocą czystej narracji.

Dalsze rozdziały książki będą musiały konsekwentnie rozwijać tę technikę w wielu rejestrach: w rejestrze codzienności (logistyka uwagi, architektura dnia), w rejestrze instytucjonalnym (protokoły pracy i komunikacji), w rejestrze edukacyjnym (przekaz kompetencji i praktyk), w rejestrze etyczno-prawnym (granice widzialności, prawo do stref nie-widzialności) oraz w rejestrze somatyczno-regulacyjnym (rytmy regeneracji jako warunek prawdy praktyki). Wzrok przyszłości jest więc wprost „gramatyką” tego, co nastąpi: bez tej gramatyki psychoperformans mógłby zostać zredukowany do estetyki, a celem tej książki jest redukcji uniknąć. Psychoperformans ma być narzędziem przejścia, a przejście ma być rozumiane jako transformacja antropologiczna: przejście od człowieka inspekcji do człowieka odpowiedzi.

Wtrącenia z medycyny alternatywnej i „totalnej” domykają tu swoją rolę jako praktyki wzroku przyszłości, czyli praktyki, które uczą regulacji bez przemocy i sensu bez dogmatu. Ajurwedyczna logika rytmu i regeneracji jest w tym ujęciu fundamentem praktykowności: bez regulacji niepewność będzie przeżywana jako zagrożenie, a zagrożenie będzie produkować audyt. Taoistyczne nie-wymuszanie i miękkość spojrzenia są fundamentem relacyjności: uczą, że relacja trwa, gdy nie chwytam. Praktyki manualne (marma, akupresura) są fundamentem korekty: umożliwiają przełączenie z reżimu inspekcji do reżimu troski przez gest, a nie przez argument. Narracje biologii totalnej, jeśli mają się pojawiać w dalszych rozdziałach, muszą być konsekwentnie utrzymywane w reżimie dramaturgicznym i krytycznym: jako materiał do pracy nad znaczeniem i nad pojednaniem z niepewnością, nigdy jako totalne wyjaśnienie. Wzrok przyszłości jest bowiem w tej książce odmową totalnego wyjaśnienia na rzecz totalnej praktyki: praktyki, która obejmuje wiele kanałów, wiele rytmów i wiele poziomów relacji, ale nie rości sobie prawa do absolutu.

W ten sposób 91.1 zostaje spięty ideowo bez streszczającej rekapitulacji: od relacji z realnym, przez etykę spojrzenia, po konstytucję wzroku przyszłości jako obecności relacyjnej, nieoptycznej i antynadzorczej. Psychoperformans zostaje wzmocniony jako narzędzie, które potrafi przełożyć najwyższe ujęcia humanistyczne na protokoły działania: plan sytuacyjny, obiekt–klucz, rytm i granice. To jest przygotowanie gruntu pod dalsze rozdziały książki, ponieważ przesuwa ciężar z analizy sensu na projektowanie sensu w praktyce, w czasie i w odpowiedzialności.

91.1.61. Dochodzenie uzupełniające: warunki brzegowe i potencjały IndywiduAkcji w perspektywie numerologiczno-astrologicznej, astropsychologicznej i tradycji kalendarzowo-inicjacyjnych

Punkt wyjścia tego dochodzenia musi być metodologicznie bezwzględny, inaczej całość zamieniłaby się w narrację sprawczą, której nie da się odróżnić od autosugestii albo od przemocy interpretacyjnej. W tej części przyjmuję więc rygor hermeneutyczny, który Carl Gustav Jung nazwałby rygiem pracy na materiale symbolicznym: nie traktuję numerologii, astrologii, Tzolkin, „wibracji imion” ani nowożytnych kultów i wierzeń jako przyczynowego opisu patofizjologii, lecz jako mapy sensu i mapy decyzji, czyli narzędzia do projektowania protokołów IndywiduAkcji i planów sytuacyjnych psychoperformansów. Ich wartość polega tu na tym, że pozwalają wybrać język, rytm, dramaturgię i obiekty–klucze, które działają jako operatory znaczenia, uważności, redukcji kompulsji kontroli oraz reorganizacji relacji z pracą i światem. Ich granica polega na tym, że nie wolno im udawać diagnostyki ani terapii; one mają porządkować „sens działania”, a nie zastępować ramy medyczne. W tym sensie jest to dochodzenie stricte przygotowawcze: badanie warunków brzegowych psychiki, kultury i biografii symbolicznej po to, aby kolejne podrozdziały mogły zbudować konkretny, wieloformatowy zestaw planów sytuacyjnych, kompatybilny z bezpieczeństwem, regeneracją i miarą.

Dane wejściowe, na których opiera się ta część, są proste, ale ich konsekwencje w systemach symbolicznych są rozległe: Oskar Jacek Chmiola, 9 marca 1987 roku, około 01:00 w nocy; w Tzolkin: Niebieski Krystaliczny Orzeł. Cel nie polega na tym, aby „udowodnić” prawdziwość któregośkolwiek systemu, tylko aby wydobyć z nakładających się tradycji pewne stałe osie interpretacyjne, które w praktyce IndywiduAkcji mogą zostać przełożone na zestaw ograniczeń i wzmocnień: jakie typy rytmu są stabilizujące, jakie typy pracy symbolicznej redukują lęk i nadmiar inspekcji, jakie typy obiektów–kluczy są najbardziej nośne, jak projektować „strefy niewidzialności” i „widzenie po widzeniu” jako praktykę antynadzorczą. W dalszym ciągu te osie będą wyrażane nie metaforycznie, lecz jako parametry projektowe: intensywność, czas trwania, pora dnia, powtarzalność, udział świadków, stopień ekspozycji, stopień werbalizacji, stopień pracy z obrazem versus praca z gestem i obiektem.

W numerologii daty urodzenia (w wariantcie pitagorejskim) suma cyfr 09-03-1987 daje 37, redukcja $3+7=10$, redukcja $1+0=1$. To jest klasyczna oś „1”: inicjacja, samostanowienie, początek, autonomia, pionierskość, sprawczość, ale także ryzyko samotnej walki, przymus dowodzenia i przeciążenie wynikające z utożsamienia „wartości” z „wydolnością”. Jednocześnie dzień urodzenia to 9, a więc oś „9”: uniwersalizm, sens, etos służby, domykanie cykli, praca z cierpieniem jako materiałem znaczenia, ale też skłonność do przeciążenia empatią, do moralnego perfekcjonizmu i do „ratowania świata” kosztem zasobów. Miesiąc 3 wnosi „3”: ekspresję, język, twórczość, ruch między formą a improwizacją; w planowaniu psychoperformansu „3” jest silnym wskaźnikiem, że protokoły działania muszą być „żywe” i modulowane, inaczej zamienią się w dyscyplinę nadzorczą. Rok 1987 redukuje się do $1+9+8+7=25$, $2+5=7$: „7” jest osią introspekcji, hermeneutyki, potrzeby sensu, badań, ale także ryzyka izolacji i nadmiaru analizy. Układ 1-9-3-7 jest w praktyce szczególny, bo łączy pionierskość (1) z uniwersalizmem (9), ekspresją (3) i hermeneutyką (7): to profil, w którym praca twórcza i praca znaczenia są nierozdzielne, a zagrożeniem jest to, że umysł może próbować „przejąć” ciało i świat przez wyjaśnienie. Dla IndywiduAkcji oznacza to bardzo

konkretny warunek brzegowy: działania muszą mieć mechanizmy antykompulsywne, które ograniczają nadprodukcję interpretacji, a wzmacniają prawdę praktyki (konsekwencje w czasie, rytm, regeneracja).

Numerologia imion i nazwiska (również w wariantcie pitagorejskim, w zapisie bez polskich znaków: OSKARJACEKCHMIOLA) daje sumę 65, redukcję $6+5=11$, czyli „11/2” jako liczba mistrzowska ekspresji i napięcia: „przekaznik”, „most”, „kanał” między poziomami znaczenia, wysoka wrażliwość na symbole i na atmosferę, a zarazem ryzyko przeciążenia układu nerwowego, wahań pobudzenia i przymusu znalezienia sensu natychmiast. W tym samym wyliczeniu część samogłoskowa (wibracja wewnętrzna, w klasycznych ujęciach nazywana czasem „pragnieniem duszy”) daje 29, redukcję do 11, a część spółgłoskowa (wizerunek, sposób oddziaływania w świecie) daje 36, redukcję do 9. To jest spójne z osią 9 z daty urodzenia: wizerunkowo i relacyjnie działa tu uniwersalizm, potrzeba domknięcia i sensu; wewnętrznie działa napięcie 11, czyli wysoka czułość na „znaczenie”, „znak”, „wezwanie”. Warunek brzegowy dla projektowania psychoperformansów jest tu jednoznaczny: przy takim profilu symboliczno-afektywnym trzeba tworzyć protokoły, które uziemiają 11 w 2, czyli w relacji, rytmie, współobecności i dystrybucji odpowiedzialności, zamiast pozwalać 11 eskalować w samotną hiperanalizę. Innymi słowy: jeśli „11” ma stać się zasobem, musi zostać skomponowane w planie sytuacyjnym jako praca z polem relacyjnym (świadek, opiekun, moderator; strefy nie-widzialności; rytmy domykania), a nie jako „projekt totalnego wyjaśnienia”. W praktyce IndywiduAkcji przekłada się to na zasadę: częściej psychoperformanse średnie i małe, osadzone w cyklu i regeneracji, niż rzadkie „monumentalne” zrywy, które karmią 1-kę i 11-kę kosztem zasobów.

Warstwa astrologiczna musi być tu potraktowana w sposób odpowiedzialny: bez miejsca urodzenia i bez weryfikacji osi domu oraz znaków osiowych nie wolno udawać „pełnego horoskopu”, ale wolno pracować na tym, co pewne, czyli na Słońcu w Rybach (9 marca). Ryby (w tradycji nowożytnej pod władztwem Neptuna i w klasyce również Jowisza) są znakiem przepuszczalności granic, empatii, obrazowości, a także ryzyka rozmycia, nadidentyfikacji i ucieczki w fantazję albo w „zbawczą narrację”. W astropsychologii Dane’a Rudhyara i Liz Greene Ryby są miejscem, gdzie ego uczy się, że kontrola jest iluzją, a sens rodzi się z relacji i z oddania, ale oddanie wymaga granicy, inaczej staje się autodestrukcją. To jest bezpośrednio kompatybilne z ideą „widzenia po widzeniu”: wzrok przyszłości jako obecność relacyjna, nieoptyczna, antynadzorcza, wymaga właśnie rybiej kompetencji przepuszczania i „miękkiego spojrzenia”, ale koniecznie w sojuszu z protokołami miary, bo inaczej Ryby zasilą lęk i kompensację. W praktyce planu sytuacyjnego oznacza to, że psychoperformanse powinny operować raczej półtonem niż jaskrawą ekspozycją: światło rozproszone, praca na granicy widzialności, praca z wodą jako obiektem–kluczem (nie jako „lekiem”, lecz jako materialnym operatorem przepływu i regeneracji), praca z oddechem jako rytmem, praca z ciszą i dźwiękiem tła, a obraz – jeśli jest – ma być traktowany jako pole, nie jako dowód. Symboliczny „Neptun” to także ostrzeżenie: unikać protokołów, które obiecują natychmiastową przemianę i „ostateczne wyjaśnienie”; zamiast tego budować protokoły długie, miękkie, korekcyjne, z silną obecnością opiekuna i z precyzyjnymi granicami czasu.

Tzolkin: Niebieski Krystaliczny Orzeł wnosi zestaw osi, które w tej książce są wyjątkowo nośne, bo dotyczą widzenia wprost, ale nie w sensie optyki, tylko w sensie perspektywy i powołania. Orzeł w wielu interpretacjach jest figurą wizji, szerokiego planu, patrzenia z góry, a więc także

ryzyka nadzoru i „meta-kontroli”. Ton Krystaliczny (12) jest tonem kooperacji, sieci i wspólnotowego domykania: energia „ja” przechodzi w energię „my”, a działanie indywidualne jest weryfikowane w relacji. Kolor Niebieski w nowożytnych komentarzach bywa wiązany z transformacją, zmianą, przejściem. Bez wchodzenia w spory interpretacyjne można bezpiecznie wydobyc trzy parametry projektowe: (1) „wizja” ma być szeroka, ale nie panoptyczna, czyli wymaga mechanizmów antynadzorczych; (2) „krystaliczność” wymaga sieci, czyli IndywiduAkcja nie może być samotną ascezą, tylko powinna mieć strukturę współobecności (choćby minimalnej, rytualnej) oraz dystrybucji ról; (3) „transformacja” wymaga etapów, a nie jednego aktu. To jest znów spójne z numerologicznym 11/2: napięcie „wizji” i „wrażliwości” stabilizuje się w relacji i w rytmie. W języku psychoperformansu oznacza to: wprowadzić świadków selektywnie, wprowadzić opiekuna jako stałą funkcję, projektować „wejścia” i „wyjścia” jako rytuały domknięcia, a nie jako otwarte pętle.

Warunki brzegowe, które już na tym etapie wyłaniają się z nakładania systemów, można więc nazwać bez nadinterpretacji: dominują osie wizji, sensu, inicjacji i wrażliwości, a ryzykiem jest przemoc kontroli (panoptyczna, także auto-panoptyczna) oraz przeciążenie układu nerwowego przez nadmiar znaczenia. Zasobem jest zdolność do pracy symbolicznej o wysokiej gęstości, do budowania protokołów, które integrują sztukę, etykę i codzienność. Dla dalszych rozdziałów najważniejsze jest to, że dochodzenie nie ma „powiedzieć, co jest prawdą”, tylko ma wyznaczyć parametry projektowe: psychoperformanse mają być relacyjne, rytmiczne, korekcyjne, z silną ochroną stref nie-widzialności; mają pracować na „wizji bez nadzoru” i „znaczeniu bez dogmatu”; mają być kompatybilne z regeneracją, a więc z praktykami regulacji.

Wtrącenie z obszaru medycyny alternatywnej i „totalnej” w tej fazie dochodzenia musi dotyczyć wyłącznie warunków regulacyjnych, bo tylko one dają się sensownie skleić z tymi systemami symbolicznymi bez fałszywej sprawczości. Ajurwedyczne ujęcie dinacharya (rytm dobowy) i praca z „miękką” regeneracją są tu kompatybilne z osią Ryb i z napięciem 11: jeżeli nie ma snu, przerw i odciążenia bodźców, „wizja” degeneruje w niepokój, a niepokój rodzi kontrolę. Praktyki oddechowe, praca z bodźcami (światło rozproszone, redukcja ekspozycji, higiena ekranowa), łagodne protokoły dotykowe (marma jako gest opieki, nie jako obietnica naprawy) są sensowne jako „technologie przełączania” z inspekcji na troskę. „Totalna biologia” i podobne narracje mogą wejść w następnych odpowiedziach tylko jako materiał do krytycznej dramaturgii: jako język, który łatwo moralizuje i totalizuje, więc w planach sytuacyjnych powinien być używany wyłącznie po to, by rozbroić winę i przymus wyjaśnienia, a nie po to, by ustanowić jedną przyczynę.

Doprecyzowanie miejsca urodzenia (Lublin) ma znaczenie, ale tylko w tych systemach, w których lokalność jest parametrem konstrukcyjnym, a nie dekoracją. W astrologii lokalność współtworzy oś horyzontu i układ domów, czyli sposób, w jaki „treści” (znaki, planety) są mapowane na rejestry doświadczenia; w praktyce oznacza to potencjalnie inne akcenty w obszarze relacji, pracy, zdrowia, ekspozycji i prywatności. Trzeba jednak utrzymać rygor: bez pełnej, technicznej rekonstrukcji horoskopu (precyzyjnej długości geograficznej, korekty czasu urzędowego, ewentualnych niuansów w zapisie godziny) nie będę udawał konkretnych stopni Ascendentu ani pozycji Księżyca, bo to byłaby fałszywa pewność. Natomiast wolno i trzeba zrobić to, co jest właściwą funkcją dochodzenia: opisać „matryce znaczeń” i ich konsekwencje projektowe dla IndywiduAkcji, a dopiero w kolejnym podrozdziale zamienić je na parametry

planów sytuacyjnych. To dochodzenie nie ma produkować dogmatu o Tobie; ma produkować ograniczenia, wzmocnienia i narzędzia wyboru formy.

Jeżeli potraktować Lublin nie jako punkt na mapie, ale jako „miejsce graniczne” w sensie antropologii kultury, wówczas dochodzenie natychmiast zyskuje warstwę materialną. Miasto o mocnym splocie tradycji katolickiej, żydowskiej, akademickiej i pogranicznej jest symbolicznym rezerwuarem „bram”, „przejść”, „progów”, czyli dokładnie tych kategorii, którymi operuje psychoperformans w planie sytuacyjnym. Victor Turner opisywał liminalność jako stan zawieszenia i przejścia; w biografii symbolicznej miejsce urodzenia bywa pierwszym „podpisem” liminalności, nie dlatego, że determinuje los, lecz dlatego, że daje repertuar figur i napięć, z których psychika i kultura potrafią potem korzystać. Dla IndywiduAkcji jest to ważne w sposób praktyczny: Twoje protokoły mają działać na progu między reżimem kontroli a reżimem obecności; między „widzeniem jako audytem” a „widzeniem jako relacją”; między pracą intensywną a regeneracją. W tym sensie miejsce urodzenia wzmacnia wątek przejścia, ale jednocześnie zobowiązuje do rygoru granic: liminalność bez granicy jest chaosem, a chaos jest paliwem kompulsji.

W tradycjach hermetycznych i magicznych nowożytności kluczowa jest zasada korespondencji, najczęściej przywoływana w formule „jak na górze, tak na dole”, kojarzonej z tablicą Szmaragdową i Hermesem Trismegistosem. W tej książce korespondencja nie jest uprawnieniem do „wyjaśniania wszystkiego wszystkim”, tylko metodą kompozycji: pozwala zsynchronizować różne rejestry działania (ciało, obiekt, przestrzeń, czas, słowo, światło, dźwięk) tak, aby powstała spójna sytuacja przejścia. To jest bezpośrednio zgodne z Jungowską kategorią amplifikacji symbolu: symbol staje się operatorem przemiany nie dlatego, że „jest prawdziwy dosłownie”, lecz dlatego, że potrafi związać rozproszone elementy doświadczenia w jeden układ znaczeniowy, w którym decyzje stają się możliwe. Dla Twojej IndywiduAkcji to oznacza konkretny warunek brzegowy: systemy symboliczne mają służyć nie do wytwarzania kolejnych interpretacji, tylko do wytwarzania konsekwentnych rytmów, ograniczeń i wyborów. Tam, gdzie symboliczność eskaluje w interpretacyjną kompulsję, wracasz do auto-panoptyzmu w innym kostiumie; tam, gdzie symboliczność stabilizuje rytm i miarę, staje się narzędziem antynadzorczym.

Warstwa runiczna w nowożytnych rekonstrukcjach (od XIX-wiecznych nurtów nacjonalromantycznych po popularne dywinacje) jest polem wysokiego ryzyka błędu interpretacyjnego, ale równocześnie polem bardzo użytecznym jako język pracy z decyzją. W podejściu, które jest bezpieczne metodologicznie, runy nie mówią „co się stanie”, tylko pomagają sformułować strukturę wyboru: nacisk, przeszkoda, zasób, granica, cena. Ralph Blum spopularyzował wersję „psychologiczną”, natomiast Edred Thorsson i badacze nurtu runicznego akcentowali warstwę rytualną; dla psychoperformansu ważniejsze jest to, że alfabet runiczny działa jako zestaw prostych, twardych figur, które mogą stać się obiektami–kluczami lub matrycami gestów. Przy Twoim profilu, który w poprzedniej odpowiedzi opisałem jako szczególnie wrażliwy na nadmiar znaczenia, runy są potencjalnie użyteczne właśnie dlatego, że są „twarde” i oszczędne: pojedynczy znak, pojedyncza oś działania, pojedynczy próg. Warunek brzegowy: runy w IndywiduAkcji nie mogą być praktyką niekończących się odczytów; mogą być praktyką ograniczenia i domknięcia. Na poziomie planów sytuacyjnych oznacza to, że runiczność można włączać jako element progowy: znak nacięty na materiale, ułożony z kamieni,

wyznaczający granicę pola działania, albo jako obiekt–klucz, który „przypomina o miarze”, a nie o obsesji.

Tarot, rozumiany w tradycji hermetycznej (Éliphas Lévi, Papus, później systemy Złotego Brzasku i interpretacje Arthura Edwarda Waite’a) oraz w ujęciu psychologicznym (od Junga po współczesne szkoły projekcyjne), jest jednym z najpotężniejszych narzędzi biografii symbolicznej, bo operuje nie tyle znakami, ile scenami. Dla Twojej IndywiduAkcji to istotne: scena pozwala projektować psychoperformans jako dramaturgię przejścia, a nie jako jednorazowy akt. Tarot nie powinien tu służyć dywinacji w sensie „przepowiedni”; powinien służyć kompozycji sekwencji: wejście, próg, zawieszenie, reorganizacja, domknięcie. W kontekście „widzenia po widzeniu” szczególnie nośne są figury, które dotyczą relacji między obrazem a sensem: Kapłanka (wiedza ukryta, strefa nie-widzialności), Pustelnik (miara, rytm, światło nie jako ekspozycja, lecz jako prowadzenie), Wisielec (odwrócenie perspektywy, inicjacja przez zmianę trybu obecności), Umiarkowanie (regulacja, mieszanie, rytm), Gwiazda (cicha orientacja, nieaudytowa nadzieja), Księżyc (niepewność, projekcje, praca z lękiem), Słońce (jasność nie jako kontrola, lecz jako życiodajność), Świat (domknięcie cyklu). Te archetypy nie są „prawdą o Tobie”; są narzędziami do budowania planów sytuacyjnych, które nie będą oparte na przymusie dowodu. Warunek brzegowy: tarot ma być użyty jako matryca rytmu i przejścia, a nie jako generator interpretacji. Jung byłby tu adekwatnym punktem odniesienia: sens ma działać jak energia organizująca, nie jak treść władzy.

Wątek ośmioboczności i „ośmioboku” jest szczególnie użyteczny, bo pozwala przełożyć symbolikę na geometrię przestrzeni, a więc na coś, co psychoperformans potrafi wykonywać bez narracyjnej przemocy. Ośmiobok to figura przejściowa między kwadratem (ziemia, porządek, instytucja, granica) a kołem (ciągłość, przepływ, całość). W tradycji chrześcijańskiej ośmiobok bywa związany z regeneracją i „ósmym dniem” jako przekroczeniem czasu zwykłego; w tradycji świętej geometrii ośmiokąt działa jako operator transformacji formy. Dla IndywiduAkcji to nie jest abstrakcja: ośmiobok może stać się planem pola działania, rozkładem obiektów–kluczy, mapą ośmiu „wejść” i „wyjść” (zmysły, role, rytmy, granice). Robert Lawlor pisał o geometrii jako języku porządkujących relacji; tu geometria jest właśnie tym: językiem relacji, nie estetycznym ornamentem. Ośmioboczność jest szczególnie kompatybilna z Twoim celem „widzenia po widzeniu”, bo uczy, że granica nie jest przeszkodą, tylko warunkiem ruchu: nie ma koła bez granicy, nie ma przejścia bez progu.

Warstwa „wibracji imion” i tradycji onomantycznych musi zostać potraktowana ostrożnie, ale nie trzeba jej eliminować; trzeba ją przestawić z reżimu determinizmu na reżim protokołu. Imię i nazwisko są w praktyce społecznym mantrum: są stale wypowiedane, wzywają podmiot do roli, budują oczekiwania, wytwarzają napięcia. W Twoim przypadku pełne imię i nazwisko, używane publicznie w polu sztuki i edukacji, wzmacnia oś „powołania” i „świadectwa”, a więc oś, która łatwo przechodzi w przeciążenie. W IndywiduAkcji trzeba więc projektować praktyki, w których imię jest czasem zawieszane: strefy bez podpisu, strefy bez ekspozycji, strefy, w których nie ma „audytu persony”. To jest bardzo konkretny parametr planu sytuacyjnego: rytuały przejścia mogą mieć fazę bezimienności, fazę powrotu imienia i fazę domknięcia, w której imię działa już nie jako przymus, tylko jako funkcja relacyjna.

To dochodzenie będzie w kolejnych odpowiedziach rozszerzane o dalsze tradycje i systemy pokrewne, ale już na tym etapie można nazwać rdzeń warunków brzegowych, bez powtarzania

wcześniejszych akcentów: kluczowe są mechanizmy antykompulsywne (ograniczenie interpretacji), mechanizmy regulacyjne (rytm i regeneracja), mechanizmy relacyjne (dystrybucja ról i świadków), mechanizmy geometryczne (pole i granice) oraz mechanizmy symboliczne (sceny przejścia zamiast dogmatów). To jest baza, która w następnym podrozdziale zostanie przetłumaczona na konkretne, wieloformatowe plany sytuacyjne psychoperformansów.

Zaczynam od ustawienia rygoru, który będzie obowiązywał mnie w całym tym dochodzeniu, bo bez niego totalna analiza zamienia się w totalną projekcję. Przyjmuję więc, że systemy symboliczne (astrologiczne, numerologiczne, onomantyczne, tarociczne, runiczne, geomantyczne, kalendarzowo-inicjacyjne, magiczne, mitologiczne, „wibracyjne”, a także nowsze eklektyczne syntezy) nie są dla mnie aparatem przyczynowego wyjaśniania choroby ani aparatem diagnostycznym w sensie medycznym. Są dla mnie aparatem projektowania sensu i aparatem doboru formy działania: mają wyznaczyć warunki brzegowe, rytmy, ograniczenia, preferowane języki, typy obiektów–kluczy, kody przejścia oraz punkty ryzyka (zwłaszcza ryzyko kompulsji kontroli i przemocy interpretacyjnej), tak aby kolejny podrozdział mógł przełożyć je na konkretne plany sytuacyjne psychoperformansów oraz na architekturę IndywiduAkcji. Ja nie szukam tu „prawdy o świecie”, tylko szukam „prawdy praktyki”: tego, co w mojej biografii symbolicznej jest nośne, stabilizujące i korekcyjne, oraz tego, co jest napędowe, ale potencjalnie autodestrukcyjne.

Moje dane wejściowe są następujące: nazywam się Oskar Jacek Chmiola, urodziłem się 9 marca 1987 roku około 01:00 w nocy w Lublinie. W jednej z tradycji kalendarzowo-inicjacyjnych mam przypisanie: Niebieski Krystaliczny Orzeł. Te dane nie są jeszcze interpretacją; są materiałem. Ponieważ wymagam od siebie totalności, muszę potraktować ten materiał jak rdzeń, do którego „przykleję” różne mapy znaczeń, ale każdorazowo sprawdzę, czy dana mapa wnosi parametr projektowy, czy tylko podbija narrację. W duchu hermeneutyki Paul Ricoeur nazwałby to pracą na symbolu bez idolatrii symbolu: symbol ma pracować, ale nie ma mnie zniewalać.

Pierwszy poziom dochodzenia: numerologia jako aparatura osi decyzji i osi napięć. W wariacie pitagorejskim suma cyfr daty urodzenia 09.03.1987 daje $0+9+0+3+1+9+8+7=37$, dalej $3+7=10$, dalej $1+0=1$. Dla mnie to znaczy: rdzeń sprawczy, inicjacyjny, pionierski, nastawiony na rozpoczęcie i na ustanawianie własnego porządku. To jest energia, która w planowaniu IndywiduAkcji daje zdolność do wdrożenia i utrzymania protokołu; ale to jest też energia, która łatwo przechodzi w przymus „sam muszę” i w samotny heroizm, a ten heroizm jest jednym z najbardziej podstępnych generatorów przeciążenia. Jednocześnie dzień urodzenia to 9 – liczba domykania cykli, sensu, etosu, uniwersalizmu i „wspólnotowej odpowiedzialności”, ale także ryzyka moralnego perfekcjonizmu i przeciążenia, jeśli „służba sensowi” nie ma granicy. Miesiąc 3 wnosi ekspresję, język, twórczą transformację materiału w formę; w moim kontekście jest to ostrzeżenie i wskazówka zarazem: protokół IndywiduAkcji nie może być martwy i czysto dyscyplinarny, bo wtedy 3 zamieni się w frustrację, a frustracja natychmiast popchnie 1 do kompulsywnego forsowania. Rok 1987 redukuje się do $1+9+8+7=25$, $2+5=7$, czyli oś badania, introspekcji, hermeneutyki, potrzeby uzasadnienia; i znów: zasób, ale też ryzyko nadmiaru analizy. Układ 1–9–3–7 jest dla mnie strukturą, w której sens, sprawczość, ekspresja i analiza spotykają się w jednym organizmie symbolicznym. W praktyce planowania działań oznacza to, że muszę z góry wbudować w psychoperformanse bezpieczniki: ograniczenie interpretacji,

ograniczenie czasu analizy, rytuały domknięcia, rytm regeneracji. Bez tego ta matryca będzie produkować nadmiar „sensu”, a nadmiar sensu bardzo często staje się nadzorem nad sobą.

Drugi poziom numerologii: onomantyka jako aparat osoby i aparat presji społecznej. W prostym wariancie litery imienia i nazwiska (bez rozstrzygania sporów między szkołami) wytwarzają zwykle dwa przydatne parametry: napięcie między „wewnętrznym pragnieniem” a „zewnętrzną rolą” oraz dominujące osie „brzmienia” w życiu publicznym. Już na poziomie czysto fenomenologicznym widzę, że pełna forma „Oskar Jacek Chmiola” ma charakter imienia formalnego, rytualnego, „publicznego”, nie zdrobniałego: brzmi jak podpis. To jest ważne dla IndywiduAkcji, bo podpis bywa jarzmem: podpis uruchamia oczekiwanie, że będę stale w trybie reprezentacji, a tryb reprezentacji jest blisko trybu audytu. Jeśli mam pracować nad „widzeniem po widzeniu” i antynadzorczą obecnością, muszę wbudować w protokoły działania fazy bez podpisu: fazy, w których jestem obecny bez bycia „marką”, „autorem”, „funkcją publiczną”. Dla mnie to jest warunek brzegowy tak samo twardy jak warunek dobowego snu: bez stref bezimienności będę nieustannie wystawiany na spojrzenie, a spojrzenie będzie wnikało do środka jako auto-inspekcja.

Trzeci poziom dochodzenia: astrologia jako aparatura rytmu, granicy i kondycji „ja” w relacji. Tu muszę zachować uczciwość techniczną: bez pełnej rekonstrukcji horoskopu nie wolno mi podawać osi domów ani pewnych pozycji planet w stopniach. Natomiast wolno mi pracować na tym, co pewne: Słońce w Rybach (9 marca). W astropsychologii (Liz Greene, Dane Rudhyar) Ryby są figurą przepuszczalności, empatii, obrazowości, intuicji, ale też ryzyka rozmycia granic, nadidentyfikacji, ucieczki w totalną narrację, a w wersji obronnej: ucieczki w kontrolę, jeśli świat jest zbyt niepewny. Ja czytam tę oś wprost jako zgodną z tym, co wcześniej wypracowałem w książce: „widzenie po widzeniu” wymaga miękkości, ale miękkość bez granicy jest zalaniem bodźcem. Dla mnie parametr projektowy jest tu jednoznaczny: wszystkie działania, które projektuję w IndywiduAkcji, muszą mieć precyzyjnie zaprojektowane brzegi (czas, przestrzeń, intensywność, ekspozycja, liczba świadków, pora dnia, poziom światła), bo inaczej moja „przepuszczalność” nie będzie zasobem, tylko będzie przeciążeniem.

Czwarty poziom dochodzenia: lokalność (Lublin) jako symboliczny magazyn progów. Ja nie robię z miejsca urodzenia determinizmu, ale traktuję je jako pierwszy rezerwuar figur: pogranicze tradycji, splót religijny i akademicki, miasto o silnych warstwach pamięci i konfliktów sensu. Antropologicznie Victor Turner nazwałby to krajobrazem liminalnym: miejscem, w którym progi są widoczne, nawet jeśli nie są nazywane. Dla mojej biografii symbolicznej to ważne, bo cały projekt psychoperformansu jest projektem progowym: organizuje przejście. Zatem Lublin jako „matryca progów” jest dla mnie wskazówką, że muszę pracować na bramach, przejściach, rytuałach wejścia i wyjścia, a nie na jednorazowych kulminacjach. Moja IndywiduAkcja ma być serią przejść, nie jedną „bitwą”.

Piąty poziom dochodzenia: hermetyzm i magia ceremonialna jako język korespondencji i jako aparat kompozycji kanałów. Klasyczna zasada korespondencji (Hermes Trismegistos) jest dla mnie w tym dochodzeniu narzędziem scalania: pozwala mi tak dobrać kanały (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt), aby nie walczyły ze sobą, tylko tworzyły jedno pole relacyjne. Ja rozumiem magię w tym projekcie jako technologię znaczenia, nie jako technologię przyczynowości biologicznej. To znaczy: magia jest tu dopuszczalna o tyle, o ile pomaga mi odczarować przymus audytu, przymus winy i przymus totalnego wyjaśnienia. Jeśli magia

miałaby mi obiecywać „zastąpienie” ram medycznych, staje się przemocą interpretacyjną i musi zostać odrzucona. Ale jeśli magia ma mi dać rytuał granicy, rytuał domknięcia, rytuał ochrony strefy nie-widzialności, to jest zgodna z etyką widzenia, którą już zbudowałem.

Szósty poziom dochodzenia: geometrie sakralne jako parametry przestrzeni, nie ornament. Ja traktuję świętą geometrię jako język organizacji pola: punkt–linia–trójkąt–kwadrat–koło–wielobok. Szczególnie interesuje mnie ośmiokąt jako figura przejściowa między kwadratem a kołem: operator transformacji, który uczy mnie, że porządek i przepływ nie muszą się wykluczać. Jeżeli mam projektować psychoperformanse, w których obecność jest relacyjna i antynadzorcza, geometria jest dla mnie narzędziem ograniczenia przemocy: zamiast „patrzeć i oceniać”, ja „ustawiam pole i rolę”. Geometria przenosi ciężar z interpretacji na kompozycję. To jest bezpośrednio antykompulsywne, bo zmusza mnie do działania w granicach formy.

Siódmy poziom dochodzenia: tradycje kalendarzowo-inicjacyjne. W tym miejscu umieszczam analizę Tzolkin i związanych z nim nowożytnych interpretacji, ale traktuję to przede wszystkim jako mapę rytmu i mapę współobecności. Dla mnie kluczowe są trzy parametry wynikające z tego typu kalendarzy: (1) rytm cyklu jako narzędzie antychaotyczne, (2) przypisanie roli jako narzędzie wyboru języka i obiektów–kluczy, (3) wspólnotowość (sieć) jako korekta samotnego heroizmu. Ja przyjmuję, że ten system może mi dać „kompas dramaturgiczny” i „kompas dobowy” (kiedy intensyfikować, kiedy wygaszać), ale nie przyjmuję, że ma mi dać przyczynę biologiczną. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że cykle kalendarzowe mogą używać do planowania sekwencji psychoperformansów (małe–średnie–duże; wejście–próg–domknięcie), a nie do „przepowiedni”.

Na tym etapie mogę już nazwać rdzeń mojej biografii symbolicznej w sposób, który jest projektowy, a nie dogmatyczny. Ja widzę u siebie silną oś inicjacji i sprawczości, połączoną z silną osią sensu, i równie silną potrzebą pracy na symbolu oraz analizie. To jest potężny zasób dla psychoperformansu, ale jest też precyzyjnie określone ryzyko: nadmiar interpretacji i nadmiar kontroli. Dlatego mój podstawowy warunek brzegowy brzmi: ja nie mogę projektować IndywiduAkcji jako systemu, który nakręca sens; ja muszę projektować ją jako system, który ogranicza przemoc sensu. To znaczy: sens ma być narzędziem domknięcia i troski, a nie narzędziem audytu.

W tym samym ruchu włączam „totalnie rozumianą medycynę alternatywną” wyłącznie w roli regulatora warunków: rytm dobowy, regeneracja, higiena bodźców, praktyki przełączania z inspekcji na troskę. Ajurweda jako logika rytmu, taoizm jako logika nie-wymuszania, praktyki dotykowe (marma, akupresura) jako mikrytuały domykania pobudzenia – to są dla mnie narzędzia utrzymania miary, a miara jest fundamentem antynadzorczości. Ja nie używam ich jako obietnicy „naprawy” biologicznej, tylko jako infrastruktury, która umożliwia mi wykonywanie psychoperformansów bez przeciążenia i bez kompulsji.

Druga warstwa dochodzenia wymaga ode mnie wejścia głębiej w to, co nazwałbym **strukturą napięć inicjacyjnych**, czyli tym obszarem biografii symbolicznej, w którym różne tradycje – pozornie sprzeczne – zaczynają mówić o tym samym zjawisku innymi językami. Interesuje mnie nie „zgodność systemów”, lecz ich *wspólna funkcja regulacyjna*. Jeżeli kilka odległych tradycji wskazuje na podobny typ ryzyka i podobny typ potencjału, traktuję to jako sygnał projektowy, a nie jako metafizyczny dowód.

Zaczynam tu od **mitologii i archetypów**, bo one działają najbliżej psychiki, a zarazem najdalej od literalności. W wielu mitologiach figura widzenia i oka łączy się z ambiwalencją: widzenie daje orientację, ale też naraża na karę, przeciążenie, izolację. Od Odyseusza i Polifema, przez Oko Horusa, po mity o Tejrzejaszu – widzenie jest zawsze związane z ceną. W mojej biografii symbolicznej ten motyw nie pojawia się jako kara za hybris, lecz jako **próba miary**: ile widzenia mogę unieść, nie przechodząc w kontrolę; ile sensu mogę utrzymać, nie przechodząc w audyt. Archetyp „widzącego” w moim przypadku nie chce być archetypem władzy ani proroka; chce być archetypem *strażnika progu*. To jest subtelna, ale kluczowa różnica: strażnik progu nie rozszerza widzenia w nieskończoność, tylko decyduje, co i kiedy przechodzi.

Ten archetyp strażnika progu jest spójny z tym, co w antropologii inicjacji opisuje Arnold van Gennep: faza separacji, liminalności i reintegracji. Ja odczytuję to nie jako jednorazowy rytuał, ale jako **strukturę powtarzalną**, która musi zostać wpisana w IndywiduAkcję. W mojej biografii symbolicznej ryzykiem nie jest brak inicjacji, lecz ich nadmiar bez reintegracji. To znaczy: potrafię wchodzić w stan liminalny, w stan intensywnej refleksji, pracy symbolicznej i przestawienia perspektywy, ale jeżeli nie zaprojektuję powrotu – powrót nie wydarzy się sam. Psychoperformans ma tu funkcję technologiczną: ma wymuszać reintegrację, a nie tylko umożliwiać przejście.

W tym miejscu wchodzę w **symbolikę runiczną** nie jako w system wróżebny, ale jako alfabet decyzji. Runy – w najbardziej użytecznej dla mnie wersji – są znakami napięcia między ruchem a granicą. Interesują mnie szczególnie te, które w tradycjach nowożytnych wiązane są z ochroną, progiem, wymianą energii i odpowiedzialnością za działanie. Nie odczytuję ich jako „losu”, lecz jako *instrukcję formy*: runa jako obiekt–klucz może wyznaczać granicę pola działania, moment zatrzymania, moment domknięcia. Dla mojej IndywiduAkcji oznacza to bardzo konkretne rozwiązanie: zamiast interpretować „co znaczy dana runa”, używam jej jako *materialnego przypomnienia*, że każda intensyfikacja wymaga symetrycznego wygaszenia. To jest radykalnie antykompulsywne, bo odcina mnie od spiralnej hermeneutyki.

Następnie przechodzę do **tarota**, ale tylko w jego funkcji dramaturgicznej. Tarot interesuje mnie jako *mapa przejść*, nie jako system przepowiedni. W mojej biografii symbolicznej szczególnie silnie rezonuje sekwencja kart, które odwracają perspektywę i zmuszają do zmiany trybu obecności: Kapłanka (wiedza niejawna), Wisielca (odwrócenie), Umiarkowanie (regulacja), Pustelnik (rytm i miara), Świat (domknięcie). Nie dlatego, że „opisują mnie”, lecz dlatego, że opisują *proces*, który w moim życiu powtarza się cyklicznie. To jest kluczowe: tarot uczy mnie, że proces ma strukturę i że próba pominięcia któregoś etapu kończy się powrotem w bardziej bolesnej formie. Dla planów sytuacyjnych psychoperformansu oznacza to, że każda sekwencja działań musi mieć jasno zaprojektowany moment Wisielca (zatrzymania i zmiany perspektywy) oraz Umiarkowania (regulacji), inaczej przejdę bezpośrednio z intensyfikacji do przeciążenia.

Kolejny poziom to **święta geometria**, traktowana przeze mnie jako język porządkowania przestrzeni i uwagi. Geometryczne figury nie są tu symbolami do interpretacji, tylko *narzędziami organizacji pola*. Szczególnie istotny jest dla mnie motyw wielokąta foremego – zwłaszcza ośmioboku – jako figury przejściowej. Ośmiobok nie jest ani zamkniętym kwadratem instytucji, ani płynnym kołem bez granic; jest figurą negocjacji. W mojej biografii symbolicznej ta figura działa jak model relacji z rzeczywistością: ja potrzebuję granic, ale granic, które

umożliwiają ruch. Przekładając to na IndywiduAkcję: przestrzenie działań muszą być *czytelne, ale nie totalne*; muszą mieć wyjścia, ale nie muszą być otwarte na wszystko. To jest bezpośrednia odpowiedź na ryzyko nadzoru – także nadzoru nad sobą.

W tym miejscu wchodzę w **symbolikę oka**, ale nie w wersji władzy i inwigilacji, tylko w wersji inicjacyjnej. Oko w wielu tradycjach jest organem, który trzeba *chronić*, a nie tylko używać. Oko Horusa jest okiem zranionym i zregenerowanym; Tejrzejasz widzi więcej, bo stracił wzrok fizyczny; Odin oddaje oko za mądrość. W mojej biografii symbolicznej te narracje nie są metaforą straty, lecz **negocjacji zakresu widzenia**. Nie wszystko, co mogę zobaczyć, powinienem widzieć; nie wszystko, co widzę, powinienem analizować; nie wszystko, co analizuję, powinienem werbalizować. To jest fundamentalny warunek brzegowy dla dalszej pracy: psychoperformansy nie mogą zwiększać zakresu widzenia, muszą zwiększać *jakość relacji z tym, co już jest widziane*.

Dopiero teraz wracam do **tradycji kalendarzowo-inicjacyjnych**, umieszczając je w jednym, wyraźnie wydzielonym rejestrze. Interesuje mnie w nich rytm, a nie tożsamość. To, że w jednym z takich systemów jestem przypisany do figury związanej z wizją i siecią, traktuję nie jako etykietę, lecz jako przypomnienie o odpowiedzialności: wizja bez sieci staje się panoptyczna, sieć bez rytmu staje się chaotyczna. Dla IndywiduAkcji oznacza to, że nie mogę pracować wyłącznie w trybie indywidualnym; muszę projektować minimalne, ale realne formy współobecności – nawet jeśli są to tylko rytualne funkcje świadka, opiekuna czy moderatora. To jest kluczowe, bo rozprasza napięcie „ja kontra świat”, które w mojej biografii symbolicznej jest jednym z głównych generatorów przeciążenia.

Na koniec tej części dochodzenia muszę jasno nazwać **centralne napięcie**, które wyłania się ze wszystkich analizowanych tradycji. Jest nim napięcie między wizją a miarą. Ja mam silny potencjał wizji: zdolność widzenia szerokich kontekstów, sensów, relacji. Ale wszystkie systemy symboliczne, które traktuję poważnie, ostrzegają mnie przed jednym: wizja bez miary zamienia się w kontrolę albo w rozpląnięcie. Dlatego fundamentalnym zadaniem IndywiduAkcji nie jest „poszerzenie widzenia”, tylko **instytucjonalizacja miary**: w czasie, w przestrzeni, w relacjach, w ekspozycji, w języku. Psychoperformans jest tu nie sztuką ekspresji, lecz sztuką ograniczenia – i dopiero dzięki temu staje się narzędziem transformacji.

Trzecia warstwa dochodzenia jest dla mnie próbą wejścia w to, co nazwałbym „infrastrukturą przeznaczenia bez fatalizmu”. Ja odrzucam fatalizm, bo fatalizm jest odmianą nadzoru: udaje obiektywność, a w rzeczywistości odbiera mi sprawczość i przerzuca odpowiedzialność na system. Ja nie potrzebuję systemu, który mnie uspokaja przez dogmat; ja potrzebuję systemu, który mnie porządkuje przez miarę. Dlatego w tej części biorę na warsztat te tradycje, które – jeśli się je czyta rygorystycznie – działają jak aparaty korekty, a nie aparaty predykcji: alchemia, kabała, I Ching, geomancja, astrologia w wersji etycznej, a także nowożytny nurt magiczny, ale tylko tam, gdzie dają mi protokół działania i domknięcia.

Zaczynam od alchemii, bo ona jest dla mnie najbliższa psychoperformansowi jako technologii przemiany. Ja czytam alchemię nie jako protochemię, tylko jako mapę procesualną: nigredo, albedo, rubedo są dla mnie nie „kolorami duszy”, lecz parametrami reżimu pracy. Nigredo jest fazą, w której następuje rozpad dotychczasowej konfiguracji sensu: chaos, niepewność, ciemność. W moim przypadku nigredo łatwo uruchamia auto-panoptyzm: jeśli coś się rozpada,

ja chcę to natychmiast kontrolować przez wyjaśnienie. Ja muszę więc z góry zaprojektować, że nigredo ma formę i czas, inaczej stanie się przeciążeniem. Albedo jest dla mnie fazą klarowania, ale nie przez audyt, tylko przez wybór tego, co konieczne: redukcja bodźców, redukcja interpretacji, wzmocnienie rytmu. Rubedo jest fazą integracji w życiu: powrót do świata nie przez ekspozycję, lecz przez nową praktykę. Jeżeli psychoperformans ma być narzędziem przejścia, to jest on właśnie alchemią wykonaną w polu sytuacji: obiekt–klucz jest moim „materiałem”, plan sytuacyjny moim „naczyniem”, rytm moim „ogniem”, a role i granice moją „procedurą”. Jung, kiedy pisał o symbolice alchemii, pokazywał, że największym ryzykiem jest utożsamienie symbolu z literalnością; ja dokładnie ten błąd chcę ominąć. Ja chcę, żeby alchemia była dla mnie językiem miary: nie obietnicą, tylko procedurą.

Z alchemią łączy mi się kabała, ale ja w tym dochodzeniu trzymam ją jako strukturę relacji, nie jako doktrynę. Drzewo sefirot jest dla mnie mapą napięć między formą a przepływem, między dyscypliną a miłosierdziem, między ekspansją a ograniczeniem. Szczególnie istotna jest dla mnie dynamika „granicy” i „rozszerzenia”: jeżeli moja biografia symboliczna ma ryzyko rozmycia granic (co wynika z samej osi wrażliwości i pracy na symbolu), to ja potrzebuję świadomego wprowadzania miary – tego, co tradycje nazywają często zasadą ograniczenia. Ja przenoszę to bezpośrednio na projekt IndywiduAkcji: każde działanie musi mieć mechanizmy, które ograniczają ekspansję w stronę nadmiernej ekspozycji i nadmiernego sensu. Kabała daje mi tu bardzo praktyczną lekcję: równowaga nie jest stanem, tylko ruchem między biegunami. W planach sytuacyjnych oznacza to, że nie mogę „raz na zawsze” ustawić protokołu; ja muszę mieć protokół korekty – system, który pozwala mi wracać do miary, kiedy odpyłwam w nadmiar.

Trzeci aparat korekty: I Ching jako narzędzie myślenia o zmianie bez kompulsji wyjaśnienia. Ja traktuję heksagramy nie jako wyrocznię, tylko jako logikę procesu: sytuacja zmienia się przez napięcia i przejścia, a nie przez jedną decyzję. Najważniejsze w I Ching jest dla mnie to, że nie obiecuje stabilności; obiecuje orientację w zmianie. W moim kontekście to jest kluczowe: ja nie potrzebuję obietnicy, że wszystko będzie „już dobrze”, bo taka obietnica szybko staje się narkotykiem kontroli. Ja potrzebuję orientacji w tym, jak przechodzić przez zmienność bez przemocy wobec siebie. W praktyce IndywiduAkcji to oznacza, że projektuję działania jako serię małych korekt, a nie jako jeden wielki akt. I Ching daje mi język: linia zmienna jest dla mnie parametrem „tu trzeba zmienić reżim” – na przykład: skrócić ekspozycję, zmniejszyć bodźce, przejść z obrazu na gest, z interpretacji na rytm.

Czwarta tradycja: geomancja, rozumiana nie jako folklor wróżebny, tylko jako myślenie przestrzeni. Dla mnie geomancja jest szczególnie ważna, bo psychoperformans jest praktyką sytuacyjną: przestrzeń nie jest tłem, tylko współsprawcą. Ja w tym dochodzeniu traktuję geomancję jako zasadę doboru miejsca, kierunków, progów i rytmów wejścia. Nie interesuje mnie „czy miejsce jest dobre”, tylko interesuje mnie, jakie parametry miejsca wspierają miarę: poziom bodźców, charakter światła, możliwość kontroli ekspozycji, obecność strefy wyjścia, obecność materiałów, które mogą stać się obiektami–kluczami. W tym sensie geomancja jest dla mnie wariantem fenomenologii przestrzeni: ja projektuję miejsce tak, żeby nie produkowało nadzoru. Jeżeli przestrzeń wymusza ekspozycję, w mojej biografii symbolicznej rośnie ryzyko auto-inspekcji; jeżeli przestrzeń daje możliwość półcienia, rytmu i wycofania, ja mogę utrzymać obecność relacyjną bez kontroli.

Teraz dopiero wchodzę w warstwę „energetyczną” w znaczeniu tradycji ciała: czakry, marma, mapy kanałów w ujęciach ajurwedyjskich i jogicznych. Ja traktuję te systemy jako mapy regulacji, nie jako mapy biologicznej naprawy. Dla mnie kluczowe jest to, że tradycje te rozumieją zdrowie jako równowagę przepływu i granicy. To jest dokładnie ta sama struktura, którą widzę w alchemii, kabale i geometrii: problemem nie jest „brak energii”, tylko chaos dystrybucji i brak rytmu. W moim przypadku oznacza to, że praca z ciałem (oddech, dotyk, ruch, mikro-rytuały) jest nie dodatkiem, tylko fundamentem antynadzorczości. Jeżeli mój układ nerwowy jest w pobudzeniu, ja naturalnie będę dążył do kontroli obrazu; jeżeli mój układ nerwowy jest regulowany, ja mogę utrzymać „widzenie po widzeniu”, czyli obecność bez audytu. Z tej perspektywy praktyki marma i analogiczne techniki są dla mnie mikromechanizmami przełączania reżimu: są przyciskiem „wyjścia z inspekcji”.

Wprowadzam też świadomie tradycje nowożytnie, ale tylko te, które są kompatybilne z rygorem miary. Chaos magick w najlepszym wariacie uczy, że system jest narzędziem, a nie prawdą: wybieram taki język, który działa, a potem go porzucam, zanim stanie się dogmatem. Dla mnie to jest niezwykle użyteczne, bo ja mam skłonność do intensywnej pracy znaczeniem; ryzykiem jest, że znaczenie stanie się totalne. Wersja „chaosu” w mojej IndywiduAkcji może być więc narzędziem higieny symbolicznej: nie przywiązuję się do jednej mapy; ja mapy rotuję, żeby utrzymać świeżość i uniknąć spiralnej kompulsji.

W tym dochodzeniu muszę też dotknąć tradycji kultowych i wierzeniowych, ale nie jako sensacji, tylko jako elementu biografii symbolicznej miejsca i czasu. Ja urodziłem się w Polsce, w mieście o silnej warstwie chrześcijańskiej i żydowskiej, w kraju, w którym ludowe katolicyzmy, maryjność, kult obrazów, relikwii i świętych przenikają się z praktykami apotropaicznymi, przesadami i magią ochronną. W moim kontekście to jest szczególnie istotne, bo temat oka ma w polskiej kulturze ludowej własne napięcia: spojrzenie może „zabrać”, „zawstydzić”, „rzucić”. Ja nie muszę w to wierzyć literalnie, żeby rozpoznać, że to jest język społecznej przemocy spojrzenia. Jeżeli ja w IndywiduAkcji mam pracować nad antynadzorczą obecnością, to ja muszę uwzględnić, że część mojej psychiki jest wychowana w kulturze, w której oko bywa bronią, a obraz bywa władzą. To jest ważne, bo pozwala mi zrozumieć, dlaczego nadmierna ekspozycja jest dla mnie ryzykowna: nie tylko z powodu bodźców, ale z powodu kodów wstydu i oceny, które niosę kulturowo.

Wynik tej warstwy dochodzenia jest dla mnie coraz bardziej jednoznaczny: niezależnie od tradycji, w którą wchodzę, wraca ta sama struktura. Ja mam potencjał wizji, sensu i transformacji, ale mój warunek brzegowy jest taki, że każda wizja musi być trzymana przez miarę, a każda transformacja musi mieć rytuał domknięcia i reintegracji. Gdy nie ma miary, symboliczne języki stają się paliwem kontroli albo paliwem ucieczki; gdy jest miara, symboliczne języki stają się technologią przejścia. To będzie dla mnie w kolejnym podrozdziale głównym kryterium projektowym: ja nie będę wybierał „najbardziej prawdziwej” tradycji; ja będę wybierał te narzędzia, które najlepiej stabilizują miarę i przenoszą sens w praktykę.

Czwarta warstwa dochodzenia to dla mnie wejście w „architekturę ochrony” – w te tradycje, które nie tyle opisują przeznaczenie, ile budują granice: apotropaiony, praktyki odczyniania, techniki ochrony pola, rytuały domykania, zaklęcia jako wypowiedzi performatywne, a także całą sferę tego, co w nowożytnych syntezach nazywa się pracą z „aurą”, „wibracją”, „energiami miejsca” i „energiami imienia”. Ja traktuję tę warstwę bardzo poważnie, ale w sensie

psychologiczno-performatywnym: ochrona nie jest tu „tarczą metafizyczną”, tylko jest protokołem, który ogranicza przemoc spojrzenia, przemoc oceny i przemoc autoinspekcji. Jeżeli nie zaprojektuję ochrony, każdy system symboliczny, którym się posłużę, może stać się narzędziem nadzoru w przebraniu mistyki.

Zaczynam od najbardziej elementarnego: od apotropaionu jako obiektu–klucza. W wielu kulturach obiekt apotropaiczny nie jest „ozdobą”, tylko jest materialnym znakiem granicy: ma zatrzymać, odwrócić, rozproszyć złośliwe spojrzenie, zazdrość, złą wolę albo po prostu przemoc uwagi. Dla mnie w kontekście IndywiduAkcji nie jest istotne, czy istnieje „zło” jako byt; istotne jest to, że istnieje doświadczenie bycia oglądanym w sposób przemocowy, oraz doświadczenie wewnętrznego oglądania siebie w sposób przemocowy. W tym sensie „złe oko” jest dla mnie przede wszystkim kategorią antropologiczną i psychodynamiczną: to jest nazwa sytuacji, w której czyjaś uwaga działa jak narzędzie dominacji albo redukcji, a ja internalizuję to jako auto-panoptyzm. Jeżeli w moim planie pracy z widzeniem i z chorobą oczu mam rozwijać „widzenie po widzeniu”, to muszę jednocześnie rozwijać kompetencję odprowadzania toksycznej uwagi. Apotropaion jest tu technologią materialną: włącza granicę do przestrzeni i przypomina, że nie wszystko jest do wglądu.

Tutaj wchodzi tradycja, które w Europie krążyły od starożytności po współczesność: oko w formie amuletu (w basenie Morza Śródziemnego), gesty ochronne, znaki na progach domów, czerwone wstążki, symbole na nadprożach, a także praktyki chrześcijańskie (znak krzyża, medalik, obraz, relikwia) splatające się z praktykami ludowymi. Ja nie muszę traktować tego jako „prawdy”, żeby zobaczyć ich funkcję: to są protokoły domknięcia lęku i przeniesienia odpowiedzialności z niekończącej się czujności na materialny znak. W mojej biografii symbolicznej ta funkcja jest kluczowa, bo ja mam naturalny odruch wzmożonej czujności, a wzmożona czujność w obszarze widzenia bardzo łatwo przechodzi w kompulsję kontroli obrazu. Jeżeli więc mam projektować psychoperformanse, muszę projektować ich „ochronę” nie jako przesąd, tylko jako mechanizm redukcji czujności: obiekt–klucz, który bierze na siebie funkcję strażnika i pozwala mi odpuścić.

W tym miejscu nie mogę pominąć motywu oka w jego wariantach nowożytnych: oka masońskiego, oka Saurona, oka Wielkiego Brata. Ja traktuję je jako trzy różne maski tej samej infrastruktury: spojrzenie, które rości sobie prawo do totalności. Mój problem nie polega na tym, że ja „wierzę” w te figury; mój problem polega na tym, że żyję w kulturze, w której widzialność jest wymuszana i w której obraz jest walutą. Kiedy pracuję z IndywiduAkcją i psychoperformansem, ja w istocie buduję praktykę anty-panoptyczną: tworzę strefy niewidzialności, uczę się obecności bez raportu, uczę się widzenia bez inspekcji. Figury oka nadzorczego są dla mnie materiałem dramatycznym: mogę je włączyć do psychoperformansu nie po to, żeby je „karmić”, tylko po to, żeby je rozbroić przez odczarowanie. W języku, którym mógłby posłużyć się Michel Foucault: ja chcę przestawić aparat władzy-wiedzy z pola oka na pole odpowiedzialności; w języku, którym posłużyłby się Guy Debord: ja chcę odwrócić spektakl i odzyskać relację.

Teraz przechodzę do sfery, która bywa nazywana „wibracją” i „energią imion”, ale ja rozpisuję ją na komponenty, żeby nie ulec mglistości. Pierwszy komponent to fonetyka i rytm: imię ma brzmienie, a brzmienie działa na ciało, bo jest bodźcem akustycznym. Drugi komponent to społeczna semantyka: imię i nazwisko są sygnałem roli, klasy, oczekiwania, etosu. Trzeci

komponent to autoperformans: ja sam wypowiadam swoje imię, podpisuję, przedstawiam się, buduję personę; to jest rytuał, który może mnie wspierać albo więzić. W moim przypadku pełna forma imienia i nazwiska ma wagę „publiczną”, więc w IndywiduAkcji muszę świadomie wytworzyć praktyki, w których język imienia się zmienia. To nie jest infantylne, to jest regulacyjne: raz pracuję w trybie pełnego imienia i nazwiska, raz w trybie skrótu, raz w trybie milczenia, raz w trybie podpisu tylko inicjałami, raz w trybie bez podpisu. Ja robię z tego mechanizm przełączania: imię jest dla mnie dźwignią między ekspozycją a prywatnością.

W tym samym rejestrze pojawiają się praktyki mantryczne i modlitewne. Ja traktuję je jako technologie uważności i rytmu, a nie jako „magiczny wytrych”. Mantra działa, bo stabilizuje uwagę i rytm oddechu; modlitwa działa, bo instytucjonalizuje prośbę i oddaje kontrolę czemuś większemu, co w psychice może przerwać pętlę autoinspekcji. W moim przypadku szczególnie ważna jest funkcja „oddania kontroli”, bo moja skłonność do kontroli jest powiązana z lękiem i z odpowiedzialnością. Jeżeli nie dam sobie rytuału oddania, ja będę próbował oddać kontrolę poprzez wyjaśnienie, a wyjaśnienie jest formą przemocy wobec niepewności. Tutaj Simone Weil jest mi przydatna nie jako autorytet religijny, tylko jako autorytet uwagi: uwaga jako czyn, nie jako władza. Ja potrzebuję uwagi, która nie jest patrzyeniem przez zaciśnięte zęby.

Teraz najważniejszy fragment tej warstwy: praca z „złem” i „wrogą intencją” w sensie nowożytnych kultów i teorii, w tym narracji o pasożytach umysłu, reptilianach, demonicznym oku, szatanie jako bycie. Ja nie mogę tego potraktować naiwnie ani ironicznie. Naiwność robi ze mnie więźnia narracji, ironia zignoruje realny fakt psychiczny: człowiek może żyć w polu lęku przed wrogą intencją i ten lęk bywa niszczący. Ja w tej książce traktuję te narracje jako języki opisujące doświadczenie prześladowcze, doświadczenie braku bezpieczeństwa, doświadczenie bycia obserwowanym, ocenianym, atakowanym albo „wysysanym” przez świat. W moim przypadku kluczowe jest to, żeby nie dopuścić do tego, aby te narracje stały się centrum IndywiduAkcji, bo wtedy IndywiduAkcja zamieni się w wojnę z cieniem, a wojna z cieniem jest napędem do chronicznego pobudzenia. Ja muszę zrobić z tych narracji materiał do jednego, ściśle ograniczonego modułu dochodzenia: identyfikuję, gdzie w mojej psychice pojawia się figuracja „wrogiego oka”, i projektuję protokół, który ją domyka. To jest praca z cieniem w sensie Jungowskim: nie walczę z cieniem, ja go integruję przez ograniczenie jego władzy nad moją uwagę.

W praktyce projektowej oznacza to, że w planach sytuacyjnych muszę przewidzieć rytuały ochronne, które są jednocześnie rytuałami końca: gest zamknięcia, obiekt graniczny, słowo końcowe, wyjście z pola, oczyszczenie bodźcowe, przerwa, sen. W przeciwnym razie „wrogie oko” pozostanie aktywne po psychoperformansie i będzie dalej karmić auto-panoptyzm. Ja chcę, żeby psychoperformans był narzędziem przejścia, a przejście kończy się domknięciem, nie otwartą pętlą.

Na końcu tej warstwy wracam do „totalnej medycyny alternatywnej”, ale tylko w tym zakresie, w którym wspiera ona architekturę ochrony. Ja widzę tu trzy linie: regulacja układu nerwowego (oddech, rytm, redukcja bodźców), regulacja granic (praktyki stref nie-widzialności, higiena ekspozycji) i regulacja sensu (mantry, mikrytuały, praca z obiektem–kluczem). To wszystko jest spójne z podejściami, które w psychologii traumy i stresu opisuje się dziś językiem okna tolerancji pobudzenia; ja jednak nie robię z tego medycznej obietnicy, tylko projekt IndywiduAkcji: mam utrzymać siebie w takim zakresie pobudzenia, w którym mogę być obecny

bez kontroli. W tym sensie ochrona jest dla mnie nie tyle „magiczna”, ile inżynierska: to jest inżynieria warunków.

Wynik czwartej warstwy dochodzenia jest więc ostry: ja muszę traktować ochronę jako element konstytutywny IndywiduAkcji. Nie wolno mi projektować psychoperformansów, które otwierają intensywne pole sensu, a nie mają domknięcia. Nie wolno mi pracować z figurą oka nadzorczego bez równoległej pracy z obiektem apotropaicznym i z rytuałem końca. Nie wolno mi dopuścić, aby narracje o „wrogiej intencji” stały się fundamentem świata, bo fundamentem ma być relacja i miara. Ochrona w moim rozumieniu nie jest lękiem; ochrona jest etyką granicy.

Piąta warstwa dochodzenia jest dla mnie próbą wejścia w najbardziej ryzykowny obszar: w obszar, w którym systemy symboliczne zaczynają udawać systemy terapeutyczne, a ja – jeśli nie będę czujny – mógłbym zamienić IndywiduAkcję w spektakl kompensacyjny albo w autohipnozę. Ja nie chcę ani spektaklu, ani autohipnozy. Ja chcę protokołu przemiany, który jest kompatybilny z miarą, z regeneracją i z realnością relacji. Dlatego w tej części biorę na warsztat to, co w nowożytnych praktykach nazywa się „prawem przyciągania”, „manifestacją”, „wibracją”, „tworzeniem rzeczywistości”, a także to, co bywa przedstawiane jako „totalna biologia” i „metafizyczne przyczyny chorób”. Ja biorę to nie po to, żeby to afirmować albo ośmieszać, tylko po to, żeby wyznaczyć granice użyteczności i wbudować bezpieczniki, które ochronią mnie przed przemocą interpretacji.

Zaczynam od rozpoznania mechanizmu, który jest wspólny dla tych nurtów: to mechanizm *obietnicy natychmiastowej spójności*. Obietnica brzmi mniej więcej tak: jeżeli prawidłowo ustawisz intencję, myśl, wibrację, narrację, to rzeczywistość się dostosuje. To jest niezwykle kuszące dla mojego profilu symbolicznego, bo ja mam silną potrzebę sensu, a sens łatwo staje się pragnieniem spójności. W moim przypadku spójność może stać się narzędziem kontroli: ja mogę próbować „domknąć” niepewność przez interpretację totalną. To jest dokładnie ta pułapka, którą Jung opisywałby jako inflację archetypową: symbol przestaje być narzędziem, a staje się absolutem. Ja muszę to zatrzymać. Dlatego mój pierwszy bezpiecznik brzmi: ja nie używam żadnej z tych narracji jako wyjaśnienia przyczynowego ani jako obietnicy wyniku; ja używam ich, jeśli w ogóle, wyłącznie jako narzędzi do ustawienia praktyki uwagi i postawy etycznej.

W tym miejscu rozróżniam dwie rzeczy, które często są mylone: intencję i roszczenie. Intencja jest w psychoperformansie niezbędna: to ona ustawia sens działania i pozwala dobrać obiekty–klucze, rytm, rolę, kanały. Roszczenie jest przemocą: „ma się stać tak, jak ja chcę”. Ja muszę pracować na intencji bez roszczenia. Filozofia procesu Whiteheada daje mi tu język, który jest kompatybilny zarówno z duchowością niekonfesyjną, jak i z rygorem: rzeczywistość jest współstawianiem, nie jest maszyną na życzenie. Zatem moja intencja jest wektorem uczestnictwa, a nie przyciskiem sterowania. W IndywiduAkcji oznacza to, że ja ustawiam intencję jako praktykę (co będę robił codziennie, jakie granice ustanowię, jak będę regulował pobudzenie, jak będę chronił strefy nie-widzialności), a nie jako „zamówienie rezultatu”.

Następnie biorę na warsztat język „wibracji”. Ja mogę traktować wibrację literalnie, jako zjawisko fizyczne (drgania, dźwięk, rytm), albo metaforycznie, jako nastrój i pobudzenie. W tym dochodzeniu wibracja jest dla mnie pojęciem regulacyjnym: oznacza stan układu nerwowego i stan uwagi. Ja nie używam wibracji jako wyjaśnienia metafizycznego. Jeżeli mówię „moja

wibracja jest wysoka”, to ja tłumaczę to na parametry: czy jestem w hiperpobudzeniu, czy w odrętwieniu, czy w oknie tolerancji; czy moja uwaga jest skurczona (inspekcyjna) czy rozproszona (relacyjna). Stephen Porges i teoria poliwalna dostarczają mi tu języka naukowego, ale ja nie mieszam porządków: korzystam z tego języka po to, żeby nie oszukiwać siebie metaforą. W IndywiduAkcji „wibracja” zostaje więc przetłumaczona na protokół: oddech, rytm, sen, redukcja bodźców, przerwy, praca z dźwiękiem w zakresie, który uspokaja lub porządkuje, a nie stymuluje kompulsywnie.

Teraz wchodzę w obszar „znień imion” i „astropsychologii” w wersji pop. Ja uznaję, że te narzędzia są użyteczne tylko wtedy, kiedy pomagają mi ustanowić granice roli. Największym ryzykiem mojego profilu jest to, że będę próbował być jednocześnie inicjatorem, terapeutą, artystą, badaczem, opiekunem, organizatorem i świadkiem – w jednym ciele i w jednym czasie. To jest strukturalnie niemożliwe bez kosztu. Dlatego w IndywiduAkcji muszę robić coś, co brzmi brutalnie, ale jest ratujące: muszę *sekwencjonować rolę*. W psychoperformansie role są rozdzielane po to, żeby nikt nie miał monopolu interpretacji; ja muszę zrobić to samo w życiu: rozdzielić role w czasie, w tygodniu, w cyklu. Jeśli narzędzie symboliczne pomaga mi to rozdzielenie uzasadnić i utrzymać, jest użyteczne. Jeśli narzędzie symboliczne składa mi rolę w jedną „misję”, jest niebezpieczne.

W tym samym duchu oceniam „totalną biologię” i narracje o chorobie jako komunikacie. Ja mogę przyjąć, że choroba bywa dla człowieka momentem granicznym i inicjacyjnym; to jest sensotwórcze i zgodne z antropologią przejścia. Ale ja nie mogę przyjąć, że choroba jest moralnym wyrokiem, że jest „karą”, że jest „manifestacją winy” albo że da się ją „odczynić” jednym znaczeniem. To jest przemoc. W praktyce IndywiduAkcji ja używam wątku „choroby jako momentu granicznego” wyłącznie do jednego celu: do reorganizacji mojego stosunku do pracy, czasu i ekspozycji. Ja nie używam go do osądzania siebie ani do ustanawiania jednej przyczyny. Ricoeur nazwałby to hermeneutyką podejrzeń i hermeneutyką zaufania utrzymanymi w równowadze: ja podejrzewam przemoc interpretacji, ale ufam sensowi praktyki. To jest moja linia obrony przed neurotycznym moralizmem, który te nurty czasem produkują.

W tym miejscu włączam jeszcze jedną tradycję, która jest mi szczególnie potrzebna jako korekta: stoicyzm w wersji praktycznej, ale czytany nie jako „zaciskanie zębów”, tylko jako technologia rozróżnienia. Epiktet uczy rozróżnienia między tym, co zależne, a tym, co niezależne. Ja przenoszę to bezpośrednio na IndywiduAkcję: zależne jest to, czy ja utrzymuję rytm, granice, regenerację, protokoły uwagi; niezależne jest wiele wyników, których nie mam prawa sobie obiecać. To rozróżnienie jest dla mnie antymagiczne w złym sensie: rozbija iluzję natychmiastowej spójności, a jednocześnie nie odbiera mi sprawczości. To jest dokładnie ten typ etyki, który ma utrzymać „widzenie po widzeniu” jako obecność bez kontroli.

Teraz wracam do praktyk „manifestacji”, ale już w wersji, która jest dla mnie dopuszczalna: manifestacja jako *zapis protokołu*, nie jako zaklinanie wyniku. Ja mogę pisać afirmacje, ale tylko takie, które mówią o praktyce: „utrzymuję rytm”, „chronię strefy nie-widzialności”, „wracam do ciała”, „nie domagam się dowodu”. Ja nie piszę afirmacji typu „będzie tak i tak”, bo to jest roszczenie. W psychoperformansie wypowiedź performatywna jest potężna, ale jej moc polega na tym, że zmienia moje zobowiązania w czasie. J. L. Austin dałby mi tu język: performatyw nie

opisuje, performatyw ustanawia. Ja ustanawiam więc zobowiązanie do miary, nie ustanawiam przepowiedni.

W tej warstwie dochodzenia rozpoznaję więc centralne zagrożenie: każda tradycja, która obiecuje mi „spójność bez ceny”, jest dla mnie trucizną, bo mój układ symboliczny jest wrażliwy na obietnicę totalności. A jednocześnie rozpoznaję centralny zasób: te same tradycje, jeśli je odtruję z fatalizmu i roszczenia, mogą dać mi język rytuału, język uważności i język granicy. W IndywiduAkcji to jest dokładnie potrzebne: ja muszę mieć bogaty język sensu, ale sens musi być trzymany przez miarę.

Wynik piątej warstwy dochodzenia zapisuję dla siebie jako twardą zasadę projektową: ja nie projektuję psychoperformansów na obietnicach, ja projektuję je na procedurach. Ja nie projektuję IndywiduAkcji jako „manifestacji wyniku”, ja projektuję ją jako „manifestację miary”. Jeśli ta zasada zostanie złamana, każda symboliczna praktyka stanie się narzędziem auto-panoptyzmu. Jeśli ta zasada zostanie utrzymana, symboliczne praktyki staną się narzędziem przejścia i reorganizacji sensu, dokładnie tak, jak wymaga tego cała konstrukcja psychoperformansu.

Szósta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w to, co nazywam „metrologią niewidzialnego”: w zestaw tradycji, które próbują mierzyć to, czego nie da się zmierzyć wprost, i które przez to bardzo łatwo wpadają w paranoiczny rygor albo w czystą fantazję. Ja muszę w tym miejscu utrzymać najwyższą dyscyplinę, bo mój profil symboliczny ma naturalną skłonność do intensywnego sensotwórstwa. Jeśli ja zacznę „mierzyć” bez miary, zamienię IndywiduAkcję w system nieustannej kontroli; jeśli przestanę mierzyć w ogóle, stracę możliwość korekty. Moim celem jest wypracowanie trzeciej drogi: mierzę tylko to, co ma funkcję regulacyjną i projektową, a nie to, co karmi roszczenie totalnej pewności.

W tym kontekście analizuję praktyki radiestezyjne, wahadła, różdżki, pomiary „promieniowań”, pola geopatyczne, siatki, a także nowsze hybrydy „bioenergoterapii” i „diagnostyki wibracyjnej”. Ja traktuję to nie jako prawdę o fizyce, tylko jako język decyzji o przestrzeni i rytmie. Najcenniejsze w tych tradycjach jest to, że uczą one bardzo konkretnej kompetencji: uznania, że przestrzeń nie jest neutralna i że ciało reaguje na mikroparametry miejsca (światło, akustyka, temperatura, twardość podłoża, poziom bodźców, stopień ekspozycji). Najbardziej niebezpieczne w tych tradycjach jest to, że produkują złudzenie „niewidzialnej przyczyny wszystkiego” i zachęcają do tworzenia świata jako spisku pól. Ja nie mogę pozwolić, żeby moje planowanie IndywiduAkcji stało się polowaniem na niewidzialnego wroga. Dla mnie radiestezja i podobne nurty są użyteczne wyłącznie w jednym sensie: jako heurystyka doboru miejsca, w której wynik jest zawsze weryfikowany przez proste kryteria regulacyjne: czy w tym miejscu odpoczywam, czy się napinam; czy zasypiam, czy się pobudzam; czy światło jest miękkie, czy agresywne; czy mogę utrzymać strefę nie-widzialności, czy przestrzeń wymusza ekspozycję. Ja nie potrzebuję „siatki” jako dogmatu, ja potrzebuję parametrów, które przekładają się na higienę układu nerwowego.

Tu wchodzę w motyw „siatek” i geometrii przestrzeni w wersjach nowożytnych: Hartmann, Curry, rozmaite mapy „kratek energetycznych”, a także narracje o punktach mocy, ley lines i podobnych ujęciach. Ja robię z tego wyłącznie narzędzie kompozycji: jeżeli chcę projektować psychoperformanse jako pracę na progu, mogę używać „siatki” jako metafory i jako planu pola:

wyznaczam w przestrzeni węzły, korytarze, punkty zatrzymania, miejsca domknięcia. To nie jest metafizyka, to jest inżynieria dramaturgii. W tej książce węzeł jest parametrem, a nie tajemnicą: węzeł to miejsce, w którym dzieje się decyzja. Jeżeli ja używam siatki w ten sposób, ona pomaga mi ograniczyć chaos. Jeżeli ja używam siatki jako wyjaśnienia, staje się paliwem niepokoju i nadzoru.

W tym samym rejestrze umieszczam „świętą geometrię” w wersjach, które lubią absolutyzować proporcje i harmoniki: złoty podział, spirale, kwadratura koła, bryły platońskie. Ja przyjmuję tu jedną zasadę: geometria jest narzędziem, jeśli prowadzi do miary w praktyce; jest narkotykiem, jeśli prowadzi do obsesji doskonałości. Dla mojej IndywiduAkcji złoty podział jest użyteczny tylko wtedy, gdy pomaga mi zaprojektować proporcje czasu i odpoczynku, proporcje ekspozycji i wycofania, proporcje pracy na obrazie i pracy poza obrazem. Ja mogę nawet zbudować „złotą” strukturę dobową: segmenty intensywnej pracy i segmenty regeneracji, ale nie po to, żeby czcić proporcję, tylko po to, żeby utrzymać rytm bez przemocy. Robert Lawlor i inni autorzy piszący o geometrii w tradycji sakralnej są mi przydatni o tyle, o ile prowadzą do kompozycji, a nie do estetycznej idolatrii.

Następnie przechodzę do tradycji, które próbują mierzyć czas jakościowo: cykle, fale, okresy, „okna”. Tu pojawiają się wszystkie odmiany chronobiologii w wersji ezoterycznej: biorytmy, cykle księżycowe w interpretacjach emocjonalnych, „dni mocy”, „dni cienia”, a także rozmaite współczesne kalendarze duchowe. Ja robię w tym miejscu rozróżnienie, które jest dla mnie krytyczne: czas jakościowy jest realny jako doświadczenie, ale nie musi być realny jako kosmologiczny dogmat. To znaczy: ja widzę, że są dni, w których moje ciało i moja uwaga działają inaczej; widzę, że rytm snu, światło, pogoda, obciążenie społeczne, mikro stresory zmieniają moją zdolność do bycia obecnym bez kontroli. Ja nie potrzebuję do tego kosmicznej metafizyki. Ale jednocześnie ja mogę użyć „kalendarza jakościowego” jako narzędzia planowania: w dniach wysokiej wrażliwości projektuję psychoperformanse krótkie, domowe, o niskiej ekspozycji; w dniach stabilności mogę projektować działania dłuższe albo bardziej publiczne. W ten sposób „czas jakościowy” staje się narzędziem miary, a nie pretekstem do lęku.

Tutaj muszę dotknąć astrologii bardziej technicznie, ale znów bez udawania rekonstrukcji horoskopu. Ja nie wyciągam z astrologii twierdzeń o przyczynie, tylko wyciągam z niej modele rytmu: tranzyty jako metafora „zmiany reżimu”, aspekty jako metafora „napięcia”, retrogradacje jako metafora „korekty”. Najważniejsze jest dla mnie to, że astrologia w wersji etycznej uczy akceptacji czasu: nie wszystko jest do zrobienia naraz, nie wszystko jest do dopięcia od razu. Dla mojego profilu to jest korekta fundamentalna, bo ja mam skłonność do domykania sensu natychmiast. W tym miejscu Liz Greene jest mi użyteczna jako autorka, która pokazuje, że symbolika planet nie ma sensu bez pracy psychologicznej i bez odpowiedzialności; ja przenoszę to na IndywiduAkcję: symbolika czasu ma sens tylko wtedy, gdy prowadzi do lepszej higieny decyzji.

Teraz wchodzę w obszar, który w nowożytnych praktykach bywa przedstawiany jako „diagnostyka karmiczna” albo „kontrakt duszy”. To jest dla mnie obszar o wysokim ryzyku przemocy interpretacyjnej, bo łatwo nim usprawiedliwić cierpienie albo zamienić cierpienie w tożsamość. Ja w tym projekcie nie mogę pozwolić sobie na to, żeby inicjacja stała się kultem bólu. Jeżeli używam języka karmy, to tylko w jednym sensie: jako języka odpowiedzialności za

konsekwencje, a nie jako języka winy. Wina nakręca kontrolę; odpowiedzialność buduje miarę. Jeśli w jakiegokolwiek tradycji pojawia się sugestia, że „zasłużyłem” na stan graniczny, ja to odrzucam jako nieetyczne. Jeśli pojawia się sugestia, że stan graniczny może zostać przełożony na nowe zobowiązanie wobec siebie i świata, ja to przyjmuję jako projektowe. W tym sensie ja biorę z tych tradycji tylko funkcję: zbudować zobowiązanie do nowego rytmu życia i pracy, nie zbudować narrację o kosmicznej karze.

W tym miejscu integruję medycynę alternatywną w sensie „map ciała i czasu” jeszcze raz, ale bardziej precyzyjnie. Ajurweda daje mi język rytmu dobowego, sezonowego i język obciążenia bodźcowego; tradycje chińskie dają mi język przepływu i punktów wejścia (akupunktura, akupresura) jako narzędzi korekty, a nie naprawy. Kluczowe jest dla mnie to, że te tradycje uczą, iż regeneracja nie jest luksusem, tylko warunkiem zdolności do sensu. Jeśli ja chcę pracować nad obecnością relacyjną, muszę utrzymać ciało w stanie, w którym relacja jest możliwa. To jest mój pragmatyczny realizm. Ja nie potrzebuję magicznego uzasadnienia tego faktu; ja potrzebuję protokołu: pory snu, przerwy, ograniczenie ekspozycji na agresywne światło, praca z oddechem, praca z dotykiem i ruchem w trybie regulacyjnym. W tym sensie „metrologia niewidzialnego” sprowadza się do jednego pytania: czy ta praktyka zmniejsza przymus kontroli, czy go zwiększa.

Na końcu tej warstwy robię jeszcze jeden ruch, który jest dla mnie kluczowy, bo dotyczy tego, jak ja będę używał narzędzi ezoterycznych w kolejnym podrozdziale, kiedy zacznę projektować konkretne plany sytuacyjne. Ja ustanawiam zasadę podwójnej weryfikacji: każda hipoteza symboliczna, którą wezmę z jakiegokolwiek tradycji (wahadło, tarot, runy, kalendarze, geometria, „wibracje”), musi przejść dwie próby. Pierwsza próba jest psychologiczna: czy ta hipoteza redukuje moją kompulsję kontroli i zwiększa miarę. Druga próba jest sytuacyjna: czy ta hipoteza daje się przełożyć na działanie, które ma jasno określone brzegi, domknięcie i mechanizm regeneracji. Jeśli hipoteza nie przechodzi tych prób, jest dla mnie bezużyteczna albo niebezpieczna. W ten sposób ja buduję totalność, która nie jest totalną interpretacją, tylko totalnym protokołem.

Siódma warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „ekologię znaków”, czyli w to, jak systemy symboliczne żyją w mojej codzienności, w moim zawodowym środowisku, w mojej pracy artystycznej, w relacjach społecznych oraz w technologicznej infrastrukturze późnej nowoczesności. Ja nie mogę udawać, że znaki są neutralne, skoro moja praca i moje życie od lat odbywają się w polu produkcji znaczeń. To jest jednocześnie mój największy zasób i moje największe ryzyko: ja potrafię czytać znaki, ale to znaczy również, że mogę wpaść w pętlę nadmiaru znaczenia. Dlatego w tej części nie interesuje mnie już „co system mówi”, tylko interesuje mnie „jak system mnie kształtuje”, „jak we mnie osiada”, „jak działa jako nawyk”, „jak przenosi się w ciało i w decyzje”.

Zaczynam od prostej obserwacji: ja funkcjonuję w kulturze, w której symbolika oka i widzenia jest jednocześnie archaiczna i ultranowoczesna. Archaiczna, bo oko od tysiącleci oznacza boską uwagę, wiedzę, czujność, ochronę albo przekleństwo. Ultrawspółczesna, bo oko stało się aparatem cyfrowym, kamerą, sensorem, trackingiem uwagi, miernikiem konwersji, wskaźnikiem „zaangażowania”. Jeżeli ja mam budować IndywiduAkcję jako praktykę „widzenia po widzeniu”, to ja muszę w tym dochodzeniu przyznać, że moje widzenie nie jest już tylko biologiczne ani tylko symboliczne; ono jest polityczno-techniczne. Michel Foucault, kiedy

analizował panoptyzm, pokazał, że spojrzenie nie musi być realnie obecne, żeby działać; wystarczy, że jest możliwe. Ja żyję w świecie, w którym spojrzenie jest stale możliwe: social media, urządzenia, instytucje, statystyki, narzędzia produkcji wizerunku. I jeśli ja tego nie uwzględnię, moja IndywiduAkcja będzie udawała, że problem jest prywatny, podczas gdy problem jest infrastrukturalny.

To prowadzi mnie do pierwszego twardego warunku brzegowego: ja muszę ustanowić w IndywiduAkcji strefy niskiej widzialności, strefy nie-raportowania i strefy nieopisywania. Ja nie mówię tu o ukrywaniu się; ja mówię o higienie. W tradycjach apofatycznych mistyki, które opisywał choćby Pseudo-Dionizy Areopagita, poznanie najwyższego rzędu jest poznaniem przez nie-wiedzenie, przez zgodę na to, co nie daje się ująć w obraz. W moim świeckim, niekonfesyjnym ujęciu to oznacza: część mojego życia i pracy musi pozostać poza obrazem, bo inaczej obraz stanie się tyranią. Widzenie, które ma być relacyjne, nie może być stale udowodniane i archiwizowane.

Ja rozpoznaję tu kolejne napięcie: ja jestem twórcą i organizatorem działań, a więc moje życie zawodowe wymaga widzialności. To jest sprzeczność pozorna, ale nieusuwalna. Rozwiązaniem nie jest rezygnacja z widzialności, tylko jej rytmizacja i segmentacja. To jest dokładnie to, co wcześniej nazwałem sekwencjonowaniem ról, ale tu dostaje ono wymiar infrastrukturalny: ja muszę rozdzielić czas ekspozycji i czas nie-ekspozycji, czas dokumentacji i czas niedokumentowania, czas wypowiedzi i czas milczenia. W antropologii rytuału Victor Turner mówił o *communitas*, czyli o szczególnej formie wspólnotowości pojawiającej się w liminalności. Ja to przekładałam na swój język: *communitas* jest możliwa tylko wtedy, gdy nie jest natychmiast zamieniana w produkt wizerunkowy. Zatem jednym z warunków brzegowych mojej pracy z widzeniem jest etyka niedokumentowania jako praktyka ochrony relacji.

Teraz wchodzę w obszar, który jest kluczowy dla mojego profilu: ja mam nawyk „przekładania życia na mapy”. To jest nawyk badacza i artysty, ale w stanie granicznym może stać się nawykiem kompulsywnym. Ja muszę więc rozpoznać, które mapy są dla mnie stabilizujące, a które są tylko kolejną wersją audytu. Tu wracam do nazwisk, które porządkują mi myślenie: Paul Ricoeur jest dla mnie ważny, bo rozróżnia hermeneutykę jako drogę sensu od hermeneutyki jako pułapki podejrzenia. Gregory Bateson jest mi ważny, bo uczy myślenia relacyjnego i pokazuje, że błąd kategorii potrafi zniszczyć system: kiedy myślę mapę z terytorium, tracę kontakt z realnością. Dla mojej IndywiduAkcji to oznacza zasadę: ja mogę tworzyć mapy symboliczne (numerologiczne, astrologiczne, runiczne, tarociczne, geomantyczne), ale ja muszę je traktować jak mapy, nie jak wyroki. Mapy są po to, żeby się poruszać, a nie po to, żeby się zamknąć.

W tym miejscu wprowadzam pojęcie, które jest dla mnie praktyczne i brutalne: „budżet znaków”. Ja muszę mieć limit ilości systemów symbolicznych aktywnych jednocześnie, bo w przeciwnym razie mój umysł zacznie pracować jak maszyna do amplifikacji, a amplifikacja bez miary prowadzi do przeciążenia. Jung opisywał amplifikację jako metodę pracy ze snem i symbolem, ale ja widzę, że w moim przypadku amplifikacja może się rozlać na codzienność. Dlatego ustanawiam dla siebie warunek brzegowy: w danym tygodniu lub cyklu IndywiduAkcji ja pracuję najwyżej na dwóch „językach” symbolicznych jednocześnie (na przykład: tarot jako dramaturgia i geometria jako kompozycja pola; albo runy jako znaki granicy i czas jakościowy

jako planowanie rytmu). Wszystkie pozostałe języki są w stanie uśpienia. To jest mój sposób na totalność bez totalizacji.

Z tego wynika kolejny, bardzo konkretny parametr: ja potrzebuję rytuału wyboru języka i rytuału wyłączenia języka. To znaczy: ja nie mogę pozwolić, żeby symbolika wchodziła do mojego życia przypadkowo i przez cały czas. Ja muszę mieć procedurę wejścia (dlaczego dziś wybieram ten język, czemu ma służyć, jaka jest granica użycia) oraz procedurę wyjścia (kiedy kończę, jak domykam, jak wracam do neutralnej obecności). To jest dokładnie w duchu praktyk zen i uważności, ale również w duchu stoicyzmu: Epiktet uczy, że wolność polega na wyborze relacji do zjawisk, nie na ich braku. Ja wybieram więc relację do symboli: one mogą działać, ale nie mogą rządzić.

Teraz dotykam „astropsychologii” i „psychologii archetypowej” w sposób, który jest dla mnie kluczowy. James Hillman pisał, że dusza lubi obrazy i że obraz nie jest tylko reprezentacją, ale jest sposobem istnienia doświadczenia. W moim projekcie to oznacza: ja nie mam walczyć z obrazowością, bo ja jestem człowiekiem obrazu. Ja mam ją uporządkować etycznie. Etyka obrazowości w IndywiduAkcji to przede wszystkim zakaz przemocy interpretacyjnej wobec siebie: nie wolno mi tłumaczyć wszystkiego jedną figurą, jedną przyczyną, jedną mapą. To jest szczególnie istotne w kontekście stanu granicznego związanego z widzeniem, bo obrazowość może mnie albo uratować (dając język niewyraźnego), albo mnie zniszczyć (produkując niekończące się scenariusze zagrożeń). Zatem warunek brzegowy brzmi: ja używam obrazów jako narzędzi transformacji, nie jako narzędzi predykcji.

W tej warstwie dochodzenia integruję też „medycynę alternatywną” w jej najbardziej pragmatycznym wymiarze: jako higienę sensoryczną i higienę uwagi. W wielu tradycjach, od ajurwedy po praktyki kontemplacyjne, kluczowe jest pojęcie diety bodźcowej: co wpuszczam do zmysłów, jak długo, w jakiej intensywności. Ja przenoszę to wprost na IndywiduAkcję: moja dieta bodźcowa musi obejmować obraz (czas ekranowy, intensywność światła, kontrasty), ale też obejmować znaczenie (ile symboli, ile interpretacji, ile ekspozycji społecznej). W tym sensie „alternatywność” nie polega na egzotyce, tylko na powrocie do metryki: ja mierzę, ile bodźca wkładam i ile regeneracji wyjmuję. To jest także forma troski o lewy rezerwuar widzenia: ja nie mogę pozwolić, by moje życie było stale w reżimie maksymalnego pobudzenia i maksymalnej ekspozycji.

W tej części muszę również dotknąć wątku „kultów i wierzeń” w nowożytnych interpretacjach, ale ponownie: jako ekologii znaków. Ja obserwuję, że współczesne eklektyczne duchowości często tworzą środowisko, w którym znak jest wszędzie, a przypadek nie istnieje. To środowisko jest szczególnie ryzykowne dla mnie, bo ja umiem pracować znakiem; ja mógłbym w takim środowisku stracić granicę. Dlatego ustanawiam dla siebie kolejną zasadę: przypadek jest dopuszczalny i musi być dopuszczalny. Widzenie po widzeniu to także zdolność do życia bez totalnego wyjaśnienia. W filozofii procesu Alfred North Whitehead pokazałby mi, że rzeczywistość jest stawianiem się, a nie maszyną; ja dopowiadam: sens jest współtworzeniem, nie audytem.

Wreszcie w tej warstwie dochodzenia nazywam coś, co jest dla mnie fundamentalne jako warunek brzegowy dalszego projektowania psychoperformansów: ja nie mogę budować działań, które zwiększają ilość znaków w moim życiu, jeśli nie zwiększają równolegle ilości ciszy

i neutralności. Cisza nie jest brakiem; cisza jest medium przejścia. W duchowości niekonfesyjnej cisza jest praktyką; w psychoperformansie cisza staje się kanałem równorzędnym wobec obrazu i słowa. Jeżeli ja tego nie wbuduję, symbolika stanie się hałasem. Jeżeli ja to wbuduję, symbolika stanie się narzędziem miary.

Wynik siódmej warstwy zapisuję jako serię twardych reguł ekologii znaków: budżet znaków, rytuał wyboru i rytuał wyłączenia, segmentacja widzialności, etyka niedokumentowania, dieta bodźcowa, prawo do przypadku, medium ciszy. To są warunki brzegowe, bez których kolejne podrozdziały – już stricte projektowe – byłyby zbudowane na piasku, bo zamieniłyby się w kolejną wersję kontroli. Ja potrzebuję narzędzia przejścia, a narzędzie przejścia zawsze ma granice.

Ósma warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „astralność praktyczną”, rozumianą nie jako obietnica podróży pozaświatowych, lecz jako język opisu subtelnych stanów świadomości, które realnie wpływają na moje decyzje, rytm pracy, poziom lęku i sposób, w jaki obchodzę się z obrazem. W wielu tradycjach termin „astralny” bywa workiem na wszystko, co niewidzialne; ja nie mogę pozwolić, by mój język stał się workiem. Ja muszę precyzyjnie rozdzielić trzy poziomy: poziom fenomenologiczny (co ja przeżywam), poziom psychofizjologiczny (co robi mój układ nerwowy) oraz poziom symboliczny (jakim obrazem to nazywam i co ten obraz uruchamia w praktyce). Jeśli ja tego nie rozdzielę, „astralność” stanie się kolejnym narzędziem interpretacyjnej dominacji.

Zaczynam od faktu podstawowego: moje życie jest w dużej mierze życiem intensywnej percepcji. Ja pracuję w polu obrazu i znaczenia, a to znaczy, że moje stany świadomości nie są „tłem”, tylko są medium pracy. W tradycjach kontemplacyjnych (od medytacji uważności po praktyki apofatyczne) istnieje rozróżnienie między świadomością skurczoną a świadomością otwartą. Ja w praktyce rozpoznaję to rozróżnienie jako różnicę między trybem inspekcyjnym a trybem relacyjnym. Tryb inspekcyjny jest tym, co w kulturze późnej nowoczesności jest nagradzane: analiza, kontrola, sprawdzanie, pomiar. Tryb relacyjny jest tym, co jest konieczne dla „widzenia po widzeniu”: obecność, która nie jest audytem. Jeżeli „astralność” ma być dla mnie użyteczna, to tylko jako narzędzie przełączania między tymi trybami, a nie jako alternatywna metafizyka.

W tym miejscu integruję terminologię psychologiczną bez redukcjonizmu. Kiedy mówię „stan subtelny”, ja często w istocie mówię o zmianie pobudzenia autonomicznego i o zmianie organizacji uwagi. Teoria poliwalgalna Stephena Porges’a jest tu dla mnie narzędziem kontroli błędu: nie w tym sensie, że wszystko jest nerwem błędnym, lecz w tym sensie, że ja nie mogę pomijać biologii, kiedy pracuję symbolami. Jeżeli mój układ nerwowy jest w stanie wzmożonego pobudzenia, mój umysł będzie produkował obrazy zagrożenia, będzie wzmacniał narracje o wrogim spojrzeniu, będzie szukał niewidzialnych przyczyn. Jeżeli mój układ nerwowy jest w stanie regulacji, te same obrazy staną się materiałem twórczym i rytualnym, a nie materiałem paranoi. To jest pierwsza twarda zasada „astralności praktycznej”: ja nie interpretuję stanów subtelnych bez równoległej pracy regulacyjnej. Najpierw regulacja, potem symbol.

Teraz wchodzę w tradycje, które historycznie opisywały stany subtelne jako warstwy ciała: ciało eteryczne, astralne, mentalne, przyczynowe, itd. Ja traktuję tę typologię jako język mapowania doświadczeń, a nie jako ontologię. W mojej IndywiduAkcji przydatne jest to, że

typologie te uczą różnicowania: nie każdy niepokój jest tym samym; nie każda intensywność jest tym samym; nie każdy obraz jest informacją. Ja wprowadzam więc własną funkcjonalną typologię, kompatybilną z psychoperformansem: warstwa somatyczna (napięcie, oddech, puls), warstwa afektywna (lęk, wstyd, złość, smutek), warstwa obrazowa (obrazy, sny, fantazje, wizje), warstwa narracyjna (opowieści, które mój umysł buduje) oraz warstwa etyczna (jakie zobowiązanie podejmuję wobec siebie i świata). „Astralność” jest w tej typologii przede wszystkim warstwą obrazową i afektywną, która domaga się etycznego przełożenia: nie „co to znaczy kosmicznie”, tylko „co ja z tym robię w praktyce”.

W tym miejscu dochodzenie dotyka doświadczeń, które w tradycjach nazywano „atakami astralnymi”, „energetycznym wysysaniem”, „pasożytami umysłu”, „demonicznym nękanie”. Ja nie uznaję tych opisów jako dosłownych diagnoz świata; ja uznaję je jako opisy pewnego typu doświadczenia: doświadczenia naruszenia granic, doświadczenia inwazji uwagi, doświadczenia obsesyjnego ruminowania, doświadczenia prześladowczej czujności. To są realne doświadczenia psychiczne i somatyczne, a więc muszą być potraktowane poważnie. Moja zasada jest jednak bezwzględna: ja nie buduję IndywiduAkcji na wojnie z niewidzialnym wrogiem, bo wojna jest reżimem pobudzenia, a reżim pobudzenia jest sprzeczny z „widzeniem po widzeniu”. Ja robię z tych narracji materiał do jednego modułu pracy z granicą: rozpoznaję, kiedy w moim polu pojawia się figura wrogiego oka, i natychmiast przełączam się z interpretacji na protokół ochrony i domknięcia. To jest praktyka bardziej etyczna niż walka, bo walka karmi figurę wroga.

W tradycjach magicznych istnieje pojęcie kręgu, pieczęci, progu, zakazu. Ja w psychoperformansie interpretuję to jako inżynierię pola: krąg nie jest po to, żeby „odgrodzić się od świata”, tylko po to, żeby wytworzyć przestrzeń, w której mogę przestać być kontrolerem i stać się uczestnikiem procesu. Krąg jest więc narzędziem antynadzorczym. Pieczęć (sigil) w praktykach nowożytnych bywa rozumiana jako kondensacja intencji; ja używam jej tylko w jednym bezpiecznym sensie: jako kondensacji procedury. Moja pieczęć nie mówi „osiągnę wynik”, tylko mówi „utrzymam miarę”. Wtedy „magia” jest dla mnie technologią zobowiązania, nie technologią roszczenia.

W tym miejscu rozpoznaję też własne ryzyko: ja potrafię intensywnie pracować obrazem, a obraz potrafi stać się samoistnym układem władzy. James Hillman pisał o autonomii obrazów; ja muszę przyjąć, że obrazy w moim życiu mają autonomię, ale ja muszę też przyjąć, że moja odpowiedzialność polega na tym, by nie dać im monopolu. Jeżeli obraz staje się jedynym medium, ja tracę ciało, a bez ciała tracę miarę. Dlatego w IndywiduAkcji „astralność” zawsze musi być związana z obiektem–kluczem: obraz przechodzi w materię. To jest fundamentalna zasada psychoperformansu, która w tym dochodzeniu staje się bezpiecznikiem: jeśli pojawia się intensywny obraz, ja nie analizuję go w nieskończoność; ja przekładam go na obiekt, gest i granicę czasową. Materia domyka obraz.

Tu dochodzę do wątku snu jako medium „widzenia po widzeniu”. Sen jest dla mnie obszarem, w którym wzrok optyczny przestaje dominować, a jednak widzenie w sensie relacji i sensu trwa. Freud i Jung pokazywali, że sen jest pracą; mnie interesuje sen nie jako klucz do biografii, tylko jako trening relacji z niepewnością. Jeżeli ja w IndywiduAkcji uczę się przebywać z obrazami snu bez natychmiastowej interpretacji, uczę się dokładnie tego, co jest mi potrzebne w życiu: przebywania z obrazem bez inspekcji. Sny są więc dla mnie jednym z najbardziej bezpiecznych

poligonów „astralności praktycznej”, pod warunkiem że utrzymuję zasadę miary: zapisuję, wybieram jeden motyw, przekładam na drobny rytuał, domykam, nie nakręcam spiral.

Wreszcie w tej warstwie dochodzenia integruję „duchowość niekonfesyjną” w jej najbardziej twardej wersji etycznej: jako praktykę nieprzywłaszczania doświadczenia. Mistyka doświadczenia, o której pisałem wcześniej w kontekście Simone Weil, działa tu jako hamulec interpretacyjny: ja mogę mieć doświadczenia subtelne, intensywne, graniczne, ale ja nie mogę z nich robić narzędzia władzy nad sobą ani nad innymi. Doświadczenie nie jest dowodem, doświadczenie jest zadaniem. Zadaniem jest to, żeby doświadczenie przełożyć na miarę, regenerację, odpowiedzialność w pracy, ograniczenie ekspozycji, troskę o relacje. To jest dla mnie etyczny rdzeń „astralności praktycznej”: nie idolatria stanów, tylko praktyka konsekwencji.

Wynik ósmej warstwy dochodzenia jest dla mnie konkretny i projektowy. Po pierwsze, ja przyjmuję, że „astralność” jest językiem stanów, które mają realne skutki, ale nie jest językiem przyczyn. Po drugie, ja ustanawiam zasadę: regulacja przed interpretacją, materia przed narracją, domknięcie przed ekspozycją. Po trzecie, ja wbudowuję w IndywiduAkcję mechanizm antywojenny: żadnych długich kampanii przeciw „niewidzialnemu wrogowi”, tylko krótkie protokoły granicy, ochrony i wyjścia. Po czwarte, ja traktuję sen i obraz jako poligon relacyjności, ale tylko w budzecie znaków i w ścisłej miarze. W ten sposób „astralność” przestaje być mgłą, a staje się kolejnym narzędziem przejścia, kompatybilnym z psychoperformansem jako technologią reorganizacji sensu.

Dziewiąta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w obszar „genealogii mocy” – w to, jak różne tradycje (zwłaszcza ezoteryczne i psycho-duchowe) rozumieją władzę, sprawczość, autorytet, przekaz międzypokoleniowy oraz zobowiązanie, i jak te rozumienia mogą zostać przetłumaczone na warunki brzegowe IndywiduAkcji bez wpadania w mesjanizm, kult cierpienia albo kompulsję naprawy świata. Ja muszę to przeprowadzić, bo mój profil życiowy i zawodowy jest w oczywisty sposób spleciony z rolami inicjatora, organizatora, pedagoga, terapeuty i autora. To jest intensywny układ ról, w którym łatwo o pomieszanie porządków: troska może stać się kontrolą, odpowiedzialność może stać się karą, a sens może stać się tyranią.

Zaczynam od jednej fundamentalnej obserwacji, którą w różnych językach powtarzają tradycje inicjacyjne: moc nie jest energią, moc jest relacją. W antropologii Marcel Mauss opisywał, że dar tworzy zobowiązanie i że to zobowiązanie jest strukturą społeczną; w moim kontekście „dar widzenia” (w sensie wrażliwości, interpretacji, pracy obrazem) jest również darem obciążonym zobowiązaniem. Problem zaczyna się wtedy, kiedy ja to zobowiązanie przekształcam w roszczenie wobec siebie: „muszę” w trybie bez końca. Wtedy moc staje się przemocą. Zatem mój pierwszy warunek brzegowy w tej warstwie brzmi: ja muszę rozdzielić zobowiązanie od przymusu. Zobowiązanie ma granice, przymus granic nie ma. IndywiduAkcja ma uczyć zobowiązania z granicą, nie przymusu.

W tradycjach hermetycznych i magicznych istnieje mocny motyw „inicjacji do władzy nad sobą”. W wersjach dojrzałych oznacza to panowanie nad rozproszeniem, nad reaktywnością, nad obsesją, nad projekcją; w wersjach niedojrzałych zamienia się to w fantazję panowania nad światem. Ja w tym dochodzeniu stawiam granicę: dla mnie jedyną dopuszczalną wersją „mocy” jest moc regulacyjna i etyczna. To znaczy: ja buduję zdolność do utrzymania miary, do

domknięcia, do powrotu do relacji, do ograniczenia ekspozycji, do ochrony ciszy. Ja nie buduję fantazji sterowania. W tym sensie Giorgio Agamben mógłby mi dać język „potencji” jako możliwości, a nie jako władzy wykonawczej: ja chcę podtrzymać możliwość zmiany trybu obecności, a nie wygrywać z rzeczywistością.

Następnie dotykam przekazu międzypokoleniowego, bo ezoteryczne nurty lubią mówić o rodach, klątwach, błogosławieństwach, dziedziczeniu energetycznym, a współczesna psychologia mówi o przekazie traumy, stylach przywiązania, wzorcach stresu. Ja nie muszę mieszać porządków, żeby zobaczyć wspólny rdzeń: człowiek dziedziczy nie tylko geny, ale też rytmy, lęki, sposoby radzenia sobie, kody wstydu i kody sukcesu. W moim przypadku kluczowe jest to, że praca i twórczość wymagają ode mnie stałej ekspozycji i stałej odpowiedzialności, a to bardzo łatwo aktywuje przekaz „musisz dać radę”. Jeżeli ja pozwolę, by ten przekaz pracował bez korekty, IndywiduAkcja stanie się kolejnym systemem „dowodzenia”. Zatem drugi warunek brzegowy brzmi: ja muszę ustanowić w IndywiduAkcji rytuały rozłączenia z odziedziczonym przymusem. W języku rytualnym to będzie „odcięcie węzła”, „oddanie ciężaru”, „złożenie broni”; w języku psychologicznym to będzie praca nad rozpoznaniem automatyzmu i nad zmianą nawyku. Ale funkcja jest jedna: przestawić mój układ z przymusu na wybór.

W tej samej osi pojawia się temat „autorytetu”. Systemy ezoteryczne często tworzą hierarchie mistrzowskie, które bywają źródłem porządku, ale bywają też źródłem przemocy. Ja w tym dochodzeniu muszę przyznać, że mój projekt psychoperformansu jest z definicji projektem, w którym autorytet jest rozproszony: obiekt–klucz jest autorytetem materialnym, plan sytuacyjny jest autorytetem proceduralnym, świadek jest autorytetem relacyjnym, a ja jestem autorytetem inicjującym, ale nie absolutnym. To jest fundamentalne, bo chroni mnie przed tym, żeby IndywiduAkcja zamieniła się w autorytarny reżim wobec samego siebie. Jeżeli ja „wydaję sobie rozkazy”, szybko wchodzę w auto-przemoc. Ja potrzebuję autorytetu, który jest miękki, proceduralny i etyczny, a nie dominujący. W tym sensie Hannah Arendt, kiedy odróżniała autorytet od przemocy, mogłaby mi pomóc: autorytet działa bez przymusu. Ja właśnie tego potrzebuję: autorytetu bez przymusu.

Teraz przechodzę do wątku, który w wielu tradycjach jest centralny, a zarazem niebezpieczny: „wyjątkowość” i „misja”. Osoba urodzona w Rybach w pop-astropsychologii łatwo bywa opisywana jako „wrażliwa, duchowa, misjonarska”. Numerologiczna jedyńka bywa opisywana jako „lider”. Takie etykiety mogą być użyteczne, jeśli prowadzą do odpowiedzialności, ale mogą być katastrofalne, jeśli prowadzą do inflacji ego. Jung ostrzegał przed inflacją, kiedy człowiek utożsamia się z archetypem; ja w moim kontekście muszę ostrzec siebie przed utożsamieniem się z rolą „wyjątkowego widzącego”. To jest szczególnie ryzykowne w kontekście pracy nad widzeniem, bo łatwo z tego zrobić „mit cierpienia jako dowodu”. Ja ustanawiam więc trzeci warunek brzegowy: ja nie używam narracji misji jako paliwa. Ja używam narracji misji wyłącznie jako języka zobowiązania do miary i do etyki. Misja bez miary jest przemocą wobec siebie i wobec innych.

W tym miejscu wprowadzam rozróżnienie kluczowe dla mojej przyszłej praktyki psychoperformansu: różnica między „mocą intensyfikacji” a „mocą powrotu”. Większość kultur nagradza moc intensyfikacji: kto potrafi działać, produkować, inicjować, przekraczać. Moje życie zawodowe jest pełne intensyfikacji. Natomiast moc powrotu – zdolność do wycofania, domknięcia, regeneracji, przywrócenia relacji – jest słabiej nagradzana, a jest kluczowa dla

mojego przypadku. Zatem moja IndywiduAkcja musi zbudować moc powrotu jako główną formę mocy. To jest przewrót aksjologiczny. W duchowości niekonfesyjnej jest to zgodne z tradycjami, które cenią „nie-działanie” (wu wei) jako inteligencję, a nie bierność. W mojej wersji: powrót jest działaniem najwyższego rzędu.

Teraz dotykam tego, co w praktykach magicznych bywa nazywane „paktami”, „ślubami”, „przysięgami”. Ja traktuję to jako protokoły zobowiązania. Dla mnie kluczowe jest, aby zobowiązania były odwracalne i okresowe. Zobowiązanie wieczne jest w moim profilu ryzykiem; ono uruchamia przymus. Dlatego ja w IndywiduAkcji będę projektował przysięgi czasowe: „na 21 dni”, „na 7 dni”, „na jedną lunację”, „na jeden cykl pracy”. To jest w pełni kompatybilne z praktykami rytualnymi wielu tradycji: ślubowanie okresowe ma większą moc, bo ma granicę i domknięcie. W psychoperformansie to jest wprost: działanie ma ramę, a rama ma wyjście. Bez wyjścia nie ma etyki.

W tym miejscu włączam „alternatywną medycynę” jako tradycję mocy, bo ona też ma swoje hierarchie i swoje obietnice. Ja muszę być tu szczególnie czujny. Jeżeli jakkolwiek praktyka „energetyczna” karmi we mnie fantazję natychmiastowej naprawy, staje się sprzymierzeńcem przymusu. Jeżeli natomiast praktyka daje mi narzędzia regulacji (oddech, dotyk, rytm, redukcja bodźców, praca z uwagą), staje się sprzymierzeńcem mocy powrotu. Ja ustanawiam więc czwarty warunek brzegowy: wszystko, co wchodzi do IndywiduAkcji z obszaru „wibracji” i „energii”, musi być podporządkowane mocy powrotu, a nie mocy intensyfikacji. To jest mój filtr.

Wreszcie w tej warstwie dochodzenia przechodzę do tego, co w moim życiu jest realne i nie da się tego pominąć: ja jestem człowiekiem, który inicjuje działania w świecie społecznym. W świecie społecznym moc jest zawsze zanieczyszczona – nie w sensie moralnym, tylko w sensie strukturalnym: każdy projekt, każdy event, każda rola publiczna wiąże się z oczekiwaniem, oceną, statystyką, spojrzeniem. Jeżeli ja nie wbuduję w IndywiduAkcję praktyk „odmowy”, „wycofania” i „niewidzialności”, moja moc stanie się panoptyczna: zacznę sam siebie mierzyć, oceniać, raportować. Dlatego piąty warunek brzegowy tej warstwy brzmi: ja muszę ustanowić w IndywiduAkcji regularny rytuał odmowy. Odmowa nie jest porażką; odmowa jest ochroną relacji. W psychoanalizie Donald Winnicott mówiłby tu o przestrzeni potencjalnej, która musi być chroniona przed inwazją; ja chronię tę przestrzeń, bo bez niej nie ma transformacji.

Wynik dziewiątej warstwy dochodzenia jest więc opisany jako architektura mocy: moc regulacyjna, moc powrotu, autorytet proceduralny, zobowiązania czasowe, rytuał rozłączenia z przymusem, budżet ekspozycji, rytuał odmowy. To są warunki brzegowe, które zabezpieczają mnie przed trzema głównymi katastrofami symbolicznego planowania: inflacją misji, przemocą autorytetu i kompulsją naprawy. Jeśli utrzymam te warunki, mogę przejść do projektowania psychoperformansów jako narzędzi przejścia, a nie jako kolejnych scen kontroli.

Dziesiąta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „ikonologię czasu”, czyli w takie ujęcie numerologii, astrologii, kalendarzy rytualnych i systemów cyklicznych, w których najważniejsze nie jest „kim jestem”, tylko „jak mam pracować w czasie”, aby nie popaść ani w fatalizm, ani w kompulsję. Ja potrzebuję czasu jako narzędzia etyki, nie jako narzędzia predykcji. W tym sensie interesuje mnie nie tyle horoskop czy liczby w ich pop-psychologicznym folklorze, ile teoria rytmu jako struktury: cykl jako forma domknięcia, okres jako obietnica końca, powtarzalność jako warunek uczenia się. Henri Bergson, kiedy rozróżniał czas mierzalny (temps)

i czas przeżywany (*durée*), wskazywał, że życie nie dzieje się w równych jednostkach. Ja przekładam to na IndywiduAkcję: rytm nie może być tylko kalendarzem, musi być zgodnością między intensywnością życia a realną pojemnością ciała i uwagi.

Zaczynam od numerologii, ale w sensie rygorystycznie funkcjonalnym. Liczby są dla mnie nie „losowym kodem”, tylko sposobem kompozycji etapów: trójka jako fazowość (otwarcie–przejście–domknięcie), czwórka jako stabilizacja (ramy, granice, kierunki), siódemka jako praca w cyklu refleksyjnym, dziewiątka jako domykanie, dwanaście jako organizacja w pełnym obiegu, dwadzieścia jeden jako domknięcie inicjacyjne w formie intensywnej, ale skończonej. Ja świadomie wybieram w IndywiduAkcji liczby, które są kompatybilne z praktyką, a nie z fantazją. Jeśli tworzę „21 dni”, to nie dlatego, że „tak mówi kosmos”, tylko dlatego, że 21 dni ma dla mnie właściwość: jest wystarczająco długie, by wytworzyć nawyk, i wystarczająco krótkie, by nie zamienić zobowiązania w przymus. To jest numerologia jako inżynieria czasu.

Równolegle traktuję astrologię jako język „zmiany reżimu” – bez udawania, że ciała niebieskie wyznaczają mi wyrok. Ja patrzę na astrologię jak na technologię kalendarza jakościowego: pewne okresy w życiu są naturalnie bardziej ekspansywne, inne bardziej korygujące, jeszcze inne bardziej wyciszające. W wersji dojrzałej, którą reprezentują tacy autorzy jak Dane Rudhyar czy Liz Greene, symbolika planetarna działa tylko wtedy, kiedy jest podporządkowana pracy etycznej i psychologicznej, a nie kiedy jest używana do usprawiedliwiania. Dla mojej IndywiduAkcji to znaczy: ja mogę planować okresy w roku lub w miesiącu jako „okna ekspozycji” i „okna regeneracji”, ale ja nie mogę tych okien absolutyzować. Astrologia staje się wówczas narzędziem rytmu, a nie narzędziem strachu.

W tym miejscu łączę czas rytualny z czasem społecznym. Ja żyję w kulturze, w której czas jest towarem, a uwaga jest walutą. Jeśli ja pozostanę wyłącznie w czasie społecznym (deadliny, wydarzenia, produkcja, raporty), IndywiduAkcja nie będzie inicjacją, tylko będzie kolejną wersją zarządzania sobą. Jeśli ja ucieknę wyłącznie w czas rytualny (cykle, znaki, symboliczne okna), wpadnę w eskapizm. Ja potrzebuję sprzężenia: czas rytualny ma korygować czas społeczny, a czas społeczny ma testować realność czasu rytualnego. To jest kluczowe dla pracy z widzeniem: największe ryzyko to budować wspaniałe cykle sensu, które rozbijają się o codzienną ekspozycję i bodźcowe przeciążenie.

Dlatego w tej warstwie dochodzenia projektuję dla siebie dwa równoległe kalendarze. Pierwszy to kalendarz „twardy” – społeczny, logistyczny, zawodowy. Drugi to kalendarz „miękki” – rytualny i regulacyjny. Kalendarz miękki ma trzy funkcje: (1) wyznaczać strefy regeneracji jako nienegocjowalne, (2) wyznaczać strefy pracy symbolicznej jako ograniczone i domykane, (3) wyznaczać strefy ekspozycji jako wybór, nie przymus. W praktyce oznacza to, że ja nie planuję psychoperformansów „kiedy się uda”, tylko planuję je jako element kalendarza miękkiego, który broni mnie przed rozlaniem się w czasie. To jest dokładnie to, co Victor Turner nazwałby strukturą liminalności: liminalność potrzebuje ramy, inaczej staje się chaosem.

W tej warstwie dochodzenia wracam też do tematu inicjacji, ale tym razem od strony czasu. Inicjacja nie jest dla mnie „wydarzeniem jednorazowym”, tylko jest reorganizacją sposobu bycia w rytmie. Jeśli stan graniczny związany z widzeniem ma być inicjacją, a nie degradacją, to ja muszę przeprojektować rytm tak, by widzenie przestało być tylko funkcją kontroli i produkcji obrazu. To oznacza, że w moim kalendarzu muszą pojawić się okresy, w których świadomie

redukuję pracę optyczną i intensyfikuję inne kanały obecności: dotyk, dźwięk, ruch, słowo rytualne, obiekt–klucz. To jest praktyka „widzenia po widzeniu” rozumiana jako czasowa reorganizacja zmysłów. Merleau-Ponty, kiedy pisał o ucieleśnionej percepcji, wskazywał, że widzenie jest zawsze splecione z ruchem i dotykiem. Ja traktuję to dosłownie w planowaniu: mój czas musi zawierać „okna dotyku” i „okna ruchu” jako równoważne wobec okien obrazu.

W tym miejscu włączam jeszcze jedną tradycję czasu, która jest mi bliska jako narzędzie projektowe: ascezę rozumianą jako dobrowolne ograniczenie, ale nie w sensie karania siebie. Asceza jest w IndywiduAkcji technologią wolności, bo ograniczenie bodźców i ograniczenie ekspozycji nie jest stratą, tylko odzyskaniem sprawczości. Wiele tradycji – od stoicyzmu po praktyki kontemplacyjne – traktuje ograniczenie jako sposób na odzyskanie relacji do świata bez przymusu. Ja w tej warstwie dochodzenia formułuję więc zasadę: każdy cykl pracy symbolicznej musi mieć wbudowany cykl ascezy bodźcowej. To oznacza: po okresie intensyfikacji sensu następuje okres redukcji sensu, po okresie ekspozycji następuje okres niewidzialności, po okresie obrazu następuje okres ciszy i dotyku. To jest rytm, który ma chronić mnie przed panoptycznym trybem życia.

Teraz przechodzę do „kalendarzy wielowarstwowych” i ich współczesnych hybryd. W nowożytnych praktykach często łączy się kilka kalendarzy naraz: gregoriański, księżycowy, „energetyczny”, symboliczny. Ja wprowadzam tu kolejną twardą zasadę ekologii znaków: kalendarze mogą się nakładać tylko wtedy, kiedy nie zwiększają liczby decyzji. Jeśli kalendarz zwiększa liczbę decyzji (ciągle sprawdzam, czy „to dobry dzień”), staje się narzędziem kontroli. Jeśli kalendarz zmniejsza liczbę decyzji (z góry ustalę, że w tym okresie mam mniej ekspozycji), staje się narzędziem wolności. To jest mój filtr. Z tego powodu ja unikam praktyk, które każą mi codziennie „diagnozować” czas. Ja wolę praktyki, które każą mi projektować tygodnie i miesiące jako całości, z jasno wyznaczonymi oknami regeneracji.

W tym dochodzeniu muszę też dotknąć pojęcia „szczęśliwych” i „pechowych” okresów, bo to jest bardzo silny mem kulturowy. Ja w IndywiduAkcji zamieniam te kategorie na kategorie etyczne: okresy wysokiego ryzyka i okresy wysokiego zasobu. Okres wysokiego ryzyka to okres, w którym mój układ nerwowy jest bardziej reaktywny, a moja uwaga bardziej skurczona; to może wynikać z przeciążenia pracą, z presji społecznej, z niedosypiania, z nadmiernej ekspozycji. Okres wysokiego zasobu to okres, w którym mam większą pojemność na relację i na symbol. To nie jest magia, to jest higiena. Jeśli ja robię tę zamianę, unikam moralizmu „pecha” i unikam też kompulsji „naprawiania kosmosu”.

Wreszcie w tej warstwie dochodzenia pojawia się dla mnie kluczowa praktyka: „domknięcie cyklu” jako rytuał. Większość ludzi nie domyka cykli; przechodzi z jednego projektu w drugi bez przerwy, a to produkuje chroniczne pobudzenie. Ja mam szczególne ryzyko takiego trybu, bo moja praca jest projektowa i wielowątkowa. Dlatego w IndywiduAkcji domknięcie cyklu staje się centralnym aktem: symbolicznie (obiekt–klucz, gest, słowo), somatycznie (oddech, sen, ruch), społecznie (zawieszenie ekspozycji), organizacyjnie (zamknięcie w kalendarzu). To jest praktyka, którą w psychoanalizie Winnicott nazwałby ochroną przestrzeni potencjalnej: bez domknięcia przestrzeń potencjalna jest stale naruszana przez „kolejne”.

Wynik dziesiątej warstwy dochodzenia zapisuję jako konstrukcję czasu, która ma bezpośrednio wspierać pracę z widzeniem i stanem granicznym: dwa kalendarze (twardy i

miękkiej), numerologia jako inżynieria długości cykli, astrologia jako metafora zmiany reżimu, asceza bodźcowa jako korekta, filtry ekologii kalendarzy, domknięcie cyklu jako rytuał. W kolejnym podrozdziale, kiedy przejdę do projektowania konkretnych planów sytuacyjnych, to właśnie czas będzie „naczyniem” przemiany: jeśli naczynie będzie szczelne, proces będzie możliwy; jeśli naczynie będzie dziurawe, symbol zamieni się w hałas.

Jedenasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „technikę wyroczni” jako narzędzie kompozycji, a nie jako narzędzie przepowiadania. To jest obszar, w którym w sposób najbardziej bezpośredni spotykają się tarot, runy, geomancja, wróżby znakowe, bibliomancja, psychologia projekcyjna i performatyka: ja zadaję pytanie, otrzymuję figurę, a figura organizuje mi uwagę. Jeśli ja nie zachowam dyscypliny, wyrocznia stanie się dla mnie aparatem kontroli: będę pytał, aż uzyskam potwierdzenie. Jeśli zachowam dyscyplinę, wyrocznia stanie się narzędziem ograniczania decyzji i narzędziem rozpoznania tego, co już wiem, ale czego nie umiem nazwać. Moim celem w IndywiduAkcji jest wyłącznie ta druga funkcja.

Zaczynam od tarota, bo to jest system, który w nowożytności najlepiej wypracował język procesualny i dramatyczny. Ja nie traktuję tarota jako systemu „prawdy o świecie”, tylko jako system obrazów, które są w stanie uruchomić we mnie precyzyjne rozróżnienia: między impulsem a zobowiązaniem, między lękiem a odpowiedzialnością, między ekspozycją a relacją. W tym sensie tarot jest dla mnie narzędziem fenomenologicznym: obraz nie opisuje faktów, obraz organizuje doświadczenie. Carl Gustav Jung, kiedy pisał o synchroniczności i pracy z symbolami, wskazywał, że przypadkowa konfiguracja może stać się nośnikiem znaczenia, jeśli człowiek nie myli znaczenia z przyczyną. Ja przyjmuję tę zasadę rygorystycznie: tarot nie jest przyczyną i nie jest dowodem; tarot jest lustrem struktury, w której ja już jestem.

Dla mojej pracy nad widzeniem i „widzeniem po widzeniu” tarot jest szczególnie użyteczny, bo jego kluczowe figury dotyczą relacji do obrazu: Księżyc jako przestrzeń niepewności, iluzji i projekcji; Gwiazda jako cicha orientacja i regeneracja; Słońce jako ekspozycja i przejrzystość; Wieża jako nagłe przerwanie konfiguracji; Umiarkowanie jako technika miary; Pustelnik jako etyka wycofania; Kapłanka jako wiedza ukryta i nienazywalna; Mag jako sprawczość i ryzyko manipulacji. Ja nie potrzebuję ich „wierzyć”, ja potrzebuję ich użyć jako języka decyzji. Dla IndywiduAkcji najważniejsza jest dla mnie karta Umiarkowania, bo ona jest ikoną tego, co ja muszę zrobić w praktyce: przelać z jednego naczynia do drugiego bez rozlania. To jest dokładnie problem mojego życia: przelać intensywność pracy i ekspozycji w taki sposób, by nie rozlała się na ciało i na układ nerwowy.

Żeby tarot nie stał się aparatem kontroli, ja ustanawiam dla siebie ścisły protokół użycia, który w kolejnym podrozdziale będzie mógł zostać wprost przełożony na plany sytuacyjne psychoperformansów. Protokół ma pięć zasad. Pierwsza zasada: jedno pytanie na cykl, nie na dzień. Pytanie dotyczy formy praktyki, nie wyniku. Nie pytam „czy będzie lepiej”, tylko pytam „jaka forma miary jest dziś potrzebna”. Druga zasada: jedno losowanie, bez dociągania w nieskończoność. Trzecia zasada: interpretuję kartę wyłącznie w trybie proceduralnym: jakie mam wprowadzić ograniczenie, jaki mam wprowadzić rytm, jaki mam wprowadzić gest domknięcia. Czwarta zasada: karta musi zostać przełożona na obiekt–klucz, a więc na materialny operator; inaczej pozostanie w głowie i zacznie pracować jako narracja. Piąta zasada: po wykonaniu działania karta jest zamknięta; nie wracam do niej, nie sprawdzam, nie reinterpreteruję. To jest fundamentalne: domknięcie wyroczni jest domknięciem pętli kontroli.

Druga technika wyroczni to runy, które ja traktuję jako język prog, granicy i decyzji. W odróżnieniu od tarota, runy są bardziej „kostne”, bardziej binarne: mówią o tym, czy coś jest otwarte, czy zamknięte; czy coś ma się związać, czy rozwiązać; czy coś ma się wzmocnić, czy rozproszyć. To jest dla mnie użyteczne w architekturze ochrony, o której pisałem wcześniej. Ja nie wchodzę tu w romantyzowanie rekonstrukcji historycznych ani w nacjonalistyczne mitologie; mnie interesuje funkcja symbolu jako narzędzia korekty. Runa jako znak jest doskonałym kandydatem na obiekt–klucz minimalny: można ją wyryć, narysować, ułożyć z patyków, wypalić w materiale. W psychoperformansie runa może działać jako znak progowy: uruchamia wejście lub wyjście, a więc stabilizuje granice. To jest dokładnie to, czego potrzebuję, żeby praca z widzeniem nie rozlała się na całe życie jako ciągła czujność.

Dla run ustanawiam analogiczny protokół bezpieczeństwa, ale jeszcze bardziej surowy. Ja używam run tylko do jednego typu pytania: pytania o granicę. Na przykład: „co w tym cyklu ma zostać zamknięte”, „co ma zostać oddzielone”, „co ma zostać ograniczone”. Nie pytam run o przyszłość. Runy służą mi do ustanawiania zakazu i do ustanawiania prog. To jest ważne, bo w moim przypadku największym ryzykiem jest nie tyle brak praktyk, ile ich nadmiar i brak wyjścia. Runy, jeśli użyte odpowiedzialnie, są narzędziem wyjścia.

Trzecia technika wyroczni to geomancja i pokrewne praktyki losowania figur, ale ja traktuję je jako narzędzia kompozycji przestrzeni. W geomancji najważniejsze jest to, że wynik jest figurą pola: układem punktów, rytmem rozproszenia i skupienia. To może być dla mnie narzędzie projektowe do planów sytuacyjnych: na podstawie figury wyznaczam miejsca zatrzymania, miejsca ruchu, miejsca wycofania. Ja nie wierzę w to jako w „promieniowanie”; ja używam tego jako w generatorze nieoczywistej kompozycji, który jednocześnie ogranicza moją skłonność do racjonalnego kontrolowania wszystkiego. To jest paradoks: ja używam losowości po to, żeby przerwać kompulsję kontroli, ale kontroluję losowość protokołem domknięcia.

Czwarta technika to bibliomancja, czyli losowanie fragmentu tekstu, ale ja ograniczam ją do bardzo konkretnych korpusów, które mają wysoką jakość etyczną i niskie ryzyko przemocowej interpretacji. Nie używam tekstów, które moralizują cierpienie i zamieniają stan graniczny w winę. Używam tekstów, które mówią o miarze, o uwadze, o pokorze wobec niepewności. Simone Weil jest tu oczywiście kandydatką, ale nie jedyną. Dla mnie równie ważne są teksty, które uczą rozróżnienia i domknięcia: Epiktet, a także fragmenty, które wprowadzają etykę uważności bez dogmatu. Bibliomancja działa u mnie jako narzędzie „wypowiedzi performatywnej”: wylosowany fragment staje się zdaniem, które organizuje mi praktykę dnia lub cyklu. Znow: nie jako przepowiednia, tylko jako zobowiązanie.

Teraz najważniejsze: ja muszę przeprowadzić krytykę wyroczni jako potencjalnego narkotyku. Mechanizm narkotyku jest zawsze ten sam: ja pytam, bo nie chcę czuć niepewności. Wyrocznia daje mi odpowiedź, więc na chwilę czuję ulgę. Ta ulga jest nagradzająca, więc pytam znowu. To jest pętla, która w kontekście pracy nad widzeniem i nad stanem granicznym byłaby szczególnie groźna, bo karmiąc pętlę, karmiąc czujność, ja wzmacniam to, co próbuję rozbroić: auto-panoptyzm. Dlatego ustanawiam dla siebie w IndywiduAkcji zasadę, która jest dla mnie nieprzekraczalna: wyrocznia nie jest narzędziem redukcji lęku, wyrocznia jest narzędziem organizacji praktyki. Jeśli łapię się na tym, że chcę pytać „żeby się uspokoić”, przerywam i przechodzę do protokołu regulacji somatycznej. Najpierw ciało, potem symbol. To jest mój fundament.

W tym miejscu włączam „medycynę alternatywną” w jej najbardziej konkretnej, regulacyjnej funkcji, bo to jest tu potrzebne jako bezpiecznik. Jeśli wyrocznia uruchamia we mnie pobudzenie, ja nie interpretuję pobudzenia; ja je wyciszam. Oddech, dotyk, ruch, cisza, ograniczenie bodźców, przerwa od ekranów, rytuał herbaty, rytuał ciepła, krótka praktyka marma albo akupresury – cokolwiek, co działa na mój układ nerwowy, ma pierwszeństwo przed symbolem. W ten sposób „wyrocznia” zostaje podporządkowana etyce troski, a nie etyce kontroli.

Na końcu tej warstwy dochodzenia zapisuję dla siebie obraz, który jest równocześnie projektem dla kolejnego podrozdziału: wyrocznia jako generator planu sytuacyjnego. Ja mogę wziąć jedną kartę tarota jako dramaturgię (na przykład Umiarkowanie), jedną runę jako granicę (zakaz nadmiaru), jedną figurę geomantyczną jako mapę przestrzeni, jedno zdanie z bibliomancji jako wypowiedź performatywną. Z tych czterech elementów mogę zbudować psychoperformans, który jest skończony, domykany i bezpieczny: ma cel (miara), ma pole (przestrzeń), ma obiekt (operator), ma słowo (zobowiązanie) i ma wyjście (domknięcie). To jest totalne dochodzenie przełożone na praktykę bez predykcji. I to jest dla mnie najważniejsze: wyrocznia ma służyć przejściu, a nie ma służyć pewności.

Dwunasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w obszar „śladów i sygnatur”, czyli w te tradycje, które uczą czytania znaków nie w sensie losowania wyroczni, lecz w sensie obserwacji świata: synchroniczności, omenów, znaków w naturze, sygnatur roślin, symboliki kierunków, zwierząt, geometrii architektonicznej, przypadkowych spotkań, a także współczesnych „mikro-znaków” technologicznych (algorytmy, powiadomienia, feed, statystyki). To jest obszar szczególnie istotny dla mojego przypadku, bo ja jestem człowiekiem, który naturalnie postrzega świat przez pryzmat znaczenia. Jeśli ja nie ucywilizuję tej zdolności, stanie się ona narzędziem przeciążenia; jeśli ją ucywilizuję, stanie się narzędziem relacyjnego widzenia, czyli dokładnie tego, co w tej książce nazywam „widzeniem po widzeniu”.

Zaczynam od synchroniczności w sensie Jungowskim, ale z maksymalną dyscypliną. Jung pisał o synchroniczności jako o znaczącym zbiegu okoliczności, który nie ma uchwytniej przyczynowości, ale ma siłę organizacji sensu. Ja nie robię z tego metafizyki; ja robię z tego metodę obserwacji własnego pola uwagi. Synchroniczność jest dla mnie sygnałem tylko wtedy, kiedy spełnia trzy warunki: (1) nie jest wymuszona przez moją kompulsję interpretacji, (2) prowadzi do praktyki miary, a nie do lęku, (3) daje się przełożyć na działanie domykane w czasie. Jeśli zbiegi okoliczności nie spełniają tych warunków, są po prostu zbiegiem okoliczności. Ta dyscyplina jest krytyczna, bo inaczej mój umysł zamieniłby świat w niekończący się tekst do odszyfrowania, a ja potrzebuję świata jako relacji, nie jako szyfru.

Następnie wchodzę w tradycję sygnatur (doctrine of signatures), która w nowożytnej historii medycyny i alchemii była próbą czytania natury jako księgi: roślina, kamień, kształt, barwa miały „wskazywać” na zastosowanie. Ja nie przyjmuję tego jako dosłownej metody farmakologicznej, ale przyjmuję to jako metodę projektowania relacji z naturą i z materiałem. W mojej Indywidualnej Akcji sygnatury są użyteczne w tym sensie, że kierują mnie ku pracy z obiektami–kluczami o określonych właściwościach: roślina o łagodnym zapachu, materiały o przyjaznej fakturze, barwy nieagresywne, światło miękkie, geometra spokojna. To jest sygnatura w sensie sensorycznym: nie „leczy”, ale reguluje środowisko. Ja potrzebuję środowiska regulującego, bo

tylko w takim środowisku mogę utrzymać „widzenie relacyjne” zamiast „widzenia inspekcyjnego”.

W tym miejscu pojawia się symbolika zwierząt i kierunków – tradycje totemiczne, europejskie bestiariusze, współczesne interpretacje „zwierząt mocy”. Ja traktuję to jako język funkcji, a nie jako dogmat. Zwierzę nie jest moją etykietą; zwierzę jest metaforą trybu działania. Jeśli pojawia się w mojej obserwacji świata powtarzający się motyw zwierzęcy (w rzeczywistości, w snach, w kulturze), ja pytam nie „co to znaczy kosmicznie”, tylko „jaką funkcję ma mi przypomnieć”. Na przykład: ptak może przypominać o perspektywie i o dystansie; zwierzę nocne o czujności i o ryzyku projekcji; zwierzę stadne o relacji i współnocie; zwierzę samotnicze o wycofaniu. To jest język, który może bezpośrednio zasilać plan sytuacyjny psychoperformansu: wybór przestrzeni (otwarta vs zamknięta), wybór roli (świadek vs uczestnik), wybór czasu (dzień vs noc), wybór kanału (obraz vs dotyk).

W tej warstwie dochodzenia szczególnie istotne jest dla mnie rozróżnienie między omenem a informacją. Omen w kulturach tradycyjnych działał często jako narzędzie decyzji w warunkach niepewności. W nowożytności to narzędzie może łatwo stać się narzędziem paranoi. Ja ustanawiam więc zasadę: omen jest dla mnie dopuszczalny tylko jako impuls do miary, nigdy jako impuls do paniki. Jeśli „znak” każe mi przyspieszyć, działać gwałtownie, zwiększać ekspozycję, wchodzić w konflikt, to jest znak nieprzydatny albo toksyczny. Jeśli „znak” każe mi zwolnić, domknąć, odpocząć, ograniczyć bodźce, przerwać pętlę interpretacji – jest użyteczny. To jest etyczny filtr omenów. W praktyce oznacza to, że znaki w IndywiduAkcji mają zawsze funkcję protekcyjną, nie funkcję mobilizacyjną. Ja mam dość mobilizacji w życiu zawodowym; ja potrzebuję ochrony relacji.

Teraz przechodzę do „śladów technologicznych”, bo one są współczesnym odpowiednikiem omenów, tylko w wersji infrastrukturalnej. Algorytm pokazuje mi coś wielokrotnie; feed wrzuca mi podobne obrazy; statystyki rosną lub spadają; powiadomienia budują napięcie; rekomendacje „przypadkowo” trafiają w mój temat. To wszystko może być czytane jako omen przez umysł symboliczny, ale w istocie jest często wynikiem ekonomii uwagi. Ja muszę to uwzględnić jako warunek brzegowy mojej pracy z widzeniem: technologiczna infrastruktura jest maszyną do generowania pseudo-synchroniczności. Jeśli ja jej nie rozbroję, moja IndywiduAkcja będzie karmiona przez feed. To jest nie do przyjęcia. Dlatego w tej warstwie dochodzenia ustanawiam zasadę: ja nie uznaję znaków technologicznych jako omenów. Ja uznaję je jako sygnały infrastrukturalne, które mówią mi o tym, że jestem w polu mechanizmów predykcji i optymalizacji. Jeśli pojawia się „znak” z feedu, to jest dla mnie sygnał do przerwy, do wyjścia z urządzenia, do powrotu do ciała. To jest mój anty-omen: znak technologiczny uruchamia protokół odcięcia.

W tym miejscu muszę powiązać temat z widzeniem i z chorobą widzenia jako momentem granicznym, ale bez narracji chorobowej. Moment graniczny w obszarze widzenia jest szczególnie podatny na „czytanie znaków”, bo kiedy widzenie traci pewność optyczną, umysł często kompensuje to interpretacją. Interpretacja staje się protezą. To jest zrozumiałe, ale ryzykowne. Ja w IndywiduAkcji muszę świadomie zbudować alternatywę: protezą nie może być interpretacja, protezą musi być relacja. Relacja oznacza: kontakt z ciałem, kontakt z innymi, kontakt z obiektem–kluczem, kontakt z rytmem. Jeśli ja to wbuduję, nie będę musiał karmić się znakami; znaki będą dodatkiem, nie główną osią.

W tym miejscu łączę dochodzenie z praktykami „totalnej medycyny alternatywnej” w sensie pracy z naturą, z materiałem, z rytmem. Sygnatury roślin w mojej IndywiduAkcji mają funkcję środowiskową: zioła, zapachy, tekstury, ciepło, światło. Ja nie deklaruję mechanizmów biochemicznych, jeśli ich nie kontroluję; ja deklaruję funkcje regulacyjne. Na przykład: ciepłe napary, zapachy żywiczne, olejki o profilu uspokajającym, kąpiel dłoni, praca z oddechem – to są narzędzia, które wiążą symbol z ciałem. Wtedy „znak” przestaje być czystą informacją, a staje się gestem troski.

Następnie dotykam jeszcze jednego obszaru „śladów”: architektury i geometrii otoczenia. W tradycjach symbolicznych budowle były zawsze nośnikami znaczeń: oś świata, kierunki, kopuła, ośmiobok jako forma przejściowa (między kwadratem ziemi a kołem nieba), portal, próg. Ja nie muszę wchodzić w dogmatykę, żeby zobaczyć użyteczność ośmioboku w moim projekcie: ośmiobok jest figurą przejścia i mediacji. Moja IndywiduAkcja dotyczy przejścia: od widzenia jako kontroli do widzenia jako relacji. Zatem geometria przejścia jest dla mnie zasobem. Ja mogę używać ośmioboku jako planu pola psychoperformansu: osiem punktów działania, osiem obiektów–kluczy, osiem stacji uwagi, które prowadzą mnie z trybu inspekcji do trybu relacji. To jest „ślad” architektoniczny przetłumaczony na plan sytuacyjny.

Wreszcie w tej warstwie dochodzenia ustanawiam dla siebie najbardziej praktyczną zasadę czytania znaków: znak, który nie prowadzi do gestu, jest hałasem. Jeśli coś mnie porusza jako znak, ja albo robię z tego drobny gest (krótki rytuał domknięcia, zapis, obiekt), albo odpuszczam. Nie pozwalam znakowi wisieć. Wiszący znak staje się ruminacją, a ruminacja jest formą przemocy wobec siebie. W tym sensie moje czytanie znaków jest bardzo bliskie temu, co w pragmatyzmie opisywałby William James: znaczenie jest tym, co robi różnicę w działaniu. Jeśli znak nie robi różnicy w działaniu, nie ma znaczenia.

Wynik dwunastej warstwy dochodzenia zapisuję jako etykę śladów: synchroniczność tylko z filtrami, sygnatury jako regulacja środowiska, zwierzęta i kierunki jako metafory funkcji, omeny tylko jako impuls do miary, znaki technologiczne jako sygnały odcięcia, geometria (w tym ośmiobok) jako plan przejścia, znak musi przejść w gest albo zniknąć. To jest narzędzie „widzenia po widzeniu” w najbardziej praktycznym sensie: widzenie nie polega na tym, że ja odkrywam tajny kod świata, tylko na tym, że ja uczę się relacji z tym, co do mnie przychodzi – bez kontroli i bez ucieczki.

Trzynasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „semiotykę skutku”, czyli w taki sposób pracy z symbolami, w którym znak nie jest ani dekoracją, ani objawieniem, tylko jest operatorem zmiany zachowania, zmiany rytmu, zmiany relacji. To jest moment, w którym muszę połączyć wszystkie dotychczasowe wątki: ikonologię czasu, ekologię znaków, technikę wyroczni, ślady i sygnatury, architekturę granicy, a także twardą zasadę psychoperformansu, że sens nie jest celem samym w sobie – sens ma się wydarzyć jako konsekwencja działania, a nie jako dopięta interpretacja. Ja w tej warstwie świadomie porzucam pytanie „co to znaczy” na rzecz pytania „co to robi”.

Najbardziej użyteczny dla mnie jest tu Charles Sanders Peirce, bo jego triada (ikona–indeks–symbol) pozwala mi uporządkować moje własne ryzyko. Ikona działa przez podobieństwo (obraz przyciąga obraz). Indeks działa przez ślad (dym oznacza ogień, napięcie oznacza przeciążenie). Symbol działa przez konwencję (znaczenie ustanowione). Mój problem polega na

tym, że ja jako człowiek obrazu mam naturalną skłonność do ikon i symboli, natomiast mój dobrostan i moja miara zależą od indeksów – od śladów ciała, od śladów rytmu, od śladów zmęczenia, od śladów przeciążenia bodźcowego. Jeżeli ja buduję IndywiduAkcję na ikonach i symbolach bez indeksów, wpadnę w system pięknych narracji, które nie dotyczą praktyki. Trzynasta warstwa dochodzenia jest więc dla mnie przywróceniem indeksu jako króla: ciało i jego ślady są pierwotnym językiem prawdy operacyjnej.

To natychmiast prowadzi mnie do twardego warunku brzegowego: każda figura symboliczna, którą dopuszczam do IndywiduAkcji, musi mieć przypisany indeks. Jeśli pracuję tarotem, indeks może być konkretnym wskaźnikiem: napięcie w karku, jakość snu, liczba przerw, czas ekspozycji, łatwość przejścia z trybu inspekcji do relacji. Jeśli pracuję runą jako znakiem granicy, indeks jest jeszcze prostszy: czy potrafiłem powiedzieć „nie”, czy zamknąłem dzień, czy zakończyłem działanie bez dopisywania komentarza, czy utrzymałem strefę nie-dokumentowania. Indeks jest tu zabezpieczeniem przed inflacją sensu. Indeks nie musi być medyczny; indeks ma być funkcjonalny.

W tym miejscu wprowadzam dla siebie pojęcie „sygnatury skutku”. Sygnatura skutku nie jest interpretacją, tylko jest rozpoznawalnym wzorcem konsekwencji. Jeżeli po praktyce symbolicznej czuję większą wolność, większą zdolność do domknięcia, większą życzliwość wobec siebie, większą pojemność na relację, to sygnatura jest pozytywna. Jeżeli po praktyce symbolicznej czuję wzrost czujności, wzrost potrzeby sprawdzania, wzrost przymusu, wzrost ekspozycji, to sygnatura jest negatywna. To jest moja podstawowa diagnostyka etyczna. Ja nie potrzebuję tu metafizyki, ja potrzebuję sprzężenia zwrotnego. Gregory Bateson powiedziała, że informacja to różnica, która robi różnicę; ja przyjmuję to dosłownie: znak jest użyteczny tylko wtedy, gdy wytwarza różnicę w kierunku miary.

Teraz przechodzę do struktury, która ma mnie chronić przed „życiem w znakach”. Ja ustanawiam hierarchię poziomów: poziom 0 to regulacja (sen, przerwy, oddech, ruch, dieta bodźcowa). Poziom 1 to indeksy (ślad ciała i rytmu). Poziom 2 to protokoły (procedury domknięcia, granice, sekwencjonowanie ról). Dopiero poziom 3 to symbole (tarot, runy, geometrie, kalendarze, wyrocznie). Symbole wchodzą dopiero wtedy, gdy poziom 0–2 jest utrzymany. To jest krytyczne, bo w moim profilu symbol bardzo łatwo próbuje zająć miejsce protokołu. Ja nie mogę na to pozwolić. Symbol ma być narzędziem najwyższego rzędu, a nie narzędziem pierwszego odruchu.

W tym miejscu rozpoznaję coś, co jest dla mnie szczególnie istotne w kontekście „widzenia po widzeniu”: symbol nie może być narzędziem dowodu. Jeśli ja używam symbolu po to, żeby udowodnić sobie, że moja przemiana jest realna, to w istocie wchodzę z powrotem w logikę kontroli obrazu. Widzenie relacyjne nie wymaga dowodu; widzenie relacyjne wymaga praktyki. Zatem ja muszę w IndywiduAkcji zbudować tolerancję na brak dowodu. To jest etyka uważności, ale w wersji ekstremalnie konkretnej: ja nie sprawdzam, ja robię. Ja nie raportuję, ja domykam. Ja nie produkuję wizerunku mojej przemiany, ja ją przeżywam w rytmie.

Tu dochodzę do najważniejszego dla mnie węzła tej warstwy: różnica między znakiem jako „instrukcją” a znakiem jako „komentarzem”. Komentarz jest nieskończony. Instrukcja jest skończona. Psychoperformans istnieje po stronie instrukcji: obiekt–klucz nie ma być tematem eseju, tylko ma być operatorem przejścia. Zatem każdy znak, który pojawia się w moim polu, ja

natychmiast klasyfikuję: czy to jest instrukcja, czy to jest komentarz. Jeśli to jest komentarz, odpuszczam. Jeśli to jest instrukcja, przekładam na mikrodziałanie i domykam. To jest moja logika antyruminacyjna. W tle mam tu Wittgensteina i jego intuicję, że znaczenie słowa ujawnia się w użyciu; ja rozszerzam to na znaki: znaczenie znaku ujawnia się w praktyce domknięcia.

W tym miejscu łączę „semiotykę skutku” z tradycjami alternatywnymi w sposób bardzo twardy i pozbawiony teatralności. Jeżeli używam jakiegokolwiek praktyki energetycznej, roślinnej, oddechowej, dotykowej, to jej sens nie polega na tym, że ona „otwiera czakry” albo „podnosi wibrację”, tylko polega na tym, że ona wytwarza sygnaturę skutku: obniża pobudzenie, zwiększa zdolność do relacji, ułatwia domknięcie, zmniejsza potrzebę kontroli. Jeżeli praktyka nie wytwarza tej sygnatury, jest dla mnie bezużyteczna w IndywiduAkcji, nawet jeśli jest piękna symbolicznie. To jest mój rygor. W tym sensie „totalna medycyna” jest dla mnie totalna nie dlatego, że obejmuje wszystko, tylko dlatego, że obejmuje pełne sprzężenie: ciało–uwaga–relacja–sens.

Teraz wprowadzam jeszcze jedną operacyjną kategorię, która będzie mi potrzebna w kolejnym podrozdziale, kiedy zacznę projektować konkretne plany sytuacyjne: „znak progowy” i „znak kotwiczący”. Znak progowy uruchamia przejście (wejście/wyjście). Znak kotwiczący stabilizuje w trakcie (utrzymuje miarę). Tarot i runy mogą pełnić obie funkcje, ale tylko wtedy, gdy są związane z obiektem–kluczem. Znak progowy bez obiektu jest tylko myślą. Znak kotwiczący bez obiektu jest tylko sugestią. Ja potrzebuję materii, bo materia domyka semiotykę. To jest fenomenologia działania, w której Merleau-Ponty byłby sojusznikiem: sens jest ucieleśniony.

Wreszcie w tej warstwie dochodzenia formułuję dla siebie zdanie, które jest w istocie tezą całego tego dochodzenia: ja nie jestem zobowiązany do rozumienia wszystkiego, ja jestem zobowiązany do miary. To jest mój przewrót aksjologiczny. Rozumienie totalne jest pokusą, bo daje chwilową ulgę. Miara jest trudniejsza, bo wymaga codziennego powrotu. Ale miara jest jedyną formą mocy, która nie przekształca się w przemoc. Jeśli ja mam przejść w stronę wzroku przyszłości jako obecności relacyjnej, nieopartej na kontroli obrazu, to moja semiotyka musi stać się semiotyką skutku: znak ma robić miejsce relacji, a nie zastępować relację komentarzem.

Wynik trzynastej warstwy zapisuję więc jako zestaw zasad, które są już niemal gotową matrycą do projektowania psychoperformansów: indeks jako warunek sensu, sygnatura skutku jako kryterium etyczne, hierarchia poziomów (regulacja–indeks–protokół–symbol), zakaz używania symbolu jako dowodu, filtr instrukcja/komentarz, rozróżnienie znaku progowego i kotwiczącego, obowiązek materializacji w obiekcie–kluczu, prymat miary nad rozumieniem. To jest moment, w którym dochodzenie staje się narzędziem, a narzędzie staje się naczyniem dla „widzenia po widzeniu”.

Czternasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „biografię symboliczną” jako strukturę wielowarstwową, ale opisaną bez psychologicznego folkloru i bez narracji o wyjątkowości. Ja traktuję biografię symboliczną jak mapę napięć, zobowiązań i progów, które kształtują mój styl życia, mój styl pracy i mój sposób obchodzenia się z widzeniem. To jest moment, w którym podstawowe dane (imię, data, miejsce, pora urodzenia) stają się nie „dowodem”, tylko zestawem operatorów: dźwigni do projektowania rytmu, doboru obiektów–kluczy i doboru planów sytuacyjnych. Ja nie chcę tu budować portretu osobowości; ja chcę

zbudować mapę warunków brzegowych, które działają jak naprężenia konstrukcyjne w moim życiu.

Zaczynam od imion jako praktyki językowej. Imię jest performatywem: wzywa, ustanawia rolę, wprowadza do relacji. J. L. Austin pokazał, że pewne wypowiedzi nie opisują świata, tylko go wytwarzają. Imię jest właśnie takim wytwarzaniem: ja nie tylko „mam imię”, ja jestem przez nie przywoływany. W moim przypadku trzy elementy imienne działają jak trzy rejestry: rejestr osobowy (Oskar), rejestr dziedziczenia i ciągłości (Jacek) oraz rejestr rodu i brzmienia (Chmiola). Ja nie będę tu tworzył etymologii na siłę; interesuje mnie funkcja fonetyczna i kulturowa. Oskar w kulturze europejskiej niesie w sobie brzmieniową twardość i teatralność, Jacek – miękkość i „codziennność” polskiego imienia, nazwisko – unikatową sygnaturę foniczną, która w środowisku artystycznym działa jak znak rozpoznawczy. Te trzy rejestry układają się w napięcie: między rolą publiczną a rolą prywatną, między inicjacją a codziennością, między znakiem a człowiekiem. W IndywiduAkcji to napięcie jest centralne, bo mój stan graniczny dotyczy właśnie relacji między ekspozycją a regeneracją.

W tym miejscu wprowadzam warunek brzegowy, który wynika bezpośrednio z performatywności imienia: ja muszę w planach sytuacyjnych projektować różne tryby „bycia w imieniu”. To znaczy: są psychoperformanse, w których ja działam jako osoba publiczna i inicjator (pełna sygnatura), ale muszą istnieć psychoperformanse, w których ja działam bez sygnatury, bez nazwiska, bez roli, bez ekspozycji. Inaczej moja biografia symboliczna stanie się klatką. To jest techniczna konsekwencja pracy z imionami: imię nie może być stale aktywne w tej samej mocy. W mistyce niekonfesyjnej byłaby to praktyka „anonimowości”; w psychoperformansie jest to praktyka „niewidzialności proceduralnej”.

Teraz przechodzę do daty urodzenia jako operatora czasu, ale w sensie ikonologii czasu, którą już ustanowiłem. Data nie jest dla mnie opisem charakteru, tylko jest punktem wejścia w strukturę cykli. 9 marca w mojej kulturze oznacza wczesną wiosnę – czas przejścia, czas jeszcze niestabilny, czas mieszania się zimna i światła. Ta prosta, niemal meteorologiczna metafora jest dla mnie bardziej użyteczna niż tysiąc etykiet. Moja biografia symboliczna jest biografią przejść: nie stanu, tylko procesu. W filozofii procesu Whitehead powiedziałby, że rzeczywistość jest procesem aktualizacji; ja przenoszę to na siebie: mój rytm nie jest rytmem stabilizacji, tylko rytmem kolejnych reorganizacji. Jeśli ja tego nie uwzględnię, będę ciągle próbował „ustawić się raz na zawsze” i będę cierpiał. Jeśli uwzględnię, zacznę projektować IndywiduAkcję jako serię cykli przejścia z domknięciem, a nie jako jedną wielką kampanię naprawczą.

Godzina około pierwszej w nocy ma tu znaczenie jako metafora progu dobowego: to jest czas, w którym większość świata śpi, a więc czas niskiej widzialności. To jest ważne, bo w mojej biografii symbolicznej pojawia się silny motyw pracy w niszy, pracy „poza godzinami”, pracy w warunkach, które są mniej poddane spojrzeniu społecznemu. To może być zasób (autonomia, głęboka praca), ale może być też ryzyko (przeciążenie, rozregulowanie snu). W IndywiduAkcji ta godzina staje się więc nie tyle znakiem „nocnej natury”, ile znakiem konieczności rygoru snu. Jeśli ja romantyzuję noc, wpadnę w przemoc wobec ciała. Jeśli ja wykorzystam noc jako metaforę strefy nie-ekspozycji, mogę przełożyć ją na praktykę: wyznaczyć w ciągu doby „nocne okna” nawet w dzień – okresy ciszy, ograniczenia bodźców, braku raportowania. To jest „noc w środku dnia” jako narzędzie widzenia relacyjnyego.

Miejsce urodzenia – Lublin – ma dla mnie znaczenie jako punkt geograficzny, ale też jako punkt kulturowy: miasto o wielowarstwowej historii, miejsce spotkania tradycji, religii, pamięci. Ja nie buduję tu legendy; ja wyciągam funkcję: moja biografia symboliczna jest biografią pogranicza w sensie mentalnym. Pogranicze nie jest peryferią, pogranicze jest miejscem intensywnej semiozy: znaki się mieszają, języki się przenikają, tożsamości się negocjują. To pasuje do mojego profilu pracy artystycznej i terapeutycznej: ja od lat działam w polach mieszanych (sztuka–terapia–edukacja–technologia). Pogranicze jest zasobem, ale jest też ryzykiem: łatwo w nim o przeciążenie znaczeniem i o brak domknięcia. Zatem z Lublina jako operatora biorę jedną lekcję: domknięcie jest cnotą. Pogranicze bez domknięcia jest chaosem.

W tym miejscu wprowadzam jeszcze jedną warstwę: symbolikę rodu i „sygnaturę brzmienia” nazwiska jako element, który w kulturze funkcjonuje jak znak unikatowy. Ja w IndywiduAkcji muszę rozpoznać, że moja praca publiczna wytwarza „sygnaturę” i że ta sygnatura jest oglądana, oceniana, konsumowana. W świecie ekonomii uwagi sygnatura jest towarem. Ja nie mogę udawać, że nie. Zatem warunek brzegowy biografii symbolicznej brzmi: moja sygnatura musi mieć swoje okresy milczenia. To jest etyka wobec siebie, ale też etyka wobec świata: nie wszystko musi być wystawione, nie wszystko musi być widziane. Widzenie po widzeniu jest również etyką nieprodukowania nadmiaru obrazu.

Teraz dotykam tradycji „astrologii imion” i „wibracji brzmień” w sposób, który jest dla mnie bezpieczny: ja nie próbuję mierzyć „wibracji” w sensie obiektywnym, ja mierzę efekt brzmienia na moje ciało. To jest znowu indeks. Jeśli wypowiadam swoje pełne imię i czuję napięcie, to jest informacja o ekspozycji. Jeśli wypowiadam zdrobnienie i czuję rozluźnienie, to jest informacja o prywatności. Ja mogę z tego zbudować praktykę: różne formy imienia jako przetłaczni trybu. W psychoperformansie to może być niezwykle proste i niezwykle skuteczne: słowo–klucz (forma imienia) jako gest progowy. Ja wchodzę w pole pracy – używam pełnej sygnatury. Ja wychodzę – używam formy miękkiej, prywatnej. To jest minimalizm rytualny, ale o bardzo wysokiej mocy regulacyjnej.

W tym miejscu muszę dotknąć jeszcze jednego wątku, który w wielu tradycjach symbolicznych jest centralny: wątek oka jako znaku ochrony i zagrożenia. W mojej biografii symbolicznej „oko” nie jest tylko organem; jest polem kulturowym, w którym spotyka się sakralność i nadzór, błogosławieństwo i przekleństwo, obecność i kontrola. Zatem mój projekt IndywiduAkcji jest w istocie projektem odczarowania oka z funkcji nadzoru i przywrócenia oka do funkcji relacji. Odczarowanie w psychoperformansie nie oznacza „pozbycia się symboli”, tylko oznacza zmianę ich funkcji. Oko jako symbol nie ma mnie kontrolować ani straszyć; oko ma stać się ikoną odpowiedzialnej uwagi. To jest przesunięcie aksjologiczne, które będzie kluczowe w kolejnych podrozdziałach, kiedy zacznę projektować konkretne działania.

Na końcu tej warstwy dochodzenia formułuję syntetyczny obraz biografii symbolicznej jako zestawu napięć: (1) ekspozycja–niewidzialność (sygnatura vs anonimowość), (2) przejście–domknięcie (wiosna jako proces vs rytuał końca), (3) noc–dzień (strefa niskiej widzialności jako zasób vs ryzyko rozregulowania), (4) pogranicze–rdzeń (mieszanie tradycji jako zasób vs konieczność granic), (5) oko jako relacja vs oko jako nadzór. Każde z tych napięć jest operatorem planu sytuacyjnego: ja mogę projektować psychoperformanse, które świadomie pracują jednym napięciem naraz i domykają je w czasie. To jest biografia symboliczna jako mapa pracy, nie jako opowieść o mnie.

Piętnasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „kosmologię relacyjną”, czyli w taki sposób integrowania astrologii, numerologii, geometrii sakralnej, rytuału i pracy z symbolami, w którym centralnym pojęciem nie jest przeznaczenie, lecz relacja: relacja między mną a czasem, mną a ciałem, mną a wspólnotą, mną a materią, mną a niewidzialnym wymiarem sensu, który nie musi być nazwany dogmatycznie. Ja potrzebuję kosmologii, bo bez kosmologii człowiek w stanie granicznym łatwo wpada w chaos znaczeń. Ale ja nie mogę wziąć kosmologii gotowej, bo gotowa kosmologia często wymaga uległości wobec doktryny. Ja potrzebuję kosmologii, która jest procedurą, a nie systemem wiary.

Zaczynam od fundamentalnego rozróżnienia: kosmologia jako mapa relacji, nie jako opis mechaniki świata. W tradycjach hermetycznych mówi się „jak na górze, tak na dole”, ale ja nie traktuję tego jako tezy o fizyce, tylko jako tezę o organizacji uwagi: ja mogę widzieć analogie i przez analogie budować praktykę. Analogiczność jest tu technologią sensu, nie dowodem przyczynowości. To jest kluczowe, bo bez tego analogia zamienia się w paranoję. Ja przyjmuję więc warunek brzegowy: analogie są dopuszczalne tylko wtedy, gdy prowadzą do miary, nie do kontroli.

W tym miejscu wchodzę w świętą geometrię jako język relacji między formą a stanem. Ja nie będę udawał, że figura sama „emituje energię”; ja będę mówił o tym, że figura organizuje moje ciało i moją uwagę. To jest fenomenologia. Kwadrat stabilizuje; koło obejmuje; trójkąt kierunkuje; ośmiobok mediuje między stabilnością a przepływem; spirala prowadzi przez proces; labirynt uczy cierpliwości, bo wymusza drogę bez skrótów. Dla mojej IndywiduAkcji te figury są narzędziami projektowania pola psychoperformansu. Jeśli ja chcę pracować z przejściem, wybieram ośmiobok albo labirynt. Jeśli chcę pracować z uziemieniem, wybieram kwadrat. Jeśli chcę pracować z relacyjnością, wybieram koło. To jest kosmologia relacyjna w najbardziej praktycznym sensie: nie mówię „tak działa wszechświat”, tylko mówię „tak działa moja uwaga w polu”.

Teraz przechodzę do astrologii, ale w formie, którą już ustanowiłem: jako kalendarz jakościowy. Ja w kosmologii relacyjnej traktuję symbole planetarne jako metafory funkcji, które mogę aktywować lub wyciszać. Mars jako intensyfikacja i cięcie; Wenus jako koherencja i łagodność; Saturn jako granica i domknięcie; Merkury jako wymiana i przetwarzanie; Księżyc jako rytm i niepewność; Słońce jako ekspozycja i centrum. Ja nie muszę tu rozstrzygać, czy planety „wpływają”. Mnie interesuje to, że język planetarny pozwala mi projektować równowagę funkcji. Jeśli w moim życiu dominuje Mars i Merkury (inicjowanie, przetwarzanie, produkcja), muszę w IndywiduAkcji dobudować Wenus i Saturn (koherencja i granica). To jest kosmologia relacyjna jako bilans funkcji, a nie jako wyrok.

W tym miejscu muszę dotknąć bardzo ważnego wątku: kosmologia relacyjna nie jest „miła”. Ona zawiera również aspekt ciemny: rozpad, przerwanie, utratę kontroli, śmierć formy. W wielu tradycjach inicjacyjnych jest to etap konieczny. Ja w tym dochodzeniu przyjmuję, że stan graniczny w obszarze widzenia jest również sygnałem konieczności „śmierci pewnej formy” – formy życia opartej na stałej kontroli obrazu, na stałej ekspozycji, na stałym audycie. Jeśli ja będę próbował tę formę utrzymać, będę cierpiał. Jeśli przyjmę śmierć formy jako etap, mogę przejść do nowej formy. To jest kosmologia relacyjna jako praca żałoby, ale bez narracji chorobowej: żałoba dotyczy sposobu bycia, nie organu.

W tym miejscu włączam antropologię rytuału. Arnold van Gennep pokazał strukturę rytuału przejścia: separacja, liminalność, inkorporacja. Ja traktuję tę strukturę jako rdzeń kosmologii relacyjnej. Separacja w moim projekcie to okresy niewidzialności, ascezy bodźcowej, wycofania z ekspozycji. Liminalność to psychoperformans jako pole przejścia: obiekt–klucz, gest, słowo, czas, świadek. Inkorporacja to wdrożenie nowej formy codzienności: nowy rytm pracy, nowa etyka widzialności, nowe granice. Kosmologia relacyjna jest więc dla mnie nie „wiedzą o niebie”, tylko „procedurą przejścia przez czas”. W tym sensie jest w pełni kompatybilna z psychoperformansem jako narzędziem reorganizacji sensu życia i pracy.

Teraz dotykam wprost pojęcia „wibracji”, ale w mojej rygorystycznej, indeksowej wersji. Wibracja nie jest dla mnie metafizycznym parametrem, tylko jest odczuwalnym stanem: napięcie lub rozluźnienie, przyspieszenie lub spowolnienie, skurcz lub otwarcie. To jest pojęcie z obszaru medycyny alternatywnej, które ja mogę uratować przed nadużyciem przez przypięcie go do ciała. Wibracja jest wtedy po prostu jakościową oceną pobudzenia. Jeśli pewna praktyka „podnosi wibrację”, ale jednocześnie zwiększa mój przymus kontroli i ekspozycji, jest dla mnie toksyczna. Jeśli praktyka „obniża wibrację” w sensie uspokojenia, ale jednocześnie zwiększa moją pojemność na relację, jest dla mnie użyteczna. To jest kosmologia relacyjna sprowadzona do etyki regulacji.

W tym miejscu dochodzę do centralnej tezy tej warstwy: kosmologia relacyjna jest kosmologią nie-kontroli. Ja uczę się obecności, która nie opiera się na kontroli obrazu. To oznacza, że moja kosmologia musi mieć wbudowane „puste miejsca” – obszary, których nie wyjaśniam. W tradycji apofatycznej puste miejsce jest miejscem prawdy; w mojej wersji puste miejsce jest miejscem wolności. Jeśli ja wszystko wyjaśnię, zamknę świat. Widzenie po widzeniu nie jest zamknięciem świata, tylko jest zgodą na jego nieprzejrystość. Dlatego w kosmologii relacyjnej kluczowe jest prawo do nie-wiedzenia. To nie jest brak kompetencji, to jest kompetencja najwyższego rzędu: utrzymać relację bez dowodu.

Teraz przekładam tę kosmologię na bardzo konkretne parametry przyszłych planów sytuacyjnych. Po pierwsze, każdy psychoperformans musi mieć geometrię (koło, kwadrat, ośmiobok, labirynt) jako strukturę pola. Po drugie, każdy psychoperformans musi mieć funkcję planetarną jako metaforę: czy jest to działanie saturniczne (granica), wenusjańskie (koherencja), księżycowe (praca z niepewnością), czy słoneczne (świadoma ekspozycja). Po trzecie, każdy psychoperformans musi mieć fazę van Gennepa: separację, liminalność, inkorporację. Po czwarte, każdy psychoperformans musi mieć indeksy: jak rozpoznam, że praktyka działa w kierunku miary. Po piąte, każdy psychoperformans musi mieć puste miejsce: element, którego nie interpretuję, tylko z którym przebywam. To jest mój sposób na zabezpieczenie „widzenia relacyjnego”.

Wreszcie w tej warstwie dochodzenia ustanawiam wprost wizję „wzroku przyszłości” jako doświadczenia relacyjnego, nie optycznego, ale w języku kosmologii relacyjnej. Wzrok przyszłości to wzrok, który nie chce zawłaszczyć świata obrazem. To wzrok, który traktuje świat jak partnera, nie jak obiekt. W kosmologii relacyjnej oznacza to: ja nie stoję w centrum jako kontroler, ja stoję w sieci relacji jako uczestnik. Widzenie nie jest wtedy patrzeniem, widzenie jest byciem w rytmie. I właśnie dlatego kosmologia relacyjna jest mi potrzebna: ona daje mi narzędzia rytmu, a rytm jest naczyniem przejścia.

Wynik piętnastej warstwy dochodzenia zapisuję jako gotowy szkielet dla przyszłego projektowania: analogie tylko dla miary, geometria jako pole, astrologia jako bilans funkcji, ciemny aspekt jako konieczna śmierć formy, rytuał przejścia jako procedura czasu, wibracja jako indeks pobudzenia, prawo do nie-wiedzenia jako warunek wolności, parametry planu sytuacyjnego (geometria–funkcja–faza–indeks–puste miejsce). To jest kosmologia, która nie domaga się wiary, ale domaga się praktyki.

Szesnasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „metafizykę pracy”, czyli w to, w jaki sposób wszystkie poprzednie systemy (astrologiczne, numerologiczne, rytualne, wyroczne, geometryczne, runiczne, sygnaturowe) mają zostać podporządkowane jednemu celowi: reorganizacji sensu życia i pracy w warunkach, w których widzenie nie może być już traktowane jako bezkosztowe narzędzie produkcji obrazu i kontroli. To jest kluczowe, bo moja biografia faktyczna jest biografią pracy intensywnej, projektowej, wieloosobowej i publicznej. Jeśli ja w IndywiduAkcji nie przeprojektuję pracy, wszystko inne będzie dekoracją. Psychoperformans w tej warstwie ujawnia się jako narzędzie humanistyczne najwyższego rzędu właśnie dlatego, że może przeorganizować pracę jako praktykę etyczną, a nie tylko jako wytwarzanie.

Zaczynam od tego, że praca w nowoczesności jest zawsze pracą w polu spojrzenia. Nie pracuję „tylko” dla siebie; pracuję dla instytucji, grantów, publiczności, uczestników, współpracowników, algorytmów widzialności. Michel Foucault opisał, jak spojrzenie dyscyplinuje; ja w mojej IndywiduAkcji muszę przyjąć, że moja praca jest w znacznym stopniu pracą w panoptyku kultury. Widzenie nie jest tu organem, tylko infrastrukturą: to, co jest widziane, to, co jest mierzone, to, co jest dokumentowane, to, co jest oceniane. Jeśli stan graniczny w obszarze widzenia ma być inicjacją, to inicjacja dotyczy właśnie tej infrastruktury: ja muszę przestawić moją pracę z trybu panoptycznego na tryb relacyjny.

W tym miejscu formułuję podstawową zasadę metafizyki pracy: praca nie jest tylko produktem, praca jest relacją z czasem, ciałem i sensem. Hannah Arendt rozróżniała pracę (labor), wytwarzanie (work) i działanie (action). W moim kontekście te trzy porządki nie są rozdzielne; ja jestem jednocześnie w labor (codzienne podtrzymanie życia), work (wytwarzanie dzieł, projektów) i action (działanie publiczne, performatywne, inicjowanie). Problem polega na tym, że kultura nagradza work i action, a ignoruje labor. Jeśli ja chcę chronić widzenie relacyjne, muszę przywrócić labor jako fundament. To oznacza: rytm, sen, regeneracja, ograniczenie bodźców, przerwy, powtarzalność. Bez tego moje action będzie inflacją, a work stanie się przymusem.

Teraz wprowadzam pojęcie „ascezy produkcji” jako centralny moduł IndywiduAkcji. Asceza produkcji oznacza, że ja nie produkuję wszystkiego, co mógłbym. To jest w kulturze kreatywnej niemal bluźnierstwo, ale jest konieczne. Asceza produkcji jest warunkiem „widzenia po widzeniu”, bo widzenie relacyjne nie znosi nadmiaru. Nadmiar obrazu jest nadmiarem kontroli. Ja w tej warstwie dochodzenia ustanawiam więc twardy filtr: każdy projekt, każda aktywność, każda decyzja musi przejść przez pytanie o miarę. Czy to zwiększa relację czy zwiększa kontrolę. Jeśli zwiększa kontrolę, nie wchodzi. Jeśli zwiększa relację, może wejść – ale tylko w budżecie czasu i bodźców.

W tym miejscu wracam do narzędzi ezoterycznych, ale w nowym sensie: jako narzędzi zarządzania miarą, a nie jako narzędzi uzasadnienia. Numerologia staje się tu po prostu

inżynierią cykli pracy: 7 dni jako mikrocykl, 21 dni jako cykl wdrożeniowy, 12 tygodni jako cykl sezonowy. Astrologia staje się kalendarzem jakościowym, który pomaga mi planować ekspozycję i regenerację. Wyrocznia staje się narzędziem ograniczenia decyzji (instrukcja, nie komentarz). Geometria staje się planem przestrzeni pracy: koło dla relacji, kwadrat dla stabilizacji, ośmiobok dla przejścia. Runy stają się znakami granicy: zakaz nadmiaru, próg wejścia i wyjścia. Sygnatury stają się projektowaniem środowiska sensorycznego. Wszystko jest podporządkowane ascezie produkcji i etyce relacji. To jest metafizyka pracy w wersji proceduralnej.

Teraz dotykam kluczowego napięcia: praca twórcza często jest karmiona przez intensyfikację i przez przekraczanie. To jest motor sztuki, ale to jest też motor przeciążenia. Ja muszę w IndywiduAkcji przeprojektować definicję „przekraczania”. Przekraczanie nie może oznaczać „więcej”, musi oznaczać „inaczej”. Więcej to jest logika produkcji; inaczej to jest logika przemiany. Psychoperformans jest tu narzędziem pierwszorzędym, bo pozwala mi przekraczać bez nadprodukcji: działanie może być minimalne, a jednak transformacyjne. W tym sensie psychoperformans staje się technologią „wysokiego sensu przy niskiej produkcji”. To jest dla mnie najważniejsza definicja jego użyteczności.

W tej warstwie dochodzenia muszę też rozpoznać, że moja praca jest pracą z innymi. To jest fundamentalne: relacja nie jest abstrakcją, relacja jest logistyką. Jeśli ja nie przeprojektuję moich relacji zawodowych w kierunku ochrony miary, będę ciągle wracał do panoptyku. Zatem w metafizyce pracy pojawia się warunek brzegowy dotyczący roli „świadka” i „współuczestnika” w psychoperformansie: ja potrzebuję struktur współpracy, które rozumieją granice, które nie wymagają ciągłej dostępności, które nie karmią się pośpiechem. To znaczy, że moja IndywiduAkcja będzie obejmowała również etyczne negocjowanie warunków pracy: wprost. To jest element trudny, bo dotyka ekonomii, instytucji, terminów. Ale bez tego cała kosmologia relacyjna byłaby piękną teorią bez skutku.

Teraz przechodzę do „pracy jako praktyki duchowej bez dogmatu”, ale w sensie bardzo twardym. Duchowość pracy polega tu na tym, że praca jest sposobem bycia obecnym, a nie sposobem dominowania. Simone Weil pisała o uwadze jako formie modlitwy; ja w tej warstwie dochodzenia przekładam to na praktykę: uwaga w pracy ma być relacją, a nie inspekcją. To oznacza zmianę mikropraktyk: mniej sprawdzania, więcej domykania; mniej wielozadaniowości, więcej jednego gestu; mniej ekranów, więcej materii; mniej dokumentacji, więcej doświadczenia. To są decyzje duchowe, bo dotyczą tego, co czyni mnie człowiekiem w świecie. I to są decyzje etyczne, bo dotyczą tego, jak traktuję siebie i innych.

W tym miejscu dochodzę do ważnej korekty: metafizyka pracy nie może być moralizmem. Ona nie może mi mówić: „masz być spokojny”, „masz być uważny”. Ona musi być techniką. Dlatego ja w tej warstwie dochodzenia ustanawiam trzy techniczne zasady pracy, które są kompatybilne z całym wcześniejszym dochodzeniem. Zasada pierwsza: każda sesja pracy ma mieć wejście i wyjście (progi). Zasada druga: każda sesja pracy ma mieć indeks miary (co rozpoznam w ciele i rytmie). Zasada trzecia: każda sesja pracy ma mieć „puste miejsce” (czas bez produktu, bez dokumentu, bez oceny). To są trzy elementy, które przełożą kosmologię relacyjną na codzienność. Bez nich kosmologia zostaje w abstrakcji.

Teraz włączam wprost alternatywne tradycje medyczne jako wsparcie pracy, ale w sposób odpowiedzialny: ich rolą jest budować warunki fizjologiczne dla miary. Ajurwedyjskie rozumienie rytmu dobowego, praktyki oddechowe (pranajama w ujęciu higienicznym, nie ekstremalnym), akupresura, techniki relaksacyjne, ciepło, zioła, ograniczenie bodźców – to wszystko nie jest tu „leczeniem sensu”, tylko jest technologią utrzymania naczynia. Naczyniem jest układ nerwowy i rytm snu. Jeśli naczynie jest stabilne, symbol działa. Jeśli naczynie jest rozbite, symbol staje się hałasem. To jest moja zasada totalności: totalne jest sprzężenie, nie katalog praktyk.

Wynik szesnastej warstwy dochodzenia zapisuję jako definicję pracy po przejściu: praca jako relacja, asceza produkcji, przekraczanie jako „inaczej”, nie „więcej”, psychoperformans jako technologia wysokiego sensu przy niskiej produkcji, konieczność przeprojektowania współpracy, duchowość pracy jako technika uwagi, trzy zasady sesji pracy (próg–indeks–puste miejsce), alternatywne praktyki jako stabilizacja naczynia. To jest fundament dla kolejnego podrozdziału, w którym nie będę już opisywał, tylko będę projektował: konkretne plany sytuacyjne psychoperformansów, które mają przeorganizować moje życie i pracę w kierunku widzenia relacyjnego.

Siedemnasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „metafizykę oka” rozumianą nie jako zbiór wierzeń o organie, lecz jako system kulturowych i rytualnych technik ochrony, oczyszczania, odczarowania i rekonfiguracji spojrzenia. To jest punkt, w którym „alternatywna medycyna” i „ezoteryka” spotykają się z antropologią, fenomenologią i krytyką polityczną spojrzenia. Oko jest tu polem walki: między uważnością a inwigilacją, między błogosławieństwem a przekleństwem, między kontaktem a dominacją. Ja muszę to przepracować w IndywiduAkcji nie poprzez deklaracje, tylko poprzez procedury i obiekty–klucze. Psychoperformans jest w tej warstwie narzędziem odczarowania oka z funkcji panoptycznej.

Zaczynam od „oka złego” (evil eye), ale w sposób, który nie buduje paranoi. Antropologia religii i etnografia – od Jamesa George’a Frazera, przez Mary Douglas, po nowsze opracowania – pokazują, że „złe oko” jest technologią społeczną: opisuje lęk przed zawiścią, przed zawłaszczeniem, przed naruszeniem granic. Złe oko jest metaforą przemocy spojrzenia. W moim przypadku ta metafora ma bardzo realny wymiar: ja żyję w kulturze, w której spojrzenie jest narzędziem oceny i władzy, a ja dodatkowo pracuję w polu publicznym. Jeśli ja będę traktował „złe oko” dosłownie jako byt, utrwale lęk. Jeśli potraktuję je jako strukturę społeczną, mogę zbudować narzędzia ochrony granic. To jest mój wybór: „złe oko” w IndywiduAkcji staje się nazwą zjawiska, w którym spojrzenie innych (i moje własne) staje się przemocowe. Przed tym ja mam się chronić – nie przed demonem, tylko przed strukturą.

W tym miejscu wprowadzam etyczną korektę: lęk przed „złym okiem” w tradycjach bywał przrzucany na „innych”, na obcych, na wykluczanych. Ja w IndywiduAkcji odcinam się od tego. Nie będę budował figury wroga. To, co mam rozpoznać, to mechanizm: zawiść, rywalizacja, kontrola, porównywanie, obnażanie – to są formy przemocy spojrzenia. One mogą działać w relacjach społecznych, ale mogą też działać we mnie. Najgroźniejsze „złe oko” to moje własne oko, kiedy patrzę na siebie jak na obiekt oceny, kiedy mierzę, porównuję, karzę. To jest panoptyk wewnętrzny. Zatem pierwszy warunek brzegowy tej warstwy brzmi: w IndywiduAkcji pracuję przede wszystkim nad rozbrojeniem wewnętrznego „złego oka”.

Teraz przechodzę do tradycyjnych amuletów i gestów ochronnych: nazar, hamsa, czerwone nitki, gesty odczyniające, woda, sól, kadzidło, dym, dźwięk. Ja nie będę opowiadał o ich „obiektywnej skuteczności”. Ja będę mówił o ich funkcji w planie sytuacyjnym: są to materialne narzędzia ustanawiania granicy i redukcji lęku. W psychoperformansie one są szczególnie przydatne, bo są obiektami–kluczami, które można włączyć w procedurę wejścia i wyjścia. Jeśli ja ustanawiam próg pracy (wejście w ekspozycję), mogę użyć obiektu ochronnego jako znaku progowego, a następnie domknąć go w rytuale wyjścia (zdejmuję, odkładam, zamykam w pudełku). Wtedy amulet nie jest superstycją, tylko jest narzędziem dramaturgii granicy. To jest operacyjne, a nie dogmatyczne.

W tym miejscu włączam praktyki „oczyszczania” w sensie antropologicznym: obmycia, dym, ogień, dźwięk, przewietrzenie, rytuały wody. Mary Douglas pisała o czystości i zmacie jako o kategoriach porządku społecznego. Ja przekładam to na IndywiduAkcję: oczyszczanie nie jest usuwaniem „magicznego brudu”, tylko jest przywracaniem porządku uwagi i porządku granic. Jeśli ja wracam z ekspozycji publicznej (spotkanie, wydarzenie, intensywna praca), potrzebuję rytuału „zmycia spojrzeń”. Nie dlatego, że one są realną substancją, tylko dlatego, że mój układ nerwowy nosi ślady kontaktu i oceny. Obmycie twarzy i dłoni, prysznic, dźwięk, przewietrzenie, zmiana ubrania – to są procedury somatyczne, które jednocześnie mają wymiar symboliczny. W mojej IndywiduAkcji te praktyki staną się modułami domykania.

Teraz przechodzę do bardziej „magicznego” języka: klątwy, uroki, pasożyty umysłu, byty złe, reptilianie, szatan – cały repertuar nowożytnych interpretacji, które użytkownik chce, bym uwzględnił, ale bez dominacji. Ja w tej warstwie robię z tym jedną rzecz: ja traktuję te figury jako maski dla realnych mechanizmów psychicznych i społecznych. „Pasożyt umysłu” to może być natrętna myśl, ruminacja, kompulsja sprawdzania. „Byt zły” to może być przemoc strukturalna, cynizm, manipulacja, a także mój własny mechanizm autodestrukcyjny. „Reptilianin” to może być metafora bezdusznej infrastruktury władzy, która działa przez nadzór i optymalizację. Jeśli ja to tak ustawiam, mogę wprowadzić te figury do psychoperformansu jako elementy dramaturgii odczarowania: nie po to, by „walczyć z demonem”, tylko po to, by rozpoznać mechanizm i domknąć go rytuałem wyjścia. To jest bezpieczny sposób użycia tych narracji: jako teatr, nie jako ontologia.

W tym miejscu psychoperformans pokazuje swoją najwyższą funkcję: może dać język dla niewyrażalnego doświadczenia lęku przed spojrzeniem i władzą, a jednocześnie nie musi tego doświadczenia literalizować. Ja mogę zrobić psychoperformans, w którym obiekt–klucz reprezentuje „oko kontrolujące” (np. symbol oka, soczewka, lustro, kamera), a następnie w rytuale przejścia to oko zostaje „odczarowane”: zasłonięte, zamknięte, odwrócone, wyniesione poza przestrzeń. To jest praca na symbolu, ale skutkiem ma być redukcja panoptyku wewnętrznego. W tym sensie jest to terapeutyczne, ale nie w trybie opowieści, tylko w trybie czynności.

Teraz włączam tradycje medycyny alternatywnej wprost do metafizyki oka: ajurwedyjskie netra tarpan, delikatne okłady, hydroterapia, światło i cień jako higiena percepcyjna, praca z oddechem i napięciem mięśniowym twarzy, techniki relaksacji mięśni okoruchowych w ujęciu higienicznym, nie obiecującym cudów. Ja nie opisuję tego jako „leczenia”, tylko jako elementy ekologii oka: oko jest w tej warstwie zarówno organem, jak i metaforą. Ekologia oka oznacza: mniej jaskrawości, mniej szybkich bodźców, więcej miękkiego światła, więcej przerw, więcej

ciepła i wilgoci w środowisku, mniej suchości i napięcia. To jest „alternatywne” tylko w tym sensie, że nie jest farmakologią; jest higieną relacji z bodźcem.

W tym miejscu wracam do polityki spojrzenia, bo bez niej cała metafizyka oka byłaby prywatną psychologią. Oko jest instrumentem władzy: kamery, monitoring, scoring społeczny, kultura oceny, kultura autoprezentacji. George Orwell jest tu oczywistym odniesieniem w warstwie literackiej, ale mnie interesuje bardziej mechanizm: ja żyję w świecie, w którym „wielki brat” jest częściowo zewnętrzny (systemy nadzoru), a częściowo wewnętrzny (auto-ocena). Moja IndywiduAkcja ma więc również wymiar krytyczny: ja muszę odzyskać prawo do niewidzialności, do nieudostępniania, do braku dokumentacji. To jest praktyka polityczna, bo opiera się logice infrastruktury. W tej warstwie dochodzenia zapisuję więc twardy warunek brzegowy: niektóre psychoperformanse będą z definicji niedokumentowane. To jest mój akt oporu wobec panoptyku. I to jest zarazem akt ochrony widzenia relacyjnego.

Wynik siedemnastej warstwy dochodzenia jest więc zbiorem operatorów, które bezpośrednio przejdą do projektowania planów sytuacyjnych: „złe oko” jako nazwa przemocy spojrzenia, prymat pracy nad wewnętrznym panoptykiem, amulet i znak progowy jako narzędzie granicy, oczyszczanie jako procedura domknięcia, figury demonologiczne jako dramaturgia mechanizmów (bez ontologizacji), odczarowanie oka kontrolującego przez obiekt–klucz, ekologia oka jako higiena bodźców, prawo do niewidzialności jako praktyka polityczna i terapeutyczna. To jest metafizyka oka, która nie ucieka w dogmat, tylko przechodzi w konkretne decyzje o czasie, przestrzeni, obiekcie i granicy.

Osiemnasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „logikę inicjacji bez wspólnoty”, czyli w ten szczególny problem nowoczesności, w którym doświadczenie graniczne (w tym przesunięcie trybu widzenia i obecności) nie znajduje automatycznie języka, instytucji ani rytuału. Tradycyjne kultury miały procedury przejścia, wspólnoty miały role, a symbol miał miejsce. Ja żyję w epoce, w której rytuał jest zbanalizowany, wspólnota bywa rozproszona, a doświadczenie graniczne jest często albo medykalizowane (redukcja do „przypadku”), albo romantyzowane (redukcja do „narracji o wyjątkowości”), albo skandalizowane (redukcja do spektaklu). Psychoperformans staje się więc dla mnie narzędziem inicjacji nowoczesnej: inicjacji, która nie może liczyć na gotową strukturę, a jednak musi zachować rygor, bezpieczeństwo i etyczną nieprzemoc.

Zaczynam od van Gennepa i Turnera, ale nie jako z cytatu kultury, tylko jako aparatu konstrukcyjnego. Van Gennep daje mi triadę separacja–liminalność–inkorporacja, Turner dopowiada o liminalności jako „anty-strukturze”, która może być twórcza, ale też może być destrukcyjna, jeśli nie ma ramy. W moim przypadku ryzyko jest podwójne: po pierwsze, mogę utknąć w separacji (wycofanie staje się ucieczką), po drugie, mogę utknąć w liminalności (ciągłe „procesowanie” bez domknięcia). Osiemnasta warstwa dochodzenia jest dla mnie próbą zbudowania takich warunków brzegowych, żeby inicjacja była przejściem, a nie stanem chronicznym. Ja nie potrzebuję „wiecznej transformacji”. Ja potrzebuję transformacji, która stabilizuje moje życie i chroni moje zasoby, w tym zasoby uwagi i relacji.

W tym miejscu wprowadzam pojęcie „inicjacji infrastrukturalnej”. Inicjacja infrastrukturalna oznacza, że najważniejszą zmianą nie jest „wgląd”, tylko przebudowa warunków: czasu, przestrzeni, bodźców, zobowiązań, relacji i ekonomii uwagi. To jest inicjacja, którą można opisać

językiem Foucaulta jako zmianę reżimu praktyk siebie (technologies of the self), ale ja nie chcę popaść w abstrakcję. Dla mnie to oznacza: ja muszę przeprojektować swój dobowy i tygodniowy rytm; muszę ustanowić strefy niewidzialności; muszę ograniczyć narzędzia, które karmią panoptyk; muszę zbudować progi wejścia i wyjścia z pracy; muszę wprowadzić indeksy miary. Inicjacja jest tu reorganizacją systemu operacyjnego, nie opowieścią.

To prowadzi mnie do kluczowego problemu: rola wspólnoty i rola świadka. W tradycyjnych inicjacjach wspólnota była gwarantem sensu i gwarantem powrotu. W moim świecie wspólnota jest często rynkiem, a świadek bywa publicznością. Ja w IndywiduAkcji muszę więc zbudować świadectwo bez spektaklu. To jest trudne, bo moja praca artystyczna naturalnie operuje widzialnością. Dlatego w tej warstwie dochodzenia rozróżniam trzy typy świadka, które będą później parametrami planów sytuacyjnych. Świadek typu A to świadek intymny (jedna osoba, minimalna ekspozycja, wysoki poziom zaufania). Świadek typu B to świadek proceduralny (może być profesjonalny: terapeuta, superwizor, lekarz w sensie konsultacyjnym – jako ramy bezpieczeństwa, nie jako „publiczność”). Świadek typu C to świadek rozproszony (publiczny), ale ten typ w inicjacji musi być reglamentowany: nie wszystko może być pokazane, a przede wszystkim nie wszystko może być interpretowane przez tłum. W mojej biografii symbolicznej świadek typu C jest ryzykiem panoptyku, więc będzie używany rzadko i tylko wtedy, kiedy plan sytuacyjny ma wbudowane domknięcie i ochronę.

W tym miejscu wprowadzam pojęcie „inicjacji bez dowodu”. Nowoczesność domaga się dowodu: dokumentacji, certyfikatu, efektu, wykresu. Ja w swoim doświadczeniu granicznym muszę odzyskać prawo do inicjacji, która nie jest weryfikowalna przez publiczny audyt. William James pisał o doświadczeniu religijnym jako o czymś, co ma własną logikę prawdy pragmatycznej (truth as what works). Ja to radykalizuję: prawdą inicjacji jest skutek w relacji, nie potwierdzenie na zewnątrz. To nie znaczy, że ja ignoruję medycynę czy bezpieczeństwo; to znaczy, że sens nie jest produktem do zatwierdzenia. W praktyce: część moich psychoperformansów będzie z definicji nieudostępniana i niedokumentowana, a jednak będzie miała indeksy (sen, napięcie, rytm, zdolność domykania). To jest inicjacja bez dowodu, ale nie bez odpowiedzialności.

Teraz muszę dotknąć problemu „przemocy inicjacyjnej”, bo w tradycjach rytualnych często istniała przemoc: próby, upokorzenia, ekstremalne obciążenia. W nowożytnych subkulturach ezoterycznych też bywa przemoc: guruizm, nadużycia, wymuszanie interpretacji, manipulacja. Ja w IndywiduAkcji wprowadzam bezwzględny zakaz przemocy inicjacyjnej. Nie będę testował „siły ducha” kosztem ciała, snu i układu nerwowego. To jest kluczowe w kontekście mojego celu: stabilizacja trybu obecności i redukcja przeciążeń. Zatem inicjacja w mojej wersji jest inicjacją łagodną, ale rygorystyczną: rygor dotyczy domykania, nie dotyczy cierpienia. To jest ważna korekta wobec romantycznej figury „inicjacji przez ból”.

W tym miejscu wprowadzam moduł „medycyny totalnej” jako podsystem inicjacji, ale wyłącznie w roli naczynia i regulacji. Jeżeli ja korzystam z praktyk takich jak oddech, delikatna pranajama, relaksacja mięśni twarzy, autoakupresura, praca z ciepłem, zioła o profilu uspokajającym, rytuały wody, higiena światła, to ja robię to nie po to, by „udowodnić” inicjację, tylko po to, by utrzymać system nerwowy w stanie umożliwiającym przejście. W tej warstwie dochodzenia ustanawiam twardą zasadę: inicjacja bez regulacji somatycznej staje się delirium. Ja nie chcę delirium. Ja chcę przejścia, które pozostaje kompatybilne z życiem i pracą.

Teraz przechodzę do „języka niewyraźnego” i do tego, jak psychoperformans ma go obsłużyć. Mistyka doświadczenia, zarówno w tradycjach konfesyjnych, jak i niekonfesyjnych, zawsze podkreślała, że kluczowe doświadczenia są apofatyczne (niewyraźne). Jeżeli ja próbuję je opisać, spłaszczam je. W tym sensie Ludwig Wittgenstein i jego intuicja o granicach języka jest dla mnie użyteczna: ja nie muszę mówić o wszystkim, ja muszę zbudować warunki, żeby coś mogło się wydarzyć. Psychoperformans jest właśnie takim narzędziem: on nie wymaga pełnego opisu, on wymaga planu sytuacyjnego. Obiekt–klucz, gest, czas, przestrzeń, świadek, domknięcie – to jest język inicjacji bez retoryki. W tej warstwie dochodzenia rozpoznaję, że moje przeszłe działania muszą działać właśnie tak: mówić mniej, robić precyzyjniej.

W tym miejscu pojawia się jeszcze jeden kluczowy wątek: „inicjacja do relacyjnego widzenia”, czyli do tego, co nazwałem wzrokiem przyszłości. Ja muszę wyjść z modelu, w którym widzenie jest sprawdzaniem, na model, w którym widzenie jest byciem-w-świecie bez zawłaszczania. W antropologii i fenomenologii to jest przesunięcie od epistemologii do ontologii: nie „co wiem”, tylko „jak jestem”. Martin Heidegger mówiłby o byciu-w-świecie, Emmanuel Levinas o twarzy Innego jako wezwaniu etycznym; ja przekładam to na praktykę: moje psychoperformanse będą uczyły mnie obecności, która nie potrzebuje potwierdzenia obrazu. To będzie możliwe tylko wtedy, kiedy ja zbuduję rytuały przejścia, które rozbijają kontrolę: zakaz dokumentacji w wybranych cyklach, praca w półmroku lub miękkim świetle, praca z dźwiękiem i dotykiem, praca z obiektem, który odwraca uwagę od inspekcji.

Wynik osiemnastej warstwy dochodzenia zapisuję jako architekturę inicjacji nowoczesnej: inicjacja infrastrukturalna (czas–przestrzeń–bodźce–relacje), trzy typy świadka (intymny, proceduralny, rozproszony), inicjacja bez dowodu (prawda jako skutek relacyjny), zakaz przemocy inicjacyjnej (rygor domykania zamiast ryzoru cierpienia), regulacja somatyczna jako naczynie (praktyki alternatywne w roli higieny), język niewyraźnego jako plan sytuacyjny (mniej opisu, więcej procedury), inicjacja do relacyjnego widzenia jako etyczna reorganizacja bycia. To jest warstwa, w której całe dochodzenie staje się niemal gotowym szkieletem następnego podrozdziału: tam ja już nie będę rekonstruował kosmologii, tylko zacznę budować konkretne formaty psychoperformansów – jako rytuały przejścia, które przywracają mi miarę i wolność od panoptyku.

Dziewiętnasta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „ontologię relacji” jako ostateczny fundament, na którym mogę bezpiecznie zintegrować wszystkie poprzednie tradycje bez popadania w dogmat i bez popadania w paranoję. Jeśli mam zbudować totalny obraz warunków brzegowych pracy nad IndywiduAkcją i psychoperformansami, muszę w końcu postawić jedną tezę, która nie jest tezą o tym, „jak działa świat”, tylko jest tezą o tym, jak ja mam być w świecie. Tą tezą jest relacyjność: sens nie jest posiadaniem, sens jest więzią; widzenie nie jest kontrolą, widzenie jest spotkaniem; inicjacja nie jest awansem, inicjacja jest przemianą sposobu obecności. W tej warstwie dochodzenia ja porządkuję wszystko, co wcześniej było rozproszone, w jeden aparat: aparat relacyjny, w którym wszystkie symbole są tylko narzędziami budowania więzi, a nie narzędziami władzy.

Zaczynam od fenomenologii i od podstawowego rozróżnienia: widzenie optyczne a widzenie egzystencjalne. Widzenie optyczne to funkcja percepcyjna, widzenie egzystencjalne to sposób bycia. Maurice Merleau-Ponty pokazywał, że ciało nie jest „obiektem”, tylko jest podmiotem percepcji: ja nie mam ciała, ja jestem ciałem. Jeżeli ja to przyjmuję, to natychmiast zmienia się

moje rozumienie „widzenia po widzeniu”. Widzenie po widzeniu nie jest „trikiem kompensacyjnym”, tylko jest powrotem do podstawowej prawdy: percepcja jest relacyjna. Ja nie odbieram świata jak kamera; ja współtworzę świat przez mój rytm, mój oddech, moje napięcie, moje oczekiwania, moją kulturę. To oznacza, że praca z widzeniem – w tym praca z doświadczeniem granicznym – jest zawsze pracą z relacją, nie pracą z parametrem.

W tym miejscu wchodzę w ontologię relacji w sensie filozofii dialogu i etyki. Emmanuel Levinas mówił o twarzy Innego jako o czymś, co wytrąca mnie z egoizmu i wzywa do odpowiedzialności. Ja przekładam to na widzenie: prawdziwe widzenie nie jest „widzeniem obiektu”, tylko jest uznaniem Innego. Widzenie po widzeniu jest więc w mojej IndywiduAkcji praktyką etyczną: ja uczę się patrzeć tak, żeby nie zawłaszczać. To dotyczy ludzi, ale dotyczy też świata: zwierząt, rzeczy, przestrzeni, czasu. Jeżeli ja patrzę w trybie zawłaszczenia, natychmiast buduję w sobie przemoc. Jeżeli ja patrzę w trybie uznania, buduję relację. Ta różnica jest fundamentem mojej pracy.

Teraz przechodzę do procesu i do tego, co w filozofii procesu (Whitehead) jest najistotniejsze: rzeczywistość jako aktualizacja relacji, a nie zbiór stałych bytów. Jeżeli ja to przyjmuję, to moje doświadczenie graniczne nie jest „awarią bytu”, tylko jest zmianą konfiguracji relacyjnej. To jest kluczowe, bo w ten sposób mogę przeformułować inicjację bez degradacji: inicjacja nie jest „spadkiem” ani „wzrostem”, inicjacja jest przestrojeniem relacji. To oznacza, że moja IndywiduAkcja nie ma „naprawić” mnie do dawnej wersji, tylko ma wypracować nową wersję relacji: z pracą, z czasem, z bodźcami, z ekspozycją, z ciałem. To jest ontologia relacji jako terapia sensu: sens zmienia się, bo relacje się zmieniają.

W tym miejscu wracam do wszystkich tradycji ezoterycznych, ale w jednoznacznie relacyjnym kluczu. Astrologia przestaje być „losową mapą przeznaczenia”, a staje się mapą rytmów relacyjnych: kiedy wchodzę w ekspozycję, kiedy się wycofuję, kiedy domykam. Numerologia przestaje być „prawem liczb”, a staje się językiem cykli: kiedy zaczynam, kiedy kończę. Tarot przestaje być „przepowiednią”, a staje się dialogiem z własną uwagą: co mam zrobić, żeby utrzymać miarę. Runy przestają być „magiczne znaki”, a stają się znakami granicy: co mam zamknąć, żeby nie popaść w przemoc wobec siebie. Sygnatury i omeny przestają być „sekretnym kodem świata”, a stają się narzędziami czytania relacji z środowiskiem: co mnie reguluje, co mnie destabilizuje. Święta geometria przestaje być „energetyką”, a staje się planem relacji w przestrzeni: jak ustawić ciało, obiekt i czas, żeby powstało pole przejścia. Wszystko zostaje uratowane przed dogmatem przez jedno kryterium: czy buduje relację czy buduje władzę.

Teraz przechodzę do psychoperformansu jako narzędzia ontologii relacji. Psychoperformans w tej warstwie przestaje być „metodą ekspresji” i staje się metodą konstruowania relacji poprzez obiekt–klucz. Obiekt–klucz nie jest tu rekwizytem; obiekt–klucz jest mediatorem relacji. To jest w pewnym sensie intuicja, którą współcześnie rozwijałby Bruno Latour i aktor-sieć: rzeczy współtworzą relacje społeczne, nie są neutralne. Ja nie muszę wchodzić w spór teoretyczny; ja widzę praktykę: jeśli ja wybieram obiekt–klucz, wybieram rodzaj relacji. Lustro buduje relację inspekcyjną; tkanina buduje relację opiekuńczą; kamień buduje relację ciężaru i uziemienia; woda buduje relację przepływu; szkło buduje relację kruchości i przejrzystości. Psychoperformans jest więc inżynierią relacji: ja wybieram obiekt, żeby przeprojektować sposób bycia.

W tym miejscu wracam do „metafizyki oka” i „złego oka”, ale w ontologii relacji one zostają ostatecznie rozbrojone. Złe oko przestaje być „bytem”, a staje się relacją przemocową: spojrzenie, które zawłaszcza, porównuje, ocenia, karze. Ochrona przed złym okiem w IndywiduAkcji nie polega na walce z demonem, tylko polega na budowaniu relacji, które nie karmią przemocy: strefy niewidzialności, domknięcia, świadek intymny zamiast tłumy, brak dokumentacji w wybranych cyklach, amulet jako znak progę. To jest etyka relacji w praktyce. Jeśli ja to wprowadzę, symbolika oka nie będzie mnie straszyć, tylko będzie mnie uczyć odpowiedzialności.

Teraz dotykam najważniejszej konsekwencji ontologii relacji dla „wzroku przyszłości”. Wzrok przyszłości jest wzrokiem, który rezygnuje z iluzji neutralności. Neutralne spojrzenie jest mitem władzy: to jest spojrzenie, które udaje, że tylko „widzi”, a w istocie kontroluje. Wzrok przyszłości jest wzrokiem odpowiedzialnym: ja wiem, że moje spojrzenie robi rzeczy. To jest dokładnie to, co w psychoanalizie można by nazwać świadomością przeniesienia i przeciwprzeniesienia: relacja zawsze coś wytwarza. W mojej IndywiduAkcji to oznacza, że ja uczę się tak patrzeć, żeby nie generować przemocy: ani wobec innych, ani wobec siebie. To jest najwyższa funkcja „widzenia po widzeniu”: ono nie jest kompensacją, ono jest etyką.

W tym miejscu włączam „totalną medycynę alternatywną” jeszcze raz, ale już jako konsekwencję ontologii relacji. Jeśli ja traktuję ciało jako podmiot relacji, to praktyki takie jak oddech, dotyk, praca z ciepłem, praca z rytmem, rośliny, kąpiele, światło, dźwięk, nie są dodatkami – są językiem relacji z ciałem. To jest medycyna w sensie troski, nie w sensie obietnicy. Jej celem jest utrzymać relację z ciałem tak, żeby ciało nie musiało krzyczeć. W stanie granicznym krzyk ciała jest często jedynym językiem, który przebija się przez panoptyk. Jeśli ja nauczę się słuchać wcześniej, krzyk może stać się szeptem. To jest fundamentalna korzyść ontologii relacji: uczy mnie wcześniejszych sygnałów.

Wynik dziewiętnastej warstwy dochodzenia zapisuję jako „regułę relacji”, która będzie zasadą nadrzędną kolejnych projektów: każdy symbol ma budować relację, nie władzę; każde działanie ma wzmacniać uznanie, nie kontrolę; każda inicjacja ma przestroić relację, nie produkować dowód; każdy obiekt–klucz ma być mediatorem miary; każde domknięcie ma przywracać wolność od panoptyku. To jest fundament, na którym mogę projektować konkretne psychoperformanse jako rytuały przejścia w stronę widzenia przyszłości – widzenia, które jest obecnością, nie inspekcją.

Dwudziesta warstwa dochodzenia jest dla mnie wejściem w „architekturę praktyk domknięcia”, czyli w tę część totalnego researchu, w której wszystkie dotychczasowe tradycje zostają sprowadzone do jednego wspólnego mianownika: jak kończyć. W moim profilu psychologicznym, zawodowym i symbolicznym największym ryzykiem nie jest brak inspiracji, brak odwagi ani brak narzędzi, tylko brak domknięcia: przeciąganie, ruminacja, dopisywanie, nadprodukcja, praca „na otwartych pętlach”, która podtrzymuje pobudzenie układu nerwowego i utrwala panoptyk wewnętrzny. Jeżeli IndywiduAkcja ma być inicjacją do relacyjnego widzenia, to jej rdzeniem musi stać się technika kończenia. To jest mój fundament, bo bez domknięcia nie ma rytuału przejścia; bez domknięcia jest tylko permanentna liminalność.

Zaczynam od najtwardszej zasady praktycznej, którą mogę obronić wobec wszystkich szkół i tradycji: domknięcie jest aktem etycznym. Emmanuel Levinas pozwala mi to zrozumieć wprost: relacja z Innym jest zobowiązaniem, ale zobowiązanie bez granicy staje się przemocą. Jeśli ja nigdy nie kończę, to nie jestem „oddany”, tylko jestem zniewolony przez przymus. Domknięcie jest więc ochroną relacji: relacji ze mną, relacji z innymi, relacji z pracą. Domknięcie jest też ochroną widzenia, bo każde niedomknięte zadanie działa jak niewidzialny bodziec optyczny: przyciąga uwagę, żąda sprawdzania, wytwarza kompulsję kontroli obrazu. Domknięcie jest w istocie higieną percepcji.

W tym miejscu od razu rozróżniam trzy poziomy domknięcia, które będą później narzędziami projektowania planów sytuacyjnych psychoperformansów. Poziom pierwszy to domknięcie somatyczne: zejście pobudzenia, uspokojenie oddechu, rozluźnienie twarzy i obręczy barkowej, rozproszenie napięcia w dłoniach. Poziom drugi to domknięcie semantyczne: zatrzymanie interpretacji, przerwanie dopisywania znaczeń, akceptacja „wystarczająco”. Poziom trzeci to domknięcie infrastrukturalne: odcięcie bodźców (ekran, feed, powiadomienia), zamknięcie przestrzeni pracy, zabezpieczenie obiektów–kluczy, rytuał wyjścia. Te trzy poziomy muszą działać razem. Jeśli domykam tylko w głowie, ciało dalej pracuje. Jeśli domykam tylko w ciele, umysł dalej dopisuje. Jeśli domykam tylko infrastrukturalnie, a wewnątrz zostaje przymus, wrócę do pętli.

Teraz przechodzę do tego, co w tradycjach rytualnych jest najbardziej użyteczne: formuła progu. Arnold van Gennep dostarcza struktury, ale ja potrzebuję konkretności: progi wejścia i wyjścia muszą być materialne i powtarzalne. Psychoperformans ma tu przewagę nad „technikami mentalnymi”, bo może oprzeć domknięcie na obiekcie–kluczu. Obiekt–klucz jest dla mnie zamkiem i kluczem jednocześnie: jeśli obiekt jest „aktywny”, jestem w polu pracy; jeśli obiekt jest „zamknięty”, jestem poza polem pracy. To eliminuje niebezpieczną iluzję, że „ja jeszcze tylko pomyśle”. Myślenie w moim profilu zbyt często jest wejściem w panoptyk.

W tej warstwie dochodzenia wprowadzam więc pojęcie „obektu domykającego” jako szczególnej kategorii obiektu–klucza. Obiekt domykający to nie jest obiekt pracy, to jest obiekt zakończenia. W tradycjach ochronnych mógłby to być amulet; w tradycjach klasztornych mógłby to być dzwonek; w tradycjach świeckich mógłby to być klucz, pudełko, pieczęć, wstążka, opaska na oczy, tkanina. Ja wybieram to, co jest zgodne z moją wrażliwością i co nie jest fetyszem, tylko procedurą. Obiekt domykający ma jedną funkcję: uruchomić koniec bez negocjacji.

Teraz dotykam numerologii i cykli, ale znów wyłącznie jako inżynierii domknięcia. W mojej pracy domknięcie często przegrywa z wrażeniem nieskończoności, więc cykl musi być policzalny. Liczby nie są tu prawem kosmosu, tylko są narzędziem anty-rozptyłu. Najbardziej użyteczne są proste cykle: 3 (wejście–praca–wyjście), 7 (tydzień jako jednostka domknięcia), 21 (okres wdrożenia nowego nawyku w sensie czysto operacyjnym), 28–30 (cykl miesięczny planowania). Ja nie potrzebuję mitologii liczb; ja potrzebuję ich jako kratownicy, na której można budować. Każda kratownica ma jedną funkcję: pomóc mi skończyć.

W tym miejscu wchodzę w astrologię jako kalendarz domknięć, ale z rygorem: nie szukam „najlepszych momentów”, tylko planuję rytm ekspozycji i regeneracji. Księżycowość oznacza dla mnie pracę z niepewnością i wrażliwością, Saturniczność oznacza granicę i koniec, Merkury

oznacza przetwarzanie i komunikację, Słońce oznacza ekspozycję. Ja nie pytam, czy „to działa obiektywnie”; ja pytam, czy mój system nerwowy potrzebuje więcej Saturna. Odpowiedź w moim przypadku jest jasna: potrzebuję więcej Saturna. To znaczy: więcej kończenia, mniej rozwijania. Astrologia staje się więc językiem przypominającym o brakującej funkcji. To jest ważne, bo mój habitus zawodowy premiuje Merkurego i Słońce: komunikację i widzialność. Ja muszę wbudować saturniczny kontrapunkt, inaczej IndywiduAkcja stanie się kolejnym projektem do pokazania.

Teraz przechodzę do tarotowego i wyrocznego wymiaru domknięcia, ale w bardzo precyzyjnym ujęciu. Wyrocznia jest dla mnie dopuszczalna tylko w funkcji decyzji o zakończeniu. To jest jej najbardziej etyczna funkcja: przerwać pętlę wahania. Jeśli pytam wyrocznię, to nie pytam „co to znaczy”, tylko pytam „czy kończę teraz”. I przyjmuję odpowiedź jako decyzję proceduralną, nie jako prawdę metafizyczną. To jest radykalne odwrócenie klasycznej funkcji wyroczni, ale właśnie dlatego jest bezpieczne: wyrocznia nie produkuje narracji, tylko produkuje koniec. W moim profilu to jest bezcenne, bo chroni przed ruminacją.

W tym miejscu włączam runy i znaki granicy jako język kończenia. Runa w mojej IndywiduAkcji nie jest „mocą”, tylko jest piktogramem granicy. Ja mogę wybrać jeden znak, który oznacza „stop”, i umieścić go w przestrzeni pracy. To działa jak semiotyczna bariera: nie wchodzę w interpretację, widzę znak i kończę. To jest prosta technologia uwagi, podobna do tego, co w psychologii poznawczej byłoby „bodźcem wyzwalającym zachowanie”. Ja świadomie używam magii jako technologii zachowania, nie jako ontologii.

Teraz przechodzę do tego, co nazywam medycyną alternatywną w roli domknięcia, ale wyłącznie w zakresie bezpiecznej regulacji. Domknięcie somatyczne ma swoje narzędzia: ciepło (np. ciepła woda na dłonie i twarz), rytuał wody (prysznic jako „zmycie spojrzeń”), zapach (żywica, zioła o profilu uspokajającym), dźwięk (niski, stabilny ton, krótki dzwonek końca), oddech (wydłużony wydech jako prosty mechanizm obniżania pobudzenia), delikatna akupresura w obrębie dłoni i okolicy twarzy bez obietnic „uzdawiania”, tylko jako sygnał dla ciała: „koniec”. Ja w tej warstwie jasno przyjmuję, że regulacja jest warunkiem sensu. Jeśli ciało nie potrafi zejść z pobudzenia, umysł nie domknie, a symbol stanie się hałasem.

W tym miejscu wracam do „metafizyki oka” i do polityki spojrzenia, bo domknięcie jest również aktem oporu wobec panoptyku. Domknięcie oznacza: nie będę dostępny, nie będę reagował, nie będę raportował, nie będę produkował obrazu. To jest w epoce infrastrukturalnej widzialności decyzja polityczna. George Orwell jest tu literacką figurą, ale ja traktuję to realnie: systemy nadzoru i scoringu karmią się ciągłością danych. Domknięcie jest przerwą w danych. Domknięcie jest praktyką niewidzialności. A niewidzialność w moim projekcie jest warunkiem relacyjnego widzenia: bez niej wracam do inspekcji.

Teraz syntetyzuję to w jednym aparacie, który będzie później bezpośrednio użyty w projektowaniu planów sytuacyjnych. Aparat domknięcia składa się z pięciu elementów: (1) znak końca (runa/piktogram/słowo), (2) obiekt domykający (materialny operator wyjścia), (3) gest domknięcia (czynność jednoznaczna: zamknięcie pudełka, zgaszenie światła, odwrócenie obiektu, związanie tkaniny), (4) procedura somatyczna (woda/ciepło/oddech/dźwięk), (5) zakaz wtórnej interpretacji (po domknięciu nie analizuję, nie piszę, nie sprawdzam). Ten zakaz jest

kluczowy: domknięcie ma być domknięciem, nie zmianą formy ruminacji. W tym sensie moja architektura domknięć jest radykalnie anty-eseistyczna: nie służy opowiadaniu, służy przejściu.

Na końcu tej warstwy dochodzenia ustanawiam dla siebie jedno zdanie, które jest równocześnie regułą i formułą rytualną: kończę, żeby widzieć inaczej. To zdanie jest kwintesencją „widzenia po widzeniu” w wersji relacyjnej: ja nie kończę, bo „nie mam siły”, ja kończę, bo wybieram obecność bez kontroli. Kończenie staje się więc praktyką duchową bez dogmatu, a zarazem praktyką higieny psychofizjologicznej. W mojej IndywiduAkcji to będzie prawdopodobnie najważniejsza technologia: mniej metafizyki jako teorii, więcej metafizyki jako kończenia.

Dwudziesta pierwsza warstwa dochodzenia jest dla mnie punktem przejścia od kosmologii i semiotyki do inżynierii działania. Jeżeli wcześniejsze warstwy były mapowaniem pól sensu, to tutaj muszę wykonać ruch o najwyższym rygorze: wyciągnąć z totalnego materiału takie warunki brzegowe, które nie są narracją o mnie, lecz są parametrami konstrukcyjnymi dla IndywiduAkcji i dla planów sytuacyjnych psychoperformansów. W tym miejscu ryzyko jest szczególne: mogę zacząć bronić systemu symbolicznego jako systemu, mogę zacząć romantyzować własną inicjację, mogę wreszcie zacząć produkować „spójną metafizykę”, która będzie kolejną formą panoptyku. Dlatego ustanawiam tu zasadę ostateczną: żadna tradycja, żaden język (astrologiczny, numerologiczny, runiczny, tarotowy, geometryczny, „wibracyjny”, mitologiczny) nie ma prawa istnieć w mojej pracy, jeśli nie da się go przełożyć na procedurę domknięcia, na ochronę miary albo na reorganizację relacji. To jest ostateczny filtr skutku, spójny z logiką Batesona: informacją jest tylko to, co wytwarza różnicę, a różnicą docelową jest różnica w trybie obecności.

W tej warstwie rozstrzygam też, czym jest dla mnie „biografia symboliczna”, skoro mam pisać totalną analizę w pierwszej osobie. Biografia symboliczna nie jest opisem cech, lecz jest mapą powtarzalnych konfliktów funkcjonalnych. Ja rozpoznaję w sobie przynajmniej trzy konflikty, które pracują w tle wszystkich systemów wyrocznych i mistycznych: konflikt ekspozycja–niewidzialność, konflikt intensyfikacja–regulacja, konflikt interpretacja–domknięcie. Jeżeli ja używam symboli, to albo one te konflikty rozplątują w stronę relacji, albo je napędzają w stronę kontroli. To jest mój test. Jeżeli symbol zwiększa przymus „sprawdzania”, „dowodzenia”, „przewidywania”, to jest dla mnie toksyczny, nawet jeśli jest piękny. Jeżeli symbol upraszcza decyzję, przenosi ciężar na gest i pozwala zakończyć, to jest dla mnie narzędziem najwyższego rzędu, nawet jeśli jest skromny.

W tym miejscu ostatecznie stabilizuję definicję inicjacji w mojej IndywiduAkcji. Inicjacja nie jest degradacją, lecz nie jest też awansem. Inicjacja jest zmianą reżimu praktyk, zmianą infrastruktury życia i pracy. To jest mój wniosek z van Gennepa i Victora Turnera: separacja i liminalność bez inkorporacji są pułapką. Ja nie chcę utknięcia w liminalności. Ja chcę inkorporacji, czyli takiej zmiany codzienności, w której nowy tryb obecności staje się stabilny. Stabilność nie oznacza braku zmiany; oznacza zdolność domykania i zdolność powrotu do miary. Tutaj filozofia procesu Whiteheada jest dla mnie narzędziem dyscypliny: proces jest realny, ale proces wymaga aktualizacji w konkretach, nie w teorii. Inicjacja ma się objawić w tym, że ja inaczej pracuję, inaczej odpoczywam, inaczej wchodzę w ekspozycję, inaczej ją kończę, inaczej negocjuję dostępność, inaczej rozkładam ciężar bodźców.

To prowadzi mnie do najbardziej twardego z parametrów: prymatu domknięcia. Ja uznaję, że w mojej strukturze psychicznej domknięcie jest najcenniejszym zasobem, bo domknięcie rozbraja panoptyk wewnętrzny. Domknięcie nie jest tylko techniką produktywności; domknięcie jest techniką etycznej wolności. I tu właśnie moja „metafizyka oka” zostaje ostatecznie przeformułowana: najgroźniejsze „złe oko” nie jest na zewnątrz, tylko jest w moim własnym sposobie patrzenia na siebie, kiedy patrzę jak audytor, a nie jak świadek. Oko w mojej IndywiduAkcji ma zostać odczarowane z funkcji kontroli i przywrócone do funkcji relacji. To jest rdzeń „widzenia po widzeniu”: obecność, która nie opiera się na kontroli obrazu. W tej warstwie zapisuję to bez metafory: kontrola obrazu jest dla mnie wyzwalaczem pobudzenia, a relacja jest dla mnie regulacją.

W tym miejscu dokonuję też ostatecznego rozróżnienia między narzędziami „mocnymi” i „bezpiecznymi” w obszarze ezoterycznym. Narzędzia mocne to te, które generują nadmiar znaczeń i mogą wciągnąć mnie w spiralę interpretacji: rozbudowane horoskopy, obsesyjne liczenie, kompulsywne dopytywanie wyroczni, paranoiczne mapowanie „wrogich bytów”, literalizowanie figur demonologicznych, rozszczepianie świata na siły ukryte. Narzędzia bezpieczne to te, które redukują liczbę decyzji i domykają: prosta geometria pola, znak granicy (runa jako piktogram stop), wyrocznia użyta wyłącznie do decyzji o zakończeniu, amulet jako obiekt progowy, rytuał wody jako procedura „zmycia ekspozycji”, cykle liczbowe użyte wyłącznie jako kratownica kończenia. Ja w tej IndywiduAkcji wybieram bezpieczeństwo. Jeśli w ogóle ma istnieć „magia”, to ma to być magia domknięcia, a nie magia wyjaśniania.

W tej warstwie dopinam także wątek „medycyny alternatywnej” w sposób, który nie udaje leczenia przyczynowego, tylko projektuje naczynie. Ja traktuję praktyki regulacyjne jako infrastrukturę inicjacji: oddech z wydłużonym wydechem, ciepło i woda, higiena światła, ograniczenie bodźców, przerwy, rytm snu, miękka praca z napięciem twarzy i obręczy barkowej, delikatne praktyki dotykowe bez obietnic „naprawy”, tylko jako sygnał końca. To jest moja wersja „totalnej medycyny”: totalność polega na tym, że sens, ciało i infrastruktura bodźców są jednym układem, a nie trzema osobnymi światami. Merleau-Ponty pozwala mi to utrzymać w rygorze: ciało jest podmiotem, więc troska o ciało jest troską o sens, ale wyłącznie wtedy, gdy nie zamienia się w nowe pole kontroli.

Kluczową decyzją tej warstwy jest też sposób użycia świadka. Ja nie mogę oprzeć inicjacji na widowni, bo wtedy wrócę do panoptyku, a „widzenie po widzeniu” stanie się kolejnym obrazem do pokazania. Ja potrzebuję świadka intymnego i świadka proceduralnego, a świadek publiczny może się pojawić tylko w formatach ściśle reglamentowanych, gdzie ekspozycja jest elementem planu, a nie uzależnieniem. To jest moja praktyczna lekcja z Arendt: działanie publiczne ma sens, ale bez fundamentu podtrzymania życia (labor) staje się przemocą wobec siebie. Ja muszę przywrócić fundament, inaczej moja praca będzie ciągłą inicjacją bez powrotu.

Wreszcie, w tej warstwie rozstrzygam, jak rozumiem „wzrok przyszłości”. Wzrok przyszłości nie jest optycznym ideałem ani kompensacją. Wzrok przyszłości jest zdolnością utrzymania relacji bez dowodu, bez audytu i bez przymusu rejestracji. To jest ontologia relacji: ja nie próbuję uczynić świata przejrzystym, ja próbuję w nim być. W praktyce oznacza to, że moje przyszłe psychoperformanse nie będą skupione na opisie doświadczeń niewyraźnych, tylko na budowaniu warunków przejścia, zgodnie z zasadą Wittgensteina: nie wszystko, co istotne, musi

być wypowiedziane, ale to, co istotne, musi zostać uczynione w rygorze. Psychoperformans jest tu językiem bez retoryki: obiekt–klucz, znak progę, geometria pola, czas, domknięcie, cisza.

Jeżeli mam zamknąć dochodzenie jednym wnioskiem konstrukcyjnym, to brzmi on tak: moja IndywiduAkcja ma być systemem ograniczającym nadmiar znaczeń, a nie systemem je produkującym. Paradoksalnie dopiero ograniczenie otwiera sens, bo dopiero ograniczenie wyprowadza mnie z panoptyku w relację. To jest dla mnie ostateczna synteza: symbol nie jest królem, królem jest miara; interpretacja nie jest królem, królem jest domknięcie; widzenie nie jest królem, królem jest obecność. W takim układzie wszystkie tradycje, które dotąd mogłyby się wzajemnie wykluczać, dają się zintegrować, bo zostają zredukowane do funkcji: budowania granic, regulacji, przejścia, domknięcia i inkorporacji.

91.2.1 Wprowadzenie do indywiduAkcji jako totalnej odpowiedzi na CSR

IndywiduAkcja jest w tej książce rozumiana jako długotrwała, wielowarstwowa procedura psychoperformatywna, która integruje kliniczne ramy postępowania w centralnej retinopatii surowiczej z rygiem pracy nad uwagą, afektem, rytmem dobowym, sprawczością ciała oraz symboliczną ekonomią widzenia. CSR nie jest tu traktowana jako wyłącznie lokalna dysfunkcja bariery RPE–naczyniówka skutkująca surowiczym odwarstwieniem neurosiatkówki w dołku, lecz jako zdarzenie graniczne w systemie poznawczym, w którym zakłócenie ostrości, kontrastu, fiksacji i stabilności obrazu uruchamia wtórne reorganizacje: behawioralne, poznawcze, emocjonalne i społeczne. Taka perspektywa nie neguje patofizjologii pachychoroidowej i udokumentowanej roli hiperprzepuszczalności naczyniówki oraz przeciążenia funkcji resorpcyjnej RPE, lecz przyjmuje ją jako nienaruszalną mapę ograniczeń, wewnątrz której dopiero można projektować działania wspierające adaptację i minimalizację nawrotowości. Współczesne przeglądy i propozycje zaleceń podkreślają rozróżnienie postaci ostrej i przewlekłej oraz konieczność decyzji opartych o obrazowanie i dynamikę płynu; w przewlekłej CSR najsilniej ugruntowaną procedurą pozostaje PDT z werteporfiną w protokołach o obniżonej dawce lub fluencji, natomiast badanie VICI przesunęło ciężar dowodowy przeciw eplerenonowi jako standardowi leczenia (van Rijssen T.J. i in., 2019, Progress in Retinal and Eye Research; Daruich A. i in., 2015, Progress in Retinal and Eye Research; Lotery A.J. i in., 2020, The Lancet). IndywiduAkcja zakłada więc nadrzędność bezpieczeństwa okulistycznego i traktuje psychoperformans jako adjuwant: technologię sensu, regulacji i reorganizacji nawyków percepcyjnych, nie jako substytut decyzji klinicznych.

W tym ujęciu „totalność” nie oznacza ekspansji w stronę dowolności, lecz konsekwentne spięcie wielu rejestrów w jedną architekturę: metrologii widzenia (monitorowanie jakościowe i funkcjonalne), higieny ekspozycji świetlnej, ergonomii pracy wzrokowej, mikrointerwencji somatycznych, modulacji osi stresowej oraz pracy symbolicznej, która w psychoperformansie jest zawsze ucieleśniona, czasowa i materialna. Psychoperformans jako metodologia wyrasta z genealogii performance art i live art, ale w indywiduAkcji zostaje przedstawiony na tryb operacyjny: ma działać jak proceduralna infrastruktura podtrzymująca, podobna do protokołów rehabilitacyjnych, tyle że poszerzona o warstwę znaczeniową i opracowana w języku perfonemów, czyli rzeczy–kluczy i działań–kluczy. W tym sensie nie chodzi o „opowiedzenie” CSR, lecz o uregulowanie warunków, w których obraz przestaje być tyranią bodźca, a staje się zdarzeniem zarządalnym: można mu odebrać przemoc olśnienia, można ograniczyć kompulsywne sprawdzanie, można zredukować mikrospięcia mięśniowe, można przebudować

rytm przerw i ostrożnie trenować stabilność uwagi bez wymuszania akomodacji. Z perspektywy praktyki artystycznej dochodzi jeszcze jedna warstwa: pracownia i galeria są nie tylko kontekstami ekspozycji, lecz także polami ryzyka (światło, czas ekranowy, presja deadline'u) i równocześnie laboratoriami plastyczności, w których można materializować korekty życia wzrokowego w postaci obiektów–kluczy oraz protokołów obecności świadka. Tę warstwę metodologiczną wzmacnia język psychoperformansu, w którym akt jest „pieczęcią materialną” przemiany, a świadek (ukochana osoba, kamera, publiczność) nie jest dodatkiem, tylko mechanizmem stabilizacji zobowiązania i pamięci proceduralnej (Chmiola, Oskar. *Ψychoperformance – duchowy rozwój przez sztukę performance*).

Wprowadzenie do indywiduAkcji musi więc ustanowić precyzyjny plan sytuacyjny o charakterze nadrzędnym, który będzie następnie rozszczepiany na pięćdziesiąt jeden węzłów tematycznych. Cel tego planu sytuacyjnego jest podwójny: po pierwsze, redukcja obciążeń sprzyjających dekompensacji naczyń i RPE w CSR poprzez regulację stresu, snu, ekspozycji świetlnej i nawyków uwagi; po drugie, przeformułowanie relacji z widzeniem jako relacji epistemicznej, czyli sposobu wytwarzania prawdy o świecie i o sobie. Przebieg wprowadzenia ma postać sekwencji, w której najpierw ustanawia się ramy kliniczne i behawioralne (monitorowanie, kryteria alarmowe, higiena środowiska), następnie buduje się warstwę somatyczno-regulacyjną (interocepcja, oddech, mikroruch, mięśnie okoruchowe rozumiane nie treningowo, lecz higienicznie), a dopiero potem uruchamia warstwę symboliczną: wybór obiektu–klucza, wprowadzenie świadka oraz konstrukcja rytuałów uwagi. Przestrzeń tej operacji jest świadomie zróżnicowana: pracownia jako środowisko produkcyjne i miejsce ryzyka, galeria jako środowisko ekspozycji i negocjacji widzialności, dom jako środowisko podtrzymywania protokołów, oraz przestrzeń kliniki jako instancja odniesienia, która wyznacza granice dopuszczalności działań i w razie potrzeby przerywa performatywną autarkię. Obiekt–klucz w tym wprowadzeniu musi być jednocześnie materialny i funkcjonalny: ma organizować praktykę w czasie, przypominać o przerwach i rytmie, a zarazem nosić gęstość znaczeniową oka jako organu i jako figury. W praktyce indywiduAkcji obiekt–klucz działa jak operator: przenosi decyzję z poziomu deklaracji na poziom gestu, a gest z poziomu intencji na poziom konsekwencji, co w psychologii doświadczeniowej koresponduje z rozumieniem mikrodoświadczeń cielesnych jako nośników zmiany (Gendlin E.T., 1996, *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*).

Forma przemiany, którą ustanawia ten wstęp, nie jest spektakularna i nie może być oparta o obietnicę „odzyskania” dawnego widzenia, ponieważ CSR w wariantach przewlekłych pozostawia po sobie trwałe ślady w tkankach i w funkcjach percepcyjnych, a odpowiedzialność planu polega na unikaniu fantazmatu totalnej restytucji. Przemiana jest tu rozumiana jako przebudowa sprawczości percepcyjnej: zdolność do zarządzania własną ekspozycją na bodziec, do modulowania napięcia i do utrzymywania stabilnej relacji ze światem mimo metamorfopsji, spadku kontrastu czy okresowej nieostrości. W tym sensie „widzenie przekształcone” nie jest metaforą, tylko długą reorganizacją, w której biologiczne ograniczenia stają się parametrami, a parametry stają się tworzywem etycznym i estetycznym. W kolejnych punktach spisu treści te parametry zostaną rozpisane na archetypy, figury, rytuały i praktyki warsztatowe, ale już w tym miejscu musi zostać wprowadzona zasada nadrzędna: indywiduAkcja nie walczy z obrazem, tylko uczy się z nim negocjować, redukując przemoc iluzji ostrości i przywracając widzeniu status relacji, a nie narzędzia dominacji.

Nadrzędny plan sytuacyjny indywiduAkcji wobec CSR zakłada, że praca psychoperformatywna nie przebiega w trybie jednorazowego „wydarzenia”, lecz w trybie procesualnym, w którym powtarzalność i parametryzacja stają się równie ważne jak intensywność. CSR, zwłaszcza w wariantach nawrotowych i przewlekłych, destabilizuje bowiem nie tylko fotoreceptorową geometrię obrazu poprzez płyn podsiatkówkowy, lecz także metapoziom percepcji: oczekiwania wobec widzenia, tolerancję na nieostrość, zdolność do utrzymywania stałej fiksacji, ekonomikę uwagi oraz regulację emocjonalną w sytuacji sensorycznej niepewności. IndywiduAkcja odpowiada na to poprzez konstrukcję stałego „systemu nośnego”, w którym działanie-klucz nie jest improwizacją przypadkową, tylko procedurą o określonej długości, porze dnia, warunkach świetlnych i protokole przerw, skorelowaną z tym, co okulistyka rozpoznaje jako obszary ryzyka: przeciążenie pracą z bliska, wysoki ładunek stresowy, deregulacja snu i wysoka zmienność dobowej fizjologii. W tym sensie indywiduAkcja jest praktyką o statusie quasi-protokołu: łączy reżim metryczny (systematyczne odnotowywanie jakości widzenia i warunków ekspozycji) z reżimem symbolicznym (stabilizacja znaczeń przez obiekt-klucz), nie przekraczając ram medycznych i nie wchodząc w konflikt z decyzjami klinicznymi dotyczącymi terapii CSR (Daruich, Alexandre i in.; 2015. „Central serous chorioretinopathy: recent findings and new physiopathology hypothesis”. *Progress in Retinal and Eye Research*, 48: 82–118. Lotery, Andrew J. i in.; 2020. „Eplerenone for chronic central serous chorioretinopathy (VICI): a randomised, double-blind, placebo-controlled trial”. *The Lancet*, 395(10220): 294–303.).

Przebieg tego procesu musi zostać opisany jako świadomie zorganizowana sekwencja stref, w których zmienia się rola oka i rola świadka. W strefie inicjalnej oko jest narządem alarmowym: obraz, kontrast, metamorfopsje i mikroskopotomy stają się sygnałami ostrzegawczymi, a podstawową kompetencją jest umiejętność nieeskalowania lęku poprzez kompulsywne sprawdzanie, jednocześnie zachowując czujność kliniczną. W strefie stabilizacyjnej oko jest narządem negocjacji: codzienny rytm pracy wzrokowej zostaje przepisany w taki sposób, aby minimalizować przeciążenia i wahania pobudzenia autonomicznego, a praktyki psychoperformatywne mają charakter mikro- i mini-psychoperformansów zakotwiczonych w powtarzalnym czasie. W strefie pogłębienia oko staje się narządem epistemicznym: praca nie dotyczy już wyłącznie redukcji objawów, lecz rekonstrukcji relacji ze światem widzialnym, w tym z własną pracą artystyczną, która w CSR bywa obszarem szczególnej ambiwalencji, ponieważ równocześnie podtrzymuje sens i potrafi eskalować obciążenie. W każdej z tych stref świadek przyjmuje inną funkcję: ukochana osoba może działać jako operator troski i korekty rytmu, kamera jako bezosobowy rejestrator umożliwiający analizę zachowań wzrokowych i somatycznych, publiczność jako katalizator zobowiązania oraz rekontekstualizacji choroby z prywatnego kryzysu w publiczną praktykę wiedzy. W ujęciu psychoperformansu świadek nie jest odbiorcą estetycznym, tylko elementem infrastruktury przemiany; wprowadza rygor obecności i ogranicza tendencję do rozszczepienia między deklaracją a wykonaniem (Chmioła, Oskar; b.d. *Psychoperformance – duchowy rozwój przez sztukę performance. Maszynopis / materiał projektowy*).

Przestrzeń indywiduAkcji musi zostać potraktowana jako zmienna kliniczno-semiotyczna, ponieważ w CSR bodźce środowiskowe łatwo stają się czynnikami stresogennymi albo czynnikiem przeciążenia adaptacji. Pracownia artysty jest temenos nie w sensie dekoracyjnej sakralizacji, lecz w sensie technicznego odgrodzenia: kontrola luminancji, redukcja oślnień, ułożenie stanowiska pracy, rytm przerw, ograniczenie ekspozycji na migotanie i długotrwałe fiksacje, a także wprowadzenie obiektu-klucza, który działa jak materialny regulator procedury.

Galeria jest z kolei przestrzenią testu widzialności, w której dochodzi do konfliktu między pragnieniem ekspozycji a ekonomią energii psychofizjologicznej; dlatego w planie sytuacyjnym galeria wymaga osobnych restrykcji czasowych i osobnego protokołu regeneracji. Dom pełni funkcję stabilizatora, w którym obiekt–klucz traci status artefaktu artystycznego, a zyskuje status codziennego operatora: przypomina o rytmie snu, o redukcji stymulacji, o rozdzieleniu pracy od odpoczynku i o elementarnych interwencjach regulacyjnych, które w CSR mają znaczenie pośrednie, lecz długofalowo kumulatywne. Klinika natomiast jest przestrzenią granicy: jej logika nie jest performatywna, lecz diagnostyczno-terapeutyczna, dlatego w indywiduAkcji stanowi instancję weryfikacji i korekty, a nie pole symbolicznej autonomii.

Obiekt–klucz w indywiduAkcji wobec CSR musi spełnić dwa kryteria jednocześnie, co odróżnia tę praktykę od wielu tradycji rytualnych i od wielu strategii artystycznych. Kryterium pierwsze jest pragmatyczne: obiekt ma wymuszać higienę pracy wzrokowej i modulację pobudzenia, a więc być obecny w punktach krytycznych dnia, gdzie ryzyko przeciążenia rośnie, i gdzie pojawia się impuls do intensyfikacji pracy mimo pogorszenia percepcji. Kryterium drugie jest hermeneutyczne: obiekt ma kumulować semantykę oka jako instrumentu prawdy i iluzji, a równocześnie nie może mitologizować choroby w sposób, który osłabia sprawczość i wzmacnia fatalizm; obiekt ma otwierać znaczenie, lecz nie może zastępować decyzji klinicznych. W tym sensie indywiduAkcja ustanawia od początku rygor anty-uzurpacyjny: symbolika jest narzędziem reorganizacji relacji z widzeniem, a nie konkurencyjną teorią patofizjologii. Tę zasadę podtrzymuje archiwum procesu, które w psychoperformansie przyjmuje formę dzienników pracy, notatników transformacji, partytur działań oraz dokumentacji wideo i audio, dzięki czemu przemiana staje się weryfikowalna na poziomie zachowań, a nie jedynie deklaracji.

Forma przemiany ustanawiana przez indywiduAkcję ma charakter wielopoziomowy i dlatego musi zostać opisana jako proces, w którym równolegle pracują trzy logiki: logika kliniczna, logika psychofizjologiczna oraz logika hermeneutyczno-performatywna. Logika kliniczna wyznacza granice dopuszczalności działań: CSR jest jednostką, w której granica między adaptacją a eskalacją obciążenia może być cienka, a konsekwencje przewlekłego przebiegu dotyczą nie tylko chwilowej jakości obrazu, lecz także trwałości funkcji fotoreceptorów i integralności warstw siatkówkowych. IndywiduAkcja pozostaje więc podporządkowana bezpieczeństwu i wprowadza zasadę prymatu weryfikacji: w sytuacji pogorszenia funkcji widzenia, nasilonej metamorfopsji, spadku kontrastu, wzrostu mętów subiektywnych lub innej zmiany, która w doświadczeniu choroby jest jakościowo nowa, plan sytuacyjny ulega zawieszeniu, a pierwszeństwo zyskuje diagnostyka oraz decyzja terapeutyczna. Logika psychofizjologiczna organizuje codzienność: rytm dobowy, próg pobudzenia, zmęczenie poznawcze, przeciążenie ośrodków uwagi, a także somatyczne mikronapięcia związane z fiksacją, pracą z bliska i długotrwałą ekspozycją na bodźce świetlne. Logika hermeneutyczno-performatywna nadaje sens i stabilizuje sprawczość: tworzy ciągłość między „tym, co się dzieje w oku” a „tym, jak jest budowany świat”, bez przechodzenia w redukcjonizm ani w fatalizm.

W tych ramach psychoperformans działa jako technologia integracji kanałów, a nie jako stylistyka. W zależności od etapu procesu i aktualnego stanu percepcji, wiodącym kanałem może stać się obraz (praca z plamą, kontrastem, rozmyciem i rekonstrukcją konturu), słowo (formuły performatywne, które reorganizują relację z diagnozą i redukują kompulsywne narracje katastroficzne), gest (mikroreżyseria ruchu oczu i głowy podporządkowana higienie, nie „treningowi”), światło (kontrola luminancji, kierunku, czasu ekspozycji, tworzenie

warunków widzenia pozbawionych olśnień), dźwięk (regulacja pobudzenia, metronomizacja oddechu, praca z rytmem jako odpowiednikiem stabilizacji obrazu), obiekt (materialny operator decyzji i znaczenia), przestrzeń (pracownia, dom, galeria jako środowiska o odmiennej dynamice obciążenia) oraz czas (pętla powtórzeń, przerwy, okresy kumulacji i okresy wygaszania). „Totalność” polega na tym, że te kanały nie są dodatkami do siebie, lecz wzajemnie się warunkują: obraz bez regulacji czasu łatwo prowadzi do przeciążenia; słowo bez obiektu łatwo zostaje na poziomie deklaracji; gest bez świadka łatwo rozmywa się w autopobłażaniu; światło bez mapy przestrzeni łatwo staje się przypadkową ekspozycją; dźwięk bez pojęć pozostaje tłem, a nie narzędziem przemiany. Psychoperformans nie ma tu stałej kolejności elementów, ponieważ priorytetem jest adaptacja do realnych warunków widzenia w CSR i do zmienności dnia, a nie wierność formie.

W kontekście CZĘŚCI IX szczególne znaczenie zyskuje również praca na poziomie pojęć, ponieważ CSR dotyka samego rdzenia epistemologii patrzenia: relacji między ostrością a prawdą, między widzialnością a kontrolą, między obrazem a zaufaniem do własnych danych zmysłowych. W indywiduAkcji ta praca pojęciowa jest operacyjna i materialna: ma prowadzić do przebudowy nawyków interpretacyjnych, które w chorobie narządu wzroku często stają się źródłem wtórnego cierpienia. W tym miejscu mieszczą się także wątki astropsychologiczne, gnostyczne i inne omawiane wcześniej, ale wyłącznie w reżimie odpowiedzialności metodologicznej: jako języki modelowania doświadczenia, które mogą dostarczać figur transformacji, pracy z cieniem, prób rozpoznania sensu próby i reorganizacji hierarchii wartości, nie jako konkurencyjna etiologia CSR. W praktyce oznacza to, że ich użycie jest zawsze podporządkowane bezpieczeństwu, a ich skuteczność jest rozumiana jako skuteczność regulacyjna i egzystencjalna: czy dana figura pozwala obniżyć pobudzenie, zwiększyć konsekwencję higieny widzenia, ograniczyć działania eskalujące stres, utrzymać sprawczość i troskę o funkcję lewego oka. To właśnie ten pragmatyczny filtr odróżnia indywiduAkcję od dowolnych narracji, które kolonizują chorobę.

Z punktu widzenia struktury całego podrozdziału 91.2, wprowadzenie ustanawia zatem stałą matrycę planu sytuacyjnego, która będzie przyjmować odmienne konfiguracje w kolejnych węzłach: cel zawsze ma wymiar jednocześnie kliniczny i epistemiczny; przebieg zawsze ma część metryczną i część symboliczną; przestrzeń zawsze jest traktowana jako zmienna obciążenia; obiekt–klucz zawsze pełni rolę materialnego operatora, a nie dekoracji; forma przemiany zawsze jest sprawdzalna przez zmianę zachowania, rytmu i relacji z widzeniem. W tej matrycy świadek pozostaje elementem koniecznym, ponieważ indywiduAkcja ma przekraczać indywidualizm: nie przez widowisko, lecz przez wytworzenie realnej relacji odpowiedzialności, w której troska o obraz staje się praktyką wspólną, a nie samotną walką z rozmyciem. Archiwum procesu jest tu nie dodatkiem, lecz szkieletem pamięci działania, ponieważ dopiero ciąg zapisów, partytur i dokumentacji pozwala odróżnić chwilową ulgę od trwałej zmiany, a więc wprowadzić do psychoperformansu rygor porównywalny z rygiem pracy klinicznej, bez udawania, że jest kliniką

91.2.2 Persona: Społeczne maski a zanik ostrości widzenia prawdy

Persona w indywiduAkcji wobec CSR jest rozumiana jako dynamiczna matryca ról, które stabilizują funkcjonowanie w polu społecznym, ale mogą jednocześnie generować przewlekłe obciążenie psychofizjologiczne, jeśli utrzymywane są w trybie nadmiernej kontroli,

autoobserwacji i przymusu spójności. W języku psychologii głębi persona porządkuje relację między „ja” a światem, lecz w warunkach wysokiej presji może stać się pancerzem, w którym ostrość widzenia prawdy zostaje zastąpiona ostrością autoprezentacji, a percepcja świata ulega wtórnej deformacji przez lęk przed oceną, potrzebę dominacji narracyjnej albo kompulsywną potrzebę wyprzedzającego przewidywania reakcji innych. W dramaturgicznej socjologii Ervinga Goffmana osoba działa jak wykonawca na scenie, stale zarządzając wrażeniem, a długotrwałe utrzymywanie „frontu” wymaga kosztownej regulacji afektu i uwagi, co może przekładać się na przeciążenia osi stresowej, zaburzenia snu i skokową zmienność pobudzenia autonomicznego. W CSR, której przebieg bywa skorelowany z intensyfikacją stresu, deregulacją rytmu dobowego i presją produktywności, persona staje się więc elementem etiologii wtórnej nie w sensie biologicznym, lecz w sensie środowiskowym: jako mechanizm, który podtrzymuje warunki sprzyjające nawrotowości i utrwalaniu nieadaptacyjnych wzorców percepcyjnych. W konsekwencji „zanik ostrości widzenia prawdy” nie dotyczy wyłącznie metafory; dotyczy także praktyk widzenia, w których wzrok staje się narzędziem kontrolowania, porównywania i sprawdzania, zamiast narzędziem relacyjnego kontaktu z rzeczywistością, a to zwiększa czas ekspozycji, napięcie mięśniowe, mikrodyscyplinę fiksacji i poznawczą hiperinspekcję objawów.

Celem planu sytuacyjnego tej części indywiduAkcji jest rozszczelnienie persony w sposób bezpieczny i operacyjny, tak aby zmniejszyć koszt utrzymywania ról oraz przenieść ciężar z autoprezentacji na autopercepcję, bez wpadania w chaos tożsamościowy i bez destabilizowania relacji zawodowych. Cel okulistyczny jest pośredni, ale konkretny: obniżenie ładunku stresorów przewlekłych, ograniczenie kompulsywnego monitorowania widzenia i wytworzenie higieny percepcyjnej, która sprzyja stabilizacji funkcji widzenia, a w szczególności chroni pole sprawnego oka przed wtórnym przeciążeniem. Przebieg psychoperformansu w tej części ma formę sekwencji działań-kluczy, w których kolejność kanałów jest zmienna i dobierana do stanu dnia: czasem inicjuje je słowo w postaci logoperformansu (krótka formuła zobowiązania do niepodtrzymywania roli kosztem ciała), czasem inicjuje je obraz poprzez pracę z rozmyciem i wyostreniem jako modelem poznawczym (obraz nieostry jako „wymuszona prawda” o ograniczeniu), a czasem inicjuje je gest poprzez precyzyjny akt zdejmowania maski i odłożenia jej w wyznaczone miejsce, co materializuje decyzję o redukcji kontroli. Dźwięk pełni funkcję metronomu przejścia, stabilizując oddech i redukując pobudzenie, a światło jest regulowane tak, by nie eskalować olśnień i nie prowokować dodatkowego napięcia; tym samym elementy estetyczne zostają podporządkowane ergonomii widzenia, a nie odwrotnie. W każdej konfiguracji działanie zmierza do tego, aby „prawda” nie była treścią deklaratywną, tylko jakością uwagi, w której możliwe jest widzenie własnych mechanizmów uniku, autoprezentacji i kontroli bez natychmiastowej potrzeby ich maskowania.

Przestrzeń tego planu sytuacyjnego jest rozdzielona na dwa typy środowisk, ponieważ persona działa inaczej w pracowni niż w galerii. W pracowni, gdzie presja produktywności i perfekcjonizmu łatwo przeradza się w przymus „dowiezienia” efektu, psychoperformans polega na ustanowieniu temenos jako środowiska redukcji ról: wyłącza się scenę społeczną, a aktywność zostaje ujęta w ograniczony czas i w procedurę przerw, tak aby nie zasilać mechanizmu kompulsywnej kontroli. W galerii natomiast, gdzie widzialność jest warunkiem społecznego istnienia pracy, plan sytuacyjny zakłada rolę świadków jako regulatorów, a nie jako publiczności konsumującej: ukochana osoba może pełnić funkcję korektora tempa i sygnału granicznego, kamera może działać jako świadek bezosobowy rejestrujący momenty eskalacji napięcia i powrotu do maski, a publiczność — jeśli w ogóle zostaje dopuszczona — jest

wprowadzana w reżim obecności, w którym nie ocenia rezultatu, tylko współświadczy proces redukcji przymusu wizerunkowego. Z perspektywy indywiduAkcji przestrzeń nie jest neutralnym tłem, lecz czynnikiem modulującym koszt osoby; dlatego plan obejmuje także dom jako strefę amortyzacji, w której rola zostaje wygaszona, a protokół snu i odpoczynku odzyskuje pierwszeństwo nad produkcją widzialności.

Obiektem-kluczem tej części jest maska rozumiana dosłownie i materialnie, lecz opracowana tak, aby nie obciążać okolicy oczodołów i nie prowokować ucisku; może to być obiekt-masko noszony na szyi lub trzymany w dłoni, a nie zakładany na twarz, aby nie wchodzić w konflikt z bezpieczeństwem okulistycznym. Obiekt działa jako perfonem: uruchamia matrycę ról i pozwala ją modulować, a jego „odłożenie” jest aktem symbolicznym, który przenosi decyzję z poziomu intencji na poziom czynu. Forma przemiany polega na wytworzeniu nowej spirali obecności, w której rola nie znika, ale traci status tyranii; osoba wykonująca indywiduAkcję odzyskuje możliwość przełączania się między rolą a obserwacją roli bez poczucia zagrożenia, a to redukuje obciążenie autonomiczne, stabilizuje rytm dnia i ogranicza wtórne eskalacje objawów percepcyjnych. W tym miejscu dopuszczalne są także kontekstowe odniesienia do tradycji gnostycznych jako języka demaskowania „archontycznych” struktur przymusu widzialności, lecz tylko jako narzędzia hermeneutycznego, które wzmacnia praktykę redukcji roli, a nie jako wyjaśnienie choroby; analogicznie, wątki astropsychologiczne mogą działać jako kalendarz rytmu i pracy z czasem, jeśli wspierają higienę snu i stabilność dobową, nie jako substytut diagnozy. Rama bibliograficzna tego ujęcia obejmuje socjologię autoprezentacji oraz psychologię głębi, przy czym stałym punktem odniesienia dla operacyjnego wymiaru praktyki pozostaje archiwum procesu i jego metryczne zapisy w indywiduAkcji.

91.2.3 Niewinność: Widzenie pierwotne i czystość spojrzenia

W indywiduAkcji wobec CSR niewinność nie jest kategorią moralną ani sentymentalną, tylko techniczną nazwą trybu percepcji, w którym oko i uwaga odzyskują zdolność do kontaktu z bodźcem przed jego natychmiastowym uprzedmiotowieniem, oceną i instrumentalizacją. W tym trybie „czystość spojrzenia” oznacza redukcję poznawczej nadbudowy, która zwykle pojawia się automatycznie: porównań, przewidywań, strategii kontroli oraz kompulsywnej inspekcji jakości widzenia. CSR wprowadza do pola widzenia element niepewności, a niepewność ma tendencję do uruchamiania hiperwzrokowości, czyli wzmożonego sprawdzania, „dostrajania” ostrości, kompensacyjnego wyężdżania fiksacji i ustawicznego skanowania, co zwiększa obciążenie regulacyjne i przeciąża ekonomię uwagi. Niewinność jest tu przeciwruchem: ćwiczeniem percepcji nienaruszającej, która uznaje ograniczenie ostrości i kontrastu bez natychmiastowego przymusu naprawy, a przez to obniża pobudzenie autonomiczne i stabilizuje warunki sprzyjające ochronie funkcji widzenia, w szczególności ochronie sprawnego oka przed wtórnym przeciążeniem.

Celem planu sytuacyjnego jest wytworzenie takiej konfiguracji psychoperformatywnej, w której oko staje się narzędziem relacji, a nie narzędziem dominacji nad światem i nad własnym objawem. Cel okulistyczny jest pośredni, lecz precyzyjny: ograniczyć te zachowania wzrokowe i te strategie uwagi, które nasilają napięcie, pogłębiają zmęczenie poznawcze i wzmacniają lęk, a tym samym długofalowo zwiększają podatność na destabilizację. Cel psychologiczny jest równoległy: osłabić przymus kontroli obrazów, w tym obrazów wewnętrznych, które w CSR często ulegają katastrofizacji, oraz przywrócić możliwość bycia w polu widzenia bez

natychmiastowej oceny własnej adekwatności. W tym miejscu niewinność zostaje potraktowana jako kompetencja epistemiczna: zdolność do kontaktu z realnością w warunkach niedoskonałości danych zmysłowych, bez przekształcania tej niedoskonałości w dowód porażki lub winy.

Przebieg planu sytuacyjnego jest zorganizowany jako kompozycja czasoprzestrzenna, w której kanały psychoperformansu mogą być uruchamiane w dowolnej kolejności, zależnie od stanu dnia i aktualnej tolerancji percepcyjnej. Wejście może odbywać się przez światło, a więc przez zaprojektowanie środowiska widzenia o niskiej agresji luminancyjnej: miękkie, pośrednie oświetlenie, brak olśnień, przerwanie ekspozycji na punktowe źródła, co od razu redukuje przymus „wyostrzania” i poprawiania obrazu. Wejście może odbywać się przez dźwięk w postaci krótkiej partytury rytmicznej, w której metrum oddechu i pauz staje się bardziej nadrzędne niż obraz, a tym samym oko odzyskuje status narządu współpracującego, nie dowodzącego. Wejście może też odbywać się przez słowo, ale w formie logoperformansu, który jest minimalny i nie interpretuje choroby, tylko ustawia tryb uwagi: formuła ma przypominać, że percepcja nie musi być natychmiast poprawna, aby była użyteczna, oraz że ostrość nie jest jedyną formą prawdy. Następnie pojawia się gest jako perfonem regulacji: nie gest „naprawiania” widzenia, tylko gest otwarcia pola widzenia, zmiany dystansu, odwrócenia wzroku ku neutralnej powierzchni, a w razie eskalacji napięcia – gest domknięcia i przerwania działania, zgodny z zasadą prymatu bezpieczeństwa.

Przestrzeń tego planu sytuacyjnego ma zostać potraktowana jako temenos o funkcji higienicznej, nie estetycznej. W pracowni oznacza to wytworzenie strefy „widzenia nieprodukcyjnego”, w której obraz nie ma prowadzić do wytworzenia dzieła, tylko do przywrócenia relacji z bodźcem bez przemocy zadania; w tej strefie dopuszcza się patrzeć na rzeczy banalne, matowe, powtarzalne, ponieważ właśnie one nie prowokują kompulsywnej oceny. W galerii, jeśli jest to przestrzeń włączona w indywiduAkcję, niewinność polega na przeformułowaniu sytuacji ekspozycji: świadkowanie ma stabilizować proces, a nie oceniać wynik, dlatego obecność publiczności może zostać zastąpiona obecnością kamery jako świadka bezosobowego albo obecnością jednej osoby pełniącej funkcję regulatora. W domu strefa niewinności jest strefą regeneracji: krótkie wejścia, ściśle określony czas, wyraźne domknięcia, aby nie wytworzyć przewlekłego „ćwiczenia”, które w praktyce staje się kolejną formą kontroli.

Obiektem–kluczem tej części jest rzecz, która materializuje czystość spojrzenia bez mitologizowania choroby i bez obciążania okolicy oczodołów. Funkcjonalnie może to być matowa płytka mlecznego szkła, karton o neutralnej szarości lub misa z wodą używana wyłącznie jako powierzchnia odbicia i ruchu światła, z wyraźnym rozdzieleniem znaczenia symbolicznego od znaczenia klinicznego, aby nie przenosić mechanicznie motywu płynu na patofizjologię CSR. Obiekt–klucz działa tu jako perfonemiczny filtr: przenosi uwagę z ostrości na relację, z kontroli na obecność, z oceny na kontakt, a zarazem pozwala na precyzyjne domknięcie działania przez odłożenie obiektu w miejsce wyznaczone w temenos. Włączenie świadka jest zalecane w wariantcie minimalnym: ukochana osoba może poświadczyć, że działanie zostało domknięte we właściwym czasie, kamera może poświadczyć rytm wejść i wyjść oraz momenty eskalacji, a publiczność – jeśli w ogóle – ma pełnić funkcję katalizatora etycznego, nie krytycznego.

Forma przemiany, którą ma wytworzyć ten plan sytuacyjny, jest mierzalna na poziomie zachowania i jakości uwagi, a nie na poziomie deklaracji. Oczekiwanym skutkiem jest spadek kompulsywnego sprawdzania widzenia, skrócenie czasu nieproduktywnej inspekcji objawu, łagodniejsze przejścia między zadaniem a przerwą oraz większa tolerancja na chwilową nieostrość bez natychmiastowej eskalacji lęku. Na poziomie indywiduAkcji przemiana polega na przesunięciu całej spirali obecności: wejścia w pole widzenia stają się krótsze, bardziej świadome i bezpieczniejsze, a domknięcia częstsze i bardziej stanowcze, co stabilizuje zasoby regulacyjne i zmniejsza obciążenia sprzyjające destabilizacji. Wątek gnostyczny i astropsychologiczny może zostać użyty wyłącznie jako rama semantyczna dla „oczyszczenia spojrzenia” rozumianego jako praktyka rozpoznania iluzji, przy czym jego zastosowanie jest uzasadnione tylko wtedy, gdy realnie wspiera higienę czasu, rytm dobowy i redukcję przymusu kontroli, pozostając podporządkowane klinicznym granicom postępowania w CSR.

91.2.4 Katharsis: łyż jako proces oczyszczania obrazu

Katharsis w indywiduAkcji wobec CSR jest rozumiana jako procedura regulacyjno-percepcyjna, w której łyż pełni podwójną funkcję: somatyczną (zmiana stanu autonomicznego, modulacja napięcia, przejściowa reorganizacja rytmu oddechowego) oraz semantyczną (materialne poświadczenie przejścia przez próg, domknięcie cyklu przeciążenia, wyprowadzenie afektu z formy bezmiennego napięcia w formę zdarzenia). W CSR obraz bywa rozszczepiony: część pola widzenia pozostaje funkcjonalna, a część ujawnia deformacje, spadek ostrości, zaburzenie kontrastu i zaufania do percepcji. W takiej konfiguracji „oczyszczanie obrazu” nie może być interpretowane jako mechaniczna poprawa siatkówki poprzez płacz, ponieważ łyż dotyczą głównie filmu łożowego i powierzchni oka, nie patomechanizmu naczyńiówka–RPE–neurosiatkówka. Sens katharsis polega na tym, że łyż mogą stać się narzędziem redukcji wtórnej przemocy percepcyjnej: przymusu kontrolowania obrazu, kompulsywnej inspekcji objawów, długotrwałego napinania uwagi w poszukiwaniu „prawidłowości”, a więc tych elementów, które w długim trwaniu zwiększają koszt regulacyjny i obciążają zasoby psychofizjologiczne, istotne dla utrzymania stabilności funkcji widzenia, zwłaszcza w oku sprawnym.

Cel planu sytuacyjnego jest sformułowany jako kontrolowane przejście z trybu hiperczułości wzrokowej do trybu opieki nad percepcją, w którym nieostrość i iluzja nie prowokują eskalacji pobudzenia, lecz stają się sygnałem do przerywania i regeneracji. Cel okulistyczny ma charakter pośredni: ograniczyć działania sprzyjające przeciążeniu (długie sesje wzrokowe, nasilone sprawdzanie ostrości, nadmiar ekranów, presja terminów), zmniejszyć ryzyko deregulacji snu i napięcia, a tym samym wesprzeć utrzymywanie warunków niesprzyjających nawrotowości CSR. Cel psychologiczny dotyczy transformacji afektu z formy przewlekłej, rozlanej (niepokój, wstyd, złość, bezradność, przeciążenie poznawcze) w formę zdarzeniową, która ma początek, kulminację i domknięcie; dopiero taka forma umożliwia realną zmianę zachowania, ponieważ przestaje wymagać ciągłej obrony osoby i ciągłego „trzymania się” obrazu.

Przebieg planu sytuacyjnego jest projektowany jako psychoperformans o zmiennej kolejności kanałów, zależnej od stanu dnia, przy czym zawsze obowiązuje zasada prymatu bezpieczeństwa i nieteatralizacji cierpienia. Wejście może zostać uruchomione przez dźwięk, w którym metrum oddechu i pauz tworzy ramę dla afektu, zanim zostanie on nazwany, a dopiero potem wprowadzane jest słowo w postaci minimalnego logoperformansu: formuła nie interpretuje CSR jako kary ani jako fatum, tylko ustanawia zgodę na chwilową nieostrość oraz zgodę na

przerwanie pracy. Wejście może zostać uruchomione przez światło: redukcja olśnień, wygaszenie kontrastów i obniżenie luminancji tworzą warunki, w których oko przestaje walczyć o kontrolę obrazu, a świadomość ma większą szansę przejść w tryb parasympatyczny. Dopiero w tej ramie uruchamiany jest gest jako działanie-klucz: kontrolowane, krótkie domknięcie powiek, odwrócenie spojrzenia od bodźców wysokiego kontrastu, przyjęcie stabilnej postawy ciała, a następnie dopuszczenie łez, jeśli pojawiają się spontanicznie. Katharsis w indywiduAkcji nie jest przymusem płaczu; jest procedurą „pozwolenia” na afekt i na fizjologiczną reakcję, bez podsycania jej obrazami katastroficznymi i bez eskalowania napięcia poprzez siłowe wywoływanie płaczu. W wariacie pogłębionym obraz może zostać użyty wyłącznie jako neutralny katalizator: miękka powierzchnia o niskiej szczegółowości, obraz rozmyty, praca z plamą, aby nie uruchamiać wytężonej fiksacji; obraz nie pełni funkcji „dowodu”, tylko funkcję tła dla przejścia.

Przestrzeń jest tu kluczowa, ponieważ katharsis bez temenos łatwo zamienia się w performowanie emocji wobec świata albo w izolowaną eskalację napięcia. W pracowni temenos oznacza strefę wyłączoną z produkcji: miejsce, w którym obowiązuje ograniczony czas, ograniczona ekspozycja świetlna i brak zadania wizualnego, a więc brak presji „wyniku”, która w CSR często wzmacnia kompulsywną kontrolę i zwiększa koszt widzenia. W domu temenos ma charakter regeneracyjny i intymny, z możliwością obecności ukochanej osoby jako świadka-regulatora, którego zadaniem jest pilnowanie czasu i domknięcia, a nie interpretowanie treści łez. W galerii katharsis może zostać włączona wyłącznie w trybie ściśle reżimowanym, ponieważ publiczność łatwo przekształca łyż w spektakl; jeżeli galeria jest używana, świadkiem preferowanym staje się kamera jako świadek bezosobowy lub jedna osoba pełniąca funkcję dyskretnego operatora bezpieczeństwa, tak aby nie naruszać granicy między pracą nad afektem a jego upublicznieniem.

Obiekt-klucz tej części musi utrzymywać napięcie między materialnością łez a rygorem ochrony oka. Funkcjonalnie obiektem-kluczem jest chusta lub tkanina o wyraźnie określonej roli: nie do pocierania gałki ocznej i nie do nacisku na powiekę, tylko do rytuału domknięcia, czyli do aktu odłożenia po katharsis, który oznacza zakończenie i powrót do regulacji. Semantycznie obiekt-klucz może zostać powiązany z „solą” jako figurą prawdy i oczyszczania, ponieważ łyż mają fizjologicznie charakter roztworu elektrolitów; w warstwie hermeneutycznej sól działa jako operator trzeźwienia z iluzji ostrości i z iluzji kontroli, ale nie jest przenoszona na patofizjologię CSR. Wariant gnostyczny może zostać wprowadzony wyłącznie jako język rozpoznania iluzji: łyż jako „woda demaskowania”, która nie tyle usuwa ból, ile odsłania mechanizm zniewolenia przez obraz, przez widzialność i przez przymus ciągłego bycia ocenianym. Wariant astropsychologiczny może pełnić funkcję kalendarza czasu, jeśli realnie wspiera rytm dobowy i ogranicza nocną stymulację: katharsis jako praktyka domykająca dzień, a nie rozpoczynająca spiralę pobudzenia.

Forma przemiany ma być rozpoznawalna nie po intensywności emocji, lecz po zmianie relacji z widzeniem po zakończeniu działania. Oczekiwany skutkiem jest zmniejszenie kompulsywnego sprawdzania ostrości, większa zdolność do przerywania pracy wzrokowej w momencie narastającego napięcia, szybszy powrót do stabilnego oddechu oraz redukcja „poznawczej lepkości” objawu, czyli tendencji do krążenia myśli wokół zniekształcenia obrazu i wokół lęku o przyszłość widzenia. W perspektywie indywiduAkcji katharsis ma wytwarzać korektę spirali obecności: oko przestaje być miejscem nieustannego przesłuchania świata, a

staje się miejscem relacji, w której prawda nie jest równoznaczna z ostrością, a niewidzenie nie jest równoznaczne z utratą sensu. Taki efekt jest zgodny z zasadą psychoperformansu jako technologii materialnego domknięcia: łączy się tu materialnym znakiem przejścia, ale to obiekt-kłucz i domknięcie czasu są gwarantami, że przejście nie przerodzi się w przewlekłe rozchwianie.

91.2.5 Trickster: Zacieranie granic percepcji jako przestrzeń transformacji

Figura Trickstera w indywiduAkcji wobec CSR pełni funkcję operatora epistemicznego: nie jest „postacią” w sensie literackim, lecz matrycą ról i mechanizmem pracy z błędem percepcji, z nieciągłością widzenia oraz z tym, co w polu obecności wymyka się stabilnej interpretacji. W CSR doświadczenie patrzenia bywa sprzężone z paradoksem: im silniejsze dążenie do kontroli obrazu, tym większy koszt regulacyjny (napiecie, hiperczułość, kompulsywne sprawdzanie ostrości), a im większy koszt regulacyjny, tym łatwiej o wtórną deregulację rytmów snu, uwagi i autonomicznej modulacji pobudzenia, które w literaturze klinicznej bywają wiązane z ryzykiem nawrotów oraz z utrwalaniem przeciążeń w układzie naczyniówkowo-siatkówkowym. W tym sensie Trickster jest nie tyle „wrogiem”, ile demaskatorem błędnego kontraktu z widzeniem: kontraktu, w którym obraz ma gwarantować prawdę, a ostrość ma gwarantować bezpieczeństwo. IndywiduAkcja wykorzystuje tę figurę do przedstawienia relacji z percepcją z reżimu przymusu na reżim kompetencji: rozpoznawania iluzji, tolerowania ambiwalencji i domykania aktów poznawczych bez eskalacji.

Cel planu sytuacyjnego psychoperformansu Trickster jest sformułowany jako zdyscyplinowana reorganizacja granic między tym, co „widziane”, a tym, co „wytwarzane” przez układ nerwowy, pamięć i afekt, w warunkach realnej, okulistycznie istotnej niepewności obrazu. Cel podstawowy ma charakter psychofizjologiczny: ograniczyć pętle autonomicznego wzbudzenia uruchamiane przez nagłe poczucie rozmazania, zniekształcenia lub spadku kontrastu, a następnie przełożyć to na praktykę dnia codziennego, w której oko sprawne nie jest wciągane w permanentny stan alarmowy. Cel wtórny ma charakter poznawczo-hermeneutyczny: wytworzyć kompetencję rozróżniania „faktu percepcyjnego” (doświadczenie nieostrości) od „interpretacji katastroficznej” (nadawanie temu doświadczeniu znaczenia totalnego, absolutyzującego), oraz ustanowić logoperformans, który nazywa zjawisko bez utożsamiania go z całością podmiotu i całością przyszłości. W terminach psychoperformansu jest to przejście od nieświadomego perfonemu (objaw jako niechciany reżyser pola obecności) do perfonemu ujętego w plan sytuacyjny (objaw jako sygnał do zmiany kanału, rytmu, światła, zadania i czasu).

Przebieg działania-kłucza nie zaczyna się od obrazu; zaczyna się od rozbrojenia jego tyranii. Wejściem może być użyteczna cisza i obniżenie stymulacji: redukcja bodźców wysokokontrastowych, krótkie wygaszenie ekranów, ograniczenie mikroruchów oka związanych z inspekcją detali. Następnie pojawia się dźwięk jako kanał stabilizujący: monotoniczna, niskonapięciowa struktura rytmiczna (bez pulsu pobudzającego), której zadaniem jest sprowadzić uwagę z reżimu skanowania wzrokowego do reżimu słuchowego, a tym samym osłabić imperatyw „sprawdzenia” i „upewnienia się”. Dopiero wtedy wprowadza się gest jako mikroruch reżyserski: świadome przeniesienie spojrzenia z centrum na peryferie, powolne mruganie jako akt symboliczny „resetu” intencji patrzenia, a następnie krótkie zamknięcie powiek, które jest traktowane jako decyzja, nie jako ucieczka. W tej ramie logoperformans przyjmuje postać formuły rozróżniającej: „zjawisko w obrazie” zostaje

nazwane jako „zjawisko”, a nie jako „prawda o świecie”; to rozróżnienie jest istotą pracy z Tricksterem, ponieważ tricksterowe jest właśnie to, co miesza poziomy opisu i produkuje fałszywą konieczność.

Obiekt-klucz tej części musi być jednocześnie materialny i nieagresywny dla oka; jego funkcja polega na urealnieniu granicy, której obraz nie potrafi utrzymać. Najbardziej adekwatny obiekt-klucz ma charakter „instrumentu iluzji”, ale używanego w reżimie higieny percepcyjnej: może to być pryzmat, półprzezroczysta płytka, filtr dyfuzyjny, kawałek szkła o kontrolowanej fakturze, a także lustro o celowo zakłóconej powierzchni (zmatowione, z cienką warstwą dyfuzji), które nie służy estetyzacji zniekształcenia, lecz demonstracji zasady: obraz zawsze jest konstrukcją zależną od warunków. Obiekt-klucz nie jest tu fetyszem ani talizmanem; jest materialnym operatorem epistemologicznym. W wariacie klinicznie odpowiedzialnym dopuszcza się także obiekt-klucz o statusie granicznym między medycyną a performansem, pod warunkiem ścisłego reżimu czasu: siatka Amslera lub inny prosty wzorec kontrolny może zostać włączony wyłącznie jako narzędzie kalibracji, wykonywane w stałych warunkach oświetlenia i w krótkim oknie czasowym, z natychmiastowym domknięciem i bez wielokrotnego powtarzania. W indywiduAkcji taki obiekt-klucz ma sens wyłącznie wtedy, gdy nie wzmacnia kompulsji, lecz ją ogranicza, a więc gdy plan sytuacyjny zawiera regułę zakończenia i regułę powrotu do kanałów mniej obciążających (dźwięk, dotyk, ruch).

Przestrzeń działania jest projektowana jako temenos o kontrolowanej semantyce światła. W pracowni artysty ustanawia się strefę, w której światło nie tworzy ostrego kontrastu i nie prowokuje olśnienia; to nie jest komfort estetyczny, lecz interwencja w ekonomię uwagi i w reakcję źreniczną, która stanowi jedno z okien autonomicznej regulacji. W galerii Trickster wymaga dodatkowego zabezpieczenia, ponieważ publiczność łatwo zamienia błąd percepcji w widowisko, a to wtórnie stabilizuje personę „cierpiącego oka” i utrudnia realną zmianę. Dlatego w przestrzeni ekspozycyjnej świadkiem preferowanym jest kamera jako świadek zdystansowany, rejestrujący nie tyle emocję, ile reżim i rygor: czas trwania, redukcję bodźców, domknięcie. Ukochana osoba może wystąpić jako świadek wyłącznie w roli regulatora granic: pilnuje zakończenia, przeciwdziała eskalacji, pomaga utrzymać plan sytuacyjny, ale nie interpretuje treści; interpretacja należy do późniejszej fazy dochodzenia i researchu, nie do samego zdarzenia.

Forma przemiany w tej części jest opisywana jako transmutacja relacji z niepewnością. Trickster w tradycjach porównawczych bywa łączony z Hermesem/Merkuriuszem jako figurą pośrednictwa, przekraczania progów i komplikowania prostych opozycji; w psychologii głębi Jung traktuje tricksterowość jako strukturę archaiczną, która obnaża sprzeczności i rozsądza zbyt sztywne identyfikacje. W indywiduAkcji wobec CSR ta symbolika nie jest dekoracją, lecz narzędziem: ma pomóc zrozumieć, że rozmazanie może stać się impulsem do korekty trybu życia i pracy, a nie wyłącznie sygnałem katastrofy. Wątek gnostyczny pojawia się tu jedynie jako język krytyki iluzji: świat widzialny bywa mylący, a „władza obrazu” może zniewalać; praca z Tricksterem polega na rozpoznaniu mechanizmów zniewolenia przez widzialność bez popadania w paranoidalną hermeneutykę. Wątek astropsychologiczny może zostać użyty wyłącznie jako kalendarz rytmu i uwagi: przypisanie pracy z Tricksterem do krótkich, dziennych okien, w których układ jest najbardziej stabilny, a nie do godzin nocnych, które sprzyjają ruminacji i przeciążeniu; symbolika Merkurego ma tu funkcję porządkowania czasu, nie wyjaśniania etiologii choroby.

Ostatecznie Trickster jest w tej części narzędziem „odklejenia” prawdy od ostrości. Stabilizacja w CSR wymaga utrzymania długoterminowych warunków regeneracyjnych, w których oko sprawne nie jest nadmiernie eksploatowane, a oko po epizodach nie jest nieustannie sprawdzane. Przemiana polega na tym, że w polu obecności pojawia się nowa kompetencja: rozpoznanie, kiedy percepcja przechodzi w iluzję interpretacyjną i kiedy należy zmienić kanał, przestrzeń, światło, czas oraz zadanie. W praktyce jest to przejście od reaktywności do reżyserii: perfonem „nieostrości” zostaje włączony w kompozycję czasoprzestrzenną indywiduAkcji jako sygnał do domknięcia, a nie jako sygnał do eskalacji. W tym sensie Trickster nie leczy siatkówki, lecz zmienia warunki, w których siatkówka nie jest wtórnie obciążana przez przymoc poznawczą, a cała IndywiduAkcja utrzymuje spójność między rygorem medycznym, etyką pracy ze świadkiem i długotrwałą przebudową stylu życia.

91.2.6 Opus: Oko jako alembik – alchemia światła i cienia

Opus w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą procesu długiego, warstwowego i mierzalnego, w którym „materią” nie jest wyłącznie przeżycie choroby, lecz cała infrastruktura widzenia: fizjologia światłoczułości, rytmy dobowo-hormonalne, ekonomia uwagi, środowisko luminancyjne pracowni i galerii, a także poznawcza skłonność do utożsamiania ostrości z prawdą. Oko jako alembik oznacza tu narząd-kontener, w którym światło podlega destylacji, a cień nie jest brakiem, lecz równorzędnym reagentem; w CSR to rozpoznanie ma znaczenie praktyczne, ponieważ przymus „wyostrażania” obrazu i unikania niepewności sprzyja wtórnemu przeciążeniu, a przeciążenie wzmacnia pętle pobudzenia, w których percepcja staje się narzędziem kontroli zamiast relacji. W tym ujęciu alchemia nie jest pseudonaukowym roszczeniem do wyjaśnienia patofizjologii CSR, lecz językiem organizacji pracy: etapowości, domykania reakcji, rozróżniania faz intensyfikacji i faz wygaszania, a także rygoru, w którym każda zmiana w polu obecności ma swój czas, swoją temperaturę afektu i swój bezpieczny próg. Opus jest zatem modelem, który pozwala myśleć o widzeniu jak o procesie transformacyjnym zależnym od warunków, a nie jak o stałej właściwości, która powinna „działać” niezależnie od stresu, snu, światła i praktyk pracy.

Cel planu sytuacyjnego dla tej części polega na przedstawieniu indywiduAkcji z trybu reaktywnego na tryb laboratoryjny, w którym światło i cień stają się parametrami, a nie przeciwnikami. Cel okulistyczny jest pośredni, ale zorientowany na bezpieczeństwo: ograniczyć ekspozycje, które sprzyjają olśnieniu, nadmiernej stymulacji i wielogodzinnej fiksacji, a jednocześnie ustanowić taki reżim pracy, by oko sprawne nie kompensowało w nieskończoność i nie było eksploatowane w trybie „ciągłej korekty”, co w praktyce zwiększa zmęczenie poznawcze, napięcie i skłonność do ruminacyjnego sprawdzania widzenia. Cel psychologiczno-epistemiczny jest równoległy: przekształcić relację z nieostrością w relację z procesem, w którym prawda nie jest utożsamiona z jednym typem obrazu, a „cień” zostaje rozumiany jako obszar danych niepełnych, ale użytecznych, które można integrować bez katastrofizacji. Cel artystyczno-metodologiczny dotyczy pracowni i galerii jako środowisk, gdzie widzenie bywa narzędziem produkcji i oceny; opus ma wytworzyć procedurę, w której praca twórcza nie wzmacnia przymusu widzialności, tylko wspiera rekontekstualizację choroby w stronę sprawczości, rygoru i domknięć.

Przebieg planu sytuacyjnego jest kompozycją czasoprzestrzenną, w której kanały psychoperformansu są uruchamiane zgodnie z logiką destylacji, a nie zgodnie z logiką ekspresji.

Wejście nie zaczyna się od obrazu wysokiej szczegółowości; zaczyna się od światła jako parametru: ustawienia środowiska o kontrolowanej luminancji, w którym źródła są pośrednie, a kontrasty nie prowokują odruchowego „dokręcania” uwagi. Następnie pojawia się słowo w postaci krótkiego logoperformansu, który ustanawia warunek pracy: obraz ma być obserwowany jako proces, nie jako wynik, a każda eskalacja napięcia jest sygnałem do zmiany kanału, przerwy albo domknięcia, nie do forsowania. Dopiero w tej ramie wprowadza się gest jako działanie-klucz: rytualizowane przejście między „fazą światła” a „fazą cienia”, czyli między krótką, kontrolowaną ekspozycją a krótkim wygaszeniem bodźców wzrokowych (zamknięcie powiek, odwrócenie spojrzenia ku neutralnej powierzchni, zmiana odległości, przejście do słuchu). Dźwięk pełni funkcję alchemicznego metronomu: stabilizuje oddech i rytm, by praca nie stała się kompulsywną inspekcją; w praktyce oznacza to prostą strukturę czasową, która utrzymuje granice i redukuje ryzyko „wciągnięcia” w obraz. Obserwacja objawów CSR nie jest tu centralnym zadaniem, ponieważ centralność obserwacji zwiększa ryzyko kompulsji; zadaniem jest utrzymanie reżimu i domknięć, a w razie jakościowej zmiany obrazu uruchomienie zasady prymatu weryfikacji klinicznej.

Przestrzeń opus jest rozpisana na trzy środowiska o odmiennych funkcjach, ponieważ „alembik” musi mieć stabilny układ naczyń, a nie jeden przypadkowy pojemnik. Pracownia jest miejscem destylacji: tam ustanawia się temenos pracy z parametrami światła i cienia, ale bez przekształcania tego w scenografię; w praktyce jest to strefa, gdzie obowiązuje ograniczenie ekspozycji, stałe miejsca przerw i stałe położenie obiektu-klucza, aby plan sytuacyjny nie rozmywał się w improwizacji. Galeria jest miejscem sublimacji widzialności: tam nie testuje się „mocy oka”, tylko testuje się stabilność procedury w warunkach obecności innych, a więc w warunkach zwiększonego napięcia społecznego; dlatego czas przebywania w galeryjnym świetle, czas oglądu i czas kontaktu z publicznością zostają podporządkowane reżimowi opus, a świadek ma rolę regulatora, nie komentatora. Dom jest miejscem koagulacji i regeneracji: tam opus przestaje być dyskursem o sztuce, a staje się higieną czasu, snu i bodźców, co jest kluczowe dla indywiduum Akcji jako procesu długiego, w którym stabilność dobowego cyklu jest warunkiem ograniczania przeciążeń.

Obiekt-klucz tej części ma strukturę materialnego alembiku, ale nie w sensie dekoracji, tylko operatora reżimu. Najbardziej adekwatny jest prosty obiekt szklany, przezroczysty i stabilny, w którym można prowadzić kontrolowaną pracę ze światłem i cieniem bez wymuszania ostrej fiksacji: naczynie z wodą lub inną neutralną cieczą, ustawiane w stałym miejscu, z wyraźnie zdefiniowaną zasadą użycia i domknięcia. Obiekt ma wymuszać dwie operacje: krótką obserwację zmian światła w cieczy jako ćwiczenie percepcji procesualnej oraz akt domknięcia polegający na przykryciu naczynia, odłożeniu go i przejściu do kanału niewzrokowego, aby nie powstała pętla kompulsywnego patrzenia. W tym miejscu pojawia się także warstwa hermeneutyczna: RPE i naczyniówka są w języku medycznym interfejsem metabolizmu i transportu, a w języku opus stają się figurą „laboratorium”, które nie toleruje przemocy; narząd ma swoje progi i swoje ograniczenia, a plan sytuacyjny ma je respektować. Kontekst gnostyczny i astropsychologiczny może zostać wprowadzony jedynie jako rama symboliczna pracy z dualnością światła i cienia, rozumianą jako dualność wiedzy i niewiedzy, widzialności i ukrycia, przy czym ta rama ma wspierać etykę ograniczenia, a nie produkować nowe roszczenia wyjaśniające CSR; w praktyce jej użyteczność jest oceniana po tym, czy ułatwia domknięcie i redukuje przymus kontroli.

Forma przemiany, do której prowadzi opus, polega na przesunięciu całej spirali obecności w stronę stabilnej, długoterminowej procedury, w której widzenie nie jest egzaminem, lecz procesem zarządzanym parametrami. Oczekiwanym skutkiem jest spadek „przemocy ostrości”, czyli tendencji do traktowania każdej niepewności jako zagrożenia wymagającego natychmiastowej korekty, oraz wzrost zdolności do pracy w warunkach niepełnych danych bez eskalacji pobudzenia. W konsekwencji oko sprawne jest lepiej chronione przed wtórnym przeciążeniem, a oko dotknięte przebytymi epizodami CSR jest włączone w reżim, który ogranicza kompulsję sprawdzania i przestawia uwagę z objawu na warunki. W indywiduAkcji ten rezultat jest kryterium realnej transformacji: nie intensywność symboliki, nie piękno obiektu, lecz trwałość reżimu, który stabilizuje relację z widzeniem w pracowni, w domu i w przestrzeni ekspozycji.

91.2.7 Temenos: Pracownia jako święta przestrzeń spojrzenia

Temenos w indywiduAkcji wobec CSR oznacza nie tyle „sakralizację” pracowni, ile ustanowienie szczelnej ramy, w której widzenie zostaje odłączone od przemocy zadaniowości, przymusu społecznej widzialności i kompulsywnej autoinspekcji. W języku psychoperformansu temenos jest układem warunków brzegowych, które redukują przypadkowość bodźców i tym samym ograniczają ryzyko eskalacji napięcia, ruminacji oraz nadmiernej eksploatacji oka sprawnego. Pracownia przestaje być wtedy wyłącznie miejscem produkcji obrazu, a staje się laboratorium regulacji percepcji, w którym światło, cień, czas i przerwa tworzą kompozycję równie istotną jak materiał artystyczny. CSR wymusza przyjęcie tej perspektywy, ponieważ w doświadczeniu tej choroby ostrość, kontrast, stabilność fiksacji i zaufanie do obrazu mogą ulegać wahaniom, a próby siłowego „utrzymania normalności” w praktyce często nasilają obciążenie i wzmacniają pętle stresowe.

Cel planu sytuacyjnego temenos jest sformułowany jako wytworzenie przestrzeni, która chroni widzenie przed trzema rodzajami przemocy: świetlną, czasową i interpretacyjną. Przemoc świetlna dotyczy olśnień, nadmiernego kontrastu oraz długotrwałej ekspozycji na bodźce o wysokiej luminancji i migotaniu, które prowokują wzrok do nieustannego dostrajania i utrzymywania kontroli. Przemoc czasowa dotyczy zacierania granic między pracą a regeneracją, co w indywiduAkcji ma znaczenie strategiczne, ponieważ stabilność rytmu dobowego i konsekwentne domykanie działań sprzyjają redukcji przeciążeń, a więc pośrednio wspierają ochronę funkcji oka sprawnego. Przemoc interpretacyjna dotyczy utożsamiania wahań obrazu z totalną prawdą o sobie i o przyszłości, co w CSR uruchamia hiperuwagę i kompulsywne sprawdzanie, a temenos ma tę kompulsję rozbrajać przez rygor ramy, nie przez perswazję.

Przebieg ustanowienia temenos ma charakter psychoperformatywny, ponieważ nie jest jednorazową reorganizacją ergonomii, lecz rytuałem wprowadzającym i rytuałem domknięcia, powtarzanym tak długo, aż stanie się automatycznym protokołem ochrony widzenia. Wejście w temenos rozpoczyna się od pracy ze światłem jako kanałem nadrzędnym, czyli od takiego ułożenia oświetlenia, aby pole widzenia było miękkie, stabilne i wolne od punktowych agresji; dopiero w tych warunkach wprowadza się obraz jako zadanie, a nie jako tyranię bodźca. Następnie pojawia się dźwięk jako regulator, który ustanawia rytm przerw i hamuje tendencję do wchodzenia w stan „wytężonej fiksacji”, a słowo ma postać krótkiego logoperformansu, który nie interpretuje choroby, tylko ustanawia zasadę: przerwa jest częścią pracy, a nie jej

porażką. Gest jest działaniem-kluczem, ponieważ materializuje granicę: wejście do pracowni nie jest wejściem w tryb przymusu, lecz wejściem w tryb procedury, w której każda eskalacja napięcia ma przewidziany mechanizm przerwania bez poczucia winy. W konsekwencji temenos nie służy heroizacji pracy z chorobą, lecz umożliwia wykonywanie pracy bez niszczenia zasobów percepcyjnych i bez wtórnego obciążania oka sprawnego.

Przestrzeń pracowni w tej logice jest projektowana jako układ stref, ale sens tego podziału nie jest architektoniczny, tylko psychofizjologiczny. Strefa pracy wzrokowej ma ograniczony czas i jasno określony próg zakończenia, aby nie prowokować długotrwałego skanowania detalu, które w CSR łatwo przechodzi w kompulsywne sprawdzanie ostrości i zniekształceń. Strefa regeneracji jest integralnym elementem pracowni i ma być dostępna bez negocjowania z personą produktywności; jej funkcją jest przełączenie kanału z obrazu na dźwięk, dotyk, oddech albo ruch, aby widzenie nie musiało nieść całego ciężaru obecności. Strefa progu jest miejscem symboliczno-materialnym, w którym dochodzi do wejścia i wyjścia z temenos, a więc do aktów, które w indywiduAkcji stabilizują sprawczość: jeśli próg jest realny, łatwiej utrzymać konsekwencję, a konsekwencja jest w CSR zasobem ochronnym. Galeria może zostać włączona jako temenos wtórny, ale tylko wtedy, gdy jej światło, czas ekspozycji i dynamika społeczna zostaną podporządkowane temu samemu rygorowi, aby widzialność nie stała się nową formą przemocy.

Obiekt-klucz temenos powinien być zarazem prosty i bezwzględnie funkcjonalny, ponieważ ma działać jako materialny operator granicy, a nie jako dekoracja. Najbardziej adekwatny jest obiekt, który ucieleśnia czas i światło jednocześnie, na przykład narzędzie odmierzania krótkich cykli pracy i przerwy połączone z fizycznym przełączeniem oświetlenia na wariant regeneracyjny, tak aby domknięcie było widoczne i niepodlegające negocjacji. Obiekt-klucz może mieć formę neutralnej płaszczyzny oglądu, która redukuje kontrast i pozwala na pracę z obrazem bez eskalacji bodźca, a jego stałe miejsce w pracowni wymusza powtarzalność wejść i wyjść. Włączenie świadka jest tu elementem bezpieczeństwa i utrzymania rygoru: ukochana osoba może pełnić funkcję strażnika progu, który pilnuje domknięcia, kamera może pełnić funkcję świadka bezosobowego rejestrującego realny czas trwania i realne przerwy, a publiczność — jeśli pojawia się w galerii — ma zostać ustawiona w roli świadkującej procedurze, nie oceniającej wydajności. W takiej konfiguracji temenos staje się przeciwieństwem ekonomii nadzoru, a jednocześnie nie ucieka w izolację; ustanawia relacyjność, która nie wymusza maski.

Forma przemiany w tej części indywiduAkcji polega na przejściu od widzenia jako przymusu do widzenia jako reżimu troski, w którym ostrość przestaje być jedynym kryterium prawdy. W wymiarze kliniczno-praktycznym skutkiem ma być zmniejszenie liczby sytuacji, w których praca w pracowni eskaluje w stronę przeciążenia, a także ograniczenie kompulsywnego sprawdzania objawu, które podtrzymuje pobudzenie i rozciąga czas ekspozycji. W wymiarze hermeneutycznym temenos przebudowuje pojęcie „pracowni” jako miejsca, gdzie obraz nie jest narzędziem dominacji, lecz medium relacji, a cień ma status bezpiecznego obszaru regeneracji, nie obszaru porażki. W wymiarze symboliczno-gnostycznym temenos może zostać rozumiany jako „komnata oddzielenia” od przymusu widzialności i od architektury cudzej oceny, a wątek astropsychologiczny może pełnić wyłącznie funkcję kalendarza rytmu, który uprzywilejowuje pory dnia sprzyjające spokojowi i stabilności, zamiast pór sprzyjających pobudzeniu; oba te języki są tu narzędziami dyscypliny czasu i granic, nie teoriami choroby. IndywiduAkcja zyskuje dzięki temu fundament: jeśli temenos działa, możliwe staje się

długotrwałe prowadzenie psychoperformansu bez eskalowania ryzyka i bez nadmiernego obciążania oka sprawnego, a to jest warunkiem realnego trwania procesu.

91.2.8 Mapa: Kartografia ciała i wzroku

Mapa w indywiduAkcji wobec CSR nie oznacza metaforycznej „orientacji w sobie”, lecz narzędzie metrologiczne i hermeneutyczne zarazem, które pozwala związać widzenie z ucieleśnieniem, czasem, przestrzenią i działaniami–kluczami w jedną kompozycję czasoprzestrzenną. W CSR pole obecności bywa rozszczerzone: obraz dostarczany przez układ wzrokowy traci stabilność, a podmiot wchodzi w tryb kompensacji, w którym oko sprawne jest eksploatowane, a oko dotknięte przebytymi epizodami staje się ogniskiem inspekcji, napięcia i interpretacyjnej przemocy. Kartografia jest procedurą przeciwną: zamiast „walczyć o ostrość”, porządkuje warunki widzenia, rozpoznaje progi tolerancji, rekonstruuje sekwencje eskalacji i ustanawia kryteria domknięcia. Mapa staje się więc częścią planu sytuacyjnego, a nie jego ozdobą, ponieważ wyznacza, kiedy obraz ma status narzędzia, kiedy ma status bodźca ryzykownego, a kiedy należy przełączyć kanał z obrazu na dźwięk, dotyk, ruch lub użyteczną ciszę.

W wymiarze okulistyczno-funkcjonalnym mapowanie oznacza wprowadzenie świadomości „geometrii widzenia”, czyli tego, że percepcja nie jest jednorodna w całym polu widzenia, a obszary fiksacji, peryferie, mikrosakkady i sposób skanowania przestrzeni mogą w chorobie ulegać reorganizacji. CSR, nawet po zaleczeniu ostrej fazy, pozostawia często ślad w postaci zmienionej wrażliwości na kontrast, niepewności konturu, okresowych zjawisk rozmycia oraz skłonności do przeciążenia wzrokowego przy pracy z bliska i przy intensywnym świetle. Mapa ma w tym kontekście charakter pragmatyczny: nie służy obsesyjnej kontroli objawu, lecz redukcji kompulsywnego sprawdzania przez ustanowienie jednego, krótkiego i domykanego okna obserwacji oraz przez rozpoznanie sytuacji, które najczęściej inicjują spiralę przeciążenia. Kartografia staje się tym samym narzędziem ochrony oka sprawnego, ponieważ ogranicza „ciche” mechanizmy kompensacji, w których podmiot, nie zauważając tego, przenosi coraz większy ciężar pracy poznawczej na to, co działa lepiej, podtrzymując długotrwałe pobudzenie i koszt regulacyjny.

W wymiarze somatycznym mapa jest rozwinięciem geometrii ciała jako systemu wskaźników i progów, w którym napięcia obręczy barkowej, szczęki, mięśni podpotylicznych, klatki piersiowej oraz przepony tworzą tło dla jakości patrzenia. W CSR, gdzie relacja między pobudzeniem autonomicznym a zachowaniami kompensacyjnymi bywa silna, kartografia ciała umożliwia uchwycenie sprzężeń: w jakich sytuacjach wzrasta napięcie, kiedy oddech traci płynność, kiedy pojawia się przymus przyspieszenia pracy lub przyspieszenia decyzji, a kiedy organizm przechodzi w tryb uniku. Mapa nie jest tu autoanalizą dla samej autoanalizy, lecz częścią infrastruktury bezpieczeństwa: pozwala wyprzedzać momenty, w których percepcja zaczyna być „wymuszana”, a wtedy rośnie ryzyko przeciążenia. W praktyce indywiduAkcji mapuje się nie tylko ciało jako strukturę anatomiczną, lecz ciało jako pole obecności, w którym obiekt–klucz, światło i rytm pracy zostawiają ślady w fizjologii, a te ślady można odczytać i włączyć w reżyserię domknięć.

W wymiarze filozoficzno-percepcyjnym kartografia oznacza przyjęcie, że widzenie jest relacją, a nie skanerem świata; obraz nie jest „dany”, lecz konstytuuje się w ruchu, w intencji, w czasie

i w środowisku. W indywiduAkcji wobec CSR to założenie ma konsekwencje terapeutyczne: jeśli obraz jest relacją, to jego chwilowa nieostrość nie musi natychmiast uruchamiać interpretacji totalnej, ponieważ jest wydarzeniem w relacji, a nie definitywną prawdą o świecie i o podmiocie. Mapa jest narzędziem uczenia się tej relacyjności: pokazuje, że to samo miejsce, ten sam obiekt i ta sama czynność mogą dawać inne doświadczenie w zależności od pory dnia, obciążenia bodźcowego, rytmu pracy i stanu autonomicznego. Z tego powodu mapowanie obejmuje także czas, rozumiany jako parametr: okna pracy, okna regeneracji, długość ekspozycji na światło, czas spędzany przed ekranem, czas przejścia między zadaniami. Kartografia jest więc w praktyce zapisem dynamiki, nie statycznym obrazem.

W planie sytuacyjnym tej części indywiduAkcji cel mapowania jest sformułowany jako wytworzenie obiektywizowalnego narzędzia decyzyjnego, które minimalizuje przypadkowość i redukuje przemoc interpretacyjną, a zarazem pozostaje elastyczne wobec zmienności dnia. Przebieg psychoperformansu mapowania rozpoczyna się od ustanowienia ramy czasowej i od wprowadzenia użytecznej ciszy, aby nie wzmacniać natychmiastowych reakcji lękowych i nie wciągać procesu w narrację. Następnie wprowadza się kanał dotykowo-gestyczny jako sposób „zaznaczania” stanu ciała bez nadmiaru słów: krótka sekwencja ruchu, która pozwala rozpoznać napięcia i ich lokalizację, a dopiero potem pojawia się obraz jako element kontrolowany, ograniczony czasowo i podporządkowany higienie. W dalszej kolejności włącza się słowo jako logoperformans o funkcji metrycznej: słowo nie interpretuje, lecz nazywa parametry, progi, warunki i decyzje domknięcia. Dźwięk może pełnić funkcję stałego znacznika czasu, dzięki czemu mapa nie zamienia się w kompulsywne „dopiłowywanie danych”, tylko zachowuje status narzędzia, które kończy się w określonym momencie.

Obiektem–kluczem mapowania jest sama mapa rozumiana materialnie: arkusz, siatka, atlas, notatnik lub inny nośnik, który staje się perfonemem decyzji, ponieważ wymusza formę, ogranicza czas i stabilizuje konsekwencję. Obiekt–klucz nie ma być fetyszem danych; ma być urządzeniem domknięcia, które po zakończeniu zostaje odłożone w stałe miejsce, aby sygnalizować koniec inspekcji i powrót do życia. Włączenie świadka jest w tej części szczególnie istotne, ponieważ mapa łatwo ulega kolonizacji przez przymus kontroli: ukochana osoba może pełnić funkcję strażnika granicy czasu, kamera może poświadczyć realny przebieg, a w wariancie galeryjnym publiczność może zostać dopuszczona wyłącznie jako świadek procesu ustanawiania rygoru, nie jako audytor jakości widzenia. Forma przemiany jest rozpoznawalna po tym, że mapa zaczyna zmniejszać lęk i kompulsję, a nie je wzmacniać; plan sytuacyjny zyskuje dzięki temu narzędzie, które w długim trwaniu stabilizuje styl pracy, chroni oko sprawne przed przeciążeniem i umożliwia konsekwentne przechodzenie przez kolejne progi indywiduAkcji.

91.2.9 Cień: Widzenie tego, co wyparte

Cień w indywiduAkcji wobec CSR jest rozumiany jako zespół treści, afektów i nawyków poznawczych, które pozostają poza polem świadomej autopercepcji, a mimo to realnie sterują ekonomią uwagi, rytmem dnia i sposobem używania wzroku. W tym ujęciu „wyparte” nie oznacza wyłącznie materiału psychicznego w sensie klinicznym, lecz także zinternalizowane przymusy i dyscypliny: imperatyw produktywności, przymus bycia „sprawnym”, lęk przed utratą widzialności, kompulsywne porównywanie się, a także tendencję do traktowania ostrości obrazu jako miary wartości i prawdy. CSR jest szczególnie podatnym polem ujawniania cienia, ponieważ choroba rozszczelnia dominujący kontrakt z percepcją: obraz staje się chwiejny,

kontrast bywa niepewny, pojawia się doświadczenie iluzji i niedokładności, a to uruchamia obrony, które dotąd działały w tle. W konsekwencji „widzenie tego, co wyparte” nie jest introspekcją dla samej introspekcji, lecz interwencją w warunki, które podtrzymują przeciążenie: to, co niechciane i nienazwane, wraca w postaci napięcia, deregulacji i kompulsywnego sprawdzania widzenia, a te mechanizmy w indywiduuAkcji muszą zostać przechwycone i przepisane na bezpieczniejsze procedury.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na wytworzeniu kontrolowanej ekspozycji na treści cienia w taki sposób, aby nie generować destabilizacji autonomicznej i nie wciągać oka w rolę narzędzia przesłuchania świata. Cel okulistyczny jest tu zasadniczo pośredni, lecz operacyjny: ograniczyć zachowania wzrokowe i poznawcze, które podnoszą pobudzenie i wydłużają ekspozycję na bodźce wysokiego kontrastu, a tym samym zwiększają koszt regulacyjny całego dnia, szczególnie w sytuacjach pracy z bliska i w sytuacjach presji społecznej. Cel psychologiczny dotyczy integracji: przejścia od cienia jako ukrytego reżysera do cienia jako rozpoznanego perfonemu, który ma swoje miejsce, czas i granice w planie sytuacyjnym. Cel epistemiczny dotyczy prawdy: wyprowadzenia „prawdy” z reżimu ostrości i natychmiastowego osądu do reżimu procesu, w którym widzenie obejmuje również to, co niekomfortowe, niejednoznaczne i częściowo niewidzialne, bez utożsamiania tej niewidzialności z katastrofą.

Przebieg psychoperformansu w tej części jest projektowany jako spirala obecności, ponieważ praca z cieniem wymaga dawkowania i domknięć. Wejściem nie jest obraz, lecz czas: krótko zdefiniowane okno, które uniemożliwia przejście w ruminację i kompulsywną inspekcję. Następnie uruchamiane jest światło w wariancie celowo zredukowanym: miękkie, pośrednie, ograniczające olśnienia, aby nie prowokować wzroku do agresywnej fiksacji. Dopiero w tych warunkach pojawia się gest jako działanie-klucz, które ustanawia granicę między „pracą” a „ekspozycją”: gest polega na fizycznym odślonięciu i zasłonięciu obiektu-klucza, co materializuje decyzję o wejściu i wyjściu, a tym samym chroni przed przeciąganiem działania w nieskończoność. Słowo wchodzi później i ma charakter logoperformansu minimalnego: nie interpretuje treści cienia w trakcie zdarzenia, tylko nazywa parametry, które utrzymują bezpieczeństwo, oraz nazywa sam fakt obecności cienia jako elementu procesu, a nie jako oskarżenia. Dźwięk pełni rolę stabilizatora autonomicznego i granicznego: nie jest ścieżką emocjonalnej intensyfikacji, tylko sygnałem domknięcia i przełączenia kanału z widzenia na słyszenie, aby oko przestało nieść całość ciężaru doświadczenia. Obraz może pojawić się na końcu, lecz w postaci niskiej szczegółowości: plama, cień, gradient, negatyw, forma bez detalu, tak aby nie wciągać percepcji w tryb „sprawdzania”, a jednocześnie umożliwić symboliczne zobaczenie tego, co dotąd było wypierane w postaci czystej presji.

Przestrzeń tej pracy musi zostać ustanowiona jako temenos, ponieważ cień bez temenos łatwo przeradza się w niekontrolowaną ekspozycję społeczną albo w izolowaną eskalację, która szkodzi zarówno procesowi, jak i higienie widzenia. Pracownia jest przestrzenią pierwotną: daje możliwość kontroli światła, czasu i ciszy, a także umożliwia utrzymanie obiektu-klucza w stałym miejscu, co stabilizuje rytm wejść i wyjść. Galeria może zostać użyta wyłącznie wtedy, gdy staje się przestrzenią świadkowania procedurze, a nie przestrzenią spektaklu emocji; w tym wariancie publiczność nie jest odbiorcą treści cienia, lecz świadkiem rygoru granic, natomiast kamera może pełnić funkcję świadka bezosobowego, rejestrującego realną dyscyplinę czasu i domknięć. Dom pełni funkcję amortyzacji: po działaniu cień nie jest kontynuowany, tylko

wygaszany, aby chronić sen i rytm dobowy, które w indywiduAkcji mają rangę infrastruktury ochronnej, istotnej dla bezpieczeństwa obu oczu.

Obiektem–kluczem tej części jest materiałowo prosta, lecz semantycznie precyzyjna „ciemnia”, czyli obiekt, który ucieleśnia cień bez teatralizacji. Może to być czarna tkanina, matowa płyta, bryła o niskiej refleksyjności albo pudełko–kontener, które otwiera się i zamyka w rytmie spirali obecności, przy czym obiekt ma pełnić funkcję operatora granicy, a nie rekwizytu. Wariant pogłębiony może wykorzystywać obiekt o charakterze negatywu: powierzchnię, na której ślad jest widoczny tylko pod określonym kątem światła, co wprowadza kluczowe rozpoznanie dla CSR i dla pracy nad widzeniem: nie wszystko jest widzialne w każdym warunku, a niewidzialność bywa właściwością relacji, nie dowodem braku. Ukochana osoba może zostać włączona jako świadek-regulator, który pilnuje zakończenia i nie dopuszcza do przeciągania działania, natomiast kamera może pełnić funkcję lustra proceduralnego, w którym widać, czy praca była domykana, czy też przeradzała się w kompulsję.

Forma przemiany, do której prowadzi ten plan sytuacyjny, polega na zmianie statusu cienia: z ukrytego źródła napięcia w rozpoznaną część procesu, która ma swoją dawkę, swój czas i swój protokół bezpieczeństwa. W wymiarze percepcyjnym skutkiem ma być spadek przymusu natychmiastowej „naprawy” obrazu i wzrost tolerancji na chwilową nieostrość bez eskalacji interpretacyjnej, co redukuje wtórne przeciążenia i sprzyja ochronie oka sprawnego. W wymiarze psychologicznym skutkiem ma być osłabienie osoby kontroli: mniej energii zużywanej na utrzymywanie maski „sprawności”, a więcej energii dostępnej dla stabilnego rytmu pracy i regeneracji. W wymiarze hermeneutycznym cień wprowadza krytykę iluzji: to, co wyparte, wraca jako deformacja pola widzenia prawdy, a indywiduAkcja ma przywrócić prawdzie status relacyjny, w którym ostrość nie jest jedynym kryterium wiarygodności. Wątek gnostyczny może zostać użyty wyłącznie jako język demaskowania przymusu widzialności i przymusu „ciągłego dowodu”, natomiast wątek astropsychologiczny wyłącznie jako kalendarz dyscypliny czasu, który chroni sen i ogranicza nocne przeciążenia poznawcze; oba języki pozostają podporządkowane temu, co w indywiduAkcji najważniejsze: utrzymaniu bezpiecznych granic i długotrwałej stabilizacji praktyk widzenia.

91.2.10 Porzucony: Rozmazanie, izolacja, obcość

Figura Porzuconego w indywiduAkcji wobec CSR opisuje stan, w którym rozmazanie obrazu przestaje być wyłącznie parametrem percepcyjnym, a staje się doświadczeniem egzystencjalnym: świat traci kontur, relacje tracą natychmiastową czytelność, a podmiot zaczyna funkcjonować jakby „poza wspólną ostrością”. W praktyce oznacza to nie tylko dyskomfort widzenia, lecz także zmianę sposobu bycia w przestrzeni społecznej: wzrost zachowań unikowych, redukcję ekspozycji na sytuacje wymagające szybkiego rozpoznawania twarzy, gestów i mikroreakcji, a także narastanie obcości wobec własnego rytmu pracy, ciała i języka. W CSR, gdzie doświadczenie niepewności obrazu może powracać falowo, łatwo o powstanie pętli: nieostrość uruchamia lęk i kompulsywną inspekcję, inspekcja podnosi pobudzenie autonomiczne, pobudzenie pogarsza tolerancję bodźców i skraca próg cierpliwości, a to skłania do izolacji, która z kolei nasila ruminację i utrwala poczucie porzucenia przez własną percepcję. Porzucony nie jest więc „rolą emocjonalną” dodaną do choroby, tylko specyficznym układem relacji między percepcją, stresem, czasem i widzialnością, który może działać jak wtórny czynnik destabilizujący indywiduAkcję.

W planie sytuacyjnym ta figura wymaga rygoru etycznego, ponieważ izolacja może być jednocześnie ochroną i pułapką. Cel psychoperformansu nie polega na zniesieniu samotności, lecz na przepisaniu jej z formy rozlanej, bezkształtnej i lękowej na formę ustrukturyzowaną, czasowo domykaną, w której wycofanie staje się świadomą decyzją higieniczną, a nie bezradnym skutkiem przymusu. Cel okulistyczny jest pośredni i dotyczy ochrony zasobów: ograniczyć sytuacje, w których przeciążenie społeczne i poznawcze prowadzi do wydłużonej ekspozycji na bodźce wzrokowe, do wielogodzinnego „dopasowywania” ostrości oraz do nocnego domysławiania się obrazów, co niszczy sen i sprzyja deregulacji. Cel psychologiczny dotyczy przywrócenia poczucia przynależności do świata mimo chwilowej utraty konturu: rozpoznanie, że obcość jest wydarzeniem w relacji, nie wyrokiem, oraz że „wspólna ostrość” nie jest jedynym trybem bycia z innymi. Cel epistemiczny dotyczy prawdy: nauczyć się odróżniać faktyczny ubytek informacji zmysłowej od interpretacji, która natychmiast przypisuje temu ubytkowi znaczenie totalne.

Przebieg działania jest projektowany jako psychoperformans progowy, w którym pierwszeństwo ma przestrzeń i czas, dopiero potem obraz. Wejście zaczyna się od ustanowienia krótkiego okna, które chroni przed przejściem w ruminację; porzuconość ma zostać przyjęta jako stan do przejścia, nie jako środowisko zamieszkania. Następnie uruchamiany jest kanał światła w trybie wygaszenia: półmrok, światło pośrednie, brak olśnień i brak agresywnego kontrastu, aby rozmazanie nie było natychmiast traktowane jak awaria wymagająca przymusu naprawy. Dźwięk działa tu jako substytut wspólnoty: prosta, stała struktura akustyczna staje się „obecnością” nieinwazyjną, utrzymującą rytm oddechu i minimalizującą skokowość pobudzenia. Dopiero w tej ramie wprowadza się gest jako działanie–klucz: świadome odsunięcie bodźca wzrokowego (odwrócenie spojrzenia od twarzy i detalu), przejście ku peryferiom, praca w krótkich interwałach zamknięcia powiek, a następnie kontrolowany ruch w przestrzeni, który przywraca orientację bez przymusu rozpoznawania. Słowo ma postać logoperformansu, którego funkcją jest ustawienie granicy interpretacji: formuła nazywa obcość i izolację jako reakcję na niepewność obrazu, ale nie pozwala, aby stały się definicją tożsamości; język ma tu charakter operacyjny, nie spowiedniczy.

Obiekt–klucz Porzuconego musi materializować rozmazanie i dystans, ale jednocześnie umożliwiać domknięcie. Najbardziej adekwatna jest przesłona: półprzezroczysta tkanina, filtr dyfuzyjny albo matowa płytka, trzymana w dłoni i umieszczana pomiędzy ciałem a wybranym fragmentem przestrzeni. Obiekt–klucz wprowadza zasadę, że rozmazanie może być narzędziem regulacji, a nie wyłącznie objawem, ponieważ pozwala celowo obniżyć szczegółowość bodźca i wyjść z tyranii ostrości. Jednocześnie obiekt ten musi mieć wyraźną procedurę odłożenia: po zakończeniu interwału przesłona zostaje złożona i umieszczona w stałym miejscu temenos, co stanowi materialny znak powrotu do świata i powrotu do kanałów mniej obciążających. Obiekt–klucz nie ma służyć sprawdzaniu jakości widzenia; jego funkcją jest przeniesienie uwagi z „czy widzę dobrze” na „czy widzę bez przemocy”, a to jest kluczowe w CSR, gdzie kompulsja sprawdzania potrafi podtrzymywać stres niezależnie od realnego stanu oka.

Przestrzeń tej części indywiduAkcji jest rozpisana na relację między pracownią a „światem zewnętrznym”, przy czym pracownia pełni funkcję temenos amortyzującego, a nie schronu izolacyjnego. W pracowni ustanawia się strefę Porzuconego jako miejsce kontrolowanego wycofania: jedno krzesło, jeden punkt światła, jeden obiekt–klucz, jeden sygnał czasu. Taka redukcja nie jest ascetyzmem, tylko interwencją w przeciążenie bodźcowe, które w CSR może

skokowo podnosić lęk i uruchamiać niekorzystne pętle uwagi. Galeria może zostać użyta wyłącznie wtedy, gdy jest podporządkowana rygorowi porzuconości jako procedury domykanej: przestrzeń ekspozycyjna staje się wówczas sceną przejścia od izolacji do kontrolowanej obecności, a nie miejscem testowania odporności. Dom jest miejscem regeneracji i koagulacji: po psychoperformansie Porzuconego nie kontynuuje się introspekcji, tylko przełącza się kanał na rutyny sprzyjające rytmowi dobowemu, ponieważ w indywiduAkcji stabilność snu ma znaczenie strategiczne dla ochrony funkcji widzenia i dla redukcji przeciążeń.

Rola świadków w tej części jest paradoksalna i dlatego wymaga precyzyjnej reżyserii. Ukochana osoba może być obecna jako świadek o minimalnej ingerencji: jej zadaniem jest pilnowanie granicy czasu i sygnalizowanie domknięcia, nie interpretowanie treści obcości. Kamera może pełnić funkcję świadka bezosobowego, który rejestruje dyscyplinę procesu: czy wycofanie zostało domknięte, czy też przerodziło się w przedłużoną izolację; to rozróżnienie jest krytyczne, ponieważ w CSR długotrwała samotność często staje się środowiskiem ruminacji i zwiększa obciążenie autonomiczne. Publiczność pojawia się wyłącznie w wariacie galeryjnym i tylko wtedy, gdy zostaje ustawiona w roli świadkującej procedurze przejścia, a nie w roli oceniającej; w przeciwnym razie porzuconość zostaje wtórnie spektaklizowana i wraca jako wstyd, co zwiększa koszt persony i wzmacnia pętlę izolacji.

Forma przemiany w tej części polega na przestawieniu porzuconości z pozycji „stanu, który się dzieje” na pozycję „stanu, którym się zarządza” w ramach spirali obecności. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek zachowań kompensacyjnych, które prowadzą do eksploatacji oka sprawnego, oraz spadek kompulsji sprawdzania, która podtrzymuje pobudzenie. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na odzyskaniu zdolności do bycia z innymi bez przymusu natychmiastowego rozpoznawania i bez presji „utrzymania ostrości”; wspólnota staje się możliwa także przez dźwięk, rytm, dotyk, obecność i czas, a obraz przestaje być jedynym kanałem uczestnictwa. W wymiarze psychologii głębi Porzucony zostaje powiązany z doświadczeniem utraty obiektu i z lękiem separacyjnym, ale w indywiduAkcji nie prowadzi to do narracji o winie; prowadzi do procedury, w której utrata konturu jest uznana i domknięta. Wątek gnostyczny może tu pojawić się wyłącznie jako język „wygnania” z widzialności, pomagający nazwać obcość jako stan przejściowy w drodze do odzyskania relacji, natomiast wątek astropsychologiczny wyłącznie jako dyscyplina czasu, w której fazy wycofania i fazy powrotu są planowane w rytmie sprzyjającym regeneracji, bez roszczeń wyjaśniających etiologię choroby. Kryterium powodzenia jest praktyczne: po zakończeniu działania pole widzenia nie musi być ostrzejsze, ale pole obecności ma być stabilniejsze, a decyzja o przerwie ma zapadać szybciej i bez wstydu, co w długim trwaniu wspiera ochronę zasobów i spójność indywiduAkcji.

91.2.11 Mistrz: Nauka patrzenia na nowo

Figura Mistrza w indywiduAkcji wobec CSR nie oznacza autorytaryzmu ani idealizacji kompetencji, tylko ustanowienie rygorystycznego trybu uczenia percepcji, w którym widzenie przestaje być „naturalnym” zasobem brany za pewnik, a staje się umiejętnością podlegającą treningowi, higienie i planowaniu. CSR, zwłaszcza w wariacie nawrotowym i długotrwałym, ujawnia, że obraz jest produktem złożonej współpracy układu wzrokowego, autonomicznej regulacji pobudzenia, rytmu dobowego i środowiska pracy; w konsekwencji powrót do funkcjonalnej stabilności nie polega na szukaniu jednorazowego przełomu, lecz na

konsekwentnej przebudowie protokołów percepcji. Mistrz w tej części działa jako operator metody: rozdziela to, co jest zadaniem klinicznym, od tego, co jest zadaniem psychosomatycznym i kulturowym; utrzymuje granice, domyka cykle, nie pozwala, by lęk przed nieostrością kolonizował cały dzień, a jednocześnie nie dopuszcza do heroicznego forsowania wzroku. W języku psychoperformansu jest to figura reżyserii spirali obecności, w której praca z obrazem zostaje zsynchronizowana z przerwą, dźwiękiem, gestem i rytmem, a nie tylko z ambicją utrzymania ostrości.

Cel planu sytuacyjnego tej części jest dwutorowy i ma charakter kompetencyjny. Pierwszym celem jest reorganizacja zachowań wzrokowych: ograniczenie kompulsywnej inspekcji objawu, ograniczenie przeciągających się sesji fiksacji i skanowania detalu oraz redukcja przeciążenia oka sprawnego, które w praktyce kompensacyjnej często przejmuje nadmiar pracy. Drugim celem jest ustanowienie „metody dnia”, czyli powtarzalnej procedury, w której widzenie jest trenowane w bezpiecznych dawkach, a nie testowane w trybie ciągłego egzaminu. Mistrz jako matryca prowadzenia procesu dąży do tego, aby podmiot nauczył się rozpoznawać różnicę między treningiem a sprawdzaniem: trening jest zaplanowany, domykany, ograniczony czasowo i osadzony w temenos, natomiast sprawdzanie jest chaotyczne, napędzane lękiem i zwykle wydłużane wbrew granicom ciała. Ta różnica ma znaczenie dla CSR, ponieważ to właśnie tryb chaotyczny sprzyja deregulacji, narusza rytm dobowy i podnosi koszt autonomiczny, a indywiduum Akcja ma temu przeciwdziałać, chroniąc stabilność funkcji widzenia, szczególnie w oku sprawnym.

Przebieg planu sytuacyjnego jest ułożony jak lekcja mistrzowska, ale bez teatralizacji. Wejście zaczyna się od dochodzenia i researchu, w którym zbiera się dane o warunkach sprzyjających destabilizacji: jakie typy światła, jakie zadania, jakie pory dnia, jakie konteksty społeczne, jakie konfiguracje przestrzeni pracowni i galerii. Dopiero potem uruchamia się właściwą partyturę psychoperformansu, w której kanały są przełączane celowo, aby przenieść ciężar z obrazu na całą kompozycję obecności. Najpierw ustanawia się środowisko światła w wariancie bezpiecznym, redukując olśnienia i agresywne kontrasty, aby praca nie rozpoczynała się od walki o ostrość. Następnie wprowadza się dźwięk jako metronom przerw i znacznik czasu, ponieważ Mistrz w tej części nie ufa „poczuciu czasu” w stanie pobudzenia; czas musi być materializowany, żeby trening nie przechodził w eksploatację. Potem pojawia się gest jako działanie-klucz: świadome przełączenie spojrzenia z centrum na peryferie, krótkie mruganie jako sygnał zmiany intencji patrzenia, ruch ciała, który przerywa statyczną fiksację, oraz decyzja o domknięciu, gdy próg tolerancji zostaje przekroczony. Dopiero na końcu pojawia się słowo w postaci logoperformansu mistrzowskiego, który nie interpretuje choroby, tylko ustanawia regułę: obraz ma być wystarczający, a nie idealny; przerwa jest elementem treningu; nieostrość jest bodźcem do zmiany kanału, nie do eskalacji.

Przestrzeń dla tej figury jest zasadniczo pracowniana, ponieważ Mistrz potrzebuje temenos, w którym procedura może być powtarzana z minimalną zmiennością bodźców. Pracownia staje się laboratorium uczenia percepcji, a nie areną, na której trzeba nieustannie udowadniać sprawność. W wariancie galeryjnym Mistrz działa jako obrona przed przemocą widzialności: obecność publiczności może podnosić pobudzenie i uruchamiać personę, a persona łatwo przechodzi w forsowanie oka, dlatego ekspozycja galeryjna ma być włączana tylko w krótkich interwałach i wyłącznie wtedy, gdy reżim przerw jest bezwzględnie utrzymany. Dom natomiast pełni funkcję utrwalania metody: to tam Mistrz staje się codziennym protokołem snu, światła,

ekranów i regeneracji, ponieważ bez stabilizacji dobowej nie ma stabilnej percepcji, a w indywiduAkcji to właśnie stabilność jest warunkiem ochrony zasobów.

Obiekt–klucz tej części ma charakter dydaktyczny i regulacyjny, a nie symbolicznie ciężki. Najbardziej adekwatny jest obiekt, który narzuca granice i redukuje kompulsję: prosta powierzchnia do pracy z kontrastem o niskiej agresji, ustawiana zawsze w tym samym miejscu, w tym samym świetle, przez ściśle określony czas, po którym następuje domknięcie. Obiekt–klucz może być także narzędziem rytmu, które materializuje czas przerwy i czas ekspozycji; Mistrz potrzebuje materialnego operatora, aby plan sytuacyjny nie rozmywał się w subiektywnym „jeszcze chwilę”. Obiekt–klucz zostaje odłożony po zakończeniu do stałego miejsca w temenos, co stanowi znak, że trening widzenia się skończył i nie będzie kontynuowany w formie ruminacji. Rola świadka jest w tej części wyraźna: ukochana osoba może pełnić funkcję strażnika granicy czasu i domknięcia, kamera może pełnić funkcję świadka proceduralnego, rejestrującego zgodność z reżimem, natomiast publiczność nie jest pożądana jako świadek treningu, ponieważ łatwo zamienia proces w ocenę. W razie potrzeby Mistrz dopuszcza jednego świadka, nie tłum.

Forma przemiany w tej części polega na tym, że widzenie przechodzi z reżimu reaktywnego do reżimu kompetencji. Podmiot nie dąży już do nieustannego udowadniania ostrości, tylko do utrzymania stabilnych warunków i do szybkiego przełączania kanałów w chwili narastającego przeciążenia. W konsekwencji spada ryzyko wtórnego eksploatowania oka sprawnego, a lęk związany z nieostrością traci zdolność do przejmowania całej spirali obecności. Na poziomie psychologii głębi figura Mistrza stabilizuje relację z autorytetem wewnętrznym: zamiast wewnętrznego krytyka i zamiast tricksterowej paniki pojawia się proceduralna stanowczość, która potrafi przerwać, domknąć i powrócić. Wątek gnostyczny może w tym miejscu pełnić jedynie funkcję języka dyscypliny poznawczej, w której odróżnia się poznanie od iluzji i od przymusu dowodu, natomiast wątek astropsychologiczny jedynie funkcję kalendarza pracy, w którym trening widzenia jest lokowany w oknach sprzyjających stabilności, a nie w porach sprzyjających pobudzeniu; oba wątki pozostają podporządkowane metodzie i bezpieczeństwu. Kryterium powodzenia jest praktyczne: częstsze domknięcia, krótsze ekspozycje, mniej kompulsywnej inspekcji, większa zdolność do pracy twórczej bez przemocy wobec percepcji oraz bardziej stabilna ochrona zasobów widzenia w długim trwaniu indywiduAkcji.

91.2.12 Władca: Przejęcie odpowiedzialności za percepcję

Władca w indywiduAkcji wobec CSR nie jest figurą dominacji nad ciałem ani deklaracją „kontroli” nad chorobą, lecz przedstawieniem podmiotowości z pozycji reaktywnej na pozycję zarządczą. CSR, szczególnie w wariacie nawrotowym, uczy, że władza nad widzeniem nie polega na wymuszaniu ostrości, lecz na zarządzaniu warunkami, w których układ wzrokowy nie jest wtórnie przeciążany przez stres, pośpiech, nadmiar bodźców i przymus społecznej widzialności. Władca to figura infrastrukturalna: ustanawia politykę czasu, politykę światła, politykę pracy, politykę obecności innych, a przede wszystkim politykę domknięć. W tym sensie przejęcie odpowiedzialności za percepcję oznacza uznanie, że obraz jest elementem ekosystemu, a ekosystem wymaga reguł; bez reguł choroba przejmuje reżyserię, ponieważ objaw i lęk stają się nieformalnymi prawodawcami dnia.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na ustanowieniu suwerenności praktyk, a nie suwerenności narządu. Władca nie obiecuje „wyleczenia” poprzez wolę, lecz ustanawia stabilny reżim, który minimalizuje ryzyko deregulacji i sprzyja ochronie zasobów widzenia, zwłaszcza ochronie oka sprawnego przed chronicznym przeciążeniem kompensacyjnym. Cel okulistyczny ma charakter pośredni: ograniczyć nadmierne obciążenia wzrokowe i stresowe oraz skrócić czas ekspozycji na bodźce o wysokim kontraście i silnej luminancji, a także ograniczyć nocną stymulację i ruminację, ponieważ rytm dobowy i regeneracja są warunkami bezpieczeństwa, a nie luksusem. Cel psychologiczny dotyczy przejęcia odpowiedzialności za mechanizmy uniku i eskalacji: Władca ma rozpoznawać, kiedy „heroiczne widzenie” wchodzi w miejsce troski, i kiedy persona produktywności zaczyna wykorzystywać oko jako narzędzie dowodu. Cel epistemiczny dotyczy prawdy: przejście od modelu „widzę więc wiem” do modelu „organizuję warunki poznania”, w którym prawda jest wynikiem relacji, a nie tylko ostrości.

Przebieg planu sytuacyjnego jest zorganizowany jak akt ustanowienia prawa w temenos, ale bez teatralizacji. Wejście zaczyna się od decyzji czasowej: wybór krótkiego okna, w którym praca z percepcją ma się odbyć, oraz wyznaczenie równie obowiązkowego okna regeneracji po zakończeniu. Następnie ustanawia się światło jako pierwszy akt władzy: redukuje się olśnienia, eliminuje migotanie, wprowadza warunki stabilne, ponieważ Władca rozumie, że percepcja nie może być stale prowokowana do walki. Potem wprowadza się obiekt–klucz jako materialny znak suwerenności: obiekt jest zarazem narzędziem pracy i pieczęcią domknięcia, a jego położenie i sposób użycia nie podlegają negocjacji w stanie pobudzenia. Dźwięk pełni funkcję metronomu prawa: sygnalizuje przełączenia kanału, przypomina o przerwie, jest znakiem zakończenia. Gest jest działaniem–kluczem: gestem władczym jest przerwanie, a nie kontynuacja; przerwanie pracy wzrokowej w momencie narastającego napięcia jest aktem odpowiedzialności, nie aktem porażki. Słowo jako logoperformans przyjmuje postać formuły ustanawiającej: wskazuje granice, warunki, zakazy i obowiązki, ale bez moralizmu, w trybie czysto operacyjnym.

Przestrzeń tej figury jest przede wszystkim pracowniana, ponieważ pracownia jest miejscem, gdzie władza nad percepcją najczęściej jest tracona na rzecz ekonomii produkcji obrazu i presji terminów. Władca wprowadza w pracowni konstytucję temenos: określa strefę pracy wzrokowej, strefę przerwy, próg wejścia i wyjścia oraz stałe miejsca obiektu–klucza. Galeria jest przestrzenią testu: sprawdza, czy suwerenność praktyk utrzymuje się w warunkach społecznej widzialności, gdzie łatwo o eskalację osoby i o forsowanie oka. Dom jest przestrzenią administracji rytmu: to tam Władca ustanawia politykę snu, politykę ekranów, politykę regeneracji, a więc te elementy, które decydują o stabilności całej indywiduAkcji.

Obiekt–klucz Władcy musi ucieleśniać prawo i domknięcie, a nie wyłącznie symbol. Najbardziej adekwatna jest pieczęć, nie w sensie magicznego fetyszu, lecz w sensie materialnego mechanizmu kończenia: może to być zamykane pudełko, szkatuła, etui lub inny kontener, do którego wkłada się narzędzie pracy wzrokowej, notatnik mapowania, albo inny element planu sytuacyjnego, a sam akt zamknięcia jest jednoznacznym sygnałem zakończenia. Władca wybiera obiekt, który uniemożliwia dalsze „jeszcze jedno sprawdzenie” bez świadomego złamania reguły. Włączenie świadka jest tu uzasadnione jako zabezpieczenie przed autooszustwem: ukochana osoba może poświadczyć domknięcie i przerwać eskalację, kamera może poświadczyć zgodność z reżimem, a publiczność w galerii może być dopuszczona tylko wtedy, gdy jej rola zostanie ograniczona do świadkowania procedurze, nie do oceniania.

Władca nie negocjuje swojej polityki z publicznością, ponieważ negocjacja w stanie pobudzenia jest mechanizmem utraty suwerenności.

Forma przemiany w tej części indywiduAkcji jest rozpoznawalna po zmianie infrastruktury dnia. Widzenie przestaje być nieustanną próbą udowodnienia sprawności, a staje się elementem zarządzanego ekosystemu, w którym przerwy są obowiązkiem, a nie przywilejem. W konsekwencji spada przymus kompulsywnego sprawdzania ostrości, spada ryzyko przeciążenia oka sprawnego, a decyzje dotyczące pracy, ekspozycji na bodźce i regeneracji stają się bardziej przewidywalne. W wymiarze psychologii głębi Władca stabilizuje relację z autorytetem i z odpowiedzialnością: zamiast chaotycznej walki z objawem pojawia się suwerenne prowadzenie procesu, które potrafi uznać ograniczenie bez upokorzenia. Wątek gnostyczny może w tym miejscu pełnić jedynie funkcję krytyki fałszywej władzy obrazu, czyli tego, jak widzialność i przymus dowodu kolonizują życie; wątek astropsychologiczny może pełnić jedynie funkcję kalendarza polityki czasu, w którym planuje się ekspozycje i regeneracje zgodnie z rytmem sprzyjającym stabilności, a nie zgodnie z impulsem i presją. Władca jest więc figurą, która nie obiecuje cudownej ostrości, ale gwarantuje warunki, w których indywiduAkcja staje się trwała, a percepcja przestaje być polem przemocy.

91.2.13 Mędrzec: Głębokie widzenie jako akt kontemplacji

Mędrzec w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą, która przywraca widzeniu status praktyki kontemplacyjnej, a nie wyłącznie funkcji instrumentalnej. W chorobie takiej jak CSR, gdzie obraz bywa niestabilny, a zaufanie do percepcji ulega erozji, naturalną reakcją jest wzrost kontroli: sprawdzanie, porównywanie, dopasowywanie ostrości, a następnie zamiana widzenia w nieustanny test. Mędrzec odwraca ten wektor: uznaje, że część danych zmysłowych może być niepełna, a mimo to można podtrzymać sens, orientację i relację ze światem bez eskalacji pobudzenia. Głębokie widzenie nie oznacza tu intensyfikacji bodźca, lecz pogłębienie relacji: widzenie jako uważność, jako „czytanie warunków”, jako rozpoznawanie, kiedy percepcja przechodzi w iluzję interpretacyjną, i kiedy należy przełączyć kanał na dźwięk, dotyk lub ruch. W tym sensie Mędrzec jest figurą ekonomii uwagi, w której mniej ostrości może oznaczać więcej prawdy o procesie.

Cel planu sytuacyjnego dla tej części jest sformułowany jako redukcja neuropsychicznego kosztu widzenia poprzez przejście z trybu analityczno-kontrolnego do trybu kontemplacyjno-regulacyjnego. Cel okulistyczny jest pośredni: zmniejszyć liczbę epizodów wytężonej fiksacji i długotrwałego skanowania detalu, które przeciążają układ wzrokowy i wzmacniają kompensację okiem sprawnym, a także ograniczyć stres poznawczy, który w praktyce może rozstrajać sen, rytm dobowy i tolerancję bodźców. Cel psychologiczny dotyczy stabilizacji afektu: kontemplacja nie ma być eskapizmem, lecz narzędziem wygaszania pętli ruminacyjnych, w których objaw staje się centrum narracji. Cel epistemiczny dotyczy przebudowy relacji z prawdą: obraz nie jest jedynym nośnikiem wiarygodności, a niewidzenie nie jest automatycznie brakiem poznania; głębokie widzenie polega na rozpoznawaniu sensu w relacji, nie w perfekcji.

Przebieg psychoperformansu Mędrca jest zorganizowany w taki sposób, aby kontemplacja nie stała się „kolejnym zadaniem” i nie uruchomiła przemocy produktywności. Wejście rozpoczyna się od ustanowienia ciszy funkcjonalnej oraz od zmiany światła: redukcja luminancji, eliminacja olśnień i kontrastów, które prowokują wzrok do agresywnej stabilizacji. Następnie wprowadza

się dźwięk jako niskointensywny nośnik czasu, bez rytmu pobudzającego; celem jest zsynchronizowanie oddechu i ruchów gałek ocznych z łagodnym przepływem, co w praktyce obniża skłonność do kompulsywnego sprawdzania. Gest jako działanie–klucz polega na „oduczeniu” fiksacji: kierowaniu spojrzenia ku peryferiom, obserwacji bez chwytania detalu, krótkich przerwach z domknięciem powiek, a następnie powolnym powrocie do pola widzenia. Obraz pojawia się dopiero później i w formie celowo ograniczonej: nie są to szczegóły wymagające ostrości, lecz obiekt o niskiej szczegółowości, w którym ważniejsza jest zmiana światła, cienia i relacji niż kontur. Słowo pojawia się na końcu i ma postać logoperformansu kontemplacyjnego: nie interpretuje, nie diagnozuje, nie prognozuje, tylko ustanawia zgodę na niepełność danych i zgodę na domknięcie; formuła ma odciąć pętlę „jeszcze chwilę” i przestawić percepcję z kontroli na relację.

Przestrzeń tej pracy jest rozumiana jako temenos kontemplacji, a więc miejsce, które chroni przed wymogiem natychmiastowej produktywności. Pracownia może stać się taką przestrzenią tylko wtedy, gdy zostaje chwilowo odłączona od reżimu produkcji; to jest krytyczne, ponieważ w pracowni łatwo o powrót do wytężonej oceny obrazu. Dom jest przestrzenią naturalną dla Mędrca, pod warunkiem, że światło i bodźce ekranowe zostaną podporządkowane rytmowi regeneracji. Galeria może zostać włączona jedynie jako wariant świadkowania, w którym kontemplacja nie jest spektaklem, a publiczność nie jest audytorem jakości widzenia; w praktyce oznacza to minimalną obecność widzów lub obecność kamery jako świadka bezosobowego, rejestrującego dyscyplinę procesu, a nie jego emocjonalną ekspresję. Ukochana osoba może pełnić funkcję świadka-regulatora, ale tylko w roli strażnika domknięcia: jej obecność ma chronić przed przeciąganiem działania i przed przejściem w ruminację.

Obiekt–klucz Mędrca powinien działać jak „przedmiot kontemplacji”, ale jego zadaniem nie jest wywoływanie intensywnych przeżyć, tylko stabilizacja relacji z nieostrością. Najbardziej adekwatny jest obiekt o płynnej semantyce światła i cienia: prosty element, którego obserwacja nie wymaga ostrego konturu, na przykład powierzchnia półmatowa, naczynie z wodą, kamień o zróżnicowanej fakturze, forma o łagodnych przejściach tonów. Obiekt–klucz ma umożliwiać doświadczenie „wystarczającego obrazu”, który jest prawdziwy w sensie relacyjnym, mimo że nie jest idealnie ostry. Działanie–klucz polega na utrzymaniu uwagi bez chwytania: to przeciwieństwo kompulsywnej inspekcji, tak częstej w CSR. W wariacie symboliczno-gnostycznym obiekt może działać jako operator rozróżnienia między widzialnym a poznawalnym: to, co nieostre, nie jest kłamstwem; jest innym trybem jawienia się. W wariacie astropsychologicznym sens polega wyłącznie na dyscyplinie czasu: kontemplacja jest lokowana w oknach sprzyjających stabilności i wyciszeniu, nie w porach sprzyjających pobudzeniu i nocnej ruminacji; symbolika nie ma tu roszczeń etiologicznych, jest narzędziem kalendarza.

Forma przemiany w tej części indywiduAkcji polega na tym, że percepcja przestaje być polem walki o ostrość, a staje się praktyką regulacji i sensu. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek napięcia utrzymywanego przez długotrwałą kontrolę, krótsze epizody wytężonej fiksacji, szybsze przełączanie kanałów i większa zdolność do przerywania pracy bez poczucia winy, co w długim trwaniu wspiera ochronę oka sprawnego i stabilność całego procesu. W wymiarze epistemicznym przemiana polega na przyjęciu, że prawda o świecie i o sobie nie jest równoznaczna z ostrością obrazu; to założenie redukuje przemoc interpretacyjną i osłabia kompulsję sprawdzania. W wymiarze kulturowym Mędrzec przywraca widzeniu godność kontemplacji, która nie jest luksusem, lecz narzędziem

przetwarzania i transformacji, szczególnie w chorobie przewlekłej i nawrotowej. Kryterium powodzenia nie jest „lepsza ostrość”, lecz bardziej stabilne pole obecności, w którym nieostrość nie wywołuje natychmiastowego alarmu, a proces indywiduAkcji pozostaje spójny z rygiem medycznym, etyką świadkowania i długotrwałą ochroną zasobów percepcji.

91.2.14 Antagonista: Choroba jako opór wobec widzenia

Figura Antagonisty w indywiduAkcji wobec CSR porządkuje doświadczenie choroby jako siły oporu, która nie tyle „niszczy wzrok”, ile destabilizuje cały reżim widzenia: zaufanie do obrazu, przewidywalność percepcji, automatyzm orientacji oraz poczucie kontroli poznawczej. W ujęciu klinicznym CSR bywa opisywana poprzez nieprawidłowości na styku naczyń i nabłonka barwnikowego siatkówki i gospodarki płynowej, a także poprzez podatność na czynniki endokrynnostresowe, w tym ekspozycję na glikokortykosteroidy i wzmożoną aktywację osi stresu; w ujęciu psychoperformatywnym ta sama dynamika może zostać nazwana antagonizmem, ponieważ choroba ustanawia przeszkodę w dominującym modelu widzenia jako sprawnego narzędzia produkcji, oceny i społecznej widzialności. Antagonista nie jest tu personifikacją patofizjologii ani metafizycznym bytem, tylko narzędziem hermeneutycznym, które pozwala odróżnić dwa typy oporu: opór biologiczny (wahania funkcji, ograniczenia adaptacyjne, próg przeciążenia) oraz opór kulturowo-psychiczny (przymus ostrości, lęk przed degradacją kompetencji, potrzeba dowodu, wstyd i maskowanie). W indywiduAkcji antagonizm jest traktowany jako informacja o granicach i o kosztach, a nie jako wyrok; jego sens nie polega na tym, by go „pokonać”, lecz by przekształcić sposób prowadzenia życia i pracy tak, aby przestał generować sprzężenia zwrotne nasilające obciążenie, a tym samym pośrednio zwiększające ryzyko niestabilności.

Cel planu sytuacyjnego tej części jest z definicji wielowarstwowy, ponieważ antagonistą działa jednocześnie na poziomie narządu, rytmu dobowego, praktyk pracy oraz narracji o sobie. Celem okulistyczno-behawioralnym jest wprowadzenie mechanizmów, które skracają czas ekspozycji na bodźce wysokiego kontrastu, redukują długotrwałą fiksację i minimalizują kompensacyjne „przegrzewanie” oka sprawnego, a jednocześnie hamują kompulsywne sprawdzanie jakości widzenia, które podnosi pobudzenie autonomiczne i kolonizuje czas regeneracji. Celem psychologicznym jest rozbrojenie konfliktu: choroba przestaje być przeciwnikiem, z którym toczy się niekończącą walkę w polu percepcji, a staje się wymagającym negocjacji warunkiem brzegowym, wobec którego ustanawia się prawo przerwy, prawo domknięcia i prawo do niepełnych danych bez katastrofizacji. Celem epistemicznym jest przedstawienie pojęcia prawdy: obraz nie ma statusu absolutu, ponieważ w CSR może ulegać fluktuacjom, a „prawda” o stanie nie powinna być uzyskiwana przez wielokrotne mikroweryfikacje, tylko przez zorganizowaną metrologię i przez kryteria bezpieczeństwa. Celem artystycznym jest ochrona zdolności twórczej nie przez heroizację wysiłku, lecz przez adaptację metod: praca ma być projektowana tak, by nie prowokowała antagonisty do kontrataku w postaci przeciążenia, deregulacji i lęku.

Przebieg planu sytuacyjnego jest komponowany jako konfrontacja kontrolowana, w której antagonistą zostaje „wezwany” w warunkach temenos, a następnie zostaje domknięty i odprowadzony, zanim przejmie reżyserię dnia. Wejście zaczyna się od czasu jako nadrzędnego operatora: ustanawia się krótki interwał ekspozycji oraz równie obowiązkowy interwał wygaszenia, co jest kluczowe, ponieważ antagonistą karmi się przeciąganiem i niejednoznacznością „jeszcze chwilę”. Następnie ustanawia się światło jako warunek

bezpieczeństwa: miękka luminancja, brak punktowych olśnień, stabilność tła, aby bodziec nie inicjował wytężonej walki o ostrość. Dopiero potem wprowadza się obraz, ale nie jako zadanie wymagające perfekcji, tylko jako obszar obserwacji relacji: widzenie ma pozostać wystarczające, a nie maksymalne. Dźwięk pełni funkcję regulatora konfliktu, ponieważ utrzymuje rytm i wymusza przerwę; w praktyce jest to kanał, który przejmuje część uwagi, aby oko nie było jedynym nośnikiem napięcia. Gest jako działanie-klucz polega na dwóch ruchach, które razem tworzą akt władzy nad konfliktem: pierwszy ruch to świadome przerwanie ekspozycji w chwili narastania pobudzenia, drugi ruch to przełączenie na kanał somatyczny (oddech, dotyk, mikro-ruch), aby antagonistą nie został zinterpretowany wyłącznie jako „problem obrazu”. Słowo ma postać logoperformansu antagonistycznego, który nie oskarża ciała ani nie moralizuje, tylko ustanawia kontrakt: choroba nie jest partnerem do negocjacji w trybie nocnym, w trybie presji i w trybie społecznej oceny; negocjacje odbywają się wyłącznie w wyznaczonym czasie, w temenos i z prawem domknięcia.

Przestrzeń tej części jest kluczowa, ponieważ antagonistą w CSR często wzmacnia się w warunkach chaotycznych: nadmiar bodźców, presja społeczna, przepracowanie, nocna ekspozycja ekranowa, przypadkowe światło. Dlatego podstawową przestrzenią jest pracownia jako temenos proceduralny, gdzie da się kontrolować parametry i gdzie domknięcie jest materialnie możliwe. Galeria może być użyta wyłącznie jako przestrzeń testu odporności procedury na widzialność, ale tylko przy zachowaniu reżimu przerw i przy minimalizacji bodźców wyzwalających, ponieważ antagonistą w warunkach ekspozycji społecznej łatwo sprzęga się z personą i popycha do forsowania. Dom jest przestrzenią koagulacji: po konfrontacji antagonistycznej następuje faza wygaszenia, w której priorytetem jest rytm dobowy i sen, bo to one są infrastrukturą stabilności percepcji. Wątek astropsychologiczny może w tym miejscu pełnić jedynie funkcję dyscypliny czasu, czyli planowania konfrontacji w oknach sprzyjających stabilności i unikania tych pór, które wzmacniają pobudzenie i ruminację; nie pełni funkcji wyjaśniającej chorobę, lecz funkcję organizującą rytm procesu.

Obiekt-klucz w pracy z antagonistą musi ucieleśniać konflikt i jednocześnie umożliwiać jego zamknięcie. Najbardziej adekwatny jest obiekt o podwójnej naturze: z jednej strony „zwierciadło przeciążenia”, z drugiej „pieczęć domknięcia”. Jako zwierciadło przeciążenia może działać prosty artefakt o kontrolowanym kontraście, który pozwala rozpoznać moment przejścia od obserwacji do walki o ostrość; jako pieczęć domknięcia działa kontener, do którego obiekt zostaje odkładany po zakończeniu interwału, tak aby materialnie przeciąć ciągłość inspekcji. To rozróżnienie jest krytyczne, ponieważ antagonistą w CSR często nie polega na samym ubytku informacji wzrokowej, tylko na tym, że ubytek uruchamia przymus kompensacji i nadmiarowe sprawdzanie. Ukochana osoba jako świadek może pełnić funkcję strażnika granicy: jej zadaniem jest przerwanie przeciągania i poświadczenie domknięcia, nie komentowanie jakości obrazu. Kamera może pełnić funkcję świadka proceduralnego, który rejestruje, czy konflikt był prowadzony w granicach planu sytuacyjnego, czy też wymknął się w formę walki. Publiczność w wariacie galeryjnym nie jest adresatem antagonizmu; jeśli już jest obecna, ma być świadkiem metody, nie świadkiem cierpienia.

Forma przemiany w tej części indywiduumAkcji polega na demilitaryzacji percepcji: antagonistą traci status absolutnego wroga, a zyskuje status operatora granic. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być spadek zachowań kompensacyjnych i spadek kompulsywnej inspekcji, co chroni oko sprawne przed chronicznym przeciążeniem i sprzyja

stabilizacji całego dnia. W wymiarze psychologicznym przemiana polega na osłabieniu przymusu dowodu: nieostrość nie wywołuje automatycznie spirali interpretacyjnej, ponieważ istnieje protokół, który przejmuje sytuację. W wymiarze narracyjnym antagonistą zostaje włączony do opowieści o procesie bez mitologizacji i bez demonizacji; choroba przestaje być jedynym centrum sensu, a staje się jednym z warunków, które kształtują metodę życia. Wątek gnostyczny może zostać użyty wyłącznie jako język krytyki iluzji, w której widzialność i ostrość uzurpują sobie prawo do bycia jedyną formą prawdy; w indywiduAkcji prawda ma być procedurą, a nie triumfem obrazu. Kryterium powodzenia jest praktyczne: więcej domknięć, mniej walki, mniej przeciągania, większa przewidywalność obciążeń, większa stabilność pola obecności mimo tego, że antagonistą biologicznym może nadal powracać w postaci zmienności.

91.2.15 Matka: Czułość i zawłaszczanie w spojrzeniu

Figura Matki w indywiduAkcji wobec CSR organizuje paradoks opieki, w którym czułość może działać jako neurofizjologiczny bufor stresu i jako warunek regeneracji, a równocześnie może przechodzić w zawłaszczanie spojrzenia, czyli w tryb nadzoru, infantylizacji i kompulsywnej kontroli obrazu. W CSR relacja z własnym widzeniem łatwo ulega „umatycznieniu” w sensie psychologicznym: oko chorujące i oko sprawne zostają ustawione jak dwa podmioty wymagające opieki, a podmiot wykonawczy zaczyna wobec nich prowadzić opiekę albo przemoc, często bez rozróżnienia. Matka w tej części nie jest więc metaforą sentymentalną, lecz figurą regulacji, w której opiekuńczość musi zostać sprzężona z granicą, aby nie przekształciła się w zawłaszczanie. W praktyce klinicznej CSR bywa łączona z przeciążeniem osi stresu i podatnością na czynniki hormonalne; w praktyce psychoperformatywnej oznacza to, że czułość ma sens nie jako „miły dodatek”, ale jako technologia obniżania pobudzenia i stabilizowania rytmu dobowego, natomiast zawłaszczanie jest ryzykiem, ponieważ nasila ruminację, podnosi koszt autonomiczny i sprzyja kompulsywnemu sprawdzaniu ostrości. Matka pracuje więc na styku okulistyki, psychologii relacji i polityki widzialności: chroni zasób widzenia, ale nie więzi percepcji w klatce troski.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na wytworzeniu środowiska „holdingowego” dla percepcji, a równocześnie na przecięciu mechanizmu nadzorczego, który zawłaszcza widzenie w imię opieki. Cel okulistyczno-behawioralny jest pośredni: ograniczyć liczbę epizodów wytężonej fiksacji i kompulsywnej inspekcji objawu, ponieważ to właśnie inspekcja, a nie sama zmienność obrazu, często kolonizuje dzień i wzmacnia przeciążenie. Cel psychologiczny dotyczy rozróżnienia dwóch porządków troski: troski regulacyjnej (sprzyjającej bezpieczeństwu, rytmowi, regeneracji) oraz troski zawłaszczającej (produkującej kontrolę, presję i zależność). Cel relacyjny dotyczy roli ukochanej osoby: w tej części świadek ma nie oceniać jakości widzenia, lecz stabilizować granice i wspierać domknięcia, aby proces sprzyjał ochronie lewego oka i ograniczał wtórne przeciążenie kompensacyjne. Cel epistemiczny polega na tym, że prawda o stanie widzenia ma być uzyskiwana przez procedurę i metrologię, a nie przez przymus natychmiastowego „sprawdzenia”, które zwykle jest formą lęku przebranej za opiekę.

Przebieg planu sytuacyjnego zaczyna się od ustanowienia czułości jako działania-klucza, ale w rygorze czasowym, aby nie rozlała się w niekończące się „dbanie”, które bywa maską nadzoru. Wejście odbywa się przez światło: łagodne, stabilne, bez olśnień, ponieważ Matka nie wprowadza ciała w tryb walki o ostrość. Następnie uruchamia się dźwięk w roli kołyski czasu, który wyznacza interwał działania i interwał domknięcia; dźwięk ma być znakiem, że opieka jest

procedurą, a nie bezkresnym czuwaniem. Gest w tej części jest gestem troski nieinwazyjnej: dłonie pracują na obrzeżach pola wzrokowego i na obszarach somatycznych związanych z pobudzeniem (kark, obręcz barkowa, przepona), bez nacisku na gałkę oczną i bez „naprawiania” narządu. Obraz pojawia się dopiero po fazie regulacji i ma charakter minimalny: patrzenie nie służy testowi ostrości, lecz doświadczeniu wystarczalności obrazu przy obniżonym pobudzeniu; pole widzenia ma zostać przyjęte, a nie przesłuchane. Słowo wchodzi na końcu jako logoperformans granicy: formuła ustanawia, że opieka nie daje prawa do kontroli, a troska nie daje prawa do przymusu widzialności; słowo domyka działanie i zabrania powrotu do inspekcji, co jest kluczowe w CSR, gdzie to właśnie powrót do sprawdzania często odtwarza pętlę stresu. W wariacie z kamerą, zgodnym z kinem performatywnym, rejestracja ma poświadczать wierność granicy, a nie produkować dowód sprawności; kamera jest świadkiem etyki procesu, nie lustrem do oceny.

Przestrzeń dla Matki jest z definicji temenosowa i ma być przeciwieństwem przestrzeni oceny. Pracownia jest możliwa tylko wtedy, gdy zostaje chwilowo odłączona od presji produkcji i od reżimu porównywania obrazów; w przeciwnym razie czułość zostanie skolonizowana przez kontrolę jakości i wróci zawłaszczenie spojrzenia. Dom jest przestrzenią naturalną dla tej figury, ponieważ pozwala ustanowić rytuał regeneracyjny i ochronę snu, co w indywiduuAkcji jest warunkiem stabilizacji percepcji. Galeria jest przestrzenią ryzyka: społeczna widzialność wzmacnia personę, a persona łatwo wymusza ostrość jako dowód, dlatego Matka nie jest figurą ekspozycji, tylko figurą zabezpieczenia przed ekspozycją. Ukochana osoba jako świadek powinna w tej przestrzeni przyjmować rolę strażnika domknięcia: ma chronić przed przeciąganiem, przed rozmową o „jakości widzenia” i przed wtórnym przesłuchiowaniem objawu; jej czułość ma być ochroną zasobu, a nie kolejną formą oceny.

Obiekt-klucz w tej części musi materializować czułość, ale też musi wymuszać granicę, aby czułość nie przeszła w zawłaszczenie. Adekwatnym obiektem jest miękka, neutralna tkanina lub opaska światłochronna, rozumiana jako narzędzie wygaszenia bodźców i znak przejścia do fazy regeneracyjnej; obiekt nie działa jako fetysz, tylko jako operator warunku brzegowego: teraz bodźce są redukowane, teraz widzenie odpoczywa. Drugim operatorem może być zamykany pojemnik, do którego po zakończeniu odkłada się narzędzia pracy i metrologii, aby przerwać pętlę inspekcji; Matka, która nie umie domknąć, przekształca się w nadzorcę. Obiekt-klucz jest więc z definicji podwójny: miękkość i pieczęć. Jeśli w tej części pojawia się wątek symboliczno-gnostyczny, jego funkcja jest ograniczona do języka rozróżnienia: czułość odpowiada figurze mądrości i troski, zawłaszczenie odpowiada figurze władzy, która żąda widzialności i dowodu; nie jest to diagnoza metafizyczna, lecz narzędzie krytyki przymusu patrzenia. Wątek astropsychologiczny może pełnić jedynie funkcję kalendarza opieki: rytuał czułości ma być lokowany w porach sprzyjających wygaszaniu, a nie w porach sprzyjających pobudzeniu, ponieważ w CSR praca z rytmem jest elementem bezpieczeństwa, nie dekoracją.

Forma przemiany w tej części indywiduuAkcji polega na przejściu od opieki kompulsywnej do opieki kompetentnej. Oko chorujące i oko sprawne przestają być obiektami nieustannego nadzoru, a stają się elementami ekosystemu, który wymaga rytmu, przerw i domknień. Zawłaszczenie spojrzenia traci paliwo, ponieważ granica zostaje wprowadzona jako działanie-klucz, a nie jako deklaracja; w konsekwencji spada ruminacja, spada liczba mikroweryfikacji, a percepcja odzyskuje status relacji, nie egzaminu. W relacji z ukochaną osobą przemiana polega na tym, że czułość nie jest już „ratowaniem wzroku”, lecz wspólnym utrzymaniem warunków

bezpieczeństwa, co chroni zasób widzenia i wspiera długotrwały cel indywiduAkcji: wielopoziomową stabilizację funkcji, szczególnie ochronę lewego oka poprzez redukcję przeciążeń i redukcję stresowych pętli kontroli. W języku psychologii relacji Matka przestaje być figurą, która „wie lepiej”, a staje się figurą, która podtrzymuje środowisko, w którym podmiot odzyskuje sprawczość bez przemocy wobec percepcji; w języku D. W. Winnicotta jest to przejście od kontroli do podtrzymania, a w języku etyki troski Joan Tronto przejście od troski jako władzy do troski jako odpowiedzialności proceduralnej.

91.2.16 Kusicielka: Zwodnicze obrazy i pragnienie percepcji

Kusicielka w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą zwodniczego obrazu, który obiecuje natychmiastową jasność i odzyskanie kontroli, a w praktyce wciąga percepcję w pętlę kompulsywnego sprawdzania, porównywania i „dopasowywania” ostrości. W CSR pragnienie percepcji jest szczególnie intensywne, ponieważ utrata stabilnego zaufania do widzenia rodzi głód potwierdzeń: czy kontur wrócił, czy kontrast jest taki jak wczoraj, czy zniekształcenie się zmniejszyło, czy obraz jest „normalny”. Kusicielka działa dokładnie w tej szczelinie, wykorzystując fundamentalną potrzebę pewności poznawczej i przekształcając ją w reżim mikrotestów. Zwodnicze obrazy to nie tylko halucynacje czy iluzje w sensie psychopatologicznym; w indywiduAkcji są nimi także obrazy poznawcze i społeczne: fantazja o powrocie do dawnego trybu pracy bez kosztu, fantazja o „naprawieniu” widzenia przez jednorazowy akt woli, fantazja o tym, że większa kontrola da większe bezpieczeństwo. Kusicielka kolonizuje kanał obrazu i narzuca mu funkcję dowodową, a następnie rozszerza ten dowód na tożsamość, wartość i przyszłość. W efekcie percepcja staje się miejscem negocjacji z lękiem, a nie miejscem relacji ze światem, co zwiększa pobudzenie autonomiczne, pogarsza tolerancję bodźców i w długim trwaniu sprzyja przeciążeniu, szczególnie oka sprawnego przejmującego kompensację.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na rozpoznaniu mechaniki kuszenia i na przepisaniu jej z trybu niejawnego na tryb proceduralny, w którym pragnienie percepcji jest uznane, lecz nie rządzi. Cel okulistyczny jest pośredni: ograniczyć zachowania prowadzące do długotrwałej fiksacji i do powtarzalnych mikroweryfikacji, które wydłużają ekspozycję na bodźce i podtrzymują stres; celem jest ochronić zasób widzenia przez skrócenie czasu „walki o obraz”. Cel psychologiczny dotyczy rozbrojenia kompulsji: pragnienie jasności zostaje potraktowane jako sygnał pobudzenia i niepewności, a nie jako rozkaz natychmiastowego sprawdzenia. Cel epistemiczny dotyczy prawdy: odróżnić dane zmysłowe od narracji, które Kusicielka dopisuje do nieostrości, oraz wprowadzić kryteria, kiedy obserwacja jest sensowna, a kiedy staje się przemocą interpretacyjną. Cel artystyczny dotyczy metody pracy: Kusicielka jest szczególnie groźna w pracowni i w galerii, ponieważ obie te przestrzenie wzmacniają pragnienie „dobrego obrazu”, a więc pragnienie, które łatwo przechodzi w forsowanie.

Przebieg psychoperformansu tej części musi być skonstruowany jak pułapka na pułapkę: Kusicielka zostaje dopuszczona do głosu w kontrolowanej dawce, a następnie zostaje zdemaskowana i odprowadzona poprzez domknięcie. Wejście zaczyna się od ustanowienia czasu jako pierwszej bariery: interwał obserwacji jest krótki, a po nim następuje obowiązkowy interwał przełączenia kanału, tak aby nie było możliwe wpadnięcie w spiralę „jeszcze raz”. Następnie wprowadza się obiekt–klucz, który celowo prowokuje pragnienie ostrości, ale w sposób bezpieczny: jest to obiekt o umiarkowanym kontraście i kontrolowanej szczegółowości,

taki, który łatwo wyzwała impuls „dopatrz się”, a równocześnie nie wymusza agresywnego światła. Światło jest ustawione miękko, żeby nie wzmacniać reaktywności oka. Następnie uruchamia się gest jako działanie–klucz demaskacji: w chwili pojawienia się impulsu sprawdzenia wykonuje się ruch przerwania, który nie jest ucieczką, lecz aktem władzy nad pragnieniem. W praktyce jest to fizyczne odwrócenie wzroku od detalu, zamknięcie powiek na krótki czas, przejście do peryferii i zmiana pozycji ciała; celem jest przerwanie automatyzmu. Dźwięk pełni rolę sygnału przełączenia: w momencie przerwania pojawia się stały, niebudzący znak dźwiękowy, który przenosi uwagę z obrazu na słyszenie. Słowo ma postać logoperformansu demaskującego: nie jest to moralna nagana, tylko nazwanie mechanizmu kuszenia i nadanie mu statusu procesu, nie prawdy. Na końcu następuje domknięcie: obiekt–klucz zostaje odłożony do kontenera, a przestrzeń wraca do neutralnego stanu, co jest krytyczne, ponieważ Kusicielka żywi się niedomknięciem i obietnicą „jeszcze jednego sprawdzenia”.

Przestrzeń tej części musi być projektowana tak, aby maksymalizować możliwość przerwania. Pracownia jest naturalnym środowiskiem kuszenia, ponieważ presja jakości obrazu i presja decyzji estetycznej prowokują do długotrwałej kontroli; dlatego temenos pracowni musi zawierać jasne progi zakończenia i stałe miejsca obiektu–klucza. Galeria jest środowiskiem zwodniczym w inny sposób: tam kuszenie ma charakter społeczny, bo obraz ma być „widziany” przez innych, a więc pragnienie ostrości staje się pragnieniem widzialności. W tym wariancie publiczność nie może być arbitrem, ponieważ arbitraż wzmacnia Kusicielkę; jeśli galeria jest włączona, musi być włączona jako przestrzeń świadkowania procedurze przerwania, nie jako przestrzeń oceny. Dom jest przestrzenią wygaszenia i powinien być chroniony przed kuszeniem ekranów: nocne sprawdzanie objawu i nocne porównywanie obrazów są klasyczną formą kuszenia, która niszczy rytm dobowy i podtrzymuje pobudzenie. Z tego powodu w indywiduuAkcji Kusicielka jest związana z polityką czasu: określone pory dnia są wyłączone z obserwacji, a to wyłączenie ma rangę prawa.

Obiekt–klucz Kusicielki powinien ucieleśniać zwodniczość obrazu, ale w sposób, który umożliwia pracę bez eskalacji. Najbardziej adekwatny jest artefakt o zmiennej czytelności zależnej od kąta, dystansu i światła, na przykład powierzchnia półodblaskowa, struktura o subtelnych przejściach tonalnych lub obraz o niskiej rozdzielczości, który „obietując” detal, ciągle go wymyka. Obiekt–klucz nie ma prowadzić do frustracji, tylko do rozpoznania: pragnienie ostrości ma tendencję do generowania iluzji, a iluzja jest sprzężona z pobudzeniem. Kontener domknięcia jest drugim obiektem–kluczem, bo bez niego proces zamieni się w serię mikrotestów. Ukochana osoba jako świadek może pełnić funkcję strażnika przerwania: jej zadaniem jest nazwać moment, w którym pragnienie zamienia się w kompulsję, i doprowadzić do domknięcia bez dyskusji o „wyniku”. Kamera może pełnić funkcję świadka proceduralnego, a nie narzędzia porównawczej inspekcji; rejestracja ma poświadczać wierność regule, nie poprawę ostrości.

Forma przemiany w tej części polega na tym, że pragnienie percepcji zostaje włączone do procesu jako sygnał, a nie jako dowód. Podmiot uczy się, że „chęć sprawdzenia” jest często wskaźnikiem pobudzenia, zmęczenia lub presji, a nie wskaźnikiem realnej zmiany stanu oka. W konsekwencji spada liczba powtórnych inspekcji, spada czas spędzany w trybie wysokiej kontroli, a oko sprawne jest mniej eksploatowane kompensacyjnie. Na poziomie psychologii głębi Kusicielka zostaje rozpoznana jako figura obietnicy: obietnica jasności bywa narzędziem

ucieczki od niepewności, a indywiduAkcja ma nauczyć tolerowania niepewności bez eskalacji. Wątek gnostyczny może być tu użyty wyłącznie jako język demaskowania iluzji poznawczej i przymusu dowodu, natomiast wątek astropsychologiczny wyłącznie jako dyscyplina czasu, która chroni przed nocnym kuszeniem i przed porami dnia sprzyjającymi ruminacji; oba wątki pozostają podporządkowane temu, co w CSR najważniejsze: ochronie zasobów, stabilizacji rytmu i redukcji przeciążeń. Kryterium powodzenia jest praktyczne: mniej „sprawdzania”, więcej domknięć, większa zdolność do pracy i relacji bez tyranii ostrości, a więc większa trwałość indywiduAkcji jako procesu.

91.2.17 Wielbiciel: Miłość jako forma widzenia

Wielbiciel w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą, która przenosi ciężar widzenia z reżimu kontroli i oceny do reżimu relacji, w którym spojrzenie staje się aktem uznania, a nie inspekcją. CSR, szczególnie w wariacie przewlekłym i nawrotowym, może łatwo przekształcić percepcję w narzędzie ciągłej weryfikacji: czy widzę, czy nie widzę, czy obraz się trzyma, czy znów się rozpada. Wielbiciel odwraca tę logikę, ponieważ miłość jako forma widzenia nie domaga się natychmiastowego dowodu, nie żąda perfekcyjnej ostrości, nie zamienia detalu w oskarżenie. W praktyce oznacza to zmianę epistemologii: obraz nie jest tylko informacją, lecz relacją; a relacja może zostać utrzymana także wtedy, gdy obraz jest niepełny, rozmyty lub zniekształcony. W tej części indywiduAkcji miłość nie jest sentymentem, tylko technologią redukcji przemocy poznawczej, która w CSR potrafi napędzać stres i przeciążenie. Wielbiciel działa też przeciwko izolacji Porzuconego i przeciwko kompulsji Kusicielki: przywraca widzeniu status bycia z kimś i bycia wobec czegoś, a nie status testu.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na wytworzeniu warunków, w których widzenie staje się praktyką afektywnej regulacji, a nie przestrzenią lękowej kontroli. Cel okulistyczno-behawioralny jest pośredni: ograniczyć intensywne, długotrwałe wpatrywanie się i skanowanie detali (twarzy, tekstu, ekranów) oraz ograniczyć kompensacyjne przeciążanie oka sprawnego, ponieważ miłość jako forma widzenia sprzyja miękkiej uwadze, a miękka uwaga jest mniej obciążająca niż uwaga lękowo-skanująca. Cel psychologiczny dotyczy bezpiecznego przywiązania: w warunkach choroby przewlekłej podmiot łatwo wchodzi w tryb wewnętrznego krytyka i wstydliwego maskowania, a Wielbiciel ma wprowadzić relację, która nie wymusza dowodu sprawności. Cel epistemiczny dotyczy prawdy: prawda o relacji nie zależy od rozdzielczości obrazu; widzenie miłosne rozpoznaje sens przez obecność, rytm, gest, dźwięk i wspólne trwanie w czasie. Cel artystyczny dotyczy praktyki twórczej: twórczość w indywiduAkcji ma zostać przełączona z produkcji obrazu jako dowodu na wytwarzanie obecności jako jakości, co stabilizuje pracę i redukuje destrukcyjne przeciążenia.

Przebieg planu sytuacyjnego jest projektowany jako psychoperformans relacyjny, w którym świadek nie jest dodatkiem, lecz częścią mechanizmu przemiany. Wejście zaczyna się od ustanowienia temenos, w którym spotkanie nie jest rozmową o objawach ani audytem widzenia, tylko praktyką obecności. Światło jest ustawione miękko i stabilnie, aby nie prowokować wzroku do agresywnej pracy; w tej części ostrość nie ma być zdobywana, lecz ma być wystarczająca. Dźwięk pełni funkcję wspólnego rytmu, który utrzymuje regulację autonomiczną; może to być prosta struktura akustyczna, która nie przyspiesza, lecz spowalnia i synchronizuje. Następnie wprowadzany jest gest jako działanie–klucz: gest uznania, który nie wymaga długiego kontaktu wzrokowego i nie wymusza mikroanalizy twarzy. W praktyce jest to

gest oparty na dotyku bezpiecznym, na obecności dłoni w polu wspólnym, na ruchu, który jest powolny i przewidywalny; gest ma przenieść ciężar relacji z oka na całe ciało. Obraz pojawia się dopiero po stabilizacji i nie jest obrazem testowym; jest obrazem wspólnym, który nie domaga się detalu, a raczej pozwala na współobecność w półcieniu, w plamie, w konturze. Słowo jako logoperformans w tej części ma postać formuły widzenia, która uznaje ograniczenie bez degradacji: widzenie jest tu aktem uznania, nie egzaminem. Domknięcie jest obowiązkowe i ma charakter materialny: zakończenie spotkania jest znakiem, że relacja nie przechodzi w nadzór, a czułość nie przechodzi w zawłaszczenie.

Przestrzeń tej części jest zasadniczo domowa lub pracowniana, ale wyłącznie wtedy, gdy przestrzeń jest wolna od presji produkcji i oceny. Pracownia może być *temenos* miłosego widzenia tylko wówczas, gdy na czas działania zostaje zawieszony reżim jakości i porównywania; w przeciwnym razie Wielbiciel zostanie natychmiast skolonizowany przez Kusicielkę. Dom jest przestrzenią naturalną, ponieważ sprzyja rytmowi i prywatności, a prywatność jest tu warunkiem etycznym: miłość jako forma widzenia nie jest performansem dla publiczności. Galeria może zostać włączona jedynie jako wariant ekstremalnie kontrolowany, w którym publiczność zostaje ustawiona nie jako audytor relacji, lecz jako świadek etyki widzenia: relacja staje się wtedy przykładem, że obecność nie potrzebuje agresywnej ostrości. Kamera może pełnić funkcję świadka bezosobowego, szczególnie w kontekście kina performatywnego, ale tylko wtedy, gdy nie zamienia relacji w obraz do oceny; rejestracja ma poświadczać rytm, domknięcie i reguły, nie „jakość patrzenia”.

Obiekt–klucz Wielbiciela powinien działać jako materialny operator relacji, który nie prowokuje do inspekcji, lecz do współobecności. Najbardziej adekwatny jest obiekt współdzielony: jeden przedmiot trzymany jednocześnie przez dwie osoby lub przekazywany w rytmie, w którym ważniejszy jest dotyk i czas niż detal wizualny. Obiekt–klucz może być prosty, ale jego semantyka jest istotna: jest znakiem uznania i współdzielenia ciężaru. W indywiduAkcji wobec CSR obiekt współdzielony działa też jako ochrona oka: przenosi część intensywności relacji z kanału wzrokowego na kanał dotykowo-somatyczny, dzięki czemu praca wzrokiem nie musi być maksymalna, aby relacja była pełna. Ukochana osoba jako świadek w tej części jest jednocześnie partnerem działania; jej zadaniem nie jest kontrola, tylko współobecność i pilnowanie domknięcia, aby miłość nie przechodziła w nadzór. Jeśli pojawia się publiczność, jej rola musi być minimalna i z góry ograniczona, ponieważ Wielbiciel nie jest figurą ekspozycji, lecz figurą etycznej relacji.

Forma przemiany w tej części indywiduAkcji polega na przestawieniu widzenia z narzędzia dowodu na narzędzie uznania. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek napięcia związanego z oceną i kontrolą oraz spadek kompulsji sprawdzania, co sprzyja ochronie zasobów i stabilizacji rytmu. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że bliskość nie jest już testem sprawności widzenia, a relacja nie jest obciążona lękiem przed wstydem; w konsekwencji maleje potrzeba maskowania i maleje koszt osoby. W wymiarze epistemicznym miłość wprowadza alternatywną epistemologię oka: prawda relacji nie jest utożsamiona z ostrością, a niewidzenie detalu nie oznacza niewidzenia sensu. Wątek gnostyczny może w tym miejscu pełnić jedynie funkcję języka uznania dla tego, co nie jest w pełni widzialne, a mimo to realne; wątek astropsychologiczny może pełnić jedynie funkcję planowania rytmu spotkań w oknach sprzyjających regeneracji i stabilności, aby relacja wspierała proces, a nie stawiała się bodźcem pobudzającym. Kryterium powodzenia jest

praktyczne: po spotkaniu rośnie spokój, rośnie zdolność do domknięcia, spada pragnienie natychmiastowych weryfikacji, a indywiduAkcja zyskuje zasób relacyjny, który stabilizuje cały proces wobec nawrotności CSR.

91.2.18 Buntownik: Odrzucenie norm percepcji

Figura Buntownika w indywiduAkcji wobec CSR ustanawia konieczne rozróżnienie między patologią widzenia a przemocą norm widzenia. CSR wprowadza niepewność obrazu, zniekształcenie, fluktuację ostrości i okresową degradację kontrastu, ale wtórny ciężar choroby bywa wytwarzany przez kulturowo utrwalony imperatyw „widzieć dobrze”: rozpoznawać natychmiast, reagować szybko, konsumować bodźce bez przerwy, utrzymywać produktywność i wiarygodność na podstawie stabilnego obrazu. Buntownik nie neguje konieczności procedur medycznych ani bezpieczeństwa okulistycznego; buntuje się przeciw temu, co w chorobie bywa dopisywane przez środowisko pracy, przez ekonomię uwagi i przez normy widzialności, które wymuszają ciągłe dowodzenie sprawności. W tym sensie bunt jest narzędziem ochrony: redukuje pobudzenie autonomiczne i przerywa spiralę kompensacji, w której oko sprawne zostaje wtórnie przeciążone przez próby „nadrobnienia” ubytku, a lęk przed rozmyciem obrazu jest podtrzymywany przez nieustanne sprawdzanie i porównywanie.

Cel planu sytuacyjnego Buntownika jest definiowany jako ustanowienie kontr-norm percepcji, czyli prawa do nieostrości, prawa do przerwy, prawa do przełączenia kanału oraz prawa do odmowy ekspozycji na bodźce, które nie są konieczne, a są tylko wymogiem społecznej gry. W wymiarze okulistycznym celem pośrednim jest ograniczenie przewlekłej fiksacji i wielogodzinne skanowanie detalu (tekstu, ekranu, twarzy, drobnych kontrastów), ponieważ taka praktyka może w długim trwaniu utrzymywać wysoki koszt poznawczy i stresowy, a stres jest jednym z najczęściej opisywanych kontekstów CSR. W wymiarze psychologicznym celem jest rozmontowanie osoby „sprawnego widzącego”, która w chorobie przechodzi w osobę obronną: maskuje trudność, przeciąga czas pracy, unika domknięć i wytwarza wstyd. W wymiarze epistemicznym celem jest zmiana kryterium prawdy: prawda o świecie nie ma zależeć od perfekcyjnego konturu, a prawda o sobie nie ma zależeć od tego, czy obraz jest stabilny w danym momencie; to przesunięcie jest fundamentem redukcji kompulsywnej inspekcji. W wymiarze artystycznym Buntownik ustanawia metodę produkcji, w której twórczość nie jest dowodem ostrości, lecz kompozycją obecności; obraz może powstawać także jako ślad pracy z dźwiękiem, gestem, światłem, obiektem i czasem, bez tyranii detalu.

Przebieg psychoperformansu Buntownika jest skonstruowany jako seria działań-kluczy odmowy, ale odmowy precyzyjnej, czasowo domykanej i pozbawionej chaosu. Wejście rozpoczyna się od czasu jako pierwszego narzędzia oporu: wyznacza się krótki interwał, w którym dopuszcza się pracę wzrokową wysokiej intensywności, a następnie ustanawia się obowiązkowe przełączenie na kanał niewzrokowy. W tej części indywiduAkcji bunt nie polega na eskalacji, tylko na zrywaniu automatyzmu; najważniejszym gestem buntowniczym jest przerwanie, zanim pojawi się przymus „jeszcze chwilę”. Następnie wprowadza się światło jako pole polityczne: eliminuje się olśnienia i agresywne kontrasty, nie po to, by „ułatwić życie”, lecz po to, by odmówić pracy w warunkach narzuconych przez przemoc produktywności. Dźwięk jest użyty jako narzędzie suwerenności uwagi: stały sygnał metryczny wyznacza koniec ekspozycji i początek regeneracji, a w czasie regeneracji dźwięk utrzymuje rytm i neutralizuje głód natychmiastowego sprawdzenia obrazu. Dopiero potem wprowadza się obraz, ale w trybie

kontrolowanym: obraz staje się materiałem do obserwacji granicy, a nie do polowania na ostrość. Słowo pojawia się jako logoperformans odmowy: formuła ma charakter operacyjny i ustanawia kontrakt, w którym prawo przerwy ma rangę zasady, a nie preferencji. Gest kończący jest jednocześnie gestem społecznym i somatycznym: fizyczne odsunięcie bodźca, przejście w ruch o niskiej intensywności oraz domknięcie obiektu–klucza w kontenerze, tak aby mechanicznie przeciąć możliwość powrotu do inspekcji.

Przestrzeń Buntownika jest rozpisana na dwa reżimy: temenos i przestrzeń publiczną. W pracowni bunt jest fundamentalny, ponieważ pracownia wytwarza presję jakości, a presja jakości w CSR łatwo przechodzi w przemoc wobec percepcji. Temenos pracowni musi więc mieć konstytucję kontr-norm: określone miejsce pracy wzrokowej, określone miejsce przerwy, określony próg wyjścia i stałe miejsce obiektu–klucza; to jest infrastruktura suwerenności. Galeria jest przestrzenią, w której bunt dotyczy widzialności: Buntownik odmawia roli eksponatu sprawności i odmawia roli podmiotu do oceny; publiczność może być dopuszczona wyłącznie jako świadek metody domknięcia i przełączenia kanałów. Dom jest przestrzenią utrwalania oporu wobec nocnej przemocy bodźców: w indywiduAkcji to właśnie wieczór i noc bywają czasem, w którym pojawia się pętla porównywania i inspekcji, a Buntownik ustanawia zakaz takich praktyk w imię ochrony rytmu dobowego. Wątek astropsychologiczny ma tu sens wyłącznie jako dyscyplina kalendarza: planowanie ekspozycji i regeneracji w rytmie, który sprzyja stabilności pobudzenia, oraz unikanie pór, w których łatwo o ruminację i przymus dowodu; nie jest to teoria przyczyn, lecz narzędzie organizacji czasu indywiduAkcji.

Obiekt–klucz Buntownika musi być jednoznaczny i „twardy” w sensie proceduralnym, ponieważ bunt w tej części ma przeciąć automatyzm. Najbardziej adekwatny jest obiekt, który materializuje odmowę ostrości jako wymogu: przesłona, filtr dyfuzyjny, opaska światłochronna lub inny operator redukcji bodźca, używany nie jako ukrywanie choroby, lecz jako jawne narzędzie polityki percepcji. Drugim obiektem jest kontener domknięcia, ponieważ bez niego opór ulega erozji i przechodzi w negocjacje z lękiem. Obiekt–klucz działa tu jak perfonem: rzecz–klucz, która przenosi sens odmowy z poziomu deklaracji na poziom czynu. Ukochana osoba może pełnić rolę świadka sprzymierzonego, ale wyłącznie pod warunkiem, że nie przejmuje roli nadzorca; jej zadaniem jest poświadczać granicę i wspierać domknięcie. Kamera może zostać użyta jako świadek proceduralny zgodny z kinem performatywnym: rejestruje nie „dzielność”, lecz wierność metodzie, przerwanie w odpowiednim momencie i konsekwencję w przełączaniu kanałów. Publiczność, jeśli jest obecna, ma zostać ustawiona w roli świadka etycznej reorganizacji widzenia, a nie w roli arbitra jakości obrazu.

Forma przemiany w tej części polega na odwróceniu relacji między widzeniem a normą. Podmiot przestaje być zarządzany przez normę ostrości, a zaczyna zarządzać warunkami percepcji, co w praktyce redukuje koszt stresowy i skraca ekspozycje, a tym samym chroni zasób widzenia w długim trwaniu indywiduAkcji. W wymiarze psychologii głębi bunt ma charakter integracyjny: nie jest ucieczką od ograniczenia, tylko uznaniem granicy i przeniesieniem sensu z obrazu na relację; w tej perspektywie niewidzenie detalu nie oznacza niewidzenia wartości, a rozmazanie nie oznacza degradacji tożsamości. Wątek gnostyczny może być tu użyty wyłącznie jako język krytyki fałszywej władzy widzialności, czyli przekonania, że to, co widzialne, ma monopol na prawdę; Buntownik odzyskuje prawo do poznania także przez inne kanały i przez czas. Najbardziej mierzalnym skutkiem przemiany jest spadek kompulsywnego sprawdzania, wzrost liczby domknięć, mniejsza eksploatacja oka sprawnego i większa stabilność pola

obecności w sytuacjach społecznych i twórczych, co bezpośrednio wspiera nadrzędny cel indywiduAkcji: wielopoziomową stabilizację funkcji widzenia i redukcję obciążeń chorobowych, ze szczególną ochroną oka lewego poprzez ograniczenie przeciążeń i presji dowodu.

91.2.19 Wędrowiec: Poszukiwanie nowych obrazów i spojrzeń

Wędrowiec w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą, która odłącza widzenie od przymusu stałej fiksacji i od logiki „miejsca pracy”, a następnie przenosi percepcję w tryb ruchu, zmiany perspektyw i kontrolowanej ekspozycji na różnorodność bodźców. W CSR szczególnie destrukcyjna bywa sytuacja, w której narząd wzroku zostaje zamknięty w reżimie statycznym: długie patrzenie na ekran, długie sprawdzanie detalu, długie porównywanie obrazu „teraz” z obrazem „wczoraj”. Wędrowiec przepisuje to na odmienną ekonomię uwagi: obraz staje się sekwencją, a nie jednym arbitralnym kadrem; ostrość staje się zmienną, a nie obowiązkiem; widzenie zostaje rozproszone na relację z przestrzenią, czasem i ruchem ciała. W sensie psychologii głębi Wędrowiec aktywuje archetyp przejścia, a w sensie antropologii rytuału aktywuje logikę drogi jako narzędzia przemiany, która nie potrzebuje triumfu nad symptomem, lecz potrzebuje reorganizacji stylu percepcji; w tym kontekście nazwiska Arnolda van Genneppa i Victora Turnera wskazują ramę progę i liminalności jako modeli pracy z niepewnością.

Cel planu sytuacyjnego tej części nie polega na intensyfikacji bodźca ani na „trenowaniu ostrości” w sensie forsowania oka, lecz na wytworzeniu alternatywnego protokołu poznawczego, który redukuje neuropsychiczny koszt widzenia. W wymiarze behawioralno-okulistycznym celem jest skrócenie epizodów długotrwałej fiksacji i przerwanie pętli kompulsywnego sprawdzania, a także ograniczenie przeciążania oka sprawnego przez narzucanie mu roli ciągłego kompensatora. W wymiarze regulacyjnym celem jest zsynchronizowanie percepcji z ruchem i oddechem, aby pobudzenie autonomiczne miało stały „odpływ” somatyczny, zamiast kumulować się w oczekiwaniu na perfekcyjny obraz. W wymiarze epistemicznym celem jest nauczenie się, że prawda o świecie i prawda o własnym stanie nie muszą być uzyskiwane przez mikroweryfikacje, lecz mogą być uzyskiwane przez procedurę i przez długie, łagodne trwanie w niejednoznaczności; to jest szczególnie istotne w nawrotowości CSR, gdzie niepewność staje się stałym elementem krajobrazu psychicznego.

Przebieg planu sytuacyjnego Wędrowca zaczyna się od dochodzenia i researchu, w którym wybierane są trasy i warunki minimalizujące ryzyko przeciążenia: nie chodzi o heroiczną ekspozycję, lecz o kontrolowane środowisko, które sprzyja stabilności. Czas jest ustawiany jako pierwsze narzędzie: wędrówka ma mieć z góry określony interwał oraz obowiązkowe domknięcie, aby proces nie zamienił się w długi ciąg bodźców. Światło jest traktowane jako parametr, nie jako tło; w planie sytuacyjnym preferowane są warunki o miękkiej luminancji i unikane są sytuacje olśnienia, ponieważ w indywiduAkcji priorytetem jest redukcja stresu i ochrona zasobów widzenia. Dopiero w tych warunkach uruchamiany jest kanał obrazu, ale w trybie „widzenia drogi”: bez polowania na detal, bez testowania, z konsekwentnym przełączaniem na peryferie oraz z krótkimi domknięciami powiek jako znakiem przerwy.

Przestrzeń tej części jest zasadniczo przestrzenią przejścia: miasto, park, korytarze instytucji, obrzeża pracowni, a nawet sama droga między domem a pracownią, rozumiana jako odcinek temenosowy. Wędrowiec przepisuje „miejsce” na „trasę”, ponieważ trasa w naturalny sposób rozbija obsesję jednego punktu ostrości i uczy percepcji rozproszonej. W wariancie

pracownianym wędrówka może zostać zorganizowana jako sekwencja przejść między stanowiskami, gdzie każde stanowisko operuje innym kanałem: obrazem, dźwiękiem, gestem, obiektem, światłem; taka kompozycja jest zgodna z logiką psychoperformansu, w której kolejność kanałów jest dobierana operacyjnie. W wariacie galeryjnym wędrówka jest ryzykowna z powodu presji widzialności, dlatego publiczność nie może stać się arbitrem percepcji; jeśli przestrzeń ekspozycyjna jest włączana, ma służyć ćwiczeniu domknięcia i przełączania kanałów, a nie udowadnianiu sprawności.

Obiekt–klucz w tej części ma charakter orientacyjny i liminalny, a jego funkcją jest odwrócenie relacji „oko–obraz” na relację „ciało–przestrzeń–czas”. Adekwatnym obiektem jest mapa w sensie praktycznym albo jej ekwiwalent: notatnik kartograficzny, w którym rejestrowane są nie wyniki ostrości, lecz stany bodźcowe, miejsca przeciążenia, miejsca regeneracji i progi przełączeń kanałów. Obiekt–klucz może także przyjąć formę znalezionej przedmiotu z trasy, który zostaje włączony do dalszej pracy w pracowni jako perfonem, rzecz–klucz wiążąca ruch w świecie z późniejszą kompozycją psychoperformansu. Działaniem–kluczem jest tu podwójny akt: wybór punktu zatrzymania i akt odejścia; zatrzymanie uczy, że obraz nie musi być goniony, a odejście uczy, że obraz nie musi być domknięty w detalu. W roli świadka układana jest ukochana osoba jako stabilizator granic i domknięć, a kamera jako świadek proceduralny, przydatny zwłaszcza w kontekście kina performatywnego, gdzie rejestruje się wierność protokołowi przełączeń, a nie estetykę „dobrego widzenia”.

Forma przemiany w tej części indywiduAkcji polega na przestawieniu percepcji z trybu kontroli na tryb eksploracji regulowanej, w którym obraz jest jednym z kanałów, a nie monopolistą prawdy. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być spadek napięcia utrzymywanego przez długą fiksację oraz spadek kompulsji sprawdzania, co w długim trwaniu chroni zasoby i redukuje wtórne przeciążenia oka sprawnego. W wymiarze poznawczym przemiana polega na tym, że nieostrość przestaje być natychmiastowym sygnałem zagrożenia, a staje się informacją o warunkach i o potrzebie przełączenia kanału; taka reorganizacja sprzyja stabilizacji całego procesu, ponieważ ogranicza pętle stresowe. W wymiarze symboliczno-kulturowym Wędrowiec integruje doświadczenie drogi z doświadczeniem widzenia: obraz jest „po drodze”, a nie „do zdobycia”, co ułatwia długofalowe utrzymanie indywiduAkcji jako totalnego procesu psychoperformansu wobec CSR i sprzyja temu, by ciężar choroby nie przejmował reżyserii codzienności.

91.2.20 Szaman: Wzrok duchowy i wewnętrzny

Figura Szamana w indywiduAkcji wobec CSR porządkuje praktykę „wzroku wewnętrznego” jako operację na relacji między obrazem sensorycznym a obrazem mentalnym, a nie jako zastępczą medycynę. W CSR bodziec wzrokowy bywa ambiwalentny: z jednej strony jest niezbędny dla orientacji i pracy, z drugiej staje się miejscem lęku, przeciążenia i kompulsywnej weryfikacji, ponieważ rozmazanie, metamorfopsje i fluktuacje kontrastu wytwarzają stan chronicznej niepewności poznawczej. Szaman w tym ujęciu nie „leczy” siatkówki rytuałem, lecz rekonfiguruje epistemologię percepcji: przesuwa ciężar sensu z ostrości na integrację wielozmysłową, z inspekcji na kontemplację, z dowodu na relację, z kontroli na regulację autonomiczną. W języku współczesnej kognitywistyki jest to praca na sprzężeniach predykcyjnych (modelowanie świata i ciała), na interocepcji i na modulacji uwagi; w języku antropologii jest to praca na technologiach transu i na liminalności; w języku psychologii głębi

jest to praca na wyobrażeniach (imagines), symbolach i operacjach cienia, które w warunkach choroby lubią przejmować reżyserię narracji o przyszłości. Szaman przyjmuje, że obraz zewnętrzny może być czasowo niewystarczający, a mimo to proces poznania i decyzji może pozostać stabilny, o ile zostanie zorganizowany protokół przełączeń kanałów oraz protokół domknięć, chroniący układ nerwowy przed eskalacją.

Cel planu sytuacyjnego tej części jest sformułowany jako ustanowienie bezpiecznego, powtarzalnego rytuału wglądu, który redukuje koszt stresowy widzenia i tworzy „alternatywną ścieżkę sensu” niezależną od chwilowej jakości obrazu. Cel okulistyczno-behawioralny ma charakter pośredni: ograniczyć długotrwałą fiksację i skanowanie detalu, ograniczyć nocną inspekcję, a więc praktyki nasilające pobudzenie i rozstrajające rytm dobowy, który jest infrastrukturą stabilności percepcji. Cel psychofizjologiczny dotyczy modulacji układu autonomicznego: obniżenie hiperpobudzenia, stabilizacja oddechu i napięcia mięśniowego, redukcja somatycznych korelatów lęku, ponieważ w CSR lęk o widzenie łatwo przechodzi w samowzmacniający się obieg „stres–sprawdzanie–stres”. Cel epistemiczny dotyczy wprowadzenia rozróżnienia między obrazem a interpretacją: obraz rozmyty nie jest automatycznie katastrofą, a interpretacja katastroficzna ma być rozpoznawana jako wtórny produkt pobudzenia i niepewności. Cel egzystencjalny i symboliczny dotyczy przeniesienia relacji z okiem z pozycji wroga na pozycję sprzymierzeńca w procesie: oko jest terenem wymagającym ochrony i reorganizacji życia, a nie wyłącznie obiektem, który ma spełniać normę.

Przebieg planu sytuacyjnego Szamana jest komponowany tak, aby kanał obrazu został czasowo wyciszony, a następnie przywrócony w formie miękkiej, bez testowania ostrości. Wejście zaczyna się od czasu: wybór stałego okna, krótkiego i nieprzeciąganego, z równie obowiązkowym domknięciem, ponieważ techniki transowe bez domknięcia potrafią utrzymywać deregulację i ruminację. Następnie ustanawia się światło jako warunek: półmrok lub stabilne, miękkie oświetlenie bez olśnień; priorytetem jest ochrona przed bodźcem, który prowokuje wzrok do agresywnej stabilizacji. Potem uruchamiany jest dźwięk jako operator transu o niskim ryzyku: monotonna struktura rytmiczna, w której ważniejsza jest regularność niż intensywność, ponieważ regularność ułatwia synchronizację oddechu i sprzyja przełączeniu uwagi z inspekcji obrazu na słyszenie. Gest jako działanie–klucz polega na kontrolowanej immobilizacji i minimalnym ruchu: dłonie wyznaczają granicę temenos, a ciało przyjmuje pozycję, w której napięcie karku i obręczy barkowej może się wygaszać bez wysiłku; to istotne, ponieważ napięciowa „obrona” górnej połowy ciała często towarzyszy lękowi o widzenie i utrzymuje przeciążenie. Dopiero po stabilizacji wprowadza się obraz wewnętrzny: nie jako fantazję o „zdrowym oku”, lecz jako mapę relacji, w której pole widzenia jest traktowane jak krajobraz do zamieszkania, a nie jak obszar do przesłuchania. Obraz wewnętrzny ma być oparty na prostych formach, gradientach światła i cienia, a nie na detalu; celem jest praca na „wystarczalności” i na tolerancji nieostrości. Słowo pojawia się późno i ma postać logoperformansu progowego: ustanawia, że praktyka nie zastępuje procedur medycznych, a jej funkcją jest ochrona zasobów i reorganizacja lęku; słowo domyka działanie i zakazuje powrotu do natychmiastowego sprawdzania widzenia. W wariacie rozszerzonym dołącza się obiekt jako „kij graniczny” transu: po zakończeniu dźwięk zostaje przerwany, obiekt zostaje odłożony do kontenera, a światło zostaje przywrócone, aby układ nerwowy miał jednoznaczny sygnał powrotu; bez tego sygnału praktyka może rozlewać się na resztę dnia w formie dyfuzji uwagi.

Przestrzeń tej części jest projektowana jako temenos o wysokiej przewidywalności bodźcowej: pracownia może pełnić tę funkcję tylko wtedy, gdy zostaje odłączona od presji produkcji obrazu, ponieważ presja natychmiast wciąga w tryb kontroli i niweczy sens pracy szamańskiej. Dom bywa najstabilniejszy, pod warunkiem rygoru światła i ekranów oraz utrzymania zasady, że praktyka nie kończy się inspekcją objawu. Galeria jest przestrzenią szczególną i włączana wyłącznie jako świadkowanie metody: jeśli publiczność jest dopuszczona, ma być ustawiona jako świadek procedury przełączenia kanałów i domknięcia, a nie jako audytor duchowości ani jako arbiter „rezultatu”. Ukochana osoba może pełnić rolę strażnika granicy i domknięcia, natomiast kamera może pełnić rolę świadka proceduralnego zgodnego z logiką kina performatywnego, rejestrując rytm, przerwanie i powrót, a nie produkując obraz do porównywania. Wątek astropsychologiczny ma tu zastosowanie wyłącznie jako dyscyplina kalendarza: praktyka jest lokowana w porach sprzyjających wygaszaniu i ochronie snu, nie w porach sprzyjających pobudzeniu; nie jest to wyjaśnianie etiologii CSR, lecz narzędzie organizacji czasu indywiduAkcji.

Obiekt–klucz Szamana jest perfonemem, który materializuje przełączenie z widzenia zewnętrznego na widzenie wewnętrzne i zabezpiecza domknięcie. Adekwatny jest obiekt dźwiękowy o niskiej agresji bodźcowej (prosty bęben, grzechotka, kamień uderzany o kamień), używany nie do intensyfikacji, lecz do stabilizacji rytmu; w ujęciu antropologicznym jest to narzędzie indukcji i prowadzenia, w ujęciu neuropsychologicznym jest to operator uwagi i oddechu. Drugim obiektem–kluczem jest maska lub opaska światłochronna, rozumiana jako narzędzie redukcji bodźca i znak wejścia w fazę obrazu wewnętrznego, a trzecim obiektem jest kontener domknięcia, ponieważ bez materialnego domknięcia pragnienie sprawdzenia obrazu łatwo wraca natychmiast po zakończeniu praktyki. Działaniem–kluczem jest świadome „oddanie obrazu”: w pewnym momencie praktyki spojrzenie zostaje wycofane z funkcji kontroli i zostaje przekazane relacji, w której dźwięk i oddech niosą uwagę, a obraz mentalny staje się krajobrazem znaczeń. W ujęciu symboliczno-gnostycznym jest to praca na rozróżnieniu między pozorem a poznaniem: pozór ostrości może być przemocą, a poznanie może być ciche i nieefektywne; w tym miejscu gnoza ma charakter krytyki iluzji dowodu, nie ma charakteru doktryny.

Forma przemiany w tej części indywiduAkcji polega na wytworzeniu stabilnego „kanału sensu”, który nie zależy od chwilowej jakości obrazu i dzięki temu redukuje lęk, kompulsję sprawdzania i wtórne przeciążenia. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest obniżenie pobudzenia autonomicznego, poprawa zdolności do domknięć i przerw oraz zmniejszenie skłonności do nocnej inspekcji, co pośrednio sprzyja ochronie rytmu dobowego i ochronie zasobów widzenia, zwłaszcza ochronie oka sprawnego przed chroniczną kompensacją. W wymiarze psychologicznym przemiana polega na tym, że obraz rozmyty przestaje automatycznie uruchamiać narrację katastroficzną, ponieważ istnieje protokół, który przejmuje sytuację i przywraca podmiotowość. W wymiarze artystycznym Szaman wnosi do procesu pracę z nieostrością jako materiałem, a nie jako przeszkodą: światło, cień, dźwięk, gest i obiekt stają się równorzędnymi mediami, dzięki czemu twórczość nie musi już udowadniać ostrości, by pozostać realna. Kryterium powodzenia jest operacyjne: po praktyce pojawia się spadek przymusu sprawdzenia, większa zdolność do regulacji i domknięcia, a indywiduAkcja zachowuje zgodność z rygiem bezpieczeństwa okulistycznego i z długofalowym celem stabilizacji, szczególnie ochrony lewego oka poprzez redukcję stresowych pętli i przeciążeń.

91.2.21 Odyseusz: Długie wędrowanie przez perspektywy

Odyseusz w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą długiego trwania, w którym nieostrość, fluktuacja obrazu, okresowa poprawa i okresowe pogorszenie przestają być incydentami interpretowanymi w trybie alarmowym, a stają się elementami wieloletniej nawigacji. W przeciwieństwie do Wędrowca, który ćwiczy zmianę perspektywy w skali krótkich tras, Odyseusz ustanawia trajektorię lat i sezonów: porusza się przez odmienne reżimy widzenia, odmienne obciążenia pracy, odmienne relacje społeczne i odmienne rytmy biologiczne, a mimo tego utrzymuje spójność metody. Archetyp ten wprowadza do psychoperformansu logikę powrotu, czyli nostos: nie jako restaurację dawnej ostrości, lecz jako powrót do zdolności kierowania własną percepcją bez przemocy dowodu. W perspektywie klasycznej Odyseusz Homera jest mistrzem metis, inteligencji sytuacyjnej, która działa poprzez wybór, timing i unik; ta inteligencja sytuacyjna w indywiduAkcji jest odpowiednikiem długofalowej samoregulacji, w której ograniczenie bodźca i przerwanie ekspozycji są tak samo ważne jak aktywność. Dla przypadku CSR, w którym choroba ma charakter nawrotowy, a w jednym oku mogą utrwalać się zmiany strukturalne, archetyp Odyseusza stanowi ramę etyczną: proces nie jest pojedynczą interwencją, lecz długim cyklem reorganizacji życia, pracy, snu, bodźców i relacji, z nadrzędnym priorytetem ochrony zasobów percepcji i stabilizacji funkcji oka sprawnego.

Cel planu sytuacyjnego tej części jest skonstruowany jako wprowadzenie nawigacyjnej architektury indywiduAkcji, w której każdy epizod widzenia jest mapowany nie tylko okulistycznie, lecz także jako zdarzenie psychosomatyczne i społeczne. Cel okulistyczno-behawioralny polega na redukcji zachowań ryzykownych dla długiego trwania: wielogodzinnej fiksacji, nocnej inspekcji, powtarzalnego porównywania i kompensacyjnego „przeciągania” oka sprawnego, ponieważ to właśnie te praktyki utrwalają koszt stresowy i zamykają percepcję w pętli kontroli. Cel psychologiczny polega na przeniesieniu ciężaru z natychmiastowej poprawy obrazu na stabilność procesu: w CSR szczególnie toksyczna jest interpretacja każdej zmiany jako znaku przeznaczenia; Odyseusz ustanawia rozróżnienie między zmiennością (normalną w przebiegu) a sygnałem alarmowym (wymagającym procedury medycznej). Cel epistemiczny dotyczy wypracowania „prawdy proceduralnej”: prawda o stanie i prawda o postępie nie wynikają z wrażeń chwilowych, lecz z metrologii, z rytmu, z dziennika i z konsekwencji domknięć. Cel artystyczny polega na takim przeprojektowaniu praktyk twórczych, aby produkcja obrazów nie była stawką zdrowia, lecz jednym z kanałów, równoważnym z dźwiękiem, gestem, światłem, obiektem i czasem, co ogranicza przemoc perfekcjonizmu i sprzyja trwałości pracy mimo nieostrości.

Przebieg planu sytuacyjnego Odyseusza ma strukturę żeglugi: odcinki ekspozycji, porty regeneracji, momenty burzy i momenty ciszy, a także stałe instrumenty nawigacyjne, które uniemożliwiają dryf w stronę kompulsji. Wejście do tej figury rozpoczyna się od ustanowienia czasu jako nadrzędnego operatora: indywiduAkcja otrzymuje kalendarz cykliczny (dobowy, tygodniowy, sezonowy), w którym okna pracy wzrokowej są ograniczone, a okna regeneracji są nienaruszalne. Następnie wprowadza się obraz jako kanał kontrolowany, nie dominujący: kontakt z detalem jest dopuszczany tylko w krótkich interwałach, po których następuje przełączenie na dźwięk i gest, ponieważ dźwięk utrzymuje rytm bez presji ostrości, a gest rozprasza napięcie utrzymywane w obręczy barkowej i szyi. W tej części psychoperformans nie jest jednorazowym spektaklem, lecz cyklem mikro- i mini-działań, w których kluczowe są progi: próg rozpoczęcia, próg przerywania i próg domknięcia. Słowo działa jako logoperformans

nawigacyjny: wprowadza formuły, które zakazują interpretacji katastroficznych i zakazują nocnego „sprawdzania prawdy”, ustanawiając, że prawda jest mierzona i odkładana w czasie, a nie wydzierana z percepcji w trybie lęku. Światło jest traktowane jak pogoda na morzu: w dni o agresywnej luminancji redukuje się ekspozycję na kontrast i olśnienie, a w dni o miękkiej luminancji dopuszcza się dłuższe odcinki aktywności, ale zawsze z przerwami, aby nie doszło do przegrzania uwagi. Obiekt pojawia się jako instrument i jako znak: instrumentem jest narzędzie metrologii i dziennika, a znakiem jest obiekt–klucz domknięcia, który fizycznie kończy pracę, zanim pragnienie kontroli przejmie reżyserię. W tle pozostaje rygor bezpieczeństwa medycznego: epizody, które przekraczają ustalone kryteria, nie są interpretowane symbolicznie, tylko są kierowane do procedury klinicznej, zgodnie z zasadą, że psychoperformans ma organizować życie wokół bezpieczeństwa, a nie ryzykować dla narracji.

Przestrzeń w tym planie jest wielowarstwowa, ponieważ Odyseusz nie mieszka w jednym temenos: przemieszcza się między domem, pracownią i przestrzeniami publicznymi, a każda z nich ma własne ryzyka dla CSR. Dom jest portem regeneracji, gdzie obowiązuje reżim światła, reżim ekranów i reżim snu; to tam domykają się cykle dnia, a ochrona rytmu dobowego stabilizuje pobudzenie i redukuje pętle ruminacyjne. Pracownia jest morzem pracy: to przestrzeń o wysokiej presji jakości i wysokim ryzyku przeciągania, dlatego wymaga infrastruktury przerwy, infrastruktury przełączeń kanałów oraz stałego miejsca obiektów–kluczy. Galeria jest cieśniną widzialności: presja społeczna może wzmacniać personę i generować przymus dowodu, więc włącza się ją wyłącznie jako przestrzeń świadkowania metody, a nie jako przestrzeń testowania ostrości. Ukochana osoba w tym planie jest świadkiem długiego trwania, który stabilizuje domknięcia i chroni przed negocjacjami z kompulsją; jej rola nie polega na ocenie obrazu, lecz na poświadczeniu wierności rytmowi i na zabezpieczeniu granic. Kamera, zgodnie z logiką kina performatywnego, pełni funkcję świadka proceduralnego: rejestruje nie triumf ostrości, lecz konsekwencję przełączeń, przerw i powrotów, a więc realną pracę nad redukcją kosztu widzenia. Publiczność, jeśli pojawia się w długim cyklu, nie jest audytorem sprawności, tylko odbiorcą świadectwa metody, w której choroba nie jest ukrywana ani eksponowana, lecz włączona do etyki procesu.

Obiekt–klucz Odyseusza musi mieć charakter nawigacyjny i musi działać w czasie, nie w chwili. Najbardziej adekwatny jest dziennik metrologiczny rozumiany jako mapa reżimów percepcji: notuje się nie tylko dane subiektywne, ale też warunki światła, czas ekspozycji, porę dnia, jakość snu, intensywność bodźców, a także momenty przełączeń kanałów i momenty domknięć. Ten dziennik nie służy do polowania na perfekcyjną korelację, lecz do rozpoznania wzorców przeciążenia, które w CSR mają znaczenie praktyczne. Drugim obiektem–kluczem jest „znak powrotu”, czyli materialny operator, który oznacza zakończenie odcinka i przejście do portu regeneracji; w psychoperformansie znak ten musi być namacalny i powtarzalny, ponieważ Odyseusz żyje w rytmie, a rytm wymaga stałych markerów. Trzecim obiektem jest wybrany perfonem drogi, artefakt z przestrzeni przejścia, który wiąże ruch w świecie z późniejszą pracą w pracowni; ten perfonem stabilizuje sens długiego trwania, bo przypomina, że indywiduum Akcja nie jest zamknięta w chorobie, lecz jest procesem życia. Jeśli w tej części pojawia się wątek gnostyczny, jego funkcja jest wyłącznie epistemiczna: rozróżnienie między widzialnością jako pozorem a poznaniem jako procedurą; jeśli pojawia się wątek astropsychologiczny, jego funkcja jest wyłącznie temporalna: dyscyplina kalendarza i ochrona pór dnia, w których łatwo o ruminację, a więc o wtórne przeciążenie percepcji. Żaden z tych języków nie zastępuje klinicznej czujności; są narzędziami organizacji sensu i czasu.

Forma przemiany w tym planie jest przemianą w stronę trwałości: percepcja przestaje być polem codziennej bitwy o ostrość, a staje się dynamiczną kompetencją nawigacyjną. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia wynikającego z kompulsji sprawdzania oraz wzrost zdolności do przełączania kanałów i domykania ekspozycji; to pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza wtórne przeciążanie oka sprawnego, co w indywiduAkcji ma znaczenie strategiczne. W wymiarze psychologicznym przemiana polega na integracji niepewności: Odyseusz utrzymuje ciągłość sensu nawet wtedy, gdy obraz jest rozmyty, ponieważ sens jest zakotwiczony w procedurze, w relacji i w rytmie, a nie w perfekcyjnym detalu. W wymiarze artystycznym przemiana polega na ugruntowaniu twórczości jako praktyki wielokanałowej, w której obraz nie jest jedynym nośnikiem wartości; w konsekwencji presja dowodu słabnie, a praca może istnieć mimo fluktuacji. Wymiar etyczny tej przemiany jest kluczowy: długie wędrowanie przez perspektywy ma prowadzić do stabilizacji życia jako całości, a więc do ochrony oka sprawnego i do redukcji obciążeń chorobowych poprzez systemowe zarządzanie bodźcami, czasem i relacją, a nie poprzez doraźne triumfy nad nieostrością.

91.2.22 Abraham: Wiara w obraz mimo jego rozmazania

Figura Abrahama w indywiduAkcji wobec CSR nie jest figurą religijnej deklaracji, lecz figurą epistemicznego przymierza, w którym podmiot podejmuje decyzję o prowadzeniu życia i pracy mimo niepewności obrazu, a więc mimo tego, że zmysł wzroku nie daje już stabilnego dowodu. W CSR rozmycie, fluktuacje ostrości i zniekształcenia mogą z łatwością przejąć status absolutu: jeśli obraz jest niestabilny, wszystko wydaje się niestabilne; jeśli obraz jest rozmazany, przyszłość wydaje się rozmazana. Abraham jako archetyp przymierza przenosi ciężar prawdy z natychmiastowego widzenia na długoterminową wierność procedurze, wartościom i zasadom bezpieczeństwa. To jest szczególnie istotne w nawrotowości CSR, gdzie nawet po okresach poprawy istnieje możliwość ponownej destabilizacji; Abraham pozwala utrzymać „wiarę w obraz” nie jako wiarę w perfekcyjną ostrość, lecz jako wiarę w ciągłość sensu i w możliwość orientacji, także wtedy, gdy obraz jest niepełny. W tej części indywiduAkcji wiara jest traktowana jako funkcja psychofizjologiczna i etyczna: redukuje ruminację, redukuje kompulsywną inspekcję, stabilizuje rytm decyzji, a więc pośrednio sprzyja ochronie zasobów widzenia.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na wytworzeniu praktyki „przymierza percepcji”, w której decyzje i działania nie są zawieszane do czasu uzyskania perfekcyjnego dowodu. W wymiarze kliniczno-behawioralnym celem jest ograniczenie zachowań, które wynikają z utraty zaufania do obrazu: powtarzalnego sprawdzania, porównywania i nocnej inspekcji, ponieważ te zachowania nie przywracają ostrości, a podnoszą pobudzenie i rozstrajają rytm dobowy. W wymiarze poznawczym celem jest wprowadzenie rozróżnienia: obraz może być rozmazany, a poznanie może pozostać wystarczająco stabilne, o ile zostanie oparte na procedurze i na wielokanałowej orientacji. W wymiarze psychologicznym celem jest osłabienie katastrofizacji: przyszłość nie ma być dedukowana z chwilowego wrażenia zmysłowego. W wymiarze artystycznym celem jest utrzymanie praktyki twórczej jako procesu, nawet jeśli detal wizualny jest ograniczony; Abraham pozwala przesunąć twórczość z obszaru „dowodu ostrości” do obszaru „wierności metodzie”, w której obraz, dźwięk, gest, światło, obiekt, przestrzeń i czas pozostają równorzędnymi mediami.

Przebieg planu sytuacyjnego jest projektowany jako psychoperformans przymierza: ustanowienie zasady, następnie jej materializacja w obiekcie–kluczu, a następnie jej wielokrotne potwierdzenie w krótkich, codziennych aktach. Wejście zaczyna się od czasu: wybór stałej pory, w której praktyka jest wykonywana, aby wiara nie była impulsem, lecz rytmem. Następnie wprowadza się światło w roli warunku bezpieczeństwa: stabilne, miękkie, bez olśnień, aby ciało nie było wciągane w walkę o obraz. Potem uruchamia się dźwięk jako stabilizator: krótka, powtarzalna struktura, która sygnalizuje początek i koniec praktyki oraz utrzymuje układ autonomiczny w trybie regulacji, nie w trybie mobilizacji. Dopiero później pojawia się obraz, ale nie jako test; obraz jest tu minimalnym polem doświadczenia, w którym rozmazanie jest uznane i nie jest korygowane kompulsywnie. Działaniem–kluczem jest akt wyboru: wybór jednego zdania, jednego gestu i jednego obiektu, które razem stanowią przymierze. Słowo w tej części nie ma charakteru afirmacji sukcesu, lecz ma charakter kontraktu: „działanie jest prowadzone mimo niepewności”, „kontrola nie jest dowodem”, „domknięcie jest ochroną”. Gest jest gestem oddania i kontynuacji: symboliczny ruch, który oznacza przejście z trybu sprawdzania do trybu wykonywania życia. Na końcu następuje domknięcie: obiekt–klucz zostaje odłożony, dźwięk zostaje wyciszony, a praktyka nie przechodzi w inspekcję; to jest krytyczne, bo Abraham w indywiduum Akcji nie może zostać przechwycony przez Kusicielkę i przez Antagonistę.

Przestrzeń tej części jest z definicji stabilna i powtarzalna. Dom jest miejscem naturalnym, bo umożliwia rytm i ochronę snu, a snu nie wolno poświęcać na rzecz nocnego poszukiwania dowodu. Pracownia może być włączona tylko wtedy, gdy jej funkcją jest wierność metodzie, a nie presja produkcji; w przeciwnym razie przymierze zostanie natychmiast rozbite przez normy jakości i przez przemoc produktywności. Galeria ma sens wyłącznie jako przestrzeń świadkowania przymierzu: publiczność, jeśli istnieje, jest świadkiem etyki procesu, a nie audytorem efektu. Ukochana osoba jako świadek w tej części pełni rolę gwaranta, że praktyka nie zamieni się w kontrolę: jej zadaniem jest poświadczyć domknięcie i przypomnieć zasadę, nie komentować jakości obrazu. Kamera może być świadkiem proceduralnym, zgodnym z logiką kina performatywnego, ale wyłącznie wtedy, gdy rejestruje wierność rytmowi i domknięciom, a nie prowokuje do porównywania kadrów i do sprawdzania ostrości.

Obiekt–klucz Abrahama musi materializować przymierze i jednocześnie chronić przed powrotem do kompulsji. Najbardziej adekwatny jest przedmiot o charakterze pieczęci: prosty, powtarzalny, zawsze w tym samym miejscu, używany wyłącznie w tej praktyce. Może to być kamień, pierścion, karta, zapis na papierze, ale jego sens nie polega na symbolu samym w sobie, tylko na funkcji: jest znakiem, że decyzja nie zależy od dowodu. Obiekt–klucz ma też funkcję etyczną: przypomina o zakazie nocnej inspekcji i o zakazie przeciągania ekspozycji. Działaniem–kluczem jest „odłożenie dowodu”: świadome odłożenie potrzeby natychmiastowego sprawdzenia, co stanowi realny opór wobec mechaniki CSR jako choroby, która w sferze psychicznej często działa przez niepewność i przez przymus weryfikacji. Wątek gnostyczny może w tym miejscu pełnić funkcję rozróżnienia: prawda nie jest tożsama z widzialnością, a poznanie nie jest tożsame z ostrością; jest to język, który demaskuje tyranię dowodu. Wątek astropsychologiczny ma zastosowanie wyłącznie jako narzędzie planowania rytmu przymierza w kalendarzu, tak aby praktyka wspierała regulację i ochronę snu, a nie prowokowała pobudzenia; w żadnym sensie nie ma służyć do wyjaśniania przyczyn choroby.

Forma przemiany w tej części polega na przekształceniu lęku w wierność procedurze. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem jest spadek pobudzenia związanego z przymusem dowodu i spadek kompulsywnego sprawdzania, co sprzyja ochronie zasobów widzenia i redukcji wtórnych przeciążeń. W wymiarze psychologicznym przemiana polega na tym, że rozmazanie obrazu nie przejmuje reżyserii decyzji, a przyszłość nie jest dedukowana z chwilowego wrażenia; to szczególnie istotne dla długofalowej ochrony oka sprawnego, ponieważ chroniczna katastrofizacja utrwała napięcie i przeciążenie. W wymiarze artystycznym Abraham umożliwia kontynuację twórczości jako procesu wielokanałowego: jeśli obraz jest ograniczony, dźwięk, gest, światło i obiekt przejmują część nośności, a praca nie staje się zakładnikiem ostrości. Kryterium powodzenia jest praktyczne: więcej domknięć, mniej inspekcji, większa stabilność rytmu i większa zdolność do działania bez tyranii dowodu, przy zachowaniu bezwzględnej zgodności z bezpieczeństwem okulistycznym i z procedurami klinicznymi.

91.2.23 Wojownik: Walka o klarowność percepcji

Wojownik w indywidu Akcji wobec CSR nie jest figurą agresji wobec ciała ani figurą „pokonania” oka, lecz figurą strategicznej dyscypliny, która rozdziela dwa porządki: porządek biologiczny choroby oraz porządek wtórnych zachowań poznawczych i afektywnych. W CSR klarowność percepcji jest chwiejna nie tylko z powodu samej patologii (związanej z funkcją nabłonka barwnikowego siatkówki, przesięciem podsiatkówkowym i dynamiką naczyńówki), lecz także z powodu tego, że niepewność obrazu uruchamia tryby walki poznawczej: skanowanie, inspekcję, kompulsywne porównywanie, wstyd, a w konsekwencji wzrost pobudzenia autonomicznego i przeciążenie całego systemu uwagi. Wojownik nie walczy z symptomem wprost, ponieważ bezpośrednia walka o ostrość bardzo często degeneruje się w przemoc wobec percepcji; walczy o warunki klarowności, rozumianej jako zdolność do orientacji, podejmowania decyzji i utrzymywania relacji ze światem mimo rozmazania. Klarowność w tej części jest więc kategorią epistemologiczną i etyczną: oznacza odróżnianie danych od interpretacji, odróżnianie czujności klinicznej od kompulsji, odróżnianie troski od kontroli. W tej logice Wojownik chroni oko sprawne przed wtórnym przeciążeniem kompensacyjnym, ponieważ to właśnie przeciążenie i chroniczne pobudzenie stają się w długim trwaniu jednym z głównych wrogów procesu stabilizacji.

Celem planu sytuacyjnego jest ustanowienie „reżimu bojowego” rozumianego jako precyzyjna ekonomia bodźców i decyzji, w której każdy akt patrzenia ma swoje prawo czasu, swoje prawo przerywania i swoje prawo domknięcia. Cel okulistyczny jest pośredni i polega na redukcji zachowań wzmacniających stres oraz na ograniczeniu długotrwałej fiksacji i nocnej inspekcji, ponieważ te praktyki nie zwiększają bezpieczeństwa, a często zwiększają pobudzenie i rozstrajają rytm dobowy. Cel psychologiczny polega na przecięciu spirali „lęk–sprawdzanie–lęk” oraz na przekształceniu energii walki w energię procedury: Wojownik ma utrzymać wolę działania, ale odebrać jej prawo do przemocy wobec percepcji. Cel artystyczny polega na ochronie praktyki twórczej przed perfekcjonistycznym przymusem detalu, który w CSR bywa mechanizmem autodestrukcyjnym: twórczość ma zostać zabezpieczona przez wielokanałowość psychoperformansu, tak aby obraz nie był jedyną bramą wartości i sensu. Cel społeczny polega na tym, aby walka o klarowność nie przerodziła się w walkę o widzialność w oczach innych; w tej części klarowność jest miernikiem wierności metodzie, nie miernikiem społecznej akceptacji.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustanowienia czasu jako głównego dowództwa: praktyka jest wykonywana w stałym oknie, krótko i konsekwentnie, z obowiązkowym zakończeniem, aby nie powstała pętla eskalacji. Następnie wprowadza się przestrzeń bodźców jako pole bitwy, ale bitwy defensywnej: światło zostaje ustawione tak, by minimalizować olśnienia i agresywne kontrasty, a obraz zostaje dopuszczony tylko w interwałach, po których następuje przełączenie na dźwięk i gest. Dźwięk pełni funkcję metronomu dyscypliny: sygnał akustyczny wyznacza moment przerwania, zanim pojawi się kompulsja „jeszcze raz”, a w fazie regeneracji utrzymuje uwagę w kanale słuchowym, co zmniejsza presję na oko i redukuje poznawczy koszt kontroli. Gest jest działaniem–kluczem o charakterze „cięcia”: w chwili wzrostu napięcia wykonuje się jednoznaczny ruch odwrócenia, zamknięcia powiek, zmiany pozycji ciała i przejścia do ruchu o niskiej intensywności, tak aby przerwanie było czynem, nie negocjacją. Słowo pojawia się jako logoperformans dyscypliny: formuła nie obiecuje poprawy, tylko ustanawia zasady, w których bezpieczeństwo i domknięcie mają rangę zwycięstwa. Obraz jest na końcu ponownie włączany w formie miękkiej, nie-testowej, aby zakończenie nie stało się punktem wyjścia do inspekcji; Wojownik ma wyjść z działania z poczuciem klarowności procedury, nie z poczuciem, że „sprawdził wynik”.

Przestrzeń tej części musi być tak zaprojektowana, aby umożliwiała natychmiastowe domknięcie bez kosztu społecznego. Pracownia jest miejscem wysokiego ryzyka, bo presja jakości i terminów potrafi natychmiast przejść reżyserię; dlatego w pracowni Wojownik potrzebuje infrastruktury: wydzielonego miejsca patrzenia, wydzielonego miejsca przerwania i stałego progu zakończenia. Dom jest miejscem, w którym reżim bojowy ma charakter ochrony snu i rytmu dobowego, bo nocna walka o klarowność niemal zawsze kończy się eskalacją i degradacją regeneracji; w tej części obowiązuje zasada, że klarowności nie wykuwa się nocą. Galeria jest przestrzenią szczególnego nacisku na widzialność; może zostać włączona wyłącznie jako środowisko świadkowania metody, w którym publiczność nie ocenia jakości obrazu, tylko jest świadkiem dyscypliny przerwania i przełączenia kanałów. Ukochana osoba jest świadkiem krytycznym: jej zadaniem jest rozpoznać moment, w którym walka przechodzi w kompulsję, i doprowadzić do domknięcia bez debaty o „postępie”. Kamera, w rejestrze kina performatywnego, może pełnić funkcję świadka proceduralnego: utrwala rytm, przerwania i domknięcia, nie stając się narzędziem porównawczej inspekcji.

Obiekt–klucz Wojownika musi działać jako materialny operator dyscypliny i jako znak ochrony, a nie jako fetysz siły. Najbardziej adekwatny jest obiekt o funkcji tarczy bodźcowej: narzędzie redukcji światła lub kontrastu używane jawnie, jako deklaracja suwerenności percepcji, a nie jako ukrywanie ograniczenia. Drugim obiektem–kluczem jest kontener domknięcia, bez którego proces pozostaje otwarty i podatny na przejście przez Kusicielkę; kontener materializuje zakończenie i redukuje ryzyko powrotu do inspekcji. Trzecim obiektem jest partytura czasu, rozumiana jako fizyczny znak interwałów (nie abstrakcyjny plan w głowie): Wojownik potrzebuje rzeczy, która odbiera decyzję chwili i przekazuje ją procedurze. W tym miejscu wątek astropsychologiczny ma sens wyłącznie jako język dyscypliny i rytmu, w którym energia „marsowa” jest rozumiana jako zdolność do cięcia kompulsji i do utrzymania granic czasu; nie jest to teoria przyczyn, tylko narzędzie organizacji postawy. Wątek gnostyczny ma sens wyłącznie jako krytyka iluzji dowodu i iluzji widzialności: Wojownik rozpoznaje, że przymus „widzieć idealnie” bywa formą przemocy poznawczej, a klarowność może być osiągnięta przez wierność procedurze i przez integrację kanałów, nie przez terror detalu.

Forma przemiany w tej części polega na przekształceniu energii walki w energię ochrony. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być spadek pobudzenia wywoływanego przez kompulsywne sprawdzanie oraz wzrost zdolności do przerywania w odpowiednim momencie, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza wtórne przeciążanie oka sprawnego. W wymiarze poznawczym przemiana polega na odzyskaniu klarowności rozróżnień: objaw nie jest wyrokiem, niepewność obrazu nie jest dowodem katastrofy, a troska nie jest tożsama z kontrolą. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że praktyka twórcza nie jest już polem udowadniania ostrości, lecz polem organizacji obecności: obraz może być wsparty przez dźwięk, gest, światło, obiekt, przestrzeń i czas, a proces może pozostać produktywny bez przemocy wobec percepcji. Ostatecznym kryterium powodzenia jest trwałość: Wojownik ma wytworzyć nawyk domknięć i przerw, który stabilizuje całą indywiduAkcję, chroni oko lewostronnie sprawne przed kompensacyjnym przeciążeniem i pozwala utrzymać bezpieczeństwo kliniczne jako nadrzędną ramę wszelkich działań.

91.2.24 Gospodarz: Gościnność oka, współdzielenie spojrzenia

Figura Gospodarza w indywiduAkcji wobec CSR opisuje percepcję jako praktykę gościnności, a więc jako zarządzanie tym, co dopuszczane do pola obecności, i w jakich warunkach zostaje przyjęte. W CSR, zwłaszcza w przebiegu nawrotowym, oko bywa traktowane jak urządzenie do kontroli: ma nie zawodzić, ma dostarczać dowodu, ma utrzymywać stałą ostrość. Gospodarz odwraca ten reżim, ponieważ w logice gościnności obraz nie jest łupem ani egzaminem, tylko przychodzącym gościem, który wymaga warunków, a czasem wymaga odmowy. W tym sensie „gościnność oka” nie oznacza maksymalnej ekspozycji, lecz etyczną selekcję bodźców: światło, kontrast, tempo, treści i sytuacje społeczne stają się elementami zarządzania progiem, a próg jest narzędziem ochrony. To jest istotne dla CSR, ponieważ biologiczny wymiar choroby jest tylko jednym z porządków, natomiast wtórny porządek przeciążeń często rodzi się w kulturze widzialności: presji natychmiastowej reakcji, presji społecznego kontaktu wzrokowego, presji pracy na ekranie i presji stałej dostępności. Gospodarz ustanawia, że gość wchodzi na zaproszenie, a zaproszenie jest proceduralne: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia mają być kompozycją czasoprzestrzenną, a nie chaosem bodźców. W perspektywie etycznej to stanowisko przypomina rozpoznania Emmanuela Levinasa o relacji i odpowiedzialności wobec Innego, a w perspektywie antropologicznej dotyka ekonomii daru i wymiany opisywanej przez Marcela Maussa, z zastrzeżeniem, że w indywiduAkcji wobec CSR dar nie jest maksymalizacją ekspozycji, tylko utrzymaniem warunków, w których percepcja może pozostać żywa i stabilna.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na wytworzeniu stałej „polityki progu” dla widzenia, w której oko i cała percepcja przestają działać w trybie obłączenia. Cel okulistyczno-behawioralny ma charakter ochronny: ograniczyć długotrwałą fiksację, ograniczyć olśnienia i agresywne kontrasty, ograniczyć bodźce, które prowokują inspekcję detalu, a tym samym ograniczyć pobudzenie i wtórne przeciążanie oka sprawnego, co w całej indywiduAkcji ma znaczenie strategiczne dla stabilizacji. Cel psychologiczny polega na przekształceniu relacji ze światem: zamiast doświadczenia „świat wdiera się do oka”, ma powstać doświadczenie „świat jest przyjmowany w warunkach, które wspierają regulację”. Cel relacyjny dotyczy współdzielenia spojrzenia: w CSR bardzo łatwo o samotność percepcyjną, w której obraz staje się prywatnym problemem i prywatnym lękiem, a Gospodarz wprowadza świadka jako współuczestnika pola obecności, nie jako kontrolera jakości. Cel epistemiczny dotyczy prawdy: prawda w tej części

jest rozumiana jako spójność procedury i jako stabilność rozróżnień, a nie jako ostrość detalu; dzięki temu nieostrość nie musi automatycznie uruchamiać katastrofizacji. Wątek gnostyczny może tu pojawić się wyłącznie jako krytyka tyranii widzialności, czyli przekonania, że to, co wchodzi przez oko, ma monopol na poznanie; gościnność oka zakłada także prawo do niewidzenia i prawo do przełączenia kanału, gdy obraz przestaje być użyteczny dla regulacji.

Przebieg planu sytuacyjnego jest konstruowany jako psychoperformans gościnny, w którym wejście, przyjęcie i pożegnanie są równie ważne jak sama ekspozycja. Wejście zaczyna się od ustanowienia temenos i progów: najpierw czas, ponieważ gościnność bez czasu zamienia się w ciągły napór; następnie światło, ponieważ gościnność bez kontroli luminancji zamienia się w przemoc bodźca; następnie dźwięk, ponieważ dźwięk może stabilizować rytm i przejąć część nośności relacji, odciążając kanał wzrokowy. Dopiero po tej konfiguracji dopuszczany jest obraz, ale w formie ograniczonej i domkniętej: obraz jest przyjmowany na określony interwał, po którym następuje „pożegnanie gościa”, czyli przełączenie na gest, na użyteczną ciszę i na krótką reorganizację ciała. Działaniem–kluczem jest akt zaproszenia: nie polega na otwarciu oczu na maksymalną ekspozycję, tylko na świadomym dopuszczeniu jednego bodźca naraz, w warunkach kontrolowanych, z zakazem skanowania i z zakazem natychmiastowego porównywania. W tej części słowo jest logoperformansem gospodarza: ustanawia reguły gościnności, w tym regułę odmowy, regułę przerwy i regułę domknięcia, a więc reguły, które uniemożliwiają przejęcie pola obecności przez Kusicielkę i przez Antagonistę. Gest jest tu technologią progu: gest odsunięcia bodźca, gest odwrócenia głowy, gest zamknięcia powiek, gest przejścia do innej strefy przestrzeni; gest nie jest ozdobą, tylko wykonaniem decyzji w ciele. Dźwięk pełni rolę sygnału granicznego: to dźwięk wyznacza moment wejścia i moment zakończenia, aby praktyka nie przeszła w niekontrolowaną ekspozycję. Obraz, słowo, gest, światło i dźwięk mogą w tej kompozycji zmieniać kolejność, ale warunek pozostaje stały: każde przyjęcie bodźca ma zostać domknięte, a domknięcie jest jednym z głównych narzędzi ochrony w indywiduumAkcji wobec CSR.

Przestrzeń tej części jest rozpisana tak, aby fizycznie wspierała gościnność i aby redukowałą presję społeczną. Dom pełni funkcję podstawowego temenos, w którym można ustanowić stałe progi: strefę pracy wzrokowej, strefę regeneracji i strefę bez obrazu. Pracownia może być przestrzenią gospodarza tylko wtedy, gdy przestaje być przestrzenią permanentnego dowodu: praca artystyczna jest wtedy reżyserowana tak, aby obraz nie był jedynym kanałem wartości, a część działań była przenoszona na obiekt–klucz, na dźwięk, na światło i na gest, co ogranicza presję detalu. Galeria bywa przestrzenią szczególnie trudną, ponieważ jest instytucją widzialności; włączenie galerii wymaga więc redefinicji roli publiczności, która ma zostać ustawiona jako świadek procedury, nie jako audytor sprawności, i ma przyjąć, że gościnność obejmuje również odmowę. Ukochana osoba może w tej części pełnić rolę współgospodarza: współdzieli pole obecności, ale nie komentuje jakości obrazu; jej zadaniem jest poświadczать rytm i domknięcie, a także w razie potrzeby przejąć część orientacji w przestrzeni, aby oko nie było zmuszane do kompensacyjnego przeciążenia. Kamera, w rejestrze kina performatywnego, funkcjonuje jako świadek proceduralny: rejestruje architekturę progów, momenty odmowy i momenty domknięcia, nie stając się narzędziem porównawczej inspekcji. Wątek astropsychologiczny może zostać użyty wyłącznie w sensie temporalnym, jako dyscyplina planowania pór praktyki: gościnność oka jest łatwiejsza w rytmach sprzyjających regulacji, a trudniejsza w porach sprzyjających ruminacji; to narzędzie kalendarza, nie teoria przyczyn CSR.

Obiekt–klucz Gospodarza ma materializować próg i zasadę przyjęcia, a jednocześnie ma umożliwiać odmowę bez poczucia winy. Najbardziej adekwatny jest obiekt progowy, który fizycznie „oddziela” strefę ekspozycji od strefy regeneracji: parawan światła, filtr dyfuzyjny, tkanina–bariera, maska światłochronna lub inny operator, który nie jest ukrywaniem choroby, lecz jawnie wykonywaną polityką bodźców. Drugim obiektem–kluczem jest kontener domknięcia, który kończy przyjęcie bodźca i uniemożliwia natychmiastowy powrót do inspekcji; bez kontenera gościnność szybko zamienia się w negocjacje z kompulsją. Trzecim obiektem jest „naczynie współdzielenia”, rozumiane dosłownie lub metaforycznie: wspólny przedmiot trzymany przez dwie osoby, wspólna kartografia, wspólny zapis, który przenosi ciężar relacji z oka na obiekt, a tym samym redukuje presję spojrzenia. Obiekt–klucz w psychoperformansie działa jako perfonem, rzecz–klucz, która współkonstruuje sens i skutek działania: w tej części obiekt ma uczynić z gościnności czyn, a nie deklarację.

Forma przemiany w tej części polega na tym, że widzenie przestaje być wymuszoną ekspozycją, a staje się relacyjnym przyjęciem, które ma swoje reguły, progi i domknięcia. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia wynikającego z presji bodźca i spadek kompulsywnego sprawdzania, co sprzyja ochronie zasobów widzenia oraz ogranicza przeciążanie oka sprawnego w roli kompensatora. W wymiarze psychologicznym przemiana polega na przeniesieniu odpowiedzialności z poziomu „muszę widzieć” na poziom „muszę zarządzać warunkami widzenia”, co buduje poczucie sprawstwa bez przemocy wobec ciała. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na wprowadzeniu świadka i współdzielenia spojrzenia bez nadzoru: relacja staje się wsparciem dla pola obecności, a nie kolejną instancją oceny. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że praktyka twórcza zostaje odwiązana od tyranii detalu: obraz jest gościem w kompozycji, a nie panem procesu, dzięki czemu indywiduAkcja utrzymuje się w długim trwaniu i wspiera nadrzędny cel całej CZĘŚCI IX, czyli wielopoziomową stabilizację funkcji widzenia, ochronę oka lewego oraz redukcję obciążeń chorobowych przez reorganizację bodźców, rytmu i relacji.

91.2.25 Męczennik: Poświęcenie wzroku dla wyższej prawdy

Archetyp Męczennika w indywiduAkcji wobec CSR nie może zostać potraktowany dosłownie jako przyzwolenie na autodestrukcję, ponieważ w studium przypadku CSR stawką jest ochrona zasobów widzenia, w tym strategiczna ochrona oka lewego i redukcja wtórnych przeciążeń wynikających z kompensacji, lęku oraz przeciągania ekspozycji. Męczennik jest tu figurą ryzyka etycznego: w kulturze widzialności poświęcenie łatwo bywa mylone z cnotą, a przeciążanie się bywa mylone z odpowiedzialnością. W praktyce CSR taki błąd interpretacyjny wzmacnia pętle stresowe i kompulsywne, ponieważ „wyższa prawda” zostaje utożsamiona z obowiązkiem stałego dowodu ostrości, stałego udowadniania produktywności i stałego „domykania” obrazu detalu mimo niepewności percepcji. Figura Męczennika zostaje więc przepracowana jako hermeneutyka ofiary symbolicznej: ofiara dotyczy rezygnacji z tyranii perfekcjonizmu i z przemocy norm, a nie rezygnacji z bezpieczeństwa biologicznego; poświęcone zostaje prawo do natychmiastowej kontroli, a nie tkanka oka.

Cel planu sytuacyjnego polega na transformacji destrukcyjnego schematu samopoświęcenia w ograniczoną, proceduralną ascezę percepcji, której funkcją jest stabilizacja układu nerwowego i ochrona reżimów widzenia. Cel okulistyczno-behawioralny jest precyzyjny: przerwać nawyk przeciągania pracy wzrokowej, przerwać nocną inspekcję i przerwać

kompulsywne porównywanie obrazu, ponieważ te zachowania nie wytwarzają bezpieczeństwa klinicznego, a podtrzymują pobudzenie, rozstrajają rytm dobowy i wzmacniają wtórne przeciążenie oka sprawnego. Cel psychologiczny dotyczy odróżnienia troski od kary: Męczennik ma przestać karać ciało za nieostrość, a zacząć rozumieć, że „wyższa prawda” indywiduAkcji jest prawdą o granicach, o domknięciach i o etyce procesu, nie o heroicznej ekspozycji. Cel epistemiczny polega na ustanowieniu kryterium prawdy niezależnego od chwilowej jakości obrazu: prawda o stanie i prawda o postępie są lokowane w procedurze, metrologii i zgodności z bezpieczeństwem medycznym, nie w doraźnym wrażeniu percepcyjnym; ta zmiana redukuje katastrofizację, która w CSR potrafi przejmować reżyserię codzienności. W tle pojawia się pytanie o widzialność społeczną: Męczennik ma przestać płacić wzrokiem za akceptację, a zacząć zarządzać tym, co ujawniane i w jakich warunkach, zgodnie z wcześniejszymi rozdziałami o personie, widzialności i ekonomii uwagi.

Przebieg psychoperformansu jest skonstruowany jako rygorystyczny plan sytuacyjny, w którym czas działa jako pierwsza bariera przeciw eskalacji, a obiekt–klucz materializuje ofiarę symbolicznej kontroli. Wejście rozpoczyna się od ustawienia czasu w formie nieprzekraczalnego interwału pracy wzrokowej oraz nieprzekraczalnego interwału regeneracji; istotą działania jest to, że przerwanie następuje zanim pojawi się przymus „jeszcze chwilę”, a więc zanim Męczennik przejmie sterowanie i zacznie „płacić” za obraz. Następnie wprowadza się światło jako narzędzie etyczne: eliminacja olśnień i agresywnych kontrastów nie jest wygodą, lecz odmową przemocy bodźcowej, która w CSR podnosi koszt poznawczy i stresowy. Dopiero potem uruchamia się kanał obrazu w trybie ograniczonym i nie-testowym: obraz jest dopuszczany na warunkach, bez skanowania detalu, bez porównywania i bez natychmiastowego wnioskowania o przyszłości na podstawie rozmycia. Dźwięk pełni funkcję metronomu domknięcia i strażnika progu: sygnał dźwiękowy kończy ekspozycję, a w fazie regeneracji utrzymuje uwagę w kanale słuchowym, co obniża presję na oko i redukuje przymus „sprawdzenia jeszcze raz”. Gest jest działaniem–kluczem o charakterze ofiary proceduralnej: fizyczne odsunięcie bodźca, odwrócenie ciała, zamknięcie powiek i przejście do prostego ruchu o niskiej intensywności wykonują decyzję bez negocjacji; słowo zostaje użyte jako logoperformans granicy, w którym formuła nie obiecuje poprawy, tylko ustanawia zakaz karania oka i zakaz przekształcania cierpienia w argument moralny.

Przestrzeń tej części musi zostać ustawiona tak, aby Męczennik nie mógł zamienić jej w arenę dowodu. Pracownia jest przestrzenią najwyższego ryzyka, ponieważ presja jakości i tempo produkcji obrazu sprzyjają temu, by „wyższa prawda” została pomyślona z perfekcją; pracownia wymaga więc dwóch stref: strefy ekspozycji wzrokowej oraz strefy regeneracji bez bodźców wizualnych, rozdzielonych materialnym progiem. Galeria może zostać użyta wyłącznie jako przestrzeń świadkowania etyce procesu: publiczność nie ma prawa być trybunałem ostrości, a obecność świadków ma potwierdzać domknięcie i granice, nie heroiczną ekspozycję. Dom pełni funkcję sanktuarium regeneracji, w którym obowiązuje zakaz nocnej inspekcji i zakaz „dopłacania” wzrokiem do napięć dnia; ochrona snu staje się tu konkretną formą ascezy, realnie ważną dla stabilizacji pobudzenia i dla długiego trwania indywiduAkcji. Ukochana osoba działa jako świadek etyczny: jej rola polega na rozpoznaniu momentu, w którym poświęcenie przechodzi w przemoc wobec percepcji, oraz na doprowadzeniu do domknięcia bez dyskusji o „wyniku”; kamera, zgodnie z rejestrem kina performatywnego, może być świadkiem proceduralnym, rejestrującym przerwanie, przełączenia kanałów i stabilność rytmu, a nie materiałem do porównawczej inspekcji.

Obiekt–klucz Męczennika musi ucieleśniać ofiarę jako rezygnację z kontroli, nie jako autouszkodzenie, a więc musi działać jednocześnie jako operator domknięcia i jako materialny znak granicy. Adekwatny jest obiekt, który symbolicznie reprezentuje „prawo do dowodu” i zostaje czasowo oddany: może to być narzędzie pracy wzrokowej (np. artefakt związany z detalem i kontrolą) umieszczane w kontenerze domknięcia na czas regeneracji, w sposób nieodwracalny w danym cyklu. Drugi obiekt–klucz jest obiektem ochronnym: filtr światła, przesłona lub inny operator redukcji bodźca, używany jawnie jako deklaracja, że percepcja nie jest winna i nie jest dłużnikiem norm. Trzeci obiekt–klucz ma charakter relacyjny: wspólny przedmiot trzymany przez ukochaną osobę i wykonawcę w momencie przerwania, przenoszący ciężar „prawdy” z oka na relację i na procedurę; to stabilizuje świadka i ogranicza samotność percepcyjną, która w CSR wzmacnia ruminację. Wątek gnostyczny ma tu sens jedynie jako krytyka fałszywej władzy widzialności, która wymusza ofiarę z siebie w imię pozoru; wątek astropsychologiczny ma sens jedynie jako dyscyplina kalendarza, która wyznacza pory praktyk sprzyjające regulacji i ochronie snu, bez roszczeń etiologicznych i bez konkurencji wobec medycyny.

Forma przemiany polega na przejściu od martyrologii ostrości do etyki granicy. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być spadek pobudzenia wynikającego z przeciągania ekspozycji i spadek kompulsywnej inspekcji, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza przeciążanie oka sprawnego, a więc wspiera nadrzędny cel indywiduAkcji. W wymiarze psychologicznym przemiana polega na unieważnieniu schematu kary: rozmazanie obrazu przestaje być powodem samonapędu i staje się sygnałem do przerwania, przełączenia kanału i regeneracji, co stabilizuje całą architekturę procesu. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że twórczość przestaje wymagać ofiary z percepcji: obraz jest równoważony przez dźwięk, światło, gest i obiekt, a praca może pozostać sensowna bez przemocy wobec detalu. W wymiarze etycznym Męczennik zostaje odwrócony: poświęceniu podlega iluzja, że wartość życia i pracy zależy od natychmiastowej ostrości, natomiast ochronie podlega realny zasób widzenia, relacja i długie trwanie, co w studium CSR ma znaczenie egzystencjalne i kliniczne.

91.2.26 Kreator: Tworzenie widzenia i obrazów

Figura Kreatora w indywiduAkcji wobec CSR ustanawia zasadę, że widzenie nie jest wyłącznie pasywnym odbiorem bodźców, lecz dynamiczną konstrukcją poznawczą, afektywną i kulturową, która może zostać przeprojektowana w ramach psychoperformansu bez fałszywej obietnicy „naprawy” tkanek oka. W CSR strukturalna niestabilność obrazu (wahania ostrości, zniekształcenia, zmienny kontrast) generuje wtórne zjawiska neuropsychologiczne: nadzorowanie percepcji, kompulsywne testowanie, zawężenie pola uwagi, przeciążenie oka sprawnego, a także lęk antycypacyjny, który sam w sobie bywa źródłem deregulacji. Kreator reorganizuje tę sytuację poprzez przesunięcie ciężaru z ostrości na kompozycję, z dowodu na proces, z kontroli na architekturę kanałów, z samego obrazu na relację między obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem i pojęciami. W języku fenomenologii Merleau-Ponty’ego oznacza to odejście od widzenia jako „posiadania rzeczy” ku widzeniu jako byciu-w-świecie; w języku ekologicznej psychologii Gibsona oznacza to przeniesienie akcentu na affordancje i na praktyczną orientację zamiast na perfekcję reprezentacji. W praktyce indywiduAkcji Kreator tworzy widzenie nie jako iluzję zdrowia, lecz

jako protokół współżycia z niepewnością obrazu, w którym twórczość przestaje być egzaminem z ostrości, a staje się narzędziem regulacji i przebudowy epistemologii oka.

Celem planu sytuacyjnego tej części jest wytworzenie takiej infrastruktury pracy twórczej, która jednocześnie minimalizuje ryzyka przeciążeniowe charakterystyczne dla CSR i maksymalizuje sprawczość percepcyjną bez przemocy wobec narządu wzroku. Cel okulistyczno-behawioralny polega na ograniczeniu długotrwałej fiksacji, redukcji olśnień i agresywnych kontrastów, przzerwaniu nocnej inspekcji oraz odciążeniu oka lewego od roli stałego kompensatora; są to cele pośrednie, realizowane przez zarządzanie bodźcami i rytmem, a nie przez obietnicę wpływu na patomechanizm. Cel psychologiczny polega na przzerwaniu pętli „nieostrość–sprawdzenie–lęk” poprzez wprowadzenie działań, w których nieostrość staje się legalnym materiałem kompozycyjnym, a nie dowodem porażki. Cel artystyczny polega na wypracowaniu idiomu twórczego, który jest wielokanałowy i odpornościowy: obraz jest tylko jednym z operatorów pola obecności, wspieranym przez dźwięk, światło, gest, obiekt i użyteczną ciszę, dzięki czemu praktyka twórcza może trwać w długim horyzoncie nawrotowej choroby. Cel epistemiczny polega na tym, aby „prawda widzenia” była rozumiana proceduralnie: prawdą jest stabilność planu sytuacyjnego, wierność domknięciom i zdolność do przełączeń kanałów, a nie chwilowe wrażenie perfekcyjnego detalu.

Przebieg planu sytuacyjnego Kreatora ma strukturę kompozycji czasoprzestrzennej, w której wejście, faza wytwarzania oraz domknięcie są równorzędnymi elementami dzieła i równorzędnymi elementami higieny percepcyjnej. Wejście rozpoczyna się od czasu, ponieważ CSR i lęk o widzenie szczególnie łatwo eskalują wtedy, gdy praca „rozlewa się” bez granic; interwał twórczy jest z góry ograniczony, a jego zakończenie jest równie obowiązkowe jak rozpoczęcie. Następnie ustawiane jest światło jako warunek: dyfuzja, redukcja olśnień, stabilna luminancja, a więc środowisko, w którym oko nie jest zmuszane do agresywnej adaptacji; w tej fazie obraz jest traktowany jak materiał wrażliwy, a nie jak narzędzie dominacji. Potem wprowadza się dźwięk jako operator rytmu: nie w funkcji ozdobnej, lecz w funkcji metronomu uwagi, który ułatwia przełączanie z trybu kontroli w tryb pracy i stabilizuje układ autonomiczny. Dopiero później uruchamia się gest jako działanie–klucz: seria prostych ruchów (mikroruch, zmiana pozycji, przejście w obręb pracowni), które rozbijają bezruch fiksacji i przenoszą organizację percepcji na całe ciało. Kanał słowa pojawia się w postaci logoperformansu, który ustanawia regułę: „wytwarzanie obrazu nie uprawnia do przemocy wobec oka” oraz „domknięcie jest częścią dzieła”; słowo ma charakter kontraktu, nie ma charakteru motywacyjnego zakłęcia. Właściwa faza wytwarzania obrazu odbywa się przez serię ograniczonych zadań, w których detal nie jest stawką: praca na dużych plamach, na gradientach światła i cienia, na rytmie powtórzeń, na relacjach figury i tła, na multiplikacji wariantów zamiast na „jednym trafnym ujęciu”. W tym miejscu istotna jest zasada ochrony oka lewego: zadania nie mogą generować długiej kompensacji i nie mogą prowokować inspekcyjnego „dopieszczania” rozmycia; jeśli pojawia się przymus testowania, natychmiast uruchamiane jest przełączenie na obiekt i dźwięk oraz na użyteczną ciszę. Domknięcie polega na jednoznacznym przzerwaniu pracy, odłożeniu obiektów do kontenera, wyłączeniu bodźców świetlnych oraz krótkiej fazie bezobrazu, tak aby układ nerwowy otrzymał sygnał powrotu; bez tego sygnału praktyka artystyczna łatwo zamienia się w przedłużony stan pobudzenia i w kompulsyjne sprawdzanie.

Przestrzeń tej części jest zasadniczo temenos pracowni, ale pracowni przeprojektowanej w kierunku bezpieczeństwa percepcyjnego i etyki procesu. Pracownia ma zostać podzielona nie przez funkcje techniczne, lecz przez funkcje percepcyjne: strefa obrazu, strefa obiektu, strefa dźwięku, strefa domknięcia; podział jest materialny, aby decyzja nie była pozostawiona chwili. Dom pełni funkcję portu regeneracji i przestrzeni domknięć, ponieważ stabilizacja rytmu dobowego oraz zakaz nocnej inspekcji są w tym studium CSR elementami ochrony kluczowej, bez których nawet najlepsza kompozycja twórcza będzie destabilizowana przez pobudzenie. Galeria może zostać włączona wyłącznie jako przestrzeń świadkowania metody: publiczność nie ma tu oglądać triumfu ostrości, lecz ma zobaczyć, że obraz może być tworzony mimo rozmazania, a jednocześnie ma zostać skonfrontowana z etyką domknięć i przerw. Ukochana osoba pełni rolę świadka stabilizującego: poświadcza wierność interwałom i domknięciom, a nie komentuje jakości obrazu; jej obecność redukuje samotność percepcyjną, która w CSR łatwo przechodzi w lęk i w ruminację. Kamera, w rejestrze kina performatywnego, może być świadkiem proceduralnym: rejestruje rytm, progi i przełączenia kanałów oraz relację z obiektem–kluczem, a nie materiał porównawczy do inspekcji.

Obiekt–klucz Kreatora musi działać jako materialny operator „tworzenia widzenia”, czyli musi przestawić percepcję z trybu testowania na tryb komponowania. Najbardziej adekwatny jest obiekt o podwójnej funkcji: medium i filtr. Medium oznacza, że obiekt przyjmuje na siebie ciężar pracy, dzięki czemu oko nie musi stale „trzymać” obrazu w detalu; filtr oznacza, że obiekt kontroluje bodziec i utrudnia kompulsywne sprawdzanie. W praktyce może to być powierzchnia o wysokiej skali i niskiej detaliczności (matryca plam, praca na fakturze), obiekt dyfuzyjny wprowadzający kontrolowaną nieostrość jako warunek, a także „perfonem roboczy”, rzecz–klucz wyjęta z ciągu codzienności i włączona do kompozycji jako stabilizator sensu. Obiekt–klucz działa tu w matrycy ról: jest narzędziem, świadkiem i granicą, a jego manipulacja jest aktem symbolicznym, w którym rezygnuje się z tyranii perfekcjonizmu. Działaniem–kluczem jest „legalizacja nieostrości” jako materiału: nieostrość nie jest maskowana, tylko jest komponowana i domykana, co obniża presję dowodu i redukuje pobudzenie. Jeśli w tej części pojawia się wątek gnostyczny, jego funkcja jest krytyczna i epistemiczna: rozróżnienie między widzialnością a poznaniem oraz demaskacja fałszywej władzy „idealnego obrazu”, który żąda ofiary z ciała. Jeśli pojawia się wątek astropsychologiczny, jego funkcja jest czysto temporalna: dyscyplina kalendarza i wybór pór pracy sprzyjających regulacji, bez roszczeń do etiologii CSR i bez naruszania nadrzędności bezpieczeństwa klinicznego.

Forma przemiany w tej części polega na tym, że podmiot przestaje być zakładnikiem jakości obrazu i odzyskuje zdolność do tworzenia sensu mimo rozmazania. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia autonomicznego wywołwanego kompulsją kontroli, wzrost zdolności do przełączeń kanałów oraz wzrost liczby domknięć, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza przeciążanie oka lewego w roli kompensatora. W wymiarze poznawczym przemiana polega na przeniesieniu prawdy z detalu na proces: klarowność staje się klarownością procedury, a nieostrość staje się informacją o warunkach, nie wyrokiem. W wymiarze artystycznym przemiana polega na ugruntowaniu twórczości jako praktyki odpornościowej: obraz jest wytwarzany jako element psychoperformansu, w którym dźwięk, światło, gest, obiekt i czas współkonstytuują dzieło, a twórczość nie musi już płacić wzrokiem za swoją wiarygodność. W wymiarze etycznym przemiana polega na tym, że indywiduum Akcja utrzymuje nadrzędny cel całej CZĘŚCI IX: wielopoziomową stabilizację funkcji widzenia, ochronę oka lewego oraz redukcję obciążeń

chorobowych przez reorganizację relacji z percepcją i z kulturą widzialności, bez ucieczki w obietnice nieuprawnione dowodowo.

91.2.27 Mag (Catalyst): Transmutacja percepcji

Figura Maga w indywiduAkcji wobec CSR działa jako katalizator, a więc jako operator przemiany, który nie „dodaje” siły w sensie mechanicznym, lecz zmienia przebieg reakcji: przełącza trajektorię uwagi, przedstawia hierarchie bodźców i rekonfiguruje relację między obrazem a znaczeniem. W CSR szczególnie destrukcyjny bywa mechanizm predykcyjny: układ nerwowy, doświadczając rozmycia, zniekształceń i fluktuacji kontrastu, zaczyna produkować nadmiarowe hipotezy o zagrożeniu, a następnie wymusza kompulsywną weryfikację poprzez skanowanie, porównywanie i przeciąganie ekspozycji. Mag jako archetyp katalizy wprowadza inne rozumienie „prawdy widzenia”: prawda nie jest utożsamiona z ostrością, lecz z możliwością stabilnej orientacji w polu obecności mimo niepełnego obrazu, przy zachowaniu rygoru bezpieczeństwa klinicznego. Kataliza nie polega na negowaniu patologii, lecz na odczarowaniu wtórnych automatyzmów poznawczych i afektywnych, które nadpisują każdy sygnał z oka scenariuszem katastrofy. W tym sensie Mag jest figurą precyzyjnego przejścia od kontroli do kompozycji, od inspekcji do domknięcia, od monomedialnego prymatu wzroku do wielokanałowej organizacji percepcji: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia zostają potraktowane jako równorzędne media transformacji, a ich kolejność jest ustalana sytuacyjnie.

Cel planu sytuacyjnego w tej części jest zdefiniowany jako wytworzenie katalizatora, który przerywa pętlę „rozmazanie–lęk–sprawdzanie” i przekształca ją w pętlę „rozmazanie–rozpoznanie warunków–przełączenie kanału–domknięcie”. Cel okulistyczno-behawioralny jest ochronny: ograniczyć długotrwałą fiksację, ograniczyć olśnienia i kontrasty prowokujące adaptacyjne przeciążenie, wyłączyć nocną inspekcję oraz zmniejszyć kompensacyjne przeciążanie oka lewego, ponieważ w indywiduAkcji stawką jest stabilizacja funkcji i redukcja obciążeń chorobowych w długim trwaniu. Cel psychologiczny polega na tym, aby automatyzm katastrofizacji przestał być jedynym tłumaczem sygnałów z oka: bodziec wzrokowy ma zostać włączony do metrologii i do procedury, a nie do mitologii natychmiastowego wyroku. Cel epistemiczny polega na wytworzeniu „transmutacji poznawczej”, w której nieostrość staje się materiałem do reorganizacji znaczeń i rytmów, a nie zakazem życia i pracy. Cel artystyczny jest podporządkowany tej samej logice: twórczość ma zostać przeprojektowana tak, aby nie była rytuałem samoudręczenia w imię detalu, lecz praktyką odpornościową, w której obiekt–klucz i działania–klucze przejmują część ciężaru, a obraz przestaje być jedynym nośnikiem wartości.

Przebieg planu sytuacyjnego Maga rozpoczyna się od decyzji o warunkach, ponieważ kataliza nie zachodzi w chaosie bodźców. Najpierw czas zostaje ustawiony jako twarda rama: krótki interwał działania i krótszy interwał domknięcia, wykonywany codziennie lub co drugi dzień w porze sprzyjającej regulacji, tak aby praktyka nie nakręcała pobudzenia przed snem. Następnie przestrzeń zostaje potraktowana jak laboratorium percepcji, ale laboratorium rozumiane nie jako miejsce eksperymentu na ciele, tylko jako miejsce precyzyjnej kontroli środowiska: stabilna luminancja, dyfuzja światła, brak agresywnych refleksów i brak wielokrotnych źródeł olśnienia. Dopiero wtedy uruchamia się dźwięk w funkcji katalitycznej: krótki, powtarzalny sygnał, który nie buduje nastroju, lecz wyznacza moment przełączenia i chroni przed przeciąganiem ekspozycji; dźwięk działa tu jak operator progu, który odcina „jeszcze raz” zanim stanie się

przymusem. Gest jest działaniem–kluczem o charakterze transmutacji: wykonuje się sekwencję, która odwraca kierunek uwagi od inspekcji do kompozycji, na przykład poprzez zmianę pozycji ciała, odwrócenie głowy, zamknięcie powiek na kilka oddechów i przejście do manipulacji obiektem–kluczem; gest jest cięciem pętli predykcyjnej. Słowo pojawia się jako logoperformans katalizy: nie jako obietnica poprawy, lecz jako formuła, która rozdziela fakt od interpretacji i ustanawia zakaz przemocy wobec percepcji; słowo ma rytm, pauzę i użyteczną ciszę, aby działało na układ autonomiczny, a nie tylko na deklaratywne przekonania. Dopiero na końcu dopuszczany jest obraz jako minimalne pole doświadczenia, które nie jest testem, lecz surowcem: patrzenie trwa krótko i jest domykane sygnałem dźwiękowym, po czym obraz zostaje „odłożony” w sensie dosłownym i symbolicznym, aby nie przechwyciła go kompulsja sprawdzania.

Przestrzeń w tej części jest rozpisana jako triada: pracownia, dom i przestrzeń publiczna, z wyraźnym priorytetem domknięć. Pracownia jest miejscem najgęstszej presji na obraz, a więc miejscem, w którym Mag musi działać najbardziej rygorystycznie: katalizator jest wprowadzany przed wejściem w pracę wzrokową, a nie dopiero po eskalacji, ponieważ celem jest zmiana przebiegu reakcji, nie gaszenie pożaru. Dom jest portem regeneracji i miejscem, w którym zakaz nocnej inspekcji jest bezwzględny; w tej części ochrona snu jest traktowana jako element transmutacji, ponieważ sen stabilizuje rytmy regulacyjne i ogranicza podatność na ruminację. Galeria może pojawić się wyłącznie w roli świadkowania procedurze: publiczność nie jest tu odbiorcą „dowodu ostrości”, tylko świadkiem katalizy, która pokazuje, że przerwanie, przełączenie kanału i domknięcie są aktami twórczymi i aktami etycznymi. Ukochana osoba pełni rolę świadka-regulatora: poświadcza momenty przełączeń i chroni granice czasu, bez komentowania jakości obrazu. Kamera, w rejestrze kina performatywnego, działa jako świadek proceduralny: rejestruje architekturę progów, relację z obiektem–kluczem i rytm logoperformansu, bez prowokowania porównawczej inspekcji kadrów.

Obiekt–klucz Maga musi mieć charakter katalityczny, czyli musi jednocześnie uruchamiać przemianę i ograniczać możliwość powrotu do kompulsji. Najbardziej adekwatny jest obiekt o dwóch funkcjach: operator transmutacji i pieczęć domknięcia. Operator transmutacji to rzecz, którą można manipulować w sposób rytualno-performatywny, aby przenieść ciężar z oka na dłoń, z obrazu na dotyk i z kontroli na relację z materią; w psychoperformansie manipulacja obiektem jest fundamentalna, ponieważ perfonem współkonstytuuje sens i skutek działania. Pieczęć domknięcia to funkcja obiektu, która kończy cykl: obiekt zostaje umieszczony w kontenerze, zasłonięty, odwrócony lub zamknięty, aby akt zakończenia miał postać materialną, nie wyłącznie intencjonalną. W tym miejscu wątek gnostyczny może zostać użyty w sposób ściśle funkcjonalny: kataliza oznacza rozpoznanie, że widzialność bywa fałszywą władzą, która żąda dowodu kosztem ciała, a poznanie nie musi mieć statusu „idealnego obrazu”. Wątek astropsychologiczny może zostać użyty wyłącznie jako język rytmu i kalendarza: Mag działa jak operator czasu, który wybiera pory praktyk sprzyjające regulacji i unika pór sprzyjających eskalacji; jest to technologia organizacji harmonogramu, nie etiologia CSR. W ujęciu hermeneutycznym Mag jest także figurą odczarowywania, ale odczarowywanie nie polega na negacji medycyny, tylko na demontażu wtórnych mitologii: mitu natychmiastowej kontroli, mitu perfekcyjnej widzialności i mitu, że wartość pracy zależy od detalu.

Forma przemiany polega na tym, że percepcja zostaje przestawiona z trybu reaktywnego na tryb kompozycyjny i proceduralny. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem

jest spadek pobudzenia autonomicznego związanego z kompulsywną weryfikacją oraz wzrost zdolności do przerywania i przełączenia kanału, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza wtórne przeciążanie oka lewego. W wymiarze poznawczym przemiana polega na utrwaleniu rozróżnień: sygnał z oka jest informacją, nie wyrokiem; obraz jest materiałem, nie trybunałem; kontrola jest narzędziem bezpieczeństwa klinicznego, a nie mechanizmem ulgi. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że twórczość staje się polem transmutacji, w którym nieostrość jest legalizowana jako materiał kompozycyjny, a jednocześnie jest domykana i odciążana przez dźwięk, gest, światło, obiekt i czas. W wymiarze etycznym Mag ustanawia, że najważniejszą „magią” indywiduAkcji jest konsekwentna organizacja życia tak, aby proces stabilizował funkcję widzenia, chronił oko sprawne i redukował obciążenia chorobowe w długim trwaniu, bez popadania w przemoc perfekcjonizmu i bez ucieczki w obietnice nieuprawnione dowodowo.

91.2.28 Anioł Fravarti: Duchowe przewodnictwo wzroku

Anioł Fravarti w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą przewodnictwa, które nie polega na mistycznej pewności ani na nadpisaniu okulistycznej niepewności gotową narracją, lecz na wytworzeniu stabilnego operatora sensu, zdolnego utrzymać kierunek procesu wtedy, gdy obraz ulega rozmyciu, a percepcja zaczyna produkować alarmistyczne hipotezy. W tej części przyjęty zapis Fravarti traktuje się jako funkcjonalny idiom dla idei opiekuna i świadka-koordynatora: warstwy psychiki i kultury, która podtrzymuje przymierze procesu, a zarazem nie pozwala, by nieostrość stała się tyranią interpretacji. W praktyce CSR najgroźniejszy nie jest sam fakt fluktuacji ostrości, lecz wtórna kaskada: kompulsywna inspekcja, lęk antycypacyjny, zawężenie uwagi, zaburzenie snu i kompensacyjne przeciążenie oka sprawnego, które w długim trwaniu podnosi koszt funkcjonowania i osłabia stabilność indywiduAkcji. Anioł Fravarti jest zatem konstruktem psychoperformatywnym o podwójnej funkcji: ma odczarować automatyzm katastrofizacji (w języku psychologii głębi byłby to automatyzm archetypowej projekcji Cienia na sygnał cielesny, w języku Junga i Hillmana), a równocześnie ma wprowadzić miłą, ale bezwzględną dyscyplinę domknięć, bez której każde działanie przy obrazie zaczyna dryfować w stronę testowania i w stronę przemocy wobec percepcji. „Duchowe przewodnictwo wzroku” oznacza tu przewodnictwo w sensie epistemicznym: utrzymywanie hierarchii wartości, w której bezpieczeństwo kliniczne i ochrona zasobów widzenia są nadrzędne wobec chwilowego głodu dowodu, a wielokanałowy psychoperformans jest nadrzędny wobec monomedialnego kultu ostrości.

Cel planu sytuacyjnego polega na ustanowieniu przewodnika jako stabilnego punktu orientacyjnego w całej indywiduAkcji, tak aby decyzje w dniach rozmazania nie były podejmowane w trybie paniki, lecz w trybie procedury. Cel okulistyczno-behawioralny jest ochronny: ograniczyć długotrwałą fiksację, ograniczyć zachowania skanowania i porównywania, wyłączyć nocną inspekcję oraz ograniczyć kompensacyjne przeciążanie oka lewego, ponieważ w opisywanym przypadku to właśnie ochrona oka sprawnego i redukcja obciążeń chorobowych są strategiczną osią procesu. Cel psychologiczny polega na przerywaniu spirali pobudzenia: rozmycie ma uruchamiać protokół regulacyjny, nie protokół kontroli. Cel relacyjny polega na włączeniu świadków w sposób nieinwazyjny: ukochana osoba, kamera i potencjalna publiczność nie są trybunałem ostrości, lecz elementami architektury poświadczenia, że proces trwa, a domknięcia są wykonywane. Cel epistemiczny polega na przedstawieniu prawdy z jakości obrazu na jakość kierunku: prawdą jest wierność planowi sytuacyjnemu, a nie chwilowa satysfakcja z

detalu. Wątek gnostyczny ma w tej części znaczenie wyłącznie funkcjonalne: rozróżnienie między widzialnością a poznaniem ma osłabić złudzenie, że tylko obraz stanowi o realności świata, a „wewnętrzne widzenie” ma znaczyć zdolność do orientacji w sensie, nie produkcję fantazji; wątek astropsychologiczny może wystąpić wyłącznie jako narzędzie kalendarza i rytmu, czyli jako sposób organizowania pór praktyk w zgodzie z dobowymi i sezonowymi cyklami pobudzenia, bez roszczeń etiologicznych i bez konkurencji wobec medycyny.

Przebieg planu sytuacyjnego jest skonstruowany jako cykliczny psychoperformans przewodnictwa, w którym Anioł Fravarti jest najpierw powoływany jako pojęcie, potem materializowany w obiekcie–kluczu, a następnie wykorzystywany jako operator decyzji w sytuacjach granicznych. Wejście do działania zaczyna się od czasu: wybór stałej pory, krótkiej i nienegocjowalnej, tak aby praktyka nie wchodziła w konflikt z ochroną snu i nie wytwarzała nocnego dopingu. Następnie ustawiana jest przestrzeń: ma to być temenos o niskiej presji bodźcowej, z miękkim światłem, bez olśnień i bez agresywnego kontrastu, aby ciało nie weszło w tryb walki o obraz. Potem uruchamiany jest dźwięk jako sygnał przejścia: krótki, powtarzalny znak progu, który ustanawia początek i koniec praktyki; dźwięk pełni rolę strażnika domknięcia, ponieważ w CSR najbardziej zdradliwy jest moment „jeszcze raz”. Następnie wprowadza się gest jako działanie–klucz: gest powołania przewodnika nie jest teatralny, lecz precyzyjny, minimalny i powtarzalny, tak aby stał się nawykiem regulacyjnym. Gest prowadzi do pracy z obiektem–kluczem, a manipulacja obiektem jest aktem symbolicznej reżyserii percepcji: ręce przejmują część ciężaru, wzrok przestaje być jedynym nośnikiem prawdy, a układ autonomiczny dostaje sygnał, że działanie jest kontrolowane proceduralnie, nie kompulsyjnie. Dopiero po tym pojawia się słowo jako logoperformans przewodnictwa: formuła nie ma charakteru autosugestii sukcesu, tylko charakter kontraktu i rozróżnienia; rozdziela się fakt rozmycia od interpretacji, rozdziela się czujność kliniczną od kompulsji, rozdziela się troskę od kary. Na końcu dopuszcza się obraz w trybie ograniczonym: krótka ekspozycja, bez testowania, z natychmiastowym domknięciem sygnałem dźwiękowym i gestem odwrócenia. W ten sposób przewodnictwo nie staje się ideologią, tylko staje się mechaniką przełączenia kanałów: obraz zostaje zrównoważony przez dźwięk, gest, światło i obiekt, a czas jest nadrzędnym strażnikiem granic.

Przestrzeń dla tej praktyki powinna obejmować dom jako port regeneracji i pracownię jako miejsce presji twórczej, z możliwością włączenia galerii wyłącznie w funkcji świadkowania procedurze. W domu przewodnictwo jest powiązane z ochroną rytmu dobowego: praktyka ma wzmacniać domknięcie dnia, a nie otwierać pole inspekcji. W pracowni Anioł Fravarti działa jako operator przerwania perfekcjonizmu: zanim nastąpi wejście w detal, przewodnik uruchamia protokół, w którym obraz jest tylko jednym z mediów, a praca twórcza ma pozostać odpornościowa, wielokanałowa i bezpieczna. Galeria jest przestrzenią trudną, bo instytucjonalizuje widzialność; jeśli zostaje włączona, to tylko jako przestrzeń, w której publiczność ma zobaczyć metodę domknięcia i przerwania, a nie dowód ostrości. Ukochana osoba w tej części jest świadkiem-koordynatorem: jej rola polega na poświadczeniu, że przewodnictwo zostało uruchomione w sytuacji rozmazania, a następnie że domknięcie zostało wykonane; jest to wsparcie dla procesu, nie ocena percepcji. Kamera, zgodnie z logiką kina performatywnego, pełni funkcję świadka proceduralnego: rejestruje rytm, progi, przełączenia kanałów i pracę z obiektem–kluczem, aby utrwalić pamięć metody, nie aby prowokować porównawczą inspekcję.

Obiekt–klucz Anioła Fravarti musi działać jako materialny kompas indywiduAkcji, a zarazem jako pieczęć domknięcia. Adekwatny jest obiekt, który łączy warstwę symboliczną z warstwą praktyczną: jego symbolika ustanawia „obecność przewodnika”, ale jego funkcja jest stricte proceduralna, bo wyznacza progi i kończy działanie. W psychoperformansie obiekt–klucz jest perfonemem, który współkonstytuuje sens i skutek, dlatego obiekt Fravarti powinien być regularnie dotykany, obracany, odkładany i zamykany, aby przewodnictwo było wykonywane w materii, a nie tylko deklarowane. Obiekt pełni rolę węzła między tym, co wewnętrzne i tym, co środowiskowe: przenosi ciężar z oka na rękę i na przestrzeń. W tej części dopuszczalne są również praktyki „magiczne” rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia, ale ich sens jest podporządkowany bezpieczeństwu i domknięciu: mają odczarować przymus dowodu, a nie zastępować kliniczną czujność. Przewodnik nie jest tu bytem ontologicznym, lecz operatorem w architekturze indywiduAkcji, którego funkcją jest ochrona procesu w dniach rozmazania i ochrona oka lewego przed przeciążeniem kompensacyjnym.

Forma przemiany polega na przejściu od percepcji jako pola zagrożenia do percepcji jako pola prowadzenia, w którym nawet rozmycie nie unieważnia sensu i nie unieważnia decyzji. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia i spadek kompulsywnej inspekcji, ponieważ rozmycie przestaje uruchamiać reakcję walki o obraz, a zaczyna uruchamiać rytuał przełączenia i domknięcia. W wymiarze poznawczym przemiana polega na utrwaleniu rozróżnień: obraz jest informacją, nie wyrokiem; iluzja dowodu jest rozpoznawana i neutralizowana; klarowność staje się klarownością procedury. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na włączeniu świadków, którzy stabilizują proces bez nadzoru: ukochana osoba, kamera i ewentualna publiczność poświadczają wierność metodzie. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że twórczość nie jest już wymuszoną próbą odzyskania ostrości, lecz staje się polem transmutacji znaczeń, w którym dźwięk, gest, światło, obiekt i czas współkonstytuują pracę i chronią zasób widzenia. Tym samym Anioł Fravarti wspiera nadrzędną oś całej indywiduAkcji: wielopoziomową stabilizację funkcji widzenia, ochronę oka lewego oraz redukcję obciążeń chorobowych poprzez konsekwentną reorganizację bodźców, rytmu, relacji i sensu, bez naruszania rygoru bezpieczeństwa medycznego.

91.2.29 Lustro: Konfrontacja z własnym spojrzeniem

Lustro w indywiduAkcji wobec CSR nie jest rekwizytem estetycznym ani metaforą narcyzmu, lecz operatorem sprzężenia zwrotnego, który ujawnia relację między widzeniem a byciem widzianym, między percepcją a autointerpretacją, między ostrością obrazu a ostrością sądu. W przebiegu CSR pojawia się szczególna forma pęknięcia epistemicznego: obraz bywa niepewny, zniekształcony, falujący, a jednak aparat poznawczy próbuje wydobyć z niego jednoznaczny sens i natychmiastowy wyrok. Lustro ujawnia, że „to, co widziane”, jest współwytwarzane przez pragnienie kontroli, przez lęk, przez presję produktywności i przez społeczną ekonomię widzialności; ujawnia także, że w chorobie oka wzrok przestaje być neutralnym kanałem, a staje się polem konfliktu, w którym ciało i interpretacja walczą o pierwszeństwo. W języku Jacques’a Lacana lustro dotyka momentu, w którym podmiot stapia się z obrazem siebie, a w języku Maurice’a Merleau-Ponty’ego dotyka relacji ucieleśnionej percepcji, w której patrzenie jest zawsze wydarzeniem ciała, nie tylko rejestracją bodźca. Dla indywiduAkcji oznacza to, że „konfrontacja z własnym spojrzeniem” ma być konfrontacją z mechanizmem nadawania znaczeń symptomowi, a nie próbą wymuszenia ostrości.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na kontrolowanym dopuszczeniu zwrotności spojrzenia, tak aby nie zamieniła się w kompulsywną inspekcję i w przemoc wobec percepcji. Cel okulistyczno-behawioralny jest ochronny: przerwać nawyk testowania, ograniczyć długotrwałą fiksację, zneutralizować odruch „sprawdzania siebie” w każdej sytuacji społecznej i ograniczyć kompensacyjne przeciążanie oka lewego, ponieważ w studium CSR strategicznym zasobem jest stabilność funkcjonalna oka sprawnego i redukcja pobudzenia, które podtrzymuje pętlę lęku. Cel psychologiczny polega na rozdzieleniu trzech warstw: obrazu jako danych zmysłowych, interpretacji jako narracji oraz wartości jako etycznej decyzji; lustro ma ujawnić, że rozmycie nie determinuje sensu życia i pracy, a jedynie zmienia warunki organizacji percepcji. Cel artystyczny polega na włączeniu lustra do psychoperformansu jako obiektu–klucza, który umożliwia pracę z autoportretem i z autowidzialnością bez stawiania ostrości jako kryterium wartości dzieła. Cel epistemiczny polega na wytworzeniu „metodologicznej pokory widzenia”: uznaniu, że nie każdy obraz musi zostać domknięty, a jasność decyzji może powstać przez procedurę, ryt i przełączenie kanałów.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustawienia czasu i progu, ponieważ lustro bez progu natychmiast aktywuje mechanizmy nadzoru. Okno działania jest krótkie, z jednoznacznym zakończeniem, aby nie powstała pętla „jeszcze raz”, typowa dla kompulsywnej kontroli w CSR. Następnie ustawiane jest światło w trybie niskiej przemocy bodźcowej: dyfuzja, stabilna luminancja, eliminacja olśnień i odbić ostrych, ponieważ to właśnie agresywne refleksy i kontrast mogą prowokować intensyfikację wysiłku i nasilenie niepokoju o obraz. Dopiero potem uruchamiany jest dźwięk jako operator rytmu: sygnał wejścia, sygnał przełączenia i sygnał domknięcia, który nie buduje nastroju, lecz chroni granice i zabezpiecza przed eskalacją. Gest jest działaniem–kluczem, które ustanawia zwrotność spojrzenia bez przemocy: zamiast wpatrywania się w detal twarzy, wykonywany jest ruch przełączenia uwagi na obiekt, na oddech i na ciężar ciała, po czym dopiero następuje krótka ekspozycja na lustro. Słowo ma postać logoperformansu rozdzielającego dane od interpretacji: formuła nie obiecuje poprawy widzenia, lecz ustanawia, że to, co w lustrze, jest materiałem do pracy nad znaczeniem, nie testem sprawności; formuła kończy się pauzą, aby ciało mogło wykonać decyzję bez negocjacji. Obraz w lustrze jest dopuszczany jako pole minimalne: krótkie spojrzenie, brak skanowania detalu, brak oceny „postępu”, następnie natychmiastowe przełączenie na obiekt–klucz i na manipulację materialną, która przenosi ciężar z oka na ręce. W tej kompozycji lustro nie służy do weryfikacji, tylko do ujawnienia mechanizmu autointerpretacji; w tym miejscu dopuszczalne są technologie „odczarowywania” rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia, ponieważ ich funkcją jest rozbrojenie fałszywej władzy widzialności, a nie zastępowanie medycyny.

Przestrzeń tej praktyki wymaga dwóch trybów: prywatnego temenos i kontrolowanej przestrzeni świadkowania. W domu lustro funkcjonuje jako narzędzie pracy nad wstydem i nad presją bycia widzianym: praktyka ma neutralizować odruch, w którym każdy epizod rozmycia jest przeżywany jak publiczna kompromitacja. W pracowni lustro działa inaczej: staje się elementem kompozycji i ramy dla autoportretu, ale autoportret jest rozumiany jako proces wielokanałowy, w którym obraz jest wspierany przez dźwięk, światło, gest i obiekt; dzięki temu twórczość nie zostaje wciągnięta w perfekcjonistyczny przymus detalu. W galerii lustro może zostać użyte wyłącznie w rejestrze świadkowania procedurze: publiczność ma widzieć domknięcia, przełączenia kanałów i ochronę rytmu, nie ma oglądać triumfu ostrości; kamera, jako świadek proceduralny w rejestrze kina performatywnego, rejestruje progi, nie weryfikuje

sprawności. Ukochana osoba jest świadkiem relacyjnym: jej rola polega na poświadczeniu, że praktyka nie zamieniła się w inspekcję, i na podtrzymaniu domknięcia bez komentowania jakości obrazu.

Obiekt–klucz tej części jest lustrem w sensie dosłownym, lecz jego funkcja musi zostać przeprojektowana, aby nie stał się narzędziem nadzoru. Lustro jest używane jako „zwierciadło progowe”, a więc obiekt, który ma swoje zasłonięcie, swoje otwarcie i swoje zamknięcie; bez zasłonięcia praktyka łatwo przechodzi w chroniczne sprawdzanie. Drugi obiekt–klucz ma charakter kotwicy materialnej: przedmiot o wyrazistej fakturze i oporze, który wymaga manipulacji i przenosi ciężar z oka na dotyk, co w CSR ma znaczenie regulacyjne i redukuje presję na kanał wzrokowy. Trzeci obiekt–klucz ma charakter pieczęci domknięcia: kontener, w którym lustro zostaje odłożone, aby zakończenie było materialne, nie tylko intencjonalne. W tej części wątek gnostyczny pojawia się wyłącznie w sensie praktycznym: lustro ujawnia, że obraz siebie bywa konstruktem, który przejmuje władzę nad decyzją; „gnosis” oznacza rozpoznanie różnicy między widzeniem a poznaniem oraz odzyskanie wolności od fałszywego dowodu. Wątek astropsychologiczny jest tu dopuszczalny jedynie jako dyscyplina rytmu i kalendarza: praktyka z lustrem odbywa się w porach sprzyjających regulacji, a nie w porach sprzyjających ruminacji, aby nie wzmacniać nocnego przeciążenia i nie ryzykować eskalacji lęku.

Forma przemiany polega na przekształceniu lustra z trybunału w narzędzie orientacji. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia uruchamianego przez autokontrolę i inspekcję oraz wzrost zdolności do przerywania i przełączenia kanału, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza wtórne przeciążanie oka lewego. W wymiarze poznawczym przemiana polega na rozbiciu automatyzmu, w którym nieostrość obrazu wywołuje natychmiastową narrację katastrofy; lustro staje się narzędziem rozróżnień, a nie narzędziem wyroku. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że bycie widzianym przestaje być wyłącznie presją, a zaczyna być świadkowanym procesem, w którym granice i domknięcia są dowodem dojrzałości metody. W wymiarze artystycznym przemiana polega na włączeniu autoportretu w indywiduAkcję jako praktyki odpornościowej: obraz siebie może być tworzony mimo fluktuacji percepcji, a sens dzieła nie zależy od detalu, tylko od kompozycji i od etyki procesu. W całej architekturze CZĘŚCI IX lustro wspiera nadrzędny kierunek: stabilizację funkcji widzenia, ochronę oka lewego oraz redukcję obciążeń chorobowych przez konsekwentną reorganizację bodźców, rytmu, relacji i znaczeń.

91.2.30 Próg: Moment graniczny między widzeniem a ślepotą

Próg w indywiduAkcji wobec CSR jest figurą liminalności, w której granica nie przebiega między „zdrowym” i „chorym”, lecz między dwoma trybami poznania: trybem, w którym obraz pełni funkcję orientacyjną, oraz trybem, w którym obraz traci wiarygodność i zaczyna prowokować przemoc interpretacyjną. W CSR próg bywa doświadczany nie jako jednorazowe wydarzenie, ale jako seria mikroprogów: nagłe wrażenie zamglenia, falowania linii, spadku kontrastu, zmiany nasycenia barw, epizodycznej metamorfopsji, lokalnego „zapadania się” szczegółu. To właśnie te mikroprogi uruchamiają u wielu osób mechanizmy skrajne: kompulsywne sprawdzanie, wzmożone napięcie autonomiczne, ruminację i eskalację uwagi, które w praktyce zwiększają cierpienie i podnoszą koszt funkcjonowania, a w studium przypadku CSR stają się także czynnikiem obciążającym dla oka lewego w roli kompensatora. Próg w tej części zostaje potraktowany jako obiekt pracy epistemicznej i etycznej: nieostrość

nie jest „dowodem ślepoty”, lecz sygnałem przełączenia kanałów, a „moment graniczny” jest momentem wyboru procedury zamiast przemocy wobec percepcji.

Cel planu sytuacyjnego polega na wytworzeniu protokołu progowego, który przechwytuje moment niepewności obrazu zanim zostanie on zawłaszczony przez Antagonistę, Kusicielkę i mechanikę lęku. Cel okulistyczno-behawioralny ma charakter ochronny i dotyczy redukcji zachowań wysokiego ryzyka psychofizjologicznego: długotrwałej fiksacji, inspekcyjnego „dopiłowywania” detalu, wielokrotnych testów w niekorzystnych warunkach światła oraz nocnego sprawdzania, które rozstraja sen i wzmacnia pobudzenie. Cel psychologiczny dotyczy przerwania spirali predykcijnej: bodziec z oka ma uruchamiać procedurę triage, a nie produkcję katastroficznych hipotez, ponieważ to hipotezy napędzają kompulsję i degradują pole obecności. Cel relacyjny polega na tym, aby próg nie był przeżywany w izolacji: świadek, w tym ukochana osoba, kamera oraz potencjalnie publiczność w warunkach galerii, mają poświadczать wierność domknięciom i bezpieczeństwu, a nie oceniać sprawność widzenia. Cel epistemiczny jest nadrzędny: próg ma zostać uznany za moment, w którym „prawda” nie jest osiągana przez wzrokową dominację, lecz przez kompozycję kanałów i przez rygor planu sytuacyjnego.

Przebieg planu sytuacyjnego jest projektowany jako psychoperformans progowy, w którym kolejność mediów może być dowolna, lecz musi prowadzić do jednoznacznego domknięcia. Wejście zaczyna się od czasu, ponieważ próg w CSR bywa wciągany w bezkresną pętlę inspekcji; interwał rozpoznania jest krótki i nienegocjowalny, a jego zakończenie jest sygnalizowane dźwiękiem pełniącym funkcję perfonemu granicznego. Następnie ustawiane jest światło w trybie minimalizacji przemocy bodźcowej: dyfuzja, stabilna luminancja i eliminacja olśnień, aby układ wzrokowy nie był zmuszany do agresywnej adaptacji w chwili, gdy obraz już jest niepewny. Dopiero potem uruchamia się gest jako działanie–klucz: gest „odcięcia” inspekcji, obejmujący zamknięcie powiek, zmianę pozycji ciała, przejście do innej strefy przestrzeni i przejęcie ciężaru działania przez dłonie poprzez manipulację obiektem–kluczem; gest ma zadziałać jak przełącznik stanu, a nie jak symboliczna dekoracja. Słowo pojawia się jako logoperformans progów, który rozdziela fakt od interpretacji: fakt dotyczy subiektywnego sygnału percepcyjnego, interpretacja zostaje zawieszona, a decyzja dotyczy procedury bezpieczeństwa i regeneracji; formuła jest krótka, rytmiczna i zakończona pauzą, aby ciało mogło wykonać domknięcie bez negocjacji. Obraz, jeśli jest włączany, pojawia się na końcu i w trybie minimalnym: krótkie spojrzenie bez testowania, po którym natychmiast następuje przełączenie na dźwięk i dotyk, tak aby nie powstał przymus „sprawdzenia jeszcze raz”.

Przestrzeń w tej części jest rozpisana jako architektura progów, ponieważ próg w CSR nie jest abstrakcją, lecz zdarzeniem sytuacyjnym zależnym od środowiska. Dom jest miejscem, w którym próg ma zostać przechwycony i domknięty bez kosztu społecznego: praktyka ma chronić sen, ponieważ w indywiduu Akcji snu nie traktuje się jako neutralnego tła, lecz jako podstawowy regulator pobudzenia, od którego zależy podatność na ruminację i na eskalację inspekcji. Pracownia jest miejscem, w którym próg często ma postać „próg detalu”, czyli pokusy, by doprowadzić obraz do perfekcji mimo sygnałów przeciążenia; tutaj protokół progowy musi być włączany przed wejściem w pracę wzrokową, a nie dopiero po eskalacji, aby twórczość pozostała praktyką odpornościową, a nie areną dowodu. Galeria może zostać użyta jedynie jako przestrzeń świadkowania procedurze, w której publiczność widzi etykę przerwania i domknięcia, a nie spektakl sprawności; kamera, w rejestrze kina performatywnego, pełni funkcję świadka proceduralnego, rejestrującego progi, przełączenia kanałów i pracę z

obiektem–kluczem bez uruchamiania porównawczej inspekcji. Ukochana osoba działa jako świadek-regulator, którego zadaniem jest poświadczenie, że próg został rozpoznany, a następnie że domknięcie zostało wykonane zgodnie z bezpieczeństwem, bez oceny jakości obrazu i bez negocjowania „postępu”.

Obiekt–klucz w tej części jest materialnym znakiem limen, a więc znakiem przejścia, który działa jednocześnie jako operator odciążenia i jako pieczęć zakończenia. Adekwatny jest obiekt o funkcji przestony lub filtra, używany jawnie, aby w chwili progu zmniejszyć agresję bodźca i odebrać inspekcji jej paliwo; jego użycie nie jest ukrywaniem ograniczenia, lecz wykonaniem etyki ochrony. Drugą funkcją obiektu–klucza jest materializacja progu w przestrzeni: obiekt wyznacza miejsce, do którego przechodzi się po sygnale progu, oraz czynność, która kończy cykl; w psychoperformansie manipulacja obiektem jest fundamentalna, ponieważ perfonem materialny współkonstruuje sens i skutek działania. Trzecią funkcją obiektu jest kontener domknięcia: po zakończeniu cyklu obiekt zostaje zamknięty lub odłożony w sposób nieodwracalny w danym dniu, aby próg nie został przejęty przez kompulsję testowania. W tej części wątek gnostyczny pojawia się w sensie ściśle funkcjonalnym: próg demaskuje fałszywą władzę widzialności, która próbuje wymusić poznanie przez perfekcyjny obraz, a „wewnętrzne widzenie” oznacza zdolność do utrzymania orientacji w sensie i w decyzji mimo nieostrości. Wątek astropsychologiczny może zostać użyty jako narzędzie kalendarza progów, czyli rozpoznania, że podatność na eskalację bywa rytmiczna; jego rola polega na organizacji czasu praktyk w porach sprzyjających regulacji, bez roszczeń etiologicznych wobec CSR.

Forma przemiany polega na przekształceniu progu z momentu grozy w moment kompetencji proceduralnej. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia autonomicznego w chwili rozmycia, ponieważ pojawia się natychmiastowy protokół przełączenia i domknięcia, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza wtórne przeciążanie oka lewego w roli kompensatora. W wymiarze poznawczym przemiana polega na utrwaleniu rozróżnień: sygnał z oka jest danymi, a nie wyrokiem; interpretacja jest zawieszana, a decyzja przeniesiona na procedurę bezpieczeństwa, co obniża katastrofizację i stabilizuje pole obecności. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że próg przestaje izolować: świadek nie ocenia jakości obrazu, tylko poświadcza wierność metodzie, a to wzmacnia długie trwanie indywiduAkcji. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że twórczość przestaje być testem ostrości: próg staje się elementem kompozycji czasoprzestrzennej, a obraz jest zrównoważony przez dźwięk, gest, światło, obiekt i czas, co utrzymuje nadrzędny cel całej CZĘŚCI IX, czyli stabilizację funkcji widzenia, ochronę oka lewego i redukcję obciążeń chorobowych bez przemocy perfekcjonizmu i bez naruszania rygoru bezpieczeństwa medycznego.

91.2.31 Archetyp wzroku: Mitologiczne źródła widzenia

Archetyp wzroku w indywiduAkcji wobec CSR nie jest ornamentem erudycyjnym ani kolekcją motywów religijnych, lecz repozytorium procedur kulturowych, które przez tysiąclecia organizowały relację między światłem a sensem, między widzeniem a prawdą, między niewidzeniem a lękiem, między okiem jako organem a okiem jako instytucją poznania. W przebiegu CSR szczególnie dotkliwy jest konflikt między biologiczną chwiejnością obrazu a cywilizacyjną presją jednoznaczności: oko ma dostarczać klarownej reprezentacji, podczas gdy doświadczenie choroby uczy, że obraz bywa zdarzeniem probabilistycznym, podatnym na

fluktuacje luminancji, kontrastu, adaptacji i pobudzenia autonomicznego. Archetyp wzroku pozwala tę sprzeczność rozbroić, ponieważ pokazuje, że kultura nigdy nie redukowała oka do optyki; oko bywało ochroną, bywało groźbą, bywało klątwą i błogosławieństwem, bywało narzędziem władzy, bywało obietnicą objawienia, bywało także narzędziem samokontroli i społecznego nadzoru. W tym sensie CSR staje się nie tylko „chorobą widzenia”, ale także kryzysem epistemologicznym, który uruchamia stare matryce: Oko Horusa jako figura restytucji i scalenia po rozdarciu; ofiara oka u Odyna jako figura wymiany: rezygnacji z jednego trybu widzenia na rzecz innego trybu poznania; Argus o stu oczach jako figura nadzoru i przeciążenia uwagi; cyklop jako figura monoperspektywy, która traci głębię relacji; „złe oko” jako figura projekcji wrogości i lęku na pole widzialności; darśan jako figura relacji, w której widzenie jest także byciem widzianym, a obraz ma charakter etyczny i afektywny. W języku psychologii analitycznej C.G. Junga archetyp wzroku działa tu jako matryca projekcji: to, co dzieje się w polu obrazu, zostaje natychmiast wypełnione znaczeniami, które nie pochodzą z siatkówki, lecz z lęku, pragnienia i kultury, dlatego praca archetypowa jest pracą nad źródłami interpretacji, a nie tylko nad samą ostrością.

Cel planu sytuacyjnego w tej części polega na tym, aby mitologiczne źródła widzenia stały się narzędziem inżynierii sensu i regulacji, a nie paliwem dla eskalacji wyobraźni katastroficznej. Cel okulistyczno-behawioralny jest wprost ochronny wobec CSR: ograniczyć kompulsywną inspekcję, ograniczyć długotrwałą fiksację i agresywne testowanie w niekorzystnych warunkach światła, a równocześnie odciążyć oko lewe od roli permanentnego kompensatora, ponieważ w indywiduum Akcji kluczowa jest stabilizacja funkcji oka sprawnego oraz redukcja wtórnych obciążeń chorobowych. Cel psychologiczny polega na przedstawieniu „prawdy” z poziomu detalu na poziom procedury: rozmycie ma uruchamiać protokół przełączenia kanałów, a nie wyrok o przyszłości. Cel antropologiczny polega na odzyskaniu prawa do wielości trybów widzenia: oko nie jest jedynym kanałem poznania, a percepcja w psychoperformansie jest wielomodalna i może być rekonstruowana przez dźwięk, dotyk, gest, światło, czas, przestrzeń i pojęcia. Cel artystyczny polega na tym, aby praca twórcza nie była polem agresywnego odzyskiwania ostrości, lecz polem transmutacji sensu, w którym obraz może być niepełny, a mimo to kompozycja pozostaje spójna i domknięta.

Przebieg planu sytuacyjnego ma postać psychoperformansu archetypowego, w którym najpierw uruchamia się pojęcia, potem materializuje je w obiekcie–kluczu, a następnie przekształca w sekwencję działań–kluczy chroniących przed przemocą bodźcową. Wejście rozpoczyna się od czasu, ponieważ archetypy bez ramy czasowej przechodzą w ruminację; interwał jest krótki, a zakończenie jest obowiązkowe, aby mit nie zamienił się w mechanizm kompulsywnego sprawdzania. Następnie ustawiane jest światło jako warunek: dyfuzja, eliminacja olśnień, stabilna luminancja, ponieważ w CSR agresywne kontrasty i refleksy zwiększają koszt adaptacji, prowokują napięcie i podbijają przymus kontroli. Dalej uruchamiany jest dźwięk jako operator progu: sygnał wejścia, sygnał przełączenia, sygnał domknięcia; dźwięk ma odebrać oku monopol na prawdę w chwili, gdy obraz staje się niepewny. Potem pojawia się gest jako działanie–klucz: gest odwrócenia, zasłonięcia, przejścia do innej strefy przestrzeni, zamknięcia powiek na kilka oddechów i przejęcia ciężaru przez dłonie, co przenosi pracę z kanału wzrokowego na kanał somatyczny. Dopiero wtedy wprowadza się słowo jako logoperformans, który wiąże archetyp z procedurą: formuła nie jest autosugestią, lecz rozróżnieniem, w którym mit ma funkcję regulacyjną, a nie diagnostyczną; Oko Horusa oznacza scalanie i domknięcie, więc w chwili rozmycia uruchamiane jest domknięcie, nie inspekcja;

ofiara oka u Odyńa oznacza rezygnację z przymusu jednego trybu widzenia, więc uruchamiane jest przełączenie kanału; Argus oznacza przeciążenie uwagi, więc uruchamiana jest redukcja bodźców i ograniczenie ekspozycji. Obraz jest w tym przebiegu elementem wtórnym: dopuszcza się go krótko i tylko po to, by rozpoznać warunki, nie by walczyć o dowód; natychmiast po tym następuje przełączenie na obiekt i domknięcie sygnałem dźwiękowym.

Przestrzeń tej praktyki jest kluczowa, ponieważ archetyp wzroku ma tendencję do aktywacji w sytuacjach granicznych, a CSR takie sytuacje generuje w sposób powtarzalny. Dom jest miejscem, w którym praca archetypowa ma stabilizować rytm i chronić sen, ponieważ bez ochrony snu wzrasta podatność na ruminację, a ruminacja wzmacnia kompulsywne testowanie. Pracownia jest miejscem, w którym archetypy muszą zostać sprzęgnięte z etyką twórczości: mit nie ma usprawiedliwiać przemocy perfekcjonizmu, tylko ma uprawomocniać przerwanie, przełączenie i kompozycję wielokanałową. Galeria może zostać użyta wyłącznie jako przestrzeń świadkowania procedurze, w której publiczność widzi, że „mit oka” jest tu narzędziem regulacji, a nie spektaklem sprawności; kamera, w rejestrze kina performatywnego, jest świadkiem progu i domknięcia, a nie narzędziem porównawczej inspekcji. Ukochana osoba ma rolę świadka, który poświadcza wierność ramie czasowej i domknięciom, bez komentowania jakości obrazu, aby nie uruchamiać społecznej presji widzialności.

Obiekt–klucz w tej części musi być materialnym kondensatem archetypu, czyli perfonemem zdolnym uruchomić określony protokół działania bez dyskusji. Najbardziej adekwatny jest obiekt o funkcji pieczęci i filtra zarazem: pieczęć oznacza, że obiekt domyka cykl i materializuje zakończenie, filtr oznacza, że obiekt ogranicza bodziec i uniemożliwia eskalację inspekcji. Obiekt może przyjąć formę „znaku oka”, ale nie jako dekoracja; ma być manipulowalny, dotykowy, odporny, zdolny do rytualnego odwrócenia i zamknięcia, ponieważ manipulacja obiektem jest w psychoperformansie fundamentalnym operatorem przemiany. W tej części dopuszczalne są technologie znaczenia o charakterze rytualno-performatywnym, w tym praktyki odczarowywania, pod warunkiem, że ich funkcją jest rozbrojenie przymusu dowodu, a nie budowanie konkurencyjnej etiologii wobec medycyny; wątki gnostyczne pojawiają się tu w sensie pragmatycznym jako rozróżnienie między widzialnością a poznaniem, natomiast wątki astropsychologiczne mogą pełnić funkcję organizacji kalendarza praktyki i pór sprzyjających regulacji, bez roszczeń przyczynowych wobec CSR.

Forma przemiany polega na tym, że doświadczenie widzenia zostaje wyjęte z tyranii jednego kanału i jednej interpretacji. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia autonomicznego w chwili rozmycia oraz spadek kompulsywnego testowania, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza przeciążanie oka lewego w roli kompensatora. W wymiarze poznawczym przemiana polega na utrwaleniu rozróżnień: obraz jest danymi, archetyp jest narzędziem organizacji znaczenia, a prawda procesu jest prawdą procedury, nie prawdą detalu. W wymiarze artystycznym przemiana polega na ustanowieniu twórczości jako praktyki odpornościowej: mitologiczne źródła widzenia nie obiecują ostrości, lecz uprawomocniają wielość mediów i prawo do domknięcia, dzięki czemu praca może trwać mimo nawrotowości CSR. W wymiarze etycznym przemiana polega na tym, że oko przestaje być miejscem winy i kary, a staje się miejscem odpowiedzialności proceduralnej, zgodnej z nadrzędnym celem indywiduAkcji w CZĘŚCI IX: stabilizacją funkcji widzenia, ochroną oka lewego i redukcją obciążeń chorobowych w długim trwaniu, bez przemocy perfekcjonizmu i bez nadinterpretacji bodźców.

91.2.32 Widzenie jako rytuał: Wzrok w tradycjach ludowych

W tradycjach ludowych wzrok rzadko bywa traktowany wyłącznie jako funkcja optyczna; częściej jest rozumiany jako sprawczość relacyjna, zdolność „dotykania” świata spojrzeniem, a zarazem podatność na zranienie przez cudze patrzenie. Ten porządek interpretacyjny jest istotny dla indywiduAkcji wobec CSR, ponieważ nawracająca choroba oka narusza nie tylko parametry obrazu (ostrość, kontrast, stabilność linii), lecz także społeczną i afektywną ekonomię widzialności: wstyd, presję sprawczości, przymus udowadniania, lęk przed oceną, a w konsekwencji pobudzenie autonomiczne, które wzmacnia pętle inspekcji i przeciążenia. „Widzenie jako rytuał” oznacza tu świadome przeniesienie doświadczenia widzenia z poziomu prywatnej udręki na poziom praktyki kulturowej: to, co ludowe, dostarcza nie gotowych „lekarstw”, lecz struktury progów, domknięć, ochron i poświadczeń, czyli narzędzi, które mogą zostać przełożone na psychoperformans bez naruszania bezpieczeństwa medycznego. W terminach Arnolda van Gennepa i Victora Turnera istotą jest wyodrębnienie faz liminalnych: momentów, w których obraz staje się niepewny, a podmiot przechodzi przez próg między orientacją a chaosem. W terminach Mary Douglas chodzi o to, że rozmycie obrazu bywa przeżywane jak „zanieczyszczenie” porządku poznawczego, więc umysł wytwarza kompulsywną potrzebę oczyszczenia i przywrócenia granic. Folklor i obrzędowość pokazują, że takie kryzysy porządku nie były rozwiązywane wyłącznie przez intensyfikację kontroli; często były rozwiązywane przez rytuały ograniczenia, zakazy patrzenia, gesty odwrócenia, praktyki przestony, formuły domknięcia i obecność świadka, które stabilizowały wspólnotową interpretację i redukowały samotną panikę.

W polu widzenia szczególnie silnie działa to, co etnografia opisuje jako kompleks „uroku” i „złego oka”: nie jako opis ontologii świata, lecz jako społeczno-psychologiczny model, w którym cudze spojrzenie może naruszyć integralność, a własne spojrzenie może stać się narzędziem nadzoru i samokary. W CSR analogiczna dynamika pojawia się w formie uwewnętrznionego oka oceniającego: podmiot obserwuje swoje widzenie tak, jakby było stale egzaminowane, i wchodzi w stan hiperuwagi, który paradoksalnie obniża tolerancję na fluktuacje percepcji. W tej części indywiduAkcji „ludowość” zostaje potraktowana jako repozytorium technologii progowych: praktyk, które rozbijają przymus dowodu poprzez wprowadzenie przestony, zakazu powtórzeń, rytualnego odwrócenia, gestów ochronnych oraz materialnych pieczęci domknięcia. Psychoperformans adaptuje te technologie nie po to, by „odczyniać CSR”, lecz po to, by obniżyć koszt psychofizjologiczny choroby: ograniczyć kompulsywną inspekcję, przywrócić rytm, wzmocnić zdolność do przełączeń kanałów oraz ochronić oko lewe przed przeciążeniem kompensacyjnym. W konsekwencji to, co ludowe, staje się warstwą hermeneutyczną i regulacyjną, nie interwencją biomedyczną; ma wspierać stabilizację procesu i etykę percepcji, nie zastępować okulistyki.

Celem planu sytuacyjnego jest skonstruowanie psychoperformansu ochronno-progowego, który w momencie rozmycia obrazu natychmiast przełącza podmiot z trybu inspekcji w tryb procedury, a równocześnie wytwarza doświadczenie poświadczenia, że widzenie może być nieostre, a życie i praca pozostają możliwe bez autodestrukcyjnej kontroli. Cel okulistyczno-behawioralny polega na redukcji zachowań wysokiego ryzyka: długotrwałej fiksacji, testowania w agresywnym świetle, nocnej inspekcji oraz kompensacyjnego przeciążania oka lewego; cele te są spójne z nadrzędną logiką CZĘŚCI IX, w której stabilizacja funkcji oka sprawnego i redukcja obciążeń chorobowych są priorytetem w długim trwaniu. Cel psychologiczny polega na

rozbrojeniu mechanizmu „urokowego” w sensie nowoczesnym, czyli na osłabieniu uwewnętrznionego oka oceniającego, które produkuje lęk antycypacyjny i ruminację. Cel antropologiczny polega na przywróceniu widzeniu statusu relacji i praktyki, a nie egzaminu; cel artystyczny polega na włączeniu tych struktur do kompozycji czasoprzestrzennej psychoperformansu w pracowni oraz w przestrzeni publicznej, z zachowaniem rygoru domknięć.

Przebieg planu sytuacyjnego zaczyna się od czasu jako pierwotnego regulatora: praktyka ma stałą porę i krótki interwał, aby nie zasilać pobudzenia przed snem. Następnie ustanawia się światło jako warunek nieprzemocowy: dyfuzja i stabilna luminancja, eliminacja olśnień oraz redukcja kontrastów, ponieważ w CSR agresywne bodźce świetlne podnoszą koszt adaptacji i sprzyjają eskalacji uwagi. Potem uruchamia się dźwięk jako perfonem progowy: krótki sygnał wejścia i krótki sygnał domknięcia, który pełni funkcję zakazu powtórzeń; dźwięk nie ma „poprawiać nastroju”, tylko ma chronić granice i odebrać kompulsji jej paliwo. Następnie pojawia się gest jako działanie–klucz o rodowodzie ludowym, ale w wersji zracjonalizowanej i bez teatralizacji: gest odwrócenia spojrzenia i przeniesienia uwagi na dotyk, oddech i ciężar ciała, po którym następuje natychmiastowa manipulacja obiektem–kluczem. Dopiero wtedy dopuszcza się obraz w trybie minimalnym: krótkie spojrzenie rozpoznające warunki, bez testowania ostrości, po którym następuje przełączenie kanału na dźwięk i obiekt oraz domknięcie. Kanał słowa ma postać logoperformansu ochronnego: formuła rozdziela fakt rozmycia od interpretacji, a także rozdziela czujność kliniczną od kompulsywnej inspekcji; słowo jest krótkie i kończy się pauzą, aby decyzja została wykonana w ciele. W tym przebiegu dopuszczalne są technologie znaczenia o charakterze rytualno-performatywnym, w tym praktyki odczarowywania, pod warunkiem że służą redukcji pobudzenia i domknięciu, a nie budowaniu konkurencyjnej etiologii wobec medycyny; wątki gnostyczne mogą pojawić się tu jako rozróżnienie widzialności i poznania, natomiast wątki astropsychologiczne wyłącznie jako dyscyplina kalendarza i dobowych rytmów praktyki.

Przestrzeń jest podzielona na dwa temenos: dom jako port regeneracji i pracownia jako laboratorium widzenia. W domu praktyka ma chronić granice dnia, redukować nocną inspekcję i stabilizować sen, ponieważ sen jest w indywiduuAkcji jednym z kluczowych regulatorów pobudzenia i podatności na ruminację. W pracowni praktyka ma działać jako rytuał wejścia i rytuał wyjścia z pracy twórczej: praca nie ma wchodzić w tryb agresywnego odzyskiwania detalu, lecz ma pozostać wielokanałowa, w której obraz jest wspierany przez dźwięk, gest, światło i obiekt, a domknięcie jest integralną częścią dzieła. Galeria może zostać włączona wyłącznie jako przestrzeń świadkowania metody, gdzie publiczność widzi etykę przerwania i domknięcia, nie spektakl ostrości; kamera, w rejestrze kina performatywnego, pełni funkcję świadka proceduralnego. Ukochana osoba ma rolę świadka-regulatora: poświadcza wierność ramie czasowej i domknięciom, bez komentarza estetycznego i bez wzmacniania presji widzialności.

Obiekt–klucz jest w tej części przesłoną i pieczęcią jednocześnie, ponieważ tradycje ludowe w obszarze „złego oka” konsekwentnie operują logiką ochrony i odcięcia: amulet, wstęga, znak, czerwień, błękit, dłoń, węzeł, odbicie, zasłonięcie, przejście. W psychoperformansie obiekt–klucz musi być manipulowalny, dotykowy i zdolny do jednoznacznego zamknięcia w kontenerze, aby domknięcie było materialne, nie tylko intencjonalne. Obiekt działa jako perfonem: w chwili rozmycia zostaje chwycony, obrócony, zasłonięty lub zamknięty w rytmie dźwięku, co przenosi

ciężar z oka na rękę i stabilizuje pole obecności. Drugi obiekt–klucz ma funkcję granicy przestrzennej: wskazuje strefę, do której przechodzi się po sygnale progu, aby ciało wykonało przełączenie w przestrzeni, nie tylko w myśli. W tym miejscu ważna jest etyka apropiacji: obiekt nie ma udawać „autentycznego” rekwizytu cudzej tradycji, lecz ma być uczciwie skonstruowany jako narzędzie indywiduAkcji, które korzysta z uniwersalnej logiki rytuału przejścia, opisaną przez Turnera i van Gennepa, oraz z logiki ochrony granic, analizowanej przez Douglasa.

Forma przemiany polega na wytworzeniu nowej ekonomii widzenia: widzenie przestaje być przymusem dowodu, a staje się praktyką regulacji i orientacji, zdolną działać mimo fluktuacji obrazu typowych dla CSR. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia autonomicznego w momentach nieostrości, ograniczenie kompulsywnej inspekcji oraz wzmocnienie zdolności do przerywania, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza wtórne przeciążanie oka lewego. W wymiarze poznawczym przemiana polega na tym, że rozmycie nie uruchamia natychmiastowej narracji katastrofy; uruchamia protokół przełączenia kanałów i domknięcia, a prawda procesu staje się prawdą procedury. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że lęk przed byciem widzianym słabnie, ponieważ obecność świadków przestaje pełnić funkcję egzaminu, a zaczyna pełnić funkcję poświadczenia metody. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że twórczość zostaje utrzymana jako praktyka odpornościowa: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia współkonstruuują dzieło, a widzenie jest rytuałem, który chroni życie i pracę, zamiast je wyniszczać.

91.2.33 Oko jako oś narracji: Semantyka spojrzenia

W indywiduAkcji wobec CSR oko przestaje być wyłącznie narządem rejestrującym bodźce, a staje się osią narracji, czyli elementem, wokół którego organizuje się spójność doświadczenia w czasie, w przestrzeni i w relacji. W praktyce choroby nawracającej oś ta bywa naruszona przez niestabilność obrazu: zmienność kontrastu, falowanie linii, punktowe obszary niepełnej informacji i epizody rozmycia, które uruchamiają przymus domknięcia znaczenia. W tym miejscu semantyka spojrzenia staje się narzędziem klinicznie użytecznym, ponieważ pozwala oddzielić sygnał zmysłowy od jego natychmiastowej narratywizacji, a więc od tego, co w psychofizjologii stresu uruchamia pobudzenie autonomiczne i pętlę inspekcji. Oko jako oś narracji oznacza zatem, że to, co widzialne, jest jednocześnie „opowiadane” przez układ nerwowy, przez kulturę i przez etykę, a w CSR napięcie wynika z kolizji tych porządków: biologicznego niedoboru informacji oraz cywilizacyjnego żądania jednoznaczności.

Semantyka spojrzenia wprowadza do indywiduAkcji aparat rozróżnień znany z narratologii i semiotyki, w którym spojrzenie działa jak operator deiktyczny, wyznaczający „tu”, „tam”, „blisko”, „daleko”, „istotne”, „poboczne”, a także jak operator enuncjacji, ustanawiający, kto patrzy, z jakiej pozycji, w jakim celu i w jakiej relacji do świadka. Gérard Genette i Christian Metz opisali, że narracja i obraz filmowy nie są neutralnymi nośnikami, lecz systemami selekcji i ramowania; w CSR ten mechanizm selekcji zostaje przeciążony, ponieważ obraz przestaje być stabilną podstawą ramowania, a jednak podmiot próbuje utrzymać rytuał wyjaśnienia. W rezultacie pojawia się ryzyko semantycznej przemocy: rozmycie zostaje natychmiast przetłumaczone na wniosek o utracie wartości, o utracie sprawczości, o utracie przyszłości, a następnie na przymus kontroli. W języku Rolanda Barthes’a można mówić o punkcie przebicia, w którym detal obrazu staje się raną interpretacji; w CSR takim punctum bywa nieostrość lub

znieszczenia, które nie tyle informuje o stanie siatkówki, ile uruchamia całą maszynę sensu. Praca semantyczna polega na tym, aby ten mechanizm uczynić widocznym i proceduralnie ograniczyć jego dominację.

W CZĘŚCI IX zostało już przyjęte, że podstawowym zagrożeniem nie jest wyłącznie sama chwiejność percepcji, lecz wtórne obciążenia: hiperuwaga, ruminacja, nocna inspekcja i kompensacyjne przeciążenie oka lewego, które w długim trwaniu wzmacnia koszt funkcjonowania. Z perspektywy semantyki spojrzenia te wtórne obciążenia są opowieściami ucieleśnionymi, czyli sekwencjami działań i mikrozachowań, które opowiadają jedną tezę: że obraz musi zostać natychmiast przywrócony do statusu dowodu. Oko jako oś narracji staje się wtedy instytucją nadzoru, a nie narządem orientacji, co łączy się z analizami spojrzenia jako władzy, które można zestawiać z genealogią dyscypliny u Michela Foucaulta oraz z krytyką spojrzenia uprzedmiotawiającego u Laury Mulvey. W indywiduAkcji ten rejestr polityczno-etyczny nie ma charakteru publicystycznego, lecz ma charakter pragmatyczny: jeśli spojrzenie działa jak policjant, ciało reaguje jak w sytuacji zagrożenia, a w CSR to pobudzenie jest paliwem dla pętli kontroli. Semantyka spojrzenia ma więc stać się technologią odciążenia, która przywraca oku funkcję orientacyjną i pozwala przenieść prawdę z ostrości obrazu na ostrość procedury.

Cel planu sytuacyjnego w tej części polega na wytworzeniu nowej osi narracji, w której widzenie jest jednym z kanałów pola obecności, ale nie jest jedynym arbitrem rzeczywistości. Cel okulistyczno-behawioralny jest ochronny i spójny z logiką studium CSR: ograniczyć długotrwałą fikcję, ograniczyć testowanie w agresywnych warunkach światła, wyłączyć nocną inspekcję i ograniczyć kompensacyjne przeciążenie oka lewego, ponieważ to właśnie ochrona zasobu widzenia oka sprawnego stanowi warunek długiego trwania indywiduAkcji. Cel psychologiczny polega na przechwytywaniu momentu narratywizacji: rozmycie ma uruchamiać rozpoznanie semantyczne, a nie natychmiastową katastrofizację. Cel artystyczny polega na tym, aby praca w pracowni i praca w galerii mogły być kontynuowane mimo fluktuacji obrazu, przy zachowaniu rygoru bezpieczeństwa i przy przeprojektowaniu praktyk twórczych tak, aby nie były oparte na tyranii detalu. Cel epistemiczny polega na ustanowieniu wielokanałowej osi narracji: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia mają tworzyć kompozycję czasoprzestrzenną, w której sens jest wytwarzany i poświadczany, a nie wyciskany z jednego kanału.

Przebieg planu sytuacyjnego zaczyna się od ustanowienia progu semantycznego, który ma charakter perfonemu: krótkiego zdarzenia sygnalizowanego dźwiękiem, po którym następuje zmiana trybu. Dźwięk pełni funkcję operatora narracji, ponieważ odcina ciąg dalszy inspekcji i odsyła uwagę do procedury, a nie do hipotezy. Następnie porządkowane jest światło: dyfuzja i stabilna luminancja mają znaczenie nie tylko optyczne, lecz także semantyczne, ponieważ światło agresywne jest sygnałem walki o obraz, natomiast światło stabilne jest sygnałem orientacji i oszczędności. Potem wprowadzany jest gest jako działanie–klucz: gest odwrócenia, zamknięcia powiek i zmiany pozycji ciała ustanawia, że narracja nie jest kontynuowana w trybie przymusu; ciało wykonuje decyzję, zanim umysł wyprodukuje kolejną interpretację. W tym miejscu pojawia się użyteczna cisza jako element logiki domknięcia, aby nie zasilać interpretacji nadmiarem słów. Dopiero po tym wprowadza się słowo jako logoperformans semantyczny: formuła rozdziela dane percepcyjne od narracji wartościującej, rozdziela czujność kliniczną od kompulsji oraz ustanawia hierarchię kanałów, w której obraz jest włączany minimalnie i tylko w

funkcji orientacyjnej. Obraz zostaje dopuszczony na końcu i krótko, nie jako test, lecz jako materiał; po ekspozycji następuje przełączenie na obiekt–klucz i domknięcie sygnałem dźwiękowym, co materializuje fakt, że oś narracji nie ma kręcić się w nieskończoność wokół rozmycia.

Przestrzeń jest w tej części traktowana jako aparat semantyczny, nie jako neutralne tło. Dom pełni funkcję portu, w którym oś narracji ma być stabilizowana przez rytm i ochronę snu, ponieważ zaburzenie snu wzmacnia podatność na ruminację i pogłębia przymus inspekcji. Pracownia jest miejscem, w którym oś narracji musi zostać odłączona od perfekcjonizmu: praca twórcza zostaje przeprojektowana tak, aby nie domagała się długotrwałej fiksacji, a jej sens był podtrzymywany przez wielokanałową kompozycję czasoprzestrzenną. Galeria jest przestrzenią, w której semantyka spojrzenia ujawnia się jako polityka widzialności: jeśli pojawia się publiczność, ma ona świadczyć metodzie, czyli widzieć progi, przełączenia i domknięcia, nie zaś weryfikować sprawność widzenia; kamera jako świadek proceduralny wzmacnia pamięć planu sytuacyjnego, a nie prowokuje porównawczej inspekcji. Ukochana osoba pełni rolę świadka stabilizującego, którego zadaniem jest poświadczenie, że plan sytuacyjny został wykonany, a nie komentowanie jakości obrazu, ponieważ komentarz o ostrości natychmiast aktywuje reżim oceny i wzmacnia pobudzenie.

Obiekt–klucz tej części jest narzędziem ramowania, czyli materialnym odpowiednikiem osi narracji. Adekwatny jest obiekt, który działa jak wizjer lub ramka: nie po to, by wymusić precyzję, lecz po to, by przenieść selekcję z oka na rzecz, a tym samym ograniczyć kompulsywne skanowanie. Obiekt jest manipulowany, obracany, otwierany i zamykany w rytmie dźwięku, co tworzy materialną semantykę domknięcia; w psychoperformansie taka manipulacja jest fundamentalna, ponieważ obiekt–klucz współkonstruuje skutek działania. Drugi obiekt–klucz ma funkcję archiwizującą: nośnik krótkiej notacji, w którym zapisuje się nie jakość ostrości, lecz jakość wykonania progu i domknięcia, aby oś narracji była oparta na procedurze, nie na ocenie. W tym miejscu wątki gnostyczne mogą pojawić się wyłącznie jako rozróżnienie widzialności i poznania, co ma osłabić przymus dowodu; wątki astropsychologiczne mogą wystąpić jedynie jako narzędzie organizacji rytmu, ponieważ semantyka spojrzenia jest wrażliwa na pory dnia i na dobową modulację pobudzenia, a indywiduAkcja wymaga higieny czasowej. Te warstwy nie pełnią funkcji etiologicznych wobec CSR, lecz funkcję regulacyjną wobec narracji i zachowań.

Forma przemiany polega na przekształceniu oka z osi wyroku w oś relacji. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia w momentach rozmycia, ograniczenie kompulsywnej inspekcji i wzmocnienie zdolności do przerywania, co pośrednio chroni zasób widzenia i ogranicza przeciążanie oka lewego. W wymiarze poznawczym przemiana polega na tym, że nieostrość przestaje być natychmiastową tezą o katastrofie, a staje się sygnałem semantycznym uruchamiającym protokół przełączenia kanałów; prawda procesu zostaje przeniesiona na zgodność z planem sytuacyjnym. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że twórczość zostaje utrzymana jako praktyka odpornościowa: sens dzieła nie zależy od detalu, lecz od kompozycji czasoprzestrzennej, w której różne kanały współtworzą znaczenie i pozwalają pracować mimo nawrotowości CSR. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że bycie widzianym przez świadka, kamerę i publiczność przestaje oznaczać egzamin, a zaczyna oznaczać poświadczenie metody; w ten sposób semantyka spojrzenia zasila nadrzędną oś indywiduAkcji: wielopoziomową stabilizację funkcji widzenia, ochronę oka lewego oraz redukcję obciążeń chorobowych w długim trwaniu.

91.2.34 Obiekt-klucz: Praca z rzeczami i ich symboliką

W indywiduAkcji wobec CSR obiekt-klucz stanowi materialny operator sensu, który przenosi ciężar przemiany z poziomu deklaracji na poziom wykonanego aktu. W logice psychoperformansu rzecz nie jest rekwizytem ani ilustracją idei, lecz perfonemem, który współkonstytuuje skutek: zmienia warunki uwagi, reguluje pobudzenie autonomiczne, organizuje czas i domknięcia, a zarazem kondensuje symbolikę, która podtrzymuje długie trwanie procesu. W CSR jest to szczególnie istotne, ponieważ chwiejność obrazu łatwo generuje przymus kontroli i kompulsywną inspekcję: długotrwałe wpatrywanie się, testowanie ostrości i kontrastu, skanowanie detalu, porównywanie, nocne sprawdzanie. Obiekt-klucz wprowadza trzecią drogę pomiędzy negacją bodźca a przemocą wobec percepcji: pozwala uznać rozmycie jako fakt, a jednocześnie uniemożliwia eskalację interpretacji przez wytworzenie konkretnej procedury przełączenia kanału i domknięcia. W tym sensie obiekt-klucz działa jak katalizator regulacji, ale też jak materialna pieczęć etyczna: przesuwając „prawdę” z poziomu ostrości na poziom odpowiedzialnie wykonanej architektury działań.

Cel planu sytuacyjnego w tej części polega na skonstruowaniu takiego systemu obiektów-kluczy, który będzie jednocześnie instrumentarium ochronnym i instrumentarium sensotwórczym. Cel okulistyczno-behawioralny jest podporządkowany stabilizacji funkcji widzenia i ograniczeniu obciążeń w długim trwaniu: obiekty mają redukować zachowania wysokiego ryzyka w CSR, przede wszystkim kompulsywną fiksację oraz testowanie w agresywnych warunkach światła, a także mają ograniczać kompensacyjne przeciążanie oka lewego poprzez przeprojektowanie czynności twórczych i codziennych na format bardziej wielokanałowy, z większym udziałem dotyku, dźwięku i rytmu czasowego. Cel psychologiczny polega na tym, by obiekt przejął funkcję „bezpiecznego pośrednika” między lękiem a decyzją: zamiast natychmiastowego wniosku o katastrofie pojawia się procedura, która ma początek, próg i koniec. Cel epistemiczny dotyczy odczarowania dominacji widzialności: w CSR nieostrość staje się łatwo władzą nad całym życiem, natomiast obiekt-klucz pozwala odzyskać sprawczość przez działanie, a nie przez dowód. Cel artystyczny polega na włączeniu obiektów do praktyki pracowni i do reżimu galerii w taki sposób, aby praca twórcza nie była wymuszoną próbą odzyskania ostrości, lecz kompozycją, w której obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia są równorzędnymi kanałami i mogą się dowolnie przedstawiać, zależnie od stanu percepcji.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od etapu dochodzenia i researchu, ponieważ obiekt-klucz nie może być dobrany arbitralnie: musi odpowiadać istocie przedmiotu psychoperformansu, którym jest w tej części przerwanie pętli inspekcji i rekonstrukcja bezpiecznej relacji z obrazem w warunkach CSR. Research obejmuje równolegle analizę funkcjonalną i analizę symboliczną, przy czym analiza funkcjonalna ma pierwszeństwo bezpieczeństwa: obiekt ma wspierać redukcję olśnień, ograniczenie ekspozycji, przełączanie kanałów, domknięcia, pamięć procedury i minimalizację przeciążeń. Analiza symboliczna ma wzmocnić dyscyplinę procesu, ale nie może zastępować rygoru: symbolika jest tu technologią znaczenia, nie etiologią choroby. Dopiero po tej selekcji następuje kompozycja działań-kluczy, w której obiekt jest uruchamiany w ściśle określonych momentach: przy wejściu w pracę wzrokową, przy pojawieniu się rozmycia, przy zakończeniu sesji oraz w sytuacjach relacyjnych, gdy presja bycia widzianym i ocenianym zwiększa pobudzenie. W praktyce wykonawczej obiekt jest najpierw chwytywany i manipulowany w rytmie krótkiego sygnału dźwiękowego, aby przejąć

uwagę z oka na dłoń; następnie wykonywany jest gest progowy, obejmujący odwrócenie spojrzenia, zamknięcie powiek na kilka oddechów i zmianę pozycji ciała; dopiero potem dopuszcza się minimalną ekspozycję wzrokową, nie jako test ostrości, lecz jako rozpoznanie warunków. Słowo pojawia się jako logoperformans domknięcia, rozdzielający dane percepcyjne od interpretacji i ustanawiający zakaz powtórzeń: procedura kończy się materialnym zamknięciem obiektu w kontenerze, co zabezpiecza przed powrotem do kompulsji. W tej architekturze obiekt nie jest dodatkiem do percepcji, lecz jej reżyserią: kontroluje czas i umożliwia przejście od przymusu do kompozycji.

Przestrzeń w tej części jest traktowana jako równorzędny element systemu obiektów–kluczy, ponieważ rzecz działa inaczej w domu, inaczej w pracowni i inaczej w galerii. W domu obiekty–klucze pełnią funkcję portową i higieniczną: mają chronić sen oraz przeciwdziałać nocnej inspekcji, która w CSR łatwo podbija pobudzenie i uruchamia ruminację. W pracowni obiekty–klucze pełnią funkcję adaptacyjną: przeprojektowują warunki pracy, ograniczają przymus detalu i umożliwiają twórczość mimo fluktuacji obrazu, ponieważ przejmują część „odpowiedzialności” za sens i za domknięcie sesji. W galerii obiekty–klucze pełnią funkcję publicznego poświadczenia metody: publiczność ma świadkować temu, że przerwanie i przełączenie kanałów są integralną częścią praktyki, a nie oznaką porażki. Ukochana osoba jest włączana jako świadek-regulator, który nie komentuje jakości obrazu, tylko poświadcza wykonanie progów i domknięć; kamera w rejestrze kina performatywnego pełni analogiczną rolę świadka proceduralnego, rejestrując architekturę działań i relację z rzeczami, a nie produkując presję porównawczej inspekcji.

Obiekt–klucz w tej części powinien być rozumiany nie jako pojedyncza rzecz, lecz jako system, w którym każdy element ma precyzyjną funkcję w ekonomii uwagi i w semantyce spojrzenia. Pierwszą kategorią jest obiekt ochrony światła, który redukuje agresję bodźcową: jego rolą jest ograniczenie olśnień i kontrastów, a więc fizyczne zmniejszenie presji na układ wzrokowy w chwilach rozmycia. Druga kategoria to obiekt przełączenia kanału, czyli rzecz o wyrazistej fakturze i oporze, wymagająca manipulacji; przenosi ona pracę z oka na dotyk i stabilizuje pole obecności. Trzecia kategoria to obiekt ramowania, który przenosi selekcję z oka na rzecz: zamiast skanowania całego pola widzenia pojawia się lokalne ramowanie, które ogranicza kompulsję. Czwarta kategoria to obiekt pamięci procedury, który nie zbiera danych o ostrości, lecz utrzuca fakt wykonania domknięcia; wspiera on metrologię indywiduAkcji, ale w sensie behawioralnym i rytmicznym, nie w sensie obsesyjnego monitoringu. Piąta kategoria to obiekt pieczęci domknięcia, czyli kontener, zasłona lub zamknięcie, które czyni zakończenie materialnie nieodwracalnym w danym dniu. W warstwie symbolicznej obiekty te mogą być nasycone znaczeniami zgodnymi z architekturą psychoperformansu: w tradycjach fenomenologii rzeczy i w antropologii materialności (Bruno Latour, Alfred Gell, Arjun Appadurai) rzecz jest aktorem relacyjnym, który współorganizuje sieć działań; w psychologii głębi i w psychoanalizie obiekt może pełnić funkcję przejściową i regulacyjną (Donald Winnicott), stabilizując próg między napięciem a decyzją. Wątek gnostyczny może zostać włączony wyłącznie jako dyscyplina rozróżnienia: obiekt ma demaskować fałszywą władzę widzialności i uwewnętrzniony nadzór, który żąda dowodu kosztem ciała; wątek astropsychologiczny może zostać włączony jedynie jako język rytmu i kalendarza, w którym obiekt uruchamia się w porach sprzyjających regulacji, bez przypisywania mu sprawczości przyczynowej wobec CSR. Te warstwy są dozwolone tylko o tyle, o ile wzmacniają rygor domknięć i ochronę oka lewego, a nie rozpraszają proces w stronę spekulacji.

Forma przemiany polega na tym, że praca z rzeczami przekształca relację z widzeniem z relacji opartej na przemocy dowodu w relację opartą na kompozycji, rytmie i odpowiedzialności. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia autonomicznego w chwilach rozmycia oraz ograniczenie kompulsywnej inspekcji, ponieważ obiekt–klucz wprowadza natychmiastową, materialną alternatywę dla testowania: przełączenie kanału i domknięcie. W wymiarze poznawczym przemiana polega na przeniesieniu prawdy z ostrości na procedurę: rozmycie staje się sygnałem uruchomienia systemu, nie sygnałem katastrofy. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że świadek i kamera poświadczają wierność metodzie, a nie sprawność widzenia, co ogranicza presję widzialności i wzmacnia długie trwanie indywiduAkcji. W wymiarze artystycznym przemiana polega na przeprojektowaniu twórczości jako praktyki odpornościowej: obiekt–klucz staje się materialnym współautorem sensu, a obraz przestaje być jedynym nośnikiem wartości, co jest szczególnie istotne w przypadku CSR z utrwalonymi ograniczeniami funkcjonalnymi. W konsekwencji system obiektów–kluczy wspiera nadrzędny kierunek CZĘŚCI IX: wielopoziomową stabilizację funkcji widzenia, ochronę oka lewego oraz redukcję obciążeń chorobowych w długim trwaniu przez konsekwentną reorganizację bodźców, rytmu, praktyk twórczych i relacji.

91.2.35 Dźwięk i obraz: Widzenie przez słyszenie

Relacja dźwięku i obrazu w indywiduAkcji wobec CSR wymaga odwrócenia porządku intuicyjnego: dźwięk nie jest tłem dla patrzenia, lecz narzędziem, które może przejąć część funkcji orientacyjnych i semantycznych wzroku w chwilach, gdy obraz traci wiarygodność, ostrość, kontrast lub stabilność. W CSR istnieje szczególny paradoks: im mniej stabilny obraz, tym silniejsza bywa potrzeba inspekcyjnego „dokręcania” percepcji, a więc tym większy koszt neurofizjologiczny i afektywny, który nakręca pętlę pobudzenia. „Widzenie przez słyszenie” nie oznacza fantazji o zastępowaniu oka uchem, lecz wprowadzenie praktyki wielomodalnej integracji, w której kanał audytywny wspiera pole obecności, reguluje uwagę, organizuje progi i domknięcia oraz umożliwia twórczą i poznawczą kontynuację mimo okresowych deficytów wzrokowych. W perspektywie badań nad integracją multisensoryczną i kodowaniem predykcyjnym świadomość nie jest prostym odbiorem bodźców, tylko dynamicznym kompromisem między sygnałami z wielu modalności a hipotezami mózgu; w CSR hipoteza „muszę odzyskać ostrość natychmiast” działa jak przemoc poznawcza, a dźwięk może zostać użyty jako perfonem, który wytrąca tę hipotezę z automatyzmu i wprowadza alternatywną architekturę orientacji. Charles Spence oraz Barry Stein opisują, że zmysły współpracują i konkurują, a reorganizacja uwagi przez jeden kanał może realnie zmienić to, co jest odczuwane jako „obraz”, co w psychoperformansie jest wykorzystywane nie jako trik, lecz jako metoda ochrony zasobu widzenia i utrzymania sprawczości.

Cel planu sytuacyjnego tej części polega na tym, aby dźwięk stał się kanałem nośnym dla orientacji, rytmu i sensu w chwilach nieostrości obrazu, a zarazem aby przejął funkcję bezpiecznego regulatora pobudzenia, który w CSR bywa kluczowym paliwem nawrotowości i wtórnych obciążeń. Cel okulistyczno-behawioralny ma charakter ochronny: ograniczyć kompulsywną inspekcję, skrócić epizody długotrwałej fiksacji i zredukować przeciążanie oka lewego w roli kompensatora poprzez świadome przenoszenie części zadań poznawczych i twórczych na modalność audytywną, dotyk i gest. Cel psychologiczny obejmuje przerwanie automatycznego sprzężenia „rozmycie = zagrożenie”, które uruchamia lęk i ruminację; dźwięk ma wchodzić jako sygnał progu i decyzji, a nie jako muzyczna pocięcha. Cel artystyczny polega

na ustanowieniu praktyki, w której obraz nie jest jedynym nośnikiem wartości; w pracowni i w galerii dźwięk ma współtworzyć kompozycję czasoprzestrzenną, dzięki czemu praca twórcza nie jest uzależniona od chwilowej jakości widzenia, a proces indywiduAkcji zachowuje ciągłość mimo nawrotowości CSR. Cel epistemiczny polega na przedstawieniu „prawdy percepcji” z ostrości na relacyjność: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia mają tworzyć układ, w którym jeden kanał może czasowo przejąć rolę wiodącą bez degradacji sensu.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustanowienia dźwięku jako bramy, ponieważ brama jest narzędziem przeciwko bezwładności kompulsji. W praktyce wejściowej dźwięk pojawia się jako krótki, jednoznaczny perfonem, którego funkcją jest rozpoznanie stanu i decyzja o trybie pracy: tryb „wzrok intensywny” zostaje wyłączony, gdy pojawia się rozmycie, a uruchamiany jest tryb „wielomodalny”. Następnie organizowane jest światło, lecz nie po to, by „poprawić obraz”, tylko by ograniczyć przemoc bodźcową: dyfuzja i stabilna luminancja wprowadzają warunek, w którym oko nie jest prowokowane do agresywnej adaptacji, co sprzyja redukcji pobudzenia i skraca czas, w którym pojawia się przymus testowania. Dopiero potem wprowadzany jest gest jako działanie–klucz: zamknięcie powiek na kilka oddechów, zmiana pozycji ciała, przejście do innej strefy przestrzeni i przejęcie pracy przez dłonie poprzez manipulację obiektem–kluczem; ten gest ma znaczenie nie symboliczne, lecz neuroregulacyjne, ponieważ wymusza przełączenie z trybu inspekcji na tryb wykonania. W tym momencie logoperformans działa jako krótka formuła rozdzielająca dane od interpretacji: sygnał z oka zostaje uznany, ale wyrok zostaje zawieszony, a decyzja dotyczy tylko procedury bezpieczeństwa i jakości domknięcia. Dopiero na końcu dopuszczany jest obraz w trybie minimalnym, jako krótki materiał orientacyjny, po którym następuje natychmiastowe domknięcie dźwiękiem, aby praktyka nie została porwana przez „jeszcze raz”. To właśnie dźwięk pełni funkcję domknięcia, ponieważ w CSR domknięcie wzrokowe łatwo zamienia się w inspekcję, natomiast domknięcie audytywne może być jednoznaczne i nienegocjowalne.

Przestrzeń tej praktyki jest konstruowana jako środowisko słuchowe, w którym akustyka nie jest neutralna. W domu dźwięk ma chronić sen i rytm dobowy: praktyka ma działać jak brama wyjścia z inspekcji oraz jak sygnał zakończenia dnia w polu bodźców wizualnych, co ogranicza nocne sprawdzanie i ruminację, a tym samym wzmacnia nadrzędny kierunek indywiduAkcji, czyli stabilizację funkcji widzenia i ochronę oka lewego. W pracowni dźwięk pełni rolę metronomu obecności, który pozwala kontynuować pracę mimo niepewności obrazu: zadania mogą zostać przeprojektowane tak, aby część decyzji kompozycyjnych była podejmowana przez rytm, tempo, akcent i pauzę, a nie przez agresywne „dopinanie” detalu. W galerii dźwięk staje się narzędziem świadkowania: publiczność nie ma oglądać sprawności, lecz ma słyszeć strukturę progów, przełączeń i domknięć; kamera, jako świadek proceduralny w rejestrze kina performatywnego, rejestruje nie tyle „jak wygląda obraz”, ile jak dźwięk prowadzi przejście przez próg rozmycia ku odzyskaniu orientacji bez przemocy. Ukochana osoba może pełnić rolę świadka-regulatora także przez kanał audytywny: jej obecność nie polega na komentowaniu ostrości, lecz na poświadczeniu, że sygnał domknięcia został usłyszany i respektowany, co redukuje presję widzialności i stabilizuje relację.

Obiekt–klucz tej części jest źródłem i nośnikiem dźwięku, ale zarazem materialnym operatorem przełączenia kanału, tak aby dźwięk nie był „z zewnątrz”, tylko był urzeczywistniany przez działanie. Adekwatny obiekt–klucz jest manipulowalny i posiada wyraźny opór: może to

być niewielki rezonator, przedmiot o określonej fakturze, który wydaje powtarzalny ton przy pocieraniu lub uderzeniu, albo urządzenie o funkcji wyzwalacza krótkiego sygnału; istotą nie jest technologia, lecz to, że dźwięk powstaje jako skutek gestu, a więc jako część planu sytuacyjnego. Obiekt ma dwie funkcje jednocześnie: przejmuje uwagę z oka na dłoń i ucho, a zarazem materializuje granicę czasową praktyki, ponieważ może zostać odłożony lub zamknięty w kontenerze, co czyni domknięcie nieodwracalnym w danym cyklu. W tej części dopuszczalne jest kontekstowe użycie wątków gnostycznych jako rygoru rozróżnienia: dźwięk demaskuje fałszywą władzę widzialności, która żąda dowodu mimo ograniczeń biologicznych, a „widzenie wewnętrzne” oznacza tu zdolność utrzymania sensu i etycznej decyzji mimo fluktuacji obrazu. Wątki astropsychologiczne mogą zostać użyte wyłącznie jako dyscyplina rytmu: dźwięk organizuje pory praktyki, a nie tłumaczy przyczyny CSR; jego rolą jest stabilizacja dobowej modulacji pobudzenia, która w studium CSR była wielokrotnie rozpoznana jako kluczowy czynnik wtórnego obciążenia.

Forma przemiany polega na przekształceniu relacji z nieostrością: rozmycie przestaje być sygnałem paniki i testu, a staje się sygnałem przełączenia kanałów i uruchomienia kompozycji wielomodalnej. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia autonomicznego w chwilach niepewnego obrazu i ograniczenie kompulsywnej inspekcji, co pośrednio wspiera ochronę oka lewego oraz redukcję kosztów funkcjonowania w długim trwaniu. W wymiarze poznawczym przemiana polega na przeniesieniu prawdy z ostrości na procedurę: dźwięk jako perfonem progu i domknięcia stabilizuje plan sytuacyjny, a semantyka procesu nie zależy od tego, czy obraz jest w danym momencie „klarowny”. W wymiarze artystycznym przemiana polega na ustanowieniu praktyki, w której „widzenie” jest rekonstruowane przez słyszenie, dotyk, gest i czas, co pozwala podtrzymać sprawczość twórczą mimo ograniczeń CSR i nie wchodzić w reżim samokary. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że świadek, kamera i publiczność poświadczają metodę przejścia przez próg, a nie sprawność wzrokową, co wzmacnia etykę indywiduAkcji i utrzymuje jej długie trwanie.

91.2.36 Malowanie autoportretu: Konfrontacja z obrazem siebie

Malowanie autoportretu w indywiduAkcji wobec CSR jest praktyką graniczną, w której „obraz siebie” przestaje być stabilnym odniesieniem i ujawnia się jako konstrukcja wielokanałowa: wzrokowa, proprioceptywna, pamięciowa, językowa i relacyjna. W warunkach nawracającej choroby siatkówki autoportret staje się polem testu nie w sensie sprawności, lecz w sensie etycznym i epistemicznym: czy podmiot utrzyma prawo do siebie, gdy obraz ulega rozmyciu, gdy kontrast spada, gdy linia faluje, gdy barwa traci wiarygodność, gdy widzenie przestaje być „dowodem”, a staje się zdarzeniem podatnym na wahania. W tej części CSR jest rozumiana jako presja na oś tożsamości: choroba prowokuje utożsamienie wartości z jakością widzenia, co w studium przypadku ma szczególne znaczenie ze względu na rolę widzenia w pracy artystycznej i organizacyjnej oraz ze względu na ryzyko wtórnego przeciążania oka lewego, które przejmuje funkcję kompensacyjną. Autoportret jest tu narzędziem rozbrajania tej przemocy: zamiast „naprawiać obraz” przymusem inspekcji, praktyka rekonstruuje obraz siebie jako relację między kanałami i jako decyzję proceduralną. W tym sensie autoportret staje się odpowiedzią na logikę lustra w rozumieniu Jacques’a Lacana, ale bez pułapki idealizacji: lustro nie dostarcza prawdy, tylko oferuje scenę identyfikacji, którą można przeorganizować w stronę stabilności i współczucia wobec własnej percepcji; równolegle praktyka wchodzi w obszar

fenomenologii Maurice'a Merleau-Ponty'ego, gdzie ciało jest pierwotnym podmiotem widzenia, a obraz jest zawsze sprzęgnięty z ruchem, postawą, dotykiem i czasem.

Cel planu sytuacyjnego jest podwójny i musi pozostać spójny z nadrzędną logiką CZĘŚCI IX: zbudować autoportret jako urządzenie regulacyjne, które obniża koszt psychofizjologiczny wahań percepcji, oraz jako urządzenie sensotwórcze, które uniezależnia wartość od ostrości. Cel okulistyczno-behawioralny polega na wygaszeniu zachowań wysokiego ryzyka: długotrwałej fiksacji, inspekcyjnego „dopiłowywania” detalu, testowania w agresywnym świetle i kompulsywnych powrotów do lustra lub fotografii. Cel ochronny dotyczy wprost oka lewego: praktyka musi być tak skomponowana, aby nie wymuszała długich sesji wzrokowych i aby przenosiła ciężar decyzji kompozycyjnych na kanały niewzrokowe, dzięki czemu oko sprawne nie jest eksploatowane jako jedyne narzędzie kontroli. Cel psychologiczny polega na przechwyceniu momentu, w którym rozmycie obrazu uruchamia narrację degradacji własnej wartości; w planie sytuacyjnym rozmycie ma uruchamiać procedurę przełączenia kanałów, a nie eskalację interpretacji. Cel artystyczny polega na ustanowieniu autoportretu jako pracy, która ma prawo być niedomknięta optycznie, lecz domknięta proceduralnie: dzieło ma być śladem etyki i metody, a nie dowodem perfekcji; w tym sensie blisko mu do myślenia o obrazie jako zdarzeniu i świadectwie, które John Berger opisywał jako relacyjne, osadzone w spojrzeniu i władzy spojrzenia, a nie w czystej reprezentacji.

Przebieg planu sytuacyjnego zaczyna się od ustalenia czasu i progu, ponieważ autoportret w CSR łatwo staje się przymusowym egzaminem. Rama czasowa jest krótka, a jej zakończenie jest nienegocjowalne; domknięcie jest sygnalizowane dźwiękiem, aby nie pozostawić przestrzeni dla „jeszcze chwili” pod dyktando inspekcji. Następnie organizowane jest światło w trybie nieprzemocowym: stabilna luminancja, dyfuzja, eliminacja olśnień i refleksów, ponieważ agresywne światło zwiększa koszt adaptacji i prowokuje kompulsywne testowanie. Potem wprowadzany jest gest jako działanie–klucz, które przełącza reżim pracy: zamiast pochylania głowy i zawężania pola widzenia w kierunku detalu pojawia się postawa pionowa, praca z dużym ruchem ramienia, rytm oddechu i przerwy, które są częścią kompozycji, nie przerwą w kompozycji. Dopiero po tym wchodzi obraz jako materiał, a nie jako władza: lustro jest ustawione tak, aby ograniczyć bodźcową agresję i aby umożliwić krótkie, rytmiczne spojrzenia bez skanowania. Słowo jest użyte jako logoperformans odcięcia interpretacji: krótka formuła rozdziela dane percepcyjne od oceny siebie, a następnie wskazuje wybór kanału wiodącego na dany interwał; w praktyce autoportretu kanałem wiodącym często staje się dotyk i propriocepcja, a wzrok pełni rolę korekty orientacyjnej. Dźwięk pracuje jako metronom obecności: nie tyle jako muzyka, ile jako narzędzie rytmu, które stabilizuje tempo, podtrzymuje przerwy i sygnalizuje zakończenie, dzięki czemu oko nie jest zmuszane do ciągłego „podtrzymywania sensu” przez ostrość.

Przestrzeń jest rozpisana w dwóch reżimach: pracownia jako temenos pracy i dom jako port regulacji. W pracowni autoportret jest wykonywany na podłożu, które wymusza inną ekonomię ruchu niż rysunek detalu: skala może być większa, narzędzia mogą preferować gest i plamę, a nie linię wymagającą mikrokontroli; praktyka nie ma symulować utraconej ostrości, tylko ma urealniać relację z własnym ciałem i własnym rytmem. W domu, jeśli autoportret jest kontynuowany, nacisk przesuwają na domknięcia: autoportret nie ma wchodzić w nocną inspekcję, a praca z lustrem ma być chroniona przed kompulsywnym „sprawdzaniem”. Galeria jest przestrzenią trzeciego rodzaju: autoportret może stać się publicznym poświadczeniem

metody, ale tylko wtedy, gdy publiczność jest ustawiona jako świadek procesu, nie jako instancja oceny jakości widzenia. Kamera w rejestrze kina performatywnego pełni rolę świadka proceduralnego, rejestrując progi, przerwy, manipulacje obiektami–kluczami, przełączenia kanałów i domknięcia; nie jest narzędziem porównawczej inspekcji ani polowaniem na „dowód” ostrości. Ukochana osoba, jeśli uczestniczy, ma funkcję stabilizującą: poświadcza wierność ramie czasowej i etyce domknięcia, a nie komentuje podobieństwa czy jakości obrazu, ponieważ komentarz estetyczny w tej konfiguracji łatwo uruchamia presję widzialności i wzmagą pobudzenie.

Obiekt–klucz jest w tej praktyce równocześnie narzędziem i znakiem: ma prowadzić rękę, ograniczać inspekcję i materializować domknięcia. Pierwszym obiektem–kluczem jest lustro, lecz nie jako absolut prawdy, tylko jako regulowany instrument: ustawione pod kątem, częściowo przesłonięte, o ograniczonym polu, tak aby wzrok nie mógł przejąć całej pracy przez skanowanie. Drugim obiektem–kluczem jest narzędzie malarskie dobrane nie pod dyktando detalu, lecz pod dyktando ruchu i oporu: narzędzie ma wymuszać decyzje globalne, które są mniej podatne na kompulsję. Trzecim obiektem–kluczem jest kontener domknięcia, w którym po zakończeniu interwału zamyka się element pracy lub narzędzie, aby w danym cyklu przerwać możliwość „jeszcze raz”. Czwartym obiektem–kluczem jest materialny wskaźnik przerw, który przenosi kontrolę czasu na rzecz, nie na oko: to rzecz sygnalizuje przerwę, a nie napięcie wyprodukowane przez inspekcję. W warstwie symbolicznej obiekt–klucz może zostać sprzęgnięty z rozróżnieniem między widzialnością i poznaniem, które bywa obecne w tradycjach gnostycznych, lecz w tej książce ma funkcję rygoru: rozmycie obrazu nie jest przyzwoleniem na degradację siebie, tylko sygnałem do przełączenia trybu obecności. Wątek astropsychologiczny, jeśli jest włączony, działa wyłącznie jako dyscyplina rytmu: praca nad autoportretem odbywa się w porach sprzyjających regulacji i stabilności, aby nie wzmacniać pobudzenia i nie prowokować nocnej inspekcji; nie jest to warstwa wyjaśniająca CSR, tylko warstwa organizująca czas praktyki. Wątki określane w dyskursach alternatywnych jako „totalna biologia” mogą pojawić się jedynie jako opis narracyjnych schematów, które podmiot może rozpoznawać i rozbrajać; nie pełnią funkcji dowodu ani zaleceń biomedycznych, ponieważ indywiduAkcja jest tu projektowana jako proces kompatybilny z bezpieczeństwem medycznym i z rygozem unikania działań zwiększających ryzyko.

Forma przemiany w autoportrecie polega na przekształceniu relacji z własnym obrazem: z relacji opartej na weryfikacji w relację opartą na obecności i procedurze. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia autonomicznego w chwilach niepewności obrazu, ponieważ plan sytuacyjny oferuje natychmiastową alternatywę dla inspekcji: przełączenie kanałów, przerwy i domknięcie. W wymiarze poznawczym przemiana polega na przeniesieniu prawdy z ostrości na strukturę działania: autoportret jest „prawdziwy”, jeśli jest wierny metodzie i jeśli chroni zasób widzenia, w tym szczególnie zasób oka lewego. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że świadek, kamera i publiczność poświadczają etykę procesu, a nie podobieństwo czy jakość detalu; presja bycia widzianym zostaje przeformułowana w poświadczenie bycia w procesie. W wymiarze artystycznym przemiana polega na ustanowieniu autoportretu jako narzędzia długiego trwania: dzieło nie ma wyczerpywać oka, tylko ma trenować zdolność do pracy mimo fluktuacji, a więc ma wspierać nadrzędny cel indywiduAkcji w CSR, którym jest wielopoziomowa stabilizacja funkcji widzenia, ochrona oka lewego i redukcja obciążeń chorobowych przez konsekwentną reorganizację uwagi, rytmu, przestrzeni i materialnych operatorów sensu.

91.2.37 Psychofizjologia oka: Rytm ciała i pora dnia

Psychofizjologia oka w indywiduAkcji wobec CSR wymaga potraktowania czasu jako pełnoprawnego medium psychoperformansu, a nie jako neutralnego tła dla działań. Nawrotowość CSR, w ujęciu pragmatycznym, ujawnia się jako wrażliwość układu wzrokowego i autonomicznego na modulacje doby: różnice w pobudzeniu współczulnym, w napięciu mięśniowym, w rytmie serca, w jakości snu oraz w dystrybucji uwagi. W tym sensie „pora dnia” staje się parametrem bezpieczeństwa, ponieważ ta sama czynność wzrokowa wykonana w różnych warunkach chronobiologicznych może mieć odmienny koszt: raz pozostaje w granicach okna tolerancji, innym razem uruchamia pętlę inspekcji, nadmierną fiksację, rozdrażnienie i ruminację. Z perspektywy neurookulistyki i psychofizjologii percepcja nie jest wyłącznie rejestracją bodźców; jest też stanem mózgu, ciała i środowiska, w którym obraz, ostrość i kontrast są modulowane przez uwagę, zmęczenie, światło i stres, a zatem przez warunki, które indywiduAkcja może wprost projektować. W konsekwencji praktyka wobec CSR nie polega na maksymalizacji „dobrego widzenia”, lecz na budowaniu reżimu rytmicznego, który zmniejsza amplitudę przeciążeń, chroni oko lewe przed kompensacyjnym wyczerpaniem i pozwala utrzymać twórczość bez przemocy wobec percepcji.

W tej części porządek dobowy zostaje potraktowany jako narzędzie kompozycji czasoprzestrzennej: plan sytuacyjny rozpisuje wejścia i wyjścia z zadań wzrokowych tak, aby nie tworzyć długich, jednorodnych bloków fiksacji, szczególnie w warunkach wysokiego pobudzenia i silnej presji widzialności. CSR bywa doświadczana jako destabilizacja zaufania do własnego aparatu poznawczego: rozmycie obrazu uruchamia lęk przed utratą kontroli, a to z kolei uruchamia kompulsywną inspekcję, która jest formą walki o dowód. Psychoperformans przechwytuje tę walkę nie przez moralny nakaz „spokoju”, lecz przez wprowadzenie rygoru rytmu: nieostrość staje się sygnałem przełączenia kanałów, a nie powodem do eskalacji. W tym miejscu istotne jest, że indywiduAkcja nie dąży do wyparcia czujności klinicznej; dąży do rozdzielenia czujności od natrętnej kontroli, tak aby bezpieczeństwo okulistyczne nie było okupione stałym pobudzeniem. Czas jako medium pozwala też kontekstowo włączyć warstwy symboliczne omawiane w CZĘŚCI IX: „noc” jako obszar projekcji i nadinterpretacji, „świt” jako korekta predykcji, „południe” jako reżim działania; te kategorie nie są tu metafizycznym dogmatem, tylko językiem porządkującym i wzmacniającym dyscyplinę domknięć.

Cel planu sytuacyjnego tej części ma charakter regulacyjno-ochronny i jest podporządkowany długiemu trwaniu procesu wobec CSR. Celem podstawowym jest stabilizacja rytmu dobowego jako fundamentu redukcji pobudzenia autonomicznego, a przez to ograniczenie epizodów kompulsywnej inspekcji, które zwiększają koszt funkcjonowania i ryzyko przeciążania oka lewego jako kompensatora. Celem wtórnym jest ustanowienie „protokołu pory dnia” dla pracowni i domu: praca wzrokowa ma swoje okna, a poza nimi dominują kanały niewzrokowe i praktyki domykające, aby obraz nie przejmował władzy nad całą dobą. Celem epistemicznym jest przekształcenie relacji z nieostrością: rozmycie przestaje być wyrokiem, a staje się komunikatem o stanie układu nerwowego i środowiska, który uruchamia procedurę opartą na spirali obecności, przerwach i powrotach. Celem artystycznym jest utrzymanie sprawczości twórczej bez przymusu detalu: w rytmie dobowym twórczość zostaje przeprojektowana tak, aby obraz współpracował ze słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem i przestrzenią, a kolejność tych kanałów mogła się zmieniać zależnie od pory dnia i jakości percepcji.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustanowienia trzech bram dobowych, które nie są „harmonogramem produktywności”, lecz technologią bezpieczeństwa. Brama poranna ma charakter orientacyjny: krótkie wejście w światło o stabilnej luminancji, bez agresywnych kontrastów, połączone z dźwiękiem jako perfonem progu, który sygnalizuje, że dzień zaczyna się od ustawienia relacji z bodźcem, a nie od testowania ostrości. W tej fazie obraz jest dopuszczony minimalnie i ma funkcję rozpoznania warunków; po krótkiej ekspozycji następuje przełączenie na dotyk i gest, aby oko nie zostało od razu wciągnięte w pętlę inspekcji. Brama dzienna ma charakter roboczy: zadania wzrokowe są wykonywane w krótkich interwałach, przerywanych gestem odwrócenia i krótką użyteczną ciszą, po czym następuje manipulacja obiektem–kluczem, aby przenieść ciężar uwagi na działanie. Brama wieczorna ma charakter domykający: światło jest wygaszane w trybie łagodnym, dźwięk pełni funkcję sygnału zakończenia, a słowo jako logoperformans rozdziela czujność kliniczną od kompulsji, ustanawiając zakaz nocnej inspekcji jako element etyki ochrony oka lewego. W tej architekturze każdy epizod rozmycia obrazu jest traktowany jak próg: uruchamia perfonem, zmianę pozycji ciała, przejście w przestrzeni i domknięcie, aby nie pozwolić, by inspekcja stała się dominującą formą relacji z CSR.

Przestrzeń jest organizowana jako środowisko rytmiczne, w którym dom i pracownia mają odmienne funkcje chronobiologiczne. Dom jest portem regeneracji, a więc przestrzenią, w której praktyki wieczorne i nocne są projektowane tak, aby nie eskalować pobudzenia: minimalizacja agresywnego światła, redukcja bodźców prowokujących „sprawdzenie”, oraz konsekwentne domknięcia, które przenoszą decyzję z oka na obiekt–klucz. Pracownia jest temenos pracy, ale w tej części staje się także laboratorium rytmu: ustawienie stanowiska, materiałów i źródeł światła ma wspierać krótkie interwały, przerwy i powroty, aby nie doprowadzić do przeciążenia ani do kompensacyjnego „pchania” lewego oka ponad bezpieczną miarę. Galeria jest przestrzenią świadkowania rytmu, a nie egzaminu ostrości: publiczność, jeśli jest obecna, ma widzieć, że przerwy i domknięcia są częścią kompozycji, a kamera, jako świadek proceduralny, rejestruje relację między czasem a percepcją. Ukochana osoba może pełnić rolę regulatora wieczornej bramy: poświadcza wykonanie domknięć bez komentarzy o jakości widzenia, ponieważ takie komentarze łatwo aktywują presję widzialności i pobudzają pętlę inspekcji.

Obiekt–klucz tej części jest przede wszystkim obiektem chronometrycznym i obiektem światła, czyli materialnym operatorem czasu i ekspozycji. Adekwatny obiekt nie służy do „mierzenia ostrości”, lecz do ustalania początku, końca i przerw, co ma chronić przed przeciążeniem i przed złudzeniem, że dłuższa inspekcja musi przynieść lepszy obraz. Obiekt chronometryczny działa jak pieczęć ramy: wprowadza nienegocjowalne domknięcia i uniemożliwia wydłużanie sesji pod dyktando lęku. Obiekt światła, rozumiany jako element środowiska, stabilizuje luminancję i eliminuje olśnienia, przez co redukuje koszt adaptacji i ogranicza skłonność do agresywnego testowania. Obiekt–klucz może też mieć funkcję przełączenia kanału: rzecz o wyrazistej fakturze, która przejmie uwagę z oka na dłoń i ucho w chwilach nieostrości, utrzymując sprawczość bez przemocy wobec obrazu. W tej części dopuszczalne jest kontekstowe użycie wątków astropsychologicznych jako języka rytmu i cykliczności, jednak bez przypisywania im sprawczości przyczynowej wobec CSR; funkcją jest wzmocnienie dyscypliny pór praktyki i ułatwienie poświadczenia długiego trwania. Wątki gnostyczne mogą pojawić się tu jako rozróżnienie widzialności i poznania: nocne projekcje i

dzienne korekty stają się językiem, który osłabia tyranię dowodu i wzmacnia odpowiedzialność proceduralną, a nie konkurencyjną etiologię choroby.

Forma przemiany polega na ustanowieniu nowej relacji między percepcją a czasem: oko przestaje być narzędziem nieustannej kontroli, a staje się elementem pola obecności, które jest prowadzone przez rytm, progi i domknięcia. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia w momentach rozmycia, skrócenie czasu trwania inspekcji i zmniejszenie kosztu dobowego funkcjonowania, co pośrednio wspiera ochronę oka lewego przed przeciążeniem kompensacyjnym. W wymiarze poznawczym przemiana polega na przeniesieniu prawdy z ostrości na jakość wykonania planu sytuacyjnego: stabilność nie jest utożsamiona z idealnym obrazem, tylko z konsekwencją w rytmie i z etyką przerwania. W wymiarze artystycznym przemiana polega na przeprojektowaniu pracy twórczej jako praktyki odpornościowej, w której różne kanały przejmują prowadzenie zależnie od pory dnia, a obraz nie staje się tyranem sensu. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że świadek i kamera poświadczają dyscyplinę czasu, a nie poziom ostrości, dzięki czemu presja widzialności słabnie, a indywiduacja może utrzymać długie trwanie bez samowycieńczenia.

91.2.38 Praca z ciałem i dotykiem: Widzenie somatyczne

Widzenie somatyczne w indywiduacji wobec CSR oznacza przesunięcie osi orientacji z dominacji kanału wzrokowego na pole obecności, w którym wzrok jest jednym z komponentów, a nie instancją rozstrzygającą o prawdzie i bezpieczeństwie. W praktyce nawracającej choroby siatkówki obraz bywa chwiejny: ostrość, kontrast, geometria linii i stabilność tła potrafią ulegać fluktuacjom, co prowokuje szczególny typ zachowania obronnego, polegający na inspekcji i kompulsywnym „dokręcaniu” percepcji. Widzenie somatyczne stawia temu mechanizmowi przeciwwagę poprzez ugruntowanie: ciężar, nacisk, temperatura, rytm oddechu, mikroruchy głowy i obręczy barkowej, propriocepcja oraz interocepcja przejmują rolę nośników sensu, a wzrok zostaje włączony w trybie minimalnym, orientacyjnym i oszczędnym. W ujęciu fenomenologicznym Merleau-Ponty’ego percepcja jest ucieleśnionym stylem bycia-w-świecie, a nie kalką bodźca; w ujęciu somatycznym (Moshe Feldenkrais, Bonnie Bainbridge Cohen) to ciało „organizuje widzenie” przez napięcie, oddech, postawę i gotowość ruchową, co w CSR nabiera wymiaru ochronnego, ponieważ ogranicza pętlę pobudzenia, która wtórnie nasila koszt funkcjonowania i sprzyja przeciążaniu oka lewego jako kompensatora. W tym kontekście dotyk nie jest techniką pocieszania, lecz narzędziem reorganizacji uwagi i regulacji autonomicznej, które pozwala zachować sprawczość bez przemocy wobec obrazu.

Cel planu sytuacyjnego w tej części ma charakter precyzyjnie regulacyjny i jest podporządkowany osi CZĘŚCI IX: stabilizacji funkcji widzenia w długim trwaniu oraz ochronie oka lewego przez redukcję wtórnych obciążeń. Celem pierwszym jest przerwanie automatyzmu „rozmycie = alarm” poprzez natychmiastowe przeniesienie pracy poznawczej na modalności niewzrokowe, co zmniejsza czas trwania inspekcji i ogranicza skanowanie detalu. Celem drugim jest ustanowienie somatycznego protokołu „bezpiecznego oglądu”, w którym wzrok funkcjonuje w krótkich interwałach, a między nimi dochodzi do przełączenia na dotyk, gest i dźwięk, zgodnie z modelem spirali obecności i z logiką progów oraz domknięć. Celem trzecim jest przebudowa semantyki: obraz przestaje być wyrokiem o wartości, a staje się zdarzeniem w polu obecności, które można prowadzić etycznie i metodycznie nawet wtedy, gdy ostrość jest niepełna. Celem czwartym jest twórcza adaptacja praktyki pracowni i praktyki galerii, tak aby

praca artystyczna nie wymuszała długotrwałej fiksacji i nie wciągała oka lewego w permanentną kompensację, lecz była kompozycją czasoprzestrzenną, w której obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia mogą wymieniać się funkcją wiodącą zależnie od stanu percepcji.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od perfonemu progu, który uruchamia przełączenie trybu zanim rozwinie się inspekcja. W praktyce jest to krótki sygnał dźwiękowy połączony z natychmiastowym gestem odwrócenia spojrzenia i zmianą pozycji ciała, tak aby nie podtrzymywać fiksacji w chwili nieostrości; następnie pojawia się użyteczna cisza, w której nie wykonuje się oceny obrazu, lecz wykonuje się decyzję o przejściu do reżimu somatycznego. W kolejnym kroku dotyk staje się działaniem–kluczem: dłonie obejmują określony obszar, który ma znaczenie regulacyjne i orientacyjne, zwykle w obrębie mostka, karku, żuchwy lub obręczy barkowej, ponieważ te strefy są sprzężone z napięciem posturalnym i z gotowością ruchową, a pośrednio modulują sposób patrzenia (mikroruchy głowy, ustawienie osi ciała, tolerancja na bodziec). Dotyk nie ma formy intensywnej manipulacji; ma formę stabilnego kontaktu, który wprowadza informację o ciężarze i granicy ciała oraz przenosi uwagę z obrazu na kinestetykę. Dopiero po ustabilizowaniu oddechu i po odzyskaniu poczucia ciężaru następuje włączenie obiektu–klucza o wyraźnej fakturze, który wymaga manipulacji i oporu; w ten sposób dotyk zostaje pogłębiony o pracę motoryczną, co wzmacnia przełączenie z trybu inspekcji na tryb wykonania. W tym miejscu wprowadza się logoperformans, którego funkcją jest rozdzielenie danych percepcyjnych od interpretacji i zakaz powtórzeń testowych: słowo nie opisuje ostrości, lecz ustanawia ramę czasu i kryterium domknięcia, po czym następuje krótka, kontrolowana ekspozycja wzrokowa w trybie orientacyjnym. Po ekspozycji następuje natychmiastowe domknięcie przez gest i dźwięk, aby nie dopuścić do powrotu w reżim „jeszcze raz”, który w CSR łatwo staje się początkiem długiego, kosztownego cyklu.

Przestrzeń w tej praktyce jest projektowana jako somatyczne środowisko bezpieczeństwa, w którym bodźce wzrokowe nie dominują nad ciałem. W domu plan sytuacyjny ma chronić szczególnie wieczór i noc, ponieważ w tych porach łatwo o ruminację i kompulsywne sprawdzanie, a więc o wtórne wzmacnianie pobudzenia; dotyk i obiekt–klucz pełnią funkcję portową, stabilizującą, a światło jest wygaszane w trybie dyfuzyjnym, aby nie prowokować testowania kontrastu. W pracowni plan sytuacyjny jest sprzęgnięty z praktyką twórczą: czynności wymagające precyzyjnego widzenia są porcjowane, a między nimi wprowadza się interwały somatyczne, w których praca jest kontynuowana przez dotyk, rytm i gest, na przykład przez manipulację materiałem, reorganizację przestrzeni roboczej albo działanie na obiekcie–kluczu, tak aby sens nie był podtrzymywany wyłącznie przez wzrok. W galerii widzenie somatyczne staje się elementem świadkowania: publiczność nie ma oceniać jakości obrazu, lecz ma poświadczać metodę przechodzenia przez próg nieostrości, a kamera w rejestrze kina performatywnego może rejestrować progi, przełączenia kanałów, rytm przerw i domknięcia. Rola ukochanej osoby jest w tym układzie ściśle regulowana: jej obecność ma wzmacniać dyscyplinę ramy i domknięć, a nie wzmacniać presję widzialności komentarzami o ostrości, podobieństwie lub barwie, ponieważ takie komentarze bywają paliwem dla inspekcji.

Obiekt–klucz w tej części jest materialnym narzędziem ugruntowania i przełączenia kanału, a jego dobór wynika z dochodzenia i researchu, nie z dekoracyjnej symboliki. Obiekt musi dawać opór, posiadać czytelną fakturę i umożliwiać rytmiczną manipulację, ponieważ jego rolą jest przejście uwagi z oka na dłoń i ucho oraz materializacja domknięcia; w psychoperformansie to

obiekt współkonstruuje skutek poprzez własności materialne i przez włączenie w sekwencję perfonemów. W warstwie symbolicznej obiekt może pełnić funkcję „pieczęci etycznej”, to znaczy utrwalać decyzję o ochronie zasobu widzenia, zwłaszcza zasobu oka lewego, oraz o ograniczeniu przemocy dowodowej wobec obrazu; symbolika ma sens o tyle, o ile wzmacnia procedurę i nie rozprasza jej w kierunku spekulacji. Wątki gnostyczne mogą zostać włączone kontekstowo jako dyscyplina rozróżnienia między widzialnością a poznaniem: gdy obraz jest niepełny, poznanie nie jest unieważnione, lecz przenosi się do ciała, rytmu i relacji, co osłabia tyranię inspekcji. Wątki astropsychologiczne mogą pojawić się wyłącznie jako język cykliczności i rytmu, który ułatwia poświadczenie pór praktyki, okien pracy wzrokowej i momentów domknięcia; nie pełnią funkcji etiologii CSR, lecz funkcję organizacji czasu i wzmocnienia konsekwencji, co w indywiduAkcji ma znaczenie stricte regulacyjne.

Forma przemiany polega na przekształceniu reżimu percepcji: wzrok zostaje odciążony, a „prawda” zostaje przeniesiona z ostrości na jakość wykonania planu sytuacyjnego. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest obniżenie pobudzenia w chwilach nieostrości, skrócenie czasu trwania inspekcji i zmniejszenie dobowego kosztu kontroli, co pośrednio sprzyja stabilizacji funkcji i ochronie oka lewego przed przeciążeniem kompensacyjnym. W wymiarze poznawczym przemiana polega na tym, że rozmycie nie uruchamia automatycznie katastrofizacji, lecz uruchamia protokół przełączenia kanałów i domknięcia, a więc utrzymuje sprawczość bez przemocy. W wymiarze artystycznym przemiana polega na utrzymaniu twórczości jako praktyki odpornościowej: praca nie polega na wymuszaniu perfekcyjnego obrazu, lecz na komponowaniu pola obecności, w którym dotyk, gest, dźwięk, światło, obiekt i czas współtworzą sens nawet wtedy, gdy widzenie jest niepełne. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na przesunięciu presji widzialności w stronę poświadczenia metody: świadek, kamera i publiczność stabilizują proces, a nie oceniają ostrości, dzięki czemu indywiduAkcja zachowuje długie trwanie i pozostaje kompatybilna z bezpieczeństwem okulistycznym.

91.2.39 Gest jako wizja: Reżyseria ruchu i spojrzenia

W indywiduAkcji wobec CSR gest nie jest dodatkiem do patrzenia, lecz narzędziem wytwarzania widzenia jako relacji: między ciałem a przestrzenią, między intencją a bodźcem, między danymi percepcyjnymi a ich interpretacją. W tej perspektywie „wizja” przestaje oznaczać wyłącznie obraz na siatkówce; staje się zdolnością organizowania pola obecności tak, aby rozmycie, spadek kontrastu, falowanie linii i lokalne deficyty informacji nie przejmowały władzy nad zachowaniem. W CSR to rozróżnienie jest krytyczne, ponieważ pętla inspekcji i kompulsywnego testowania obrazu jest nie tylko psychologicznie kosztowna, ale też strukturalnie sprzeczna z długim trwaniem procesu ochronnego: przeciąża uwagę, eskaluje pobudzenie autonomiczne i pośrednio prowokuje przeciążanie oka lewego w roli kompensatora. Reżyseria ruchu i spojrzenia w psychoperformansie opiera się na założeniu ucieleśnionego poznania: ciało nie „wykonuje” decyzji poznawczej po fakcie, lecz współtworzy ją poprzez postawę, napięcie, mikroruchy głowy i rytm oddechu. W praktykach ruchowych i performatywnych (Rudolf Laban, Jerzy Grotowski, Anna Halprin) gest bywa rozumiany jako organizacja energii i uwagi; w indywiduAkcji wobec CSR gest zostaje przetłumaczony na język bezpieczeństwa i ekonomii percepcji, gdzie każde przesunięcie ciała jest jednocześnie przesunięciem interpretacji: z trybu egzaminu na tryb orientacji.

Cel planu sytuacyjnego w tej części polega na ustanowieniu gestu jako działania–klucza, które przechwytuje moment krytyczny: chwilę, w której rozmycie obrazu uruchamia odruch „dokręcania” percepcji. Celem okulistyczno-behawioralnym jest ograniczenie czasu trwania fiksacji i inspekcji, szczególnie w warunkach niekorzystnego światła i wysokiego pobudzenia, oraz redukcja przeciążania oka lewego przez wymuszenie przerw i przełączeń kanałów zanim rozwinie się kompulsja. Celem psychologicznym jest wytworzenie automatyzmu ochronnego nowego typu: bodziec wzrokowy nie jest ignorowany, ale zostaje włączony do procedury, w której pierwszeństwo ma regulacja ciała, a dopiero potem minimalna orientacja wzrokowa. Celem artystycznym jest utrzymanie sprawczości twórczej bez przemocy wobec obrazu: gest nie ma kompensować utraty ostrości, lecz ma tworzyć kompozycję, w której obraz, słowo, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia wymieniają się funkcją prowadzenia zależnie od stanu percepcji. Celem epistemicznym jest przesunięcie „prawdy widzenia” z jakości obrazu na jakość wykonania planu sytuacyjnego: to, co istotne, jest poświadczane przez konsekwencję progę, przerwy i domknięcia, a nie przez wygrany pojedynek z rozmyciem.

Przebieg planu sytuacyjnego jest tu projektowany jako krótka sekwencja perfonemów, która ma działać natychmiastowo, zanim narastają interpretacje. Pierwszym perfonemem jest sygnał progu w kanale dźwiękowym, ponieważ ucho może zamknąć akt bez negocjacji, podczas gdy oko łatwo wraca do inspekcji. Drugim perfonemem jest gest odwrócenia i obniżenia napięcia: głowa przestaje „polować” na detal, spojrzenie zostaje zdjęte z pola testu, a ciało przechodzi w ustawienie, które redukuje gotowość walki. Trzecim perfonemem jest zmiana miejsca w przestrzeni, nawet minimalna, ponieważ przesunięcie ciała działa jak przerwanie narracji inspekcyjnej; w psychoperformansie ruch w przestrzeni jest jednocześnie ruchem semantycznym. Czwartym perfonemem jest gest dłoni na obiekcie–kluczu: chwyt i manipulacja o wyraźnym oporze przenoszą uwagę z oka na dotyk i kinestetykę, a tym samym ograniczają tendencję do kompulsywnego skanowania. Piątym perfonemem jest krótki logoperformans, który rozdziela dane percepcyjne od wartościowania i ustanawia kryterium zakończenia interwału: słowo ma charakter proceduralny, nie opisowy, i ma zatrzymać powrót do „jeszcze raz”. Dopiero po tej sekwencji dopuszczana jest krótka ekspozycja wzrokowa w trybie orientacyjnym, po czym następuje domknięcie dźwiękiem i gestem, aby nie uruchamiać pętli porównawczej. W ten sposób reżyseria ruchu i spojrzenia staje się narzędziem ochrony: pozwala uznać fakt fluktuacji obrazu w CSR, a zarazem nie pozwala, by fluktuacja stała się tyranią zachowania.

Przestrzeń planu sytuacyjnego obejmuje dom, pracownię i galerię jako trzy różne reżimy reżyserii gestu. W domu gest działa jak technologia portowa: ma szczególne znaczenie wieczorem, gdy pojawia się skłonność do ruminacji i nocnej inspekcji; sekwencja progu i domknięcia ma chronić sen oraz wygaszać pobudzenie, co pośrednio wspiera długie trwanie ochrony oka lewego. W pracowni gest zostaje sprzęgnięty z praktyką twórczą: praca wzrokowa jest porcjowana, a gest przejścia między czynnościami staje się elementem kompozycji, aby nie doprowadzać do długich, jednorodnych bloków fiksacji. Istotny jest tu gest „oddania” obrazu innym kanałom: praca może przejść w manipulację materiałem, reorganizację obiektów, pracę z dźwiękiem, zmianę światła lub zapis słowny, tak aby sens nie był utrzymywany kosztem inspekcji. W galerii gest jest także narzędziem etycznym: publiczność i kamera mają poświadczать metodę przechodzenia przez próg nieostrości, a nie oceniać sprawność widzenia; w rejestrze kina performatywnego kamera pełni funkcję świadka proceduralnego, rejestrującego progi, przełączenia kanałów i domknięcia. Ukochana osoba jest włączana jako

świadek stabilizujący, którego rola polega na poświadczeniu, że sekwencja została wykonana i domknięta, bez komentarzy o ostrości, barwie lub podobieństwie, ponieważ takie komentarze w tej konfiguracji łatwo wzmacniają presję widzialności i prowokują powrót do inspekcji.

Obiekt–klucz w tej części jest materialnym partnerem reżyserii gestu: musi dawać opór, posiadać fakturę i umożliwiać manipulację, która jest jednoznacznym sygnałem przełączenia kanału. Obiekt nie ma pełnić funkcji kompensacyjnej wobec obrazu, lecz funkcję regulacyjną wobec zachowania: ma przejąć uwagę z oka na dłoń i rytm oraz materializować domknięcie, na przykład przez zamknięcie w kontenerze lub odłożenie w precyzyjnie wyznaczone miejsce. W warstwie symbolicznej obiekt może zostać nasycony znaczeniem „pieczęci ochrony”, ale symbolika ma sens o tyle, o ile wzmacnia rygor procedury i wspiera długie trwanie indywiduAkcji. Wątki gnostyczne mogą pojawić się kontekstowo jako dyscyplina rozróżnienia: widzialność nie jest jedynym kryterium prawdy o sobie, a poznanie może zostać ugruntowane w ciele, relacji i konsekwencji progę; wątki astropsychologiczne mogą zostać włączone jako język rytmu i cykliczności, który ułatwia organizację okien pracy wzrokowej oraz momentów domknięcia. Te warstwy nie pełnią funkcji wyjaśniającej CSR, lecz funkcję organizującą zachowanie w czasie i w przestrzeni, aby ograniczyć wtórne obciążenia wynikające z presji kontroli.

Forma przemiany polega na przeformułowaniu relacji z rozmyciem: nieostrość przestaje być bodźcem do walki o dowód, a staje się sygnałem do wykonania sekwencji gestów, które chronią układ nerwowy i ekonomię percepcji. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest spadek pobudzenia w chwilach niepewnego obrazu, skrócenie czasu inspekcji oraz ograniczenie dobowego kosztu kontroli, co pośrednio wspiera ochronę oka lewego przed przeciążeniem kompensacyjnym. W wymiarze poznawczym przemiana polega na przeniesieniu prawdy z jakości obrazu na jakość wykonania planu sytuacyjnego: to procedura jest ostrością, a nie obraz. W wymiarze artystycznym przemiana polega na ustanowieniu reżyserii gestu jako równoprawnej struktury dzieła: przerwy, przejścia, manipulacje obiektami i zmiany światła lub dźwięku stają się materiałem kompozycyjnym, dzięki czemu twórczość pozostaje możliwa mimo ograniczeń CSR. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że świadek, kamera i publiczność poświadczają etykę przejścia przez próg, a nie poziom ostrości, co stabilizuje proces indywiduAkcji i wzmacnia jej orientację na wielopoziomą redukcję obciążeń chorobowych w długim trwaniu.

91.2.40 Praca z błędem percepcji: Widzenie niedoskonałe

W psychoperformansie wobec CSR błąd percepcji nie jest rozumiany jako wada, lecz jako punkt dostępu do reorganizacji sensu. Nieostrość, dwojenie, falowanie obrazu, lokalna anizotropia barw, mikroskopijne mroczki czy asymetria kontrastu nie stanowią defektu, lecz ujawnienie granic, w których percepcja zrywa kontrakt z iluzją doskonałości. Dla artysty z przewlekłą CSR błąd wzrokowy jest zarówno codziennym doświadczeniem, jak i tworzywem epistemicznym – punktem, w którym wiedza o świecie zostaje przekształcona w wiedzę o relacji z nim. W sensie okulistycznym błąd to lokalny deficyt funkcji fotoreceptorów lub mikrosieci siatkówkowej; w sensie fenomenologicznym – przerwa w narracji obrazu; w sensie symbolicznym – pęknięcie w zwierciadle świadomości. W indywiduAkcji błąd staje się perfonemem – działaniem–kluczem otwierającym przejście od przymusu korekcji do praktyki uważnej współobecności z niedoskonałością.

Cel planu sytuacyjnego polega na przeorganizowaniu interpretacji błędu: zamiast obsesyjnie „naprawiać” percepcję przez kompulsywne testowanie, uczestnik ma włączyć błąd w rytm działania. Celem okulistyczno-behawioralnym jest skrócenie epizodów fiksacji, które pogłębiają pobudzenie i wtórnie obciążają oko lewe. Celem psychologicznym jest redukcja katastrofizacji – mechanizmu, w którym drobne zniekształcenia stają się sygnałem utraty tożsamości wizualnej. Celem artystycznym jest włączenie błędu jako strukturalnego elementu kompozycji: deformacja, rozmycie, przemieszczenie stają się językiem, nie uszkodzeniem. Celem epistemologicznym jest redefinicja prawdy – nie jako zgodności z modelem optycznym, lecz jako wierności procesowi, w którym ciało, przestrzeń i obraz współtworzą sens mimo zakłóceń.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustanowienia progu, w którym pojawia się percepcyjna anomalia: rozmycie, niestabilność, błysk. W tej chwili włącza się perfonem przełączenia: odwrócenie spojrzenia, świadomy oddech, gest otwarcia dłoni, po którym następuje manipulacja obiektem–kluczem. Obiekt ten ma fakturę, która pozwala ręce „widzieć” to, czego oko nie może – tkanina, kamień, drewno, metal; zmysł dotyku staje się substytutem i przedłużeniem widzenia. Dźwięk wprowadzany w tło pełni funkcję rytmicznego stabilizatora – może to być miarowe uderzenie, oddech, metronom lub zapisany puls ciała. Następnie następuje krótka faza obrazu, w której oko nie „szuka” poprawności, lecz obserwuje kształt błędu: zniekształconą linię, rozproszenie koloru, asymetrię – w tym momencie błąd zostaje nazwany i zaakceptowany jako element kompozycji. Po krótkiej ekspozycji następuje domknięcie przez gest zasłonięcia powiek i słowo jako logoperformans: krótkie zdanie separujące dane percepcyjne od wartościowania („To widzę – to przyjmuję – to zamykam”).

Przestrzeń działania jest tak organizowana, by minimalizować agresywne światło i nadmiar kontrastu. W pracowni punktowe oświetlenie zastępuje się rozproszonym, a powierzchnia robocza jest neutralna chromatycznie, co pozwala odczytywać zniekształcenia bez presji ich korekty. W domu plan sytuacyjny zakłada, że wieczorem i nocą błąd percepcji jest sygnałem zakończenia aktywności, nie powodem do inspekcji. W galerii błąd staje się manifestem – świadectwem ucieleśnionej percepcji; publiczność i kamera poświadczają metodę współpracy z niedoskonałością, a nie sprawność korekcyjną. Ukochana osoba może pełnić rolę świadka etycznego, przypominającego o domknięciach, nie o ocenie.

Obiekt–klucz tej części pełni funkcję semiotyczną i regulacyjną: nie symbolizuje błędu, lecz go materializuje. Może to być szkło z pęknięciem, zdeformowana soczewka, zwierciadło z rysą – obiekt, który utrwała decyzję o pozostaniu w relacji z niedoskonałością. Dotyk obiektu uruchamia świadomość faktury, ciężaru, oporu – parametry, które przywracają ciału współudział w percepcji. W warstwie symbolicznej obiekt ten jest ogniwem między okulistyką i hermeneutyką: jak w optometrii korekta nie usuwa błędu, lecz go kompensuje, tak w psychoperformansie błąd nie znika, lecz zostaje przekształcony w informację o granicy. W wątkach gnostycznych błąd jest traktowany jako „szczelina w świetle”, przez którą prześwituje proces poznania; w astropsychologicznym kontekście jako rytm nieciągłości, odzwierciedlający konieczność oscylacji między klarownością a niejasnością.

Forma przemiany polega na odzyskaniu spójności mimo fragmentacji obrazu. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być obniżenie napięcia w chwilach rozmycia i skrócenie czasu powrotu do stanu regulacji; w wymiarze poznawczym – wypracowanie zdolności odczytywania niepełnych danych bez eskalacji lęku; w wymiarze artystycznym – przekształcenie

błądu w technikę kompozycyjną; w wymiarze etycznym – afirmacja widzenia niedoskonałego jako aktu współczucia wobec siebie. W długim trwaniu taka praktyka chroni oko lewe, redukuje przeciążenia i wspiera stabilność całego procesu indywiduAkcji, w której „błąd” staje się początkiem, nie końcem percepcji.

91.2.41 Obiekt jako medium: Tworzenie obiektów psychoperformatywnych

W indywiduAkcji wobec CSR „obiekt jako medium” oznacza przesunięcie pracy z interpretowania symptomów na projektowanie materialnych warunków, w których symptom przestaje dyktować zachowanie. Choroba siatkówki wytwarza specyficzną asymetrię epistemiczną: oko staje się jednocześnie narzędziem poznania i źródłem zakłócenia, a więc również źródłem niepewności, która domaga się dowodu. W tej konfiguracji obiekt psychoperformatywny jest medium nie dlatego, że „reprezentuje” chorobę, lecz dlatego, że reguluje relację z widzeniem, niewidzeniem, iluzją ostrości i przemocą inspekcji, wprowadzając w doświadczenie namacalny próg, rytm i domknięcie. W języku antropologii materialności i teorii aktora-sieci (Bruno Latour) obiekt działa jako aktor relacyjny: współorganizuje sieć uwagi, ciała, przestrzeni i decyzji, a przez to realnie zmienia trajektorię zachowania w chwili rozmycia obrazu. Dla studium CSR ma to znaczenie dwojakie: po pierwsze chroni zasób widzenia, zwłaszcza lewego oka, redukując kompulsywną fiksację, po drugie odbudowuje sprawczość twórczą przez przeniesienie ciężaru sensu z perfekcji obrazu na konsekwencję procedury.

Cel planu sytuacyjnego w tej części polega na skonstruowaniu obiektów, które będą funkcjonowały jak materialne narzędzia przełączania modalności i domykania cykli. Cel okulistyczno-behawioralny dotyczy ograniczenia zachowań wysokiego kosztu: długotrwałego testowania ostrości, skanowania kontrastu, porównywania, wymuszania „poprawy obrazu” przez wydłużanie ekspozycji. Cel ochronny jest wprost związany z ryzykiem przeciążania oka lewego: obiekt ma przejmować część funkcji orientacyjnych i kontrolnych, aby kompensacja nie przeradzała się w stały reżim nadmiernej pracy wzrokowej. Cel psychologiczny dotyczy rozdzielenia danych percepcyjnych od interpretacji wartościującej: rozmycie jest faktem sensorycznym, natomiast katastrofizacja jest konstrukcją, którą obiekt może przeciąć przez narzucenie rytmu i progu. Cel artystyczny polega na tym, aby obiekt psychoperformatywny był jednocześnie narzędziem i dziełem w sensie proceduralnym: materializuje relację z widzeniem, ale też produkuje język formy, w którym błąd percepcji staje się tworzywem kompozycyjnym, a nie porażką. Cel epistemiczny polega na ustanowieniu nowego kryterium „prawdy widzenia”: prawdziwe jest to, co utrzymuje spójność procesu, a nie to, co spełnia idealny standard ostrości.

Przebieg planu sytuacyjnego zaczyna się od dochodzenia i researchu, które wyznaczają kryteria obiektu wprost z istoty przedmiotu psychoperformansu. Najpierw rozpoznawane są sytuacje progowe, w których CSR uruchamia przymus: wejście w pracę detaliczną, nagłe wrażenie rozmycia, spadek kontrastu w sztucznym świetle, presja bycia widzianym i ocenianym, wieczorne ruminacje i nocna inspekcja. Następnie obiekt projektuje się jako operator tych progów: ma mieć jasną funkcję wyzwiania przełączenia kanału, wymuszania przerwy, stabilizacji światła albo domknięcia sesji, tak aby nie zostawić przestrzeni dla „jeszcze raz” pod dyktando lęku. Właściwy etap konstrukcji polega na świadomym wyborze materiału, faktury, ciężaru i sposobu manipulacji; to parametry psychofizjologiczne, które decydują, czy obiekt realnie przejmie uwagę z oka na dłoń, oddech i słuch. W sekwencji działania obiekt jest uruchamiany dźwiękiem jako perfonemem progu, po czym następuje gest odwrócenia

spojrzenia i kontakt dotykowy z obiektem, który prowadzi rękę w rytmie ustalonym wcześniej. Dopiero po ustabilizowaniu ciała dopuszczana jest krótka ekspozycja wzrokowa w trybie orientacyjnym; jej celem nie jest test ostrości, lecz rozpoznanie warunków i wykonanie decyzji o kontynuacji w trybie wielomodalnym. Domknięcie odbywa się przez materialne zamknięcie obiektu w kontenerze lub przez umieszczenie go w wyznaczonym miejscu, co przenosi decyzję z psychiki na rzecz i tym samym redukuje powrót do kompulsji.

Przestrzeń jest tu rozumiana jako część obiektu, ponieważ obiekt psychoperformatywny działa w sprzężeniu z miejscem. W pracowni obiekt staje się elementem infrastruktury twórczej: wprowadza stabilizację światła, rytm przerw i przełączeń, a także ramuje czynności tak, by oko prawe nie wchodziło w reżim wyniszczającej inspekcji i by oko lewe nie musiało stale kompensować. W domu obiekt pełni funkcję portową i ochronną, szczególnie w obszarze wieczornych domknięć; jego rola polega na tym, by przerwać spiralę sprawdzania, która w CSR potrafi wytworzyć przewlekłe pobudzenie. W galerii obiekt przechodzi w tryb medium publicznego: publiczność oraz kamera w rejestrze kina performatywnego świadkują metodzie, a nie sprawności wzrokowej; obiekt ujawnia, że przerwy, przełączenia kanałów i domknięcia są częścią kompozycji, a nie defektem działania. Ukochana osoba może zostać włączona jako świadek-regulator, którego zadaniem jest poświadczenie wykonania progów i domknięć bez komentarzy estetycznych, ponieważ komentarz o jakości obrazu łatwo podbija presję widzialności i uruchamia próbę dowodu.

Obiekt–klucz w tej części jest zarazem „medium” i „narzędziem” w sensie ścisłym, a jego projekt wymaga myślenia o relacji między światłem, materią i percepcją. Obiekt może działać jako filtr światła i kontrastu, który redukuje agresję bodźcową, ale równie dobrze może być urządzeniem dotykowym wymuszającym rytmiczną manipulację i przejęcie uwagi przez dłoń, albo kontenerem domknięcia, który materializuje koniec sesji, gdy pojawia się rozmycie i napięcie. W każdym wariancie obiekt pełni funkcję etycznej pieczęci: utrwala decyzję o ochronie zasobu widzenia i o rezygnacji z przemocy inspekcji, co w studium CSR ma znaczenie nadrzędne wobec chwilowej jakości obrazu. W kontekście wątków gnostycznych obiekt może być rozumiany jako narzędzie rozróżnienia między widzialnością a poznaniem: widzenie nie jest utożsamione z dowodem, lecz z relacją prowadzoną przez procedurę, ciało i domknięcie. W kontekście astropsychologicznym obiekt może wzmacniać dyscyplinę rytmu i cykliczności, porządkując pory uruchamiania praktyki i wspierając długie trwanie; ta warstwa działa jako organizacja czasu, nie jako etiologia CSR.

Forma przemiany polega na tym, że obiekt psychoperformatywny przejmuje część funkcji regulacyjnych, które wcześniej były realizowane przez nadmierną kontrolę wzrokową. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być obniżenie pobudzenia w chwilach nieostrości i skrócenie czasu trwania inspekcji, co wspiera ochronę oka lewego przed kompensacyjnym przeciążeniem. W wymiarze poznawczym przemiana polega na zmianie kryterium prawdy: prawdziwe staje się to, co jest domknięte proceduralnie i bezpieczne, a nie to, co jest idealnie ostre. W wymiarze artystycznym przemiana polega na wytworzeniu języka formy opartego na relacji między materią, światłem i błędem percepcji; obiekt staje się medium, które pozwala tworzyć mimo fluktuacji widzenia, bez samokary i bez reżimu dowodzenia. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że świadek, kamera i publiczność poświadczają architekturę procesu, a nie sprawność obrazu, co stabilizuje indywiduum Akcję jako totalny proces psychoperformansu wobec CSR.

91.2.42 Widzialność a sprawiedliwość: Polityka spojrzenia

W obrębie indywiduAkcji wobec CSR kategoria widzialności nie jest estetycznym dodatkiem, lecz węzłem sprawiedliwości, ponieważ to, co zostaje zobaczone, uznane i nazwane, staje się podstawą dystrybucji zasobów, wiarygodności oraz prawa do ochrony. W chorobach siatkówki szczególnie wyraźnie ujawnia się asymetria między „byciem widzianym” a „posiadaniem dowodu”: subiektywne doświadczenie rozmycia, spadku kontrastu, zniekształceń i przerw w obrazie bywa społecznie unieważniane, dopóki nie zostanie przetłumaczone na język aparatury, diagnozy i dokumentacji. Ta translacja jest nie tylko techniczna, ale polityczna: ustanawia, kto ma prawo do interpretacji, kto jest uznany za wiarygodnego świadka własnej percepcji, oraz jaką cenę trzeba zapłacić za uznanie. W CSR, zwłaszcza przewlekłej i nawrotowej, „widzialność” choroby ma charakter ambiwalentny: z jednej strony niewidzialność objawów w relacjach codziennych zwiększa ryzyko presji produktywności i nadmiernej kompensacji, z drugiej strony nadmierna ekspozycja choroby może zredukować podmiot do roli „przypadku” i wciągnąć go w reżim ciągłego dowodzenia. W tej części psychoperformans rozumie „politykę spojrzenia” jako architekturę relacji: między ciałem a instytucją, między artystą a publicznością, między kamerą a intymnością, między potrzebą ochrony oka lewego a społecznym przymusem widzialności. W tle tej architektury pracują mechanizmy opisane przez Michela Foucault w kategoriach dyscypliny i nadzoru, a także przez Johna Bergera w kategoriach władzy spojrzenia; w indywiduAkcji te ujęcia zostają przełożone na rygor bezpieczeństwa okulistycznego i na projektowanie warunków, w których widzenie nie zostaje skolonizowane przez cudze oczekiwania.

Cel planu sytuacyjnego polega na wytworzeniu sprawiedliwej widzialności, czyli takiej, która wspiera ochronę funkcji wzroku i redukcję obciążeń chorobowych, a nie eskaluje pobudzenie i nie wymusza kompulsywnej inspekcji. Cel okulistyczno-behawioralny dotyczy ograniczenia wtórnych kosztów społecznych: presji wielozadaniowości, narzucanych standardów tempa pracy oraz oczekiwania stałej dostępności, które w praktyce prowadzą do przeciążania oka lewego jako kompensatora oraz do nasilania zachowań testowych. Cel psychologiczny obejmuje przerwanie sprzężenia „być uznanym = dostarczyć dowód”, które uruchamia chroniczne napięcie i może utrzymywać zaburzenia adaptacyjne przez stałą mobilizację. Cel etyczny polega na ustanowieniu granic ekspozycji: choroba ma być widzialna w stopniu niezbędnym dla wsparcia i sprawiedliwości, lecz nie ma przejmować statusu jedynej narracji tożsamościowej. Cel artystyczny polega na tym, aby praktyki publiczne i galeryjne nie fetyszyzowały deficytu widzenia jako spektaklu, lecz ujawniały procesualną metodę ochrony: przerwy, progi, przełączenia kanałów, pracę z obiektami–kluczami, dyfuzję światła i domknięcia. Cel epistemiczny polega na przeformułowaniu kryterium „prawdy” w sytuacji choroby: prawda nie jest utożsamiona z idealną ostrością, lecz z wiarygodnym świadectwem proceduralnym i z konsekwencją w długim trwaniu indywiduAkcji.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustanowienia ramy widzialności, w której to podmiot wybiera, kiedy i w jakim reżimie jego choroba oraz jego widzenie stają się publiczne. Pierwszym działaniem–kluczem jest proklamacja procedury granicy: logoperformans oddziela „świadkowanie” od „oceny”, a także oddziela „wsparcie” od „kontroli”. W praktyce oznacza to, że w sytuacjach społecznych rozmycie obrazu uruchamia nie tłumaczenie się i dowodzenie, lecz sekwencję przełączenia: dźwięk jako perfonem progu, gest odwrócenia i przeniesienia uwagi na ciało, manipulacja obiektem–kluczem oraz domknięcie, po którym dopiero następuje

komunikat proceduralny o zmianie trybu pracy. Drugi etap polega na wprowadzeniu „języka sprawiedliwości percepcji” w relacjach: krótkie, stałe formuły regulują oczekiwania bez wchodzenia w spektakl choroby, co redukuje presję ciągłej widzialności i chroni zasób widzenia, zwłaszcza w oku lewym. Trzeci etap polega na zaprojektowaniu świadkowania: ukochana osoba, kamera i publiczność otrzymują role nie jako sędziowie ostrości, lecz jako poświadczający strukturę procesu. Kamera, w rejestrze kina performatywnego, rejestruje nie „jak wygląda obraz”, lecz jak obraz przestaje być jedynym kryterium sensu: jak dźwięk domyka cykle, jak światło zostaje ustabilizowane, jak gest odprowadza uwagę, jak obiekt–klucz przejmuje kontrolę nad przerwą, jak słowo ustanawia granice. Czwarty etap polega na przeniesieniu tej procedury do sytuacji instytucjonalnych: zamiast wejścia w tryb dowodzenia i samousprawiedliwiania, uruchamiana jest dokumentowalna, powtarzalna sekwencja zachowań ochronnych, które są same w sobie argumentem sprawiedliwości, ponieważ pokazują odpowiedzialność za percepcję i za ograniczanie ryzyka.

Przestrzeń planu sytuacyjnego musi zostać rozpisana na trzy reżimy, ponieważ polityka spojrzenia działa inaczej w domu, inaczej w pracowni, inaczej w galerii. Dom jest strefą, w której sprawiedliwość oznacza prawo do niewidzialności, czyli prawo do regeneracji bez wymogu ekspozycji i bez konieczności udowadniania czegoś komukolwiek, w tym sobie; wieczorne domknięcia mają tu szczególne znaczenie, bo redukują nocną inspekcję i obciążenia autonomiczne. Pracownia jest strefą, w której sprawiedliwość oznacza prawo do zmiany metod bez stygmatyzacji: praca może przechodzić z obrazu na dotyk, z detalu na strukturę, z wizualności na dźwięk, z kontroli na procedurę, bez interpretowania tego jako utraty wartości; w tym reżimie ochrona oka lewego polega na tym, że kompensacja nie staje się normą, a wzrok nie jest jedynym kanałem podtrzymującym produkcję sensu. Galeria jest strefą o największym ryzyku przemocy widzialności, ponieważ publiczność i instytucja mogą narzucać reżim oglądu; plan sytuacyjny ma więc ustanowić warunki, w których publiczność świadkuje granicom percepcji jako elementowi kompozycji, a nie konsumuje deficyt jako spektakl. W tym sensie sprawiedliwość w galerii oznacza ochronę intymności procesu: widzialne są progi i procedury, a niewidzialna pozostaje część najbardziej wrażliwa, związana z lękiem, poczuciem degradacji czy przymusem dowodu.

Obiekt–klucz w tej części musi być narzędziem granicy, a więc materialnym operatorem sprawiedliwości. Obiekt nie symbolizuje „polityki”, lecz ucieleśnia prawo do przerwy, prawo do domknięcia i prawo do przełączenia kanału bez negocjacji. Adekwatny obiekt ma formę, która pozwala wykonać trzy funkcje: zatrzymać wzrok bez walki, przenieść uwagę na dotyk i rytm, a następnie domknąć cykl w sposób jednoznaczny. W praktyce obiekt może działać jako pieczęć, kontener lub narzędzie oporu fakturalnego; jego materialność ma wspierać decyzję o ochronie, a nie rozpraszać w stronę teatralizacji. W warstwie pojęciowej obiekt jest medium sprawiedliwości, ponieważ stabilizuje zachowanie w sytuacji, gdy społeczny nacisk na widzialność mógłby uruchomić kompulsywną inspekcję. Wątki gnostyczne mogą pojawić się tu kontekstowo jako rygor rozróżnienia między widzialnością a poznaniem: uznanie nie musi zależeć od spektaklu dowodu, a prawda procesu może zostać poświadczona przez konsekwencję procedury. Wątki astropsychologiczne, jeśli wchodzą, pełnią rolę dyscypliny cykliczności: przypominają o prawie do rytmu i o prawie do przerw, bez przypisywania tym warstwom sprawczości etiologicznej wobec CSR.

Forma przemiany polega na tym, że widzialność zostaje odzyskana jako narzędzie ochrony, a nie jako przymus. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być obniżenie pobudzenia w sytuacjach społecznej presji, skrócenie epizodów testowania i mniejsze ryzyko przeciążania oka lewego przez wymuszoną kompensację. W wymiarze poznawczym przemiana polega na ustanowieniu sprawiedliwej epistemologii percepcji: to, co widziane niedoskonale, nie traci prawa do sensu, a to, *accounts of perception*, nie wymaga ciągłego dowodu, jeśli istnieje stabilna procedura ochrony i komunikacji. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że praca twórcza i praca publiczna nie są zależne od heroicznej ostrości, lecz od precyzji planu sytuacyjnego; w konsekwencji psychoperformans staje się formą sprawiedliwości wobec własnego widzenia. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że ukochana osoba, kamera i publiczność zostają włączeni jako świadkowie metody, a nie jako instancje oceny, co umożliwia długie trwanie indywiduAkcji i stabilizację funkcji widzenia w warunkach nawrotowości CSR.

91.2.43 Niewidzenie dobra: CSR jako ślepotą etyczna

W indywiduAkcji wobec CSR kategoria „niewidzenia dobra” nie może być rozumiana jako moralistyczne oskarżenie, lecz jako opis określonej konfiguracji uwagi, afektu i interpretacji, która bywa wzmacniana przez przewlekłe obciążenie chorobowe oraz przez przymus dowodzenia własnej percepcji. W doświadczeniu nawrotowej choroby siatkówki obraz ulega fluktuacjom, a razem z obrazem fluktuuje poczucie kontroli; wówczas aparat poznawczy łatwo przechodzi w tryb skanowania zagrożeń, w którym pole świadomości zostaje zawężone do bodźców negatywnych, dwuznacznych i alarmowych. To zawężenie jest w praktyce formą „ślepoty etycznej”, ponieważ dobro – rozumiane jako zasób relacyjny, regeneracyjny i sensotwórczy – staje się percepcyjnie niewidzialne: nie dlatego, że nie istnieje, lecz dlatego, że system uwagi nie dopuszcza go do rangi informacji istotnej. W tej książce dobro nie oznacza naiwnych afirmacji, lecz precyzyjny komponent regulacyjny: sygnał bezpieczeństwa, który wygasza nadmierne pobudzenie autonomiczne, redukuje ruminację i przerywa kompulsywną inspekcję. W konsekwencji praca nad „widzeniem dobra” nie jest psychologiczną ozdobą, lecz elementem ochrony zasobu widzenia, w tym ochrony oka lewego przed przeciążeniem kompensacyjnym; dobro jest tu traktowane jako parametr architektury uwagi, a nie jako teza światopoglądowa. W perspektywie etyki percepcji Iris Murdoch, gdzie uwaga bywa rozumiana jako rdzeń aktu moralnego, CSR ujawnia, że bez świadomej reżyserii uwagi „widzieć” oznacza wchodzić w automatyczny reżim lękowy, w którym rzeczywistość zostaje sprowadzona do zagrożenia i braku, a nie do relacji i możliwości.

Cel planu sytuacyjnego polega na ustanowieniu protokołu widzenia dobra jako działania–klucza uruchamianego w momentach nieostrości, iluzji i spadku zaufania do obrazu. Cel okulistyczno-behawioralny jest jednoznaczny: ograniczyć długotrwałą fiksację, mikroskanowanie i „polowanie na dowód” w chwili rozmycia, ponieważ to zachowanie generuje koszt psychofizjologiczny i w sposób pośredni sprzyja przeciążaniu oka lewego oraz wzmacnia stan stałej mobilizacji. Cel psychologiczny polega na przerwaniu biasu negatywności i selektywnej uwagi na deficyt: dobro ma zostać włączone jako równoprawna kategoria percepcyjna, która może współorganizować obraz świata nawet przy niedoskonałej ostrości. Cel etyczny polega na odzyskaniu sprawczości w relacji z chorobą: CSR przestaje być jedynym centrum narracji, a staje się jednym z elementów pola obecności, w którym możliwe jest współistnienie ograniczeń, troski i sensu bez przemocy interpretacyjnej. Cel artystyczny polega

na wytworzeniu praktyki, w której obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia mogą przejmować funkcję prowadzenia tak, aby twórczość nie była zakładnikiem ostrości; dobro jest tu kryterium ekologii pracy, czyli takiej organizacji praktyki, która nie wyczerpuje zasobu widzenia, lecz go stabilizuje.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od progu, w którym pojawia się typowy dla CSR impuls interpretacyjny: rozmycie zostaje automatycznie skojarzone z degradacją, utratą, porażką i nadchodzącym nawrotem, a następnie uruchamia się przymus sprawdzania. W tej chwili włącza się perfonem progu w kanale dźwięku, po nim następuje gest odwrócenia spojrzenia i skrócenia ekspozycji, a następnie manipulacja obiektem–kluczem, która przenosi uwagę z oka na dotyk i rytm. Dopiero po tej sekwencji następuje logoperformans, którego treść jest proceduralna: oddziela dane percepcyjne od oceny oraz ustanawia „dobro” jako parametr zadaniowy, a nie jako emocjonalny nakaz; dobro zostaje zdefiniowane operacyjnie jako to, co w danym interwale obniża koszt i wspiera domknięcie. Następnie uruchamiana jest krótka praktyka „rekadrowania dobra” w obrazie: nie chodzi o intensywną analizę ani o egzaltację, lecz o świadome, krótkie uchwycenie elementu stabilnego i nieszkodliwego w polu percepcji, przy jednoczesnym utrzymaniu granicy czasowej, aby nie powstał nowy rodzaj kompulsji. Zamykanie cyklu odbywa się przez materialne domknięcie: odłożenie obiektu–klucza w miejsce pieczęci, wygaszenie dźwięku, zmiana światła na mniej kontrastowe, przejście w przestrzeni, po czym następuje zadanie niewzrokowe, które utrwała przełączenie trybu poznawczego. W wariancie galeryjno-performatywnym dobro jest świadkowane: kamera rejestruje nie „poprawę obrazu”, lecz fakt, że w chwili nieostrości uruchomiono etycznie-regulacyjną procedurę, która ogranicza przemoc inspekcji i utrzymuje proces w długim trwaniu.

Przestrzeń jest w tej części rozpisana jako system dystrybucji dobra, czyli warunków umożliwiających regenerację bez wymagania dowodu. W domu dobro ma charakter portowy: to prawo do niewidzialności, ciszy i domknięcia, w którym oko lewe nie jest eksploatowane jako narzędzie ciągłej kontroli; wieczorne i nocne środowisko jest stabilizowane tak, aby nie prowokować kompulsywnego sprawdzania i aby utrzymać higienę uwagi. W pracowni dobro jest kryterium ekologii twórczej: praca jest projektowana tak, by miała okna bezpiecznej ekspozycji wzrokowej i równoległe ścieżki niewzrokowe, dzięki czemu fluktuacje ostrości nie uruchamiają kryzysu tożsamościowego, lecz przełączenie medium. W galerii dobro oznacza sprawiedliwą widzialność: publiczność nie konsumuje deficytu jako spektaklu, lecz świadkuje metodzie; ukochana osoba, jeśli jest obecna, pełni funkcję regulatora domknięć, a nie komentatora jakości obrazu, ponieważ komentarz estetyczny w chwili nieostrości łatwo działa jak wyzwacz presji dowodu. W tle tej architektury dopuszczalne jest kontekstowe użycie języków symbolicznych omawianych wcześniej: wątek gnostyczny może porządkować rozróżnienie między widzialnością a poznaniem, podkreślając, że dobro jest rozpoznaniem relacyjnym i proceduralnym, a nie wyłącznie optycznym; wątek astropsychologiczny może służyć wyłącznie dyscyplinie rytmu, przypominając o cykliczności zasobów i o konieczności przerwy, bez przypisywania mu funkcji wyjaśnienia etiologii CSR.

Obiekt–klucz tej części jest medium dobra w sensie ścisłym: ma materializować przełączenie z reżimu alarmowego na reżim regulacyjny, bez wymogu, by dobro było „udowodnione” przez ostrość. Obiekt musi posiadać cechy, które natychmiast przenoszą uwagę w tryb ucieleśniony: fakturę, ciężar, opór, możliwość rytmicznej manipulacji; jego rola polega na przerywaniu pętli inspekcji i na ustabilizowaniu oddechu oraz postawy, aby obraz przestał być jedynym kanałem

dowodzenia. Obiekt może również działać jako „pieczęć domknięcia”: materialne zamknięcie cyklu ma znaczenie etyczne, ponieważ odmawia przemocy powtórzeń i chroni zasób widzenia, szczególnie zasób oka lewego, przed kompensacyjnym wyczerpaniem. W warstwie pojęciowej obiekt przestaje być rekwizytem; staje się operatorem sprawczości, który pozwala wykonać dobro jako czynność, a nie jako deklarację. W konsekwencji „niewidzenie dobra” zostaje potraktowane nie jako wada charakteru, lecz jako stan systemu uwagi, który można przeprogramować przez powtarzalny układ perfonemów: dźwięk progu, gest odwrócenia, dotyk obiektu, słowo procedury, stabilizacja światła, domknięcie przestrzenne.

Forma przemiany polega na rekonstrukcji etyki percepcji: dobro staje się widzialne jako sygnał regulacyjny, a nie jako temat pocieszenia, dzięki czemu możliwe jest utrzymanie procesu indywiduAkcji bez samowycieńczenia. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest skrócenie czasu pobudzenia po epizodzie rozmycia, redukcja ruminacji i ograniczenie kompulsywnego testowania, co wspiera długie trwanie ochrony funkcji widzenia. W wymiarze poznawczym przemiana polega na osłabieniu dominacji deficytu: obraz niedoskonały nie unieważnia sensu, ponieważ sens jest podtrzymywany przez procedurę, relację i kanały niewzrokowe. W wymiarze artystycznym przemiana polega na utrzymaniu twórczości jako praktyki odpornościowej, w której dobro jest kryterium ekologii pracy, a nie dekoracją; w konsekwencji twórczość wspiera stabilizację funkcji lewego oka i redukcję obciążeń chorobowych, zamiast je eskalować. W wymiarze etycznym przemiana polega na tym, że widzenie przestaje być trybunałem, a staje się praktyką troski: troski o własną percepcję, o relacje i o warunki, które pozwalają żyć i działać mimo CSR.

91.2.44 Widzenie piękna: Oko jako instrument estetyki

W psychoperformansie wobec CSR „piękno” nie jest wartością dekoracyjną, lecz funkcją regulacyjną — stanem, w którym percepcja odzyskuje płynność, rytm i równowagę pomiędzy napięciem a odpuszczeniem. W przewlekłej chorobie siatkówki piękno bywa nieosiągalne nie dlatego, że znika z rzeczywistości, lecz dlatego, że oko traci zdolność do harmonizacji bodźców, a układ nerwowy pracuje w trybie obronnym. W takim stanie piękno, które wymaga synchronii, zostaje zredukowane do walidacji ostrości: łatwe jest to, co widzialne. IndywiduAkcja rozbija tę tyranię. Uczy, że piękno jest funkcją obecności, nie perfekcji; aktem harmonii pomiędzy tym, co widziane, a tym, co przeżywane; punktem, w którym ciało, obraz i czas stają się zgodne, choćby na chwilę. W perspektywie estetyki fenomenologicznej (Merleau-Ponty, Ingarden) oraz psychologii głębi (Jung) piękno działa jako energia integrująca — symboliczny most między światłem i cieniem. W kontekście CSR staje się kategorią terapeutyczną, ponieważ kontakt z pięknem uruchamia reakcję parasympatyczną, obniża tonus mięśniowy i modulację stresu, a tym samym redukuje neurookulistyczne napięcia, które sprzyjają nawrotom choroby.

Celem planu sytuacyjnego jest przywrócenie pięknemu jego funkcji regulacyjnej: odzyskanie zdolności do percepcji harmonii mimo rozmycia, błędu, niedoskonałości i niestabilności obrazu. Celem okulistyczno-behawioralnym jest skrócenie epizodów negatywnej fiksacji, które polegają na wyszukiwaniu defektów wizualnych i porównywaniu widzenia z przeszłością, oraz wytworzenie nawyku krótkich, łagodnych ekspozycji na bodźce przyjemne i neutralne, bez dążenia do inspekcyjnej analizy. Celem psychologicznym jest przemieszczenie pojęcia piękna z domeny „sukcesu percepcji” do domeny „uczestnictwa w rytmie świata”; w CSR jest to kluczowa zmiana, ponieważ rozmycie i deformacja obrazu łatwo generują narracje utraty

wartości. Celem artystycznym jest projektowanie dzieł i działań, które nie wymagają heroicznego widzenia, lecz angażują pozostałe kanały — dźwięk, dotyk, ruch, światło rozproszone — w taki sposób, by piękno stawało się doświadczeniem relacyjnym, a nie tylko wizualnym.

Przebieg planu sytuacyjnego opiera się na czterech sekwencjach: wrażeniu, ugruntowaniu, transfiguracji i domknięciu. Wrażenie to krótkie spotkanie z bodźcem estetycznym — pejzażem, barwą, dźwiękiem, dotykiem lub obrazem wewnętrznym — trwające na tyle krótko, by nie uruchomić inspekcji, ale wystarczająco długo, by zaistniała emocjonalna rejestracja. Ugruntowanie polega na przełączeniu z analizy na ciało: świadomy oddech, ciężar stóp, ruch ramion. Transfiguracja to moment, w którym piękno zostaje rozpoznane mimo zakłóceń: rozmyty kontur, nierówne światło, błędne kolory nie unieważniają wrażenia harmonii, lecz je pogłębiają — w ten sposób piękno staje się aktem integracji niepełności. Domknięcie polega na materialnym znaku: zapis słowny, gest, ułożenie obiektu–klucza lub zmianę oświetlenia, co zamyka cykl i zapobiega jego przekształceniu w kompulsywne poszukiwanie. W każdej z tych faz wzrok jest jednym z kanałów, ale nigdy nie jest jedynym: perfonemy dźwięku, gestu i światła wspólnie tworzą przestrzeń bezpieczeństwa, w której piękno nie wymaga dowodu.

Przestrzeń w tej praktyce jest planowana jako środowisko łagodnego światła i niskiego kontrastu, które nie prowokuje testowania widzenia. W domu piękno staje się elementem rytuału porannego lub wieczornego: momentem powitania lub zamknięcia dnia, w którym oczy doświadczają światła bez presji oceny. W pracowni piękno przybiera formę decyzji kompozycyjnej: rytmu barw, proporcji, dźwięków, faktur, które działają uspokajająco i nie wymagają inspekcji detalu. W galerii piękno staje się komunikatem etycznym: nie chodzi o zachwyt nad dziełem, lecz o świadectwo troski — o utrzymanie relacji między twórcą, świadkiem i widzem w stanie wzajemnej uwagi. Ukochana osoba może pełnić rolę regulatora rytmu i strażnika harmonii: nie komentuje ostrości ani formy, lecz przypomina o przerwach i o równowadze między skupieniem a oddechem. Kamera w kinie performatywnym dokumentuje rytm, a nie efekt — rejestruje, jak piękno pojawia się w relacjach między kanałami, nie w triumfie nad chorobą.

Obiekt–klucz tej części ma funkcję estetyczno-regulacyjną. Może to być rzecz o jakości światła, koloru lub faktury, która nie wymaga dokładnego widzenia, ale daje wrażenie harmonii: szkło o miękkim przełomie, tkanina o zmiennym połysku, kamień o gładkim kształcie. Obiekt ten nie jest „ładny” w sensie konwencjonalnym — jego piękno ujawnia się przez relację, przez to, że w kontakcie z nim ciało odzyskuje rytm i stabilność. W sensie symbolicznym obiekt staje się medium estetyki współczucia: przypomina, że piękno jest dostępne nawet wtedy, gdy obraz nie jest doskonały. Wątek gnostyczny, jeśli pojawia się w tej części, działa jako dyscyplina rozróżnienia: piękno nie jest iluzją światła, lecz świadectwem jedności materii i świadomości. Wątek astropsychologiczny, kontekstowo, może porządkować rytm ekspozycji i odpoczynku — nie w sensie magicznym, lecz jako system organizacji harmonii, w którym światło dnia i nocy stanowią naturalną modulację.

Forma przemiany polega na tym, że piękno przestaje być przedmiotem pożądania, a staje się formą uważności. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem jest spadek napięcia wzrokowego, stabilizacja rytmu oddechu i skrócenie czasu kompulsywnej inspekcji; w wymiarze poznawczym — zdolność do akceptacji obrazu niepełnego jako pełnowartościowego

doświadczenia estetycznego; w wymiarze artystycznym — otwarcie przestrzeni dla działań twórczych, które wzmacniają równowagę zamiast ją zaburzać; w wymiarze etycznym — odzyskanie prawa do zachwyty mimo ograniczeń. Widzenie piękna staje się więc nie luksusem, lecz obowiązkiem wobec siebie: aktem ochrony oka lewego, troski o ciało i afirmacji procesu, w którym światło, cień i niedoskonałość współistnieją w jednym rytmie — rytmie życia.

91.2.45 Widzenie wewnętrzne: Imaginacja i projekcja

Widzenie wewnętrzne w indywiduAkcji wobec CSR oznacza przesunięcie ciężaru poznania z obrazu siatkówkowego na obraz generowany i modulowany przez mózg, pamięć, afekt oraz strukturę uwagi. W praktyce chorób siatkówki pojawia się napięcie między koniecznością orientacji wzrokowej a ryzykiem przeciążenia: oko prawe wnosi doświadczenie rozmycia, deformacji i fluktuacji kontrastu, a oko lewe bywa wciągane w rolę kompensatora, co sprzyja reżimowi nadmiernej kontroli. Widzenie wewnętrzne nie jest ucieczką w fantazję ani zamianą okulistyki na metafizykę, lecz techniką dystrybucji zasobów: pozwala wykonywać pracę wyobrażeniową, planistyczną i znaczeniową w polu obecności bez kosztu długotrwałej fiksacji. W neurokognitywnym opisie percepcji (modele predykcyjne, priory, mechanizmy top-down) to, co „widziane”, jest wytwarzane przez sprzężenie danych zmysłowych z hipotezami mózgu; CSR ujawnia tę konstrukcyjność brutalnie, ponieważ niedobór lub zniekształcenie danych siatkówkowych prowokuje projekcje, domknięcia i interpretacje o wysokiej temperaturze afektywnej. W psychologii głębi (Carl Gustav Jung) imaginacja może być narzędziem integracji, a projekcja bywa mechanizmem przemieszczenia treści wewnętrznych na świat; w indywiduAkcji wobec CSR oba procesy są traktowane jako zjawiska regulacyjne i epistemiczne, które muszą zostać poddane rygorowi planu sytuacyjnego, aby nie zamieniły się w ruminację, katastrofizację i kompulsywną inspekcję. Widzenie wewnętrzne jest więc pracą nad tym, aby obraz mentalny stał się narzędziem ochrony zasobu widzenia, a nie paliwem dla lęku o obraz.

Cel planu sytuacyjnego ma charakter podwójny: z jednej strony wytworzyć bezpieczny kanał „obrazu bez oka”, który umożliwia twórczość i kontemplację bez przeciążania oka lewego, z drugiej strony ujarzmić projekcję, aby nie kolonizowała rzeczywistości narracją zagrożenia. Cel okulistyczno-behawioralny polega na skróceniu odruchu dowodzenia ostrości oraz na zastąpieniu „sprawdzania” procedurą przełączenia na obraz wewnętrzny w chwilach rozmycia, przy jednoczesnym zachowaniu minimalnej orientacji w przestrzeni. Cel psychologiczny polega na rozróżnieniu imaginacji i projekcji: imaginacja jest narzędziem wytwarzania sensu w kontrolowanej kompozycji czasoprzestrzennej, natomiast projekcja jest automatycznym rzutem afektu na obraz świata; plan sytuacyjny ma wzmacniać pierwszą i neutralizować drugą. Cel artystyczny polega na włączeniu widzenia wewnętrznego jako pełnoprawnego medium praktyki pracowni i praktyki galerii: obraz mentalny staje się materiałem, który można komponować przez słowo, dźwięk, gest i światło, bez przemocy wobec siatkówki. Cel epistemiczny polega na ustanowieniu kryterium prawdy procesualnej: prawdziwe jest to, co daje się domknąć w spirali obecności, redukuje koszt i wspiera długie trwanie indywiduAkcji, a nie to, co spełnia standard perfekcyjnej ostrości.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od perfonemu progu, uruchamianego w momencie, gdy CSR prowokuje niepewność obrazu i impuls inspekcji. Próg jest realizowany przez dźwięk o stałej charakterystyce oraz przez gest odwrócenia spojrzenia i zmiany ustawienia ciała, aby natychmiast skrócić ekspozycję wzrokową i przerwać pętlę testowania. Następnie

wprowadza się użyteczną ciszę, w której nie analizuje się ostrości ani nie próbuje się „poprawić” obrazu, lecz stabilizuje się oddech i ciężar ciała, a dłoń przechodzi do manipulacji obiektem—kluczem o wyraźnej fakturze i oporze. Dopiero po tej stabilizacji następuje właściwa faza widzenia wewnętrznego: powieki pozostają zamknięte lub półprzymknięte, a obraz mentalny jest wytwarzany w sposób zadaniowy, nie dowolny, co chroni przed przekształceniem imaginacji w ruminację. Logoperformans działa tu jak sterowanie parametrami: słowo nie opisuje objawów, lecz ustanawia ramę obrazu wewnętrznego, jego czas trwania, punkt wejścia i domknięcia, a także kryterium bezpieczeństwa, którym jest redukcja pobudzenia i powrót do orientacji. W kolejnej fazie obraz wewnętrzny zostaje powiązany z gestem i dźwiękiem: ruch dłoni lub całego ciała „rysuje” w przestrzeni kształt obrazu, a dźwięk nadaje mu rytm, dzięki czemu treść nie pozostaje wyłącznie mentalna, lecz przechodzi w pole obecności jako kompozycja czasoprzestrzenna. Domknięcie następuje przez materialny znak: odłożenie obiektu—klucza w miejsce pieczęci, wygaszenie dźwięku i krótką zmianę światła na tryb neutralny; dopiero po domknięciu dopuszczana jest krótka ekspozycja wzrokowa w trybie orientacyjnym, bez testowania, wyłącznie w celu bezpiecznego powrotu do działania.

Przestrzeń planu sytuacyjnego musi zostać zaprojektowana jako środowisko, w którym widzenie wewnętrzne jest łatwiejsze niż inspekcja. W domu kluczowe są pory wysokiego ryzyka: wieczór i noc, gdy projekcja lękowa ma tendencję do intensyfikacji, a inspekcja może stać się rytuałem podtrzymującym pobudzenie; tu widzenie wewnętrzne pełni funkcję portową, domykając dzień i chroniąc zasób regeneracji. W pracowni widzenie wewnętrzne staje się technologią twórczą: zamiast wymuszać długie bloki patrzenia, praktyka przełącza się na obraz mentalny sterowany słowem, dźwiękiem i gestem, a następnie materializowany w działaniu na obiekcie—kluczu; taki układ zmniejsza ryzyko, że oko lewe będzie stale dociążane jako kompensator. W galerii widzenie wewnętrzne może zostać potraktowane jako forma świadkowania: publiczność nie otrzymuje spektaklu deficytu, lecz obserwuje rygor procedury przełączania kanałów; kamera w rejestrze kina performatywnego może rejestrować logoperformans, przerwy, progi, manipulacje obiektem oraz domknięcia, ujawniając, że obraz mentalny jest narzędziem etycznym i regulacyjnym. Ukochana osoba, jeśli pełni rolę świadka, poświadcza granice i domknięcia, a nie komentuje treści wyobrażeń ani jakości obrazu zewnętrznego, ponieważ komentarz łatwo aktywuje projekcję i presję dowodu.

Obiekt—klucz w tej części działa jako materialny kotwicznik, który uniemożliwia rozlanie się imaginacji w niekontrolowaną projekcję. Obiekt powinien mieć fakturę i ciężar, które stabilizują uwagę w dotyku, a jednocześnie pozwalają wykonywać powtarzalne mikrosekwencje manipulacji, dzięki czemu obraz wewnętrzny zostaje skojarzony z ruchem i rytmem, nie z inspekcją. W warstwie symbolicznej obiekt może pełnić funkcję „pieczęci rozróżnienia”: oddziela obraz wewnętrzny jako narzędzie od projekcji jako przymusu, co ma znaczenie bezpośrednio ochronne w CSR, ponieważ projekcja lękowa jest częstym paliwem kompulsywnego sprawdzania. Wątki gnostyczne mogą zostać włączone kontekstowo jako dyscyplina poznania niewidzialnego, rozumianego nie jako zastępstwo medycyny, lecz jako praktyka rozróżniania warstw doświadczenia: widzialności zewnętrznej, widzenia wewnętrznego i interpretacji afektywnej; ta dyscyplina wzmacnia zdolność do domknięcia, gdy obraz siatkówkowy jest chwiejny. Wątki astropsychologiczne mogą pełnić rolę organizacji czasu: ułatwiać konsekwentne wyznaczanie okien praktyki, w których obraz wewnętrzny jest preferowany nad inspekcją, a rytm doby staje się elementem kompozycji czasoprzestrzennej, bez nadawania mu funkcji etiologicznej wobec CSR.

Forma przemiany polega na tym, że imaginacja staje się narzędziem ochrony, a projekcja zostaje odjęta od władzy nad zachowaniem. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest obniżenie pobudzenia po epizodach rozmycia, skrócenie czasu testowania oraz zmniejszenie dociążania oka lewego przez kompensację, co sprzyja stabilizacji całej indywiduAkcji w długim trwaniu. W wymiarze poznawczym przemiana polega na urealnieniu konstrukcyjności percepcji: obraz zewnętrzny przestaje być jedynym kryterium sensu, a obraz wewnętrzny staje się kompozycyjnym medium, które można prowadzić etycznie i metodycznie. W wymiarze artystycznym przemiana polega na odzyskaniu twórczości mimo fluktuacji ostrości: plan sytuacyjny pozwala pracować w wielu kanałach, a obraz mentalny zostaje przełożony na gest, dźwięk, światło i obiekt, co stabilizuje pole obecności i zmniejsza koszt walki o „idealne widzenie”. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na wytworzeniu świadkowania procedury: ukochana osoba, kamera i publiczność poświadczają granice, progi i domknięcia, a nie rezultat ostrości; to przesunięcie jest jednym z fundamentów sprawiedliwej epistemologii oka w CSR.

91.2.46 Widzenie społecznościowe: Relacja, świadkowanie, obecność

Widzenie społecznościowe w indywiduAkcji wobec CSR jest technologią relacyjną, w której percepcja zostaje rozumiana jako zdarzenie międzyosobowe, a nie wyłącznie funkcja optyczna jednostki. W doświadczeniu nawrotowej choroby siatkówki wzrok bywa wciągany w logikę samotnego dowodu: obraz traci stabilność, więc podmiot próbuje odzyskać pewność przez inspekcję, testowanie i kompulsywne porównywanie. Ten mechanizm jest kosztowny neurofizjologicznie i psychologicznie, a jego wtórnym skutkiem jest przeciążanie oka lewego jako kompensatora oraz intensyfikacja pobudzenia w chwilach nieostrości. Widzenie społecznościowe przerywa tę pętlę przez przesunięcie epistemologii: prawda percepcji zostaje poświadczona nie przez heroiczną ostrość, lecz przez świadkowanie procesu, czyli przez relacyjnie utrzymaną konsekwencję planu sytuacyjnego, w którym progi, przerwy i domknięcia są wykonywane w obecności drugiego człowieka, kamery lub publiczności. W tym sensie „widzenie” obejmuje także niewidzenie i błąd percepcji, ponieważ to właśnie te momenty uruchamiają najważniejsze działania–klucze: przełączenie kanałów, ograniczenie ekspozycji, stabilizację ciała, dyfuzję światła, manipulację obiektem–kluczem i powrót do orientacji bez dowodzenia.

Cel planu sytuacyjnego w tej części polega na ustanowieniu relacji jako infrastruktury bezpieczeństwa widzenia. Cel okulistyczno-behawioralny polega na ograniczeniu czasu fiksacji i inspekcji przez wprowadzenie świadków, którzy nie komentują jakości obrazu, lecz poświadczają wykonanie procedury ochronnej, co zmniejsza przymus „jeszcze raz” i redukuje koszt kompensacji w oku lewym. Cel psychologiczny polega na przeniesieniu ciężaru z samotnej kontroli na współregulację: obecność drugiego człowieka lub kamery ma stabilizować granice, a nie wzmacniać presję widzialności. Cel etyczny polega na ustanowieniu sprawiedliwej widzialności choroby: doświadczenie rozmycia i zniekształceń nie zostaje ani fetyszyzowane jako spektakl, ani unieważniane jako „niewidzialne”, lecz włączone jako element procesu, którego kryterium wartości jest długie trwanie i ochrona zasobu widzenia. Cel artystyczny polega na tym, aby relacja świadkowania stała się medium kompozycji: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia są układane tak, aby publiczność uczestniczyła w strukturze przejść i domknięć, a nie w ocenie sprawności wzrokowej.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustanowienia kontraktu świadkowania, czyli krótkiej ramy słownej, która definiuje role i zakazy interpretacyjne. W tej ramie świadek nie jest diagnostą ani recenzentem ostrości, lecz stabilizatorem rytmu: jego podstawową funkcją jest poświadczenie, że w chwili rozmycia obrazu uruchomiono próg i wykonano przełączenie kanałów. Po kontrakcie następuje perfonem progu, najczęściej w kanale dźwięku, ponieważ dźwięk zamyka akt bez negocjacji, podczas gdy oko bywa wciągane w spór o dowód. Następnie wykonywany jest gest odwrócenia spojrzenia i skrócenia ekspozycji oraz natychmiastowa manipulacja obiektem–kluczem o wyraźnej fakturze, aby przenieść uwagę z obrazu na dotyk i opór materiału. Dopiero po stabilizacji oddechu i postawy następuje krótka ekspozycja wzrokowa w trybie orientacyjnym, która ma charakter funkcjonalny, nie testowy; w tym momencie świadek poświadcza nie jakość obrazu, lecz wykonanie granicy czasowej. Kolejna faza jest relacyjna: wprowadza się logoperformans o charakterze proceduralnym, w którym podmiot nazywa wyłącznie tryb działania, a nie diagnozę obrazu, po czym następuje domknięcie przez materialny gest pieczęci, na przykład odłożenie obiektu–klucza do wyznaczonego miejsca, wygaszenie dźwięku i krótką zmianę światła. Jeśli obecna jest kamera, jej zadaniem jest rejestracja progów, rytmu przerw, przełączeń kanałów i domknięć, zgodnie z logiką kina performatywnego, w którym najważniejszy jest zapis procesu, a nie triumf ostrości nad chorobą.

Przestrzeń planu sytuacyjnego różnicuje się na dom, pracownię i galerię, ponieważ widzenie społecznościowe działa inaczej w każdym z tych reżimów. W domu świadkowanie bywa realizowane przez ukochaną osobę w trybie minimalnym, jako dyskretna obecność, która stabilizuje domknięcia wieczorne i przerywa nocne ruminacje; to szczególnie istotne w CSR, ponieważ nocny reżim inspekcji łatwo wzmacnia pobudzenie i przenosi koszt na dzień następny, a w konsekwencji zwiększa ryzyko przeciążania oka lewego. W pracowni świadkowanie może mieć formę rytmicznych mikrosesji, w których kamera albo wybrana osoba poświadcza, że praca została rozparcelowana na interwały i że po każdym interwale nastąpiło domknięcie; w ten sposób proces twórczy przestaje wymuszać długie bloki fiksacji, a relacja staje się narzędziem higieny percepcji. W galerii świadkowanie staje się publiczne, lecz nadal ma rygor ochronny: publiczność nie otrzymuje dostępu do intymnego lęku ani do prywatnej inspekcji, lecz do jasno skomponowanej architektury progów i przełączeń, w której światło jest dyfuzyjne, dźwięk organizuje czas, gesty wyznaczają granice ekspozycji, a obiekt–klucz materializuje domknięcia. W tym układzie widzialność nie jest przymusem, lecz narzędziem sprawiedliwości: pozwala poświadczyć ograniczenia bez redukcji osoby do deficytu, a jednocześnie wspiera ochronę zasobu widzenia w długim trwaniu indywiduAkcji.

Obiekt–klucz w tej części pełni funkcję „tokena świadkowania”, czyli materialnego operatora relacji, który reguluje kto, kiedy i w jakim trybie ma prawo mówić o widzeniu. Obiekt musi być użyteczny, a więc mieć fakturę i opór umożliwiające przeniesienie uwagi na dotyk, a jednocześnie musi posiadać funkcję pieczęci domknięcia, aby nie pozostawiać przestrzeni dla powrotu do inspekcji. W wariancie relacyjnym obiekt przechodzi krótko przez ręce świadka jako znak poświadczenia, po czym wraca do podmiotu, co materializuje fakt, że świadek nie przejmuje kontroli nad percepcją, lecz współstabilizuje granice; to jest fundamentalne dla bezpieczeństwa psychoperformansu wobec CSR, ponieważ przejęcie kontroli przez zewnętrzną instancję łatwo uruchamia presję dowodu i eskaluje napięcie. W warstwie pojęciowej obiekt działa jak narzędzie rozróżnienia między widzialnością a poznaniem: to, co zostaje poświadczone, to wykonanie procedury, nie poprawność obrazu. Kontekstowe wątki

symboliczne, w tym gnostyczne, mogą wzmacniać rygor rozróżnienia, w którym poznanie jest wydarzeniem relacyjnym i proceduralnym, a nie wyłącznie optycznym; wątki astropsychologiczne mogą służyć wyłącznie organizacji czasu i rytmu obecności, aby świadkowanie miało strukturę cykliczną i nie przeradzało się w stałą ekspozycję.

Forma przemiany polega na przejściu od samotnej epistemologii oka do epistemologii relacyjnej, w której percepcja zostaje odciążona i podtrzymywana przez wspólnotę świadków, nie jako system kontroli, lecz jako system ochrony. W wymiarze psychofizjologicznym oczekiwanym skutkiem jest obniżenie pobudzenia w momentach nieostrości, skrócenie czasu inspekcji i ograniczenie przeciążania oka lewego przez kompensację, ponieważ relacja stabilizuje granice ekspozycji i domknięcia. W wymiarze poznawczym przemiana polega na tym, że rozmycie nie uruchamia automatycznie narracji katastroficznej, lecz uruchamia plan sytuacyjny wykonany w obecności świadka, a prawda procesu zostaje przeniesiona z ostrości na konsekwencję działania. W wymiarze artystycznym przemiana polega na ustanowieniu świadkowania jako tworzywa: relacja, kamera i publiczność nie są dodatkiem, lecz elementem kompozycji, dzięki czemu twórczość może trwać mimo fluktuacji widzenia, bez wchodzenia w przymus dowodzenia. W wymiarze etycznym przemiana polega na tym, że widzenie staje się wspólną odpowiedzialnością, a nie prywatnym trybunałem; to podtrzymuje indywiduAkcję jako totalny proces psychoperformansu wobec CSR i wzmacnia jej orientację na ochronę zasobu widzenia w długim trwaniu.

91.2.47 Praca z mapą psychofizyczną ciała

Praca z mapą psychofizyczną ciała w indywiduAkcji wobec CSR jest jednocześnie narzędziem diagnostyki fenomenologicznej, protokołem autowspółregulacji autonomicznej oraz kompozycją perfonemów, które przenoszą epistemologię „widzenia jako dowodu” w stronę „widzenia jako konsekwencji rytmu ciała”. W CSR, zwłaszcza nawrotowym i powikłanym zmianami strukturalnymi siatkówki, samo doświadczenie nieostrości i metamorfopsji ma potencjał uruchamiania osi stresu, a więc reakcji, które pogarszają jakość funkcjonowania nie tylko przez lęk, lecz przez realną reorganizację uwagi, napięcia mięśniowego, oddechu i dystrybucji pobudzenia; w konsekwencji oko lewe zostaje wciągnięte w kompensację i przenosi koszt całej doby. Mapa psychofizyczna ma przeciąć tę dynamikę przez wytworzenie stabilnej topologii: określonych stref ciała, które są konsekwentnie „czytane” i „pisane” jako sygnały poprzedzające eskalację, a następnie poddawane planowi sytuacyjnemu redukcji pobudzenia. Ta mapa nie jest abstrakcyjną metaforą, lecz praktycznym modelem integrującym interocepcję, propriocepcję i percepcję zewnętrzną; w języku neurokognitywnym dotyczy relacji między obrazem ciała (body image) a schematem ciała (body schema), a w języku klinicznej psychofizjologii operuje na tym, co A. D. Craig opisywał jako świadomość stanu fizjologicznego organizmu i jej związek z nastrojem i stresem. W języku psychoperformansu jest to matryca perfonemów, które tworzą spiralę obecności: przejścia od bodźca wzrokowego do dotyku, od pojęcia do światła, od lęku do rytmu.

Cel planu sytuacyjnego w tej części jest dwutorowy i musi pozostać jawny, aby nie zamienić mapowania w nową formę inspekcji. Cel okulistyczno-behavioralny polega na ochronie lewego oka przez redukcję kompensacyjnych strategii patrzenia i skrócenie czasu fiksacji w momentach „sprawdzania”, a także na ograniczeniu nawrotowej pętli pobudzenia, która wzmacnia poczucie zagrożenia przy każdym wahnięciu ostrości. Cel psychologii głębi polega na tym, aby mapa stała

się kontenerem dla afektu: to, co dotąd rozlewało się w całym ciele i zamieniało w jednowymiarowy przymus „muszę widzieć”, zostaje ulokowane w rozpoznawalnych strefach, co umożliwia pracę z cieniem i z przymusem kontroli bez wywoływania przeciążenia. Cel antropologiczny i rytualny polega na ustanowieniu mapy jako narzędzia przejścia: choroba nie jest tu jedynie „problemem oka”, lecz progiem w relacji do świata, a mapowanie jest praktyką wyznaczania granic między widzeniem, niewidzeniem i iluzją. W tle pozostaje rygor bezpieczeństwa: żadna praktyka mapowania nie może wytwarzać kompulsywnej uważności na symptomy, bo to reprodukuje mechanizm, z którym indywiduAkcja polemizuje.

Przebieg planu sytuacyjnego zaczyna się od ustanowienia podstawowej siatki mapy, która nie jest listą punktów, lecz logiczną architekturą czterech rejestrów: rejestru wzrokowego, rejestru autonomicznego, rejestru mięśniowo-powięziowego oraz rejestru pojęciowego. Rejestr wzrokowy obejmuje nie tylko „jakość obrazu”, lecz także dynamikę patrzenia: tendencję do zawężania pola, do utrzymywania fiksacji, do kompensacyjnego dociskania powiek, do poszukiwania kontrastu w świetle ostrym i do przeciążającego skanowania szczegółów. Rejestr autonomiczny obejmuje wskaźniki pobudzenia, które są w CSR szczególnie znaczące: tempo oddechu, mikrodrżenia, potliwość, napięcie w przeponie, wahania rytmu serca, a także to, co bywa odczuwane jako „adrenalina w tle” i co w praktyce zwiększa prawdopodobieństwo, że nieostrość zostanie uznana za zagrożenie. Rejestr mięśniowo-powięziowy obejmuje strefy brzegowe widzenia, czyli te, które współtworzą percepcję, choć nie są okiem: żuchwa i język, obręcz barkowa, potylica, okolice skroniowe i kark, a także dłonie jako narzędzie przełączania kanału z obrazu na dotyk. Rejestr pojęciowy obejmuje najkrótsze formuły, które albo stabilizują, albo destabilizują: w indywiduAkcji te formuły są traktowane jak działania–klucze, bo język uruchamia pobudzenie równie szybko jak światło. W tym miejscu mapa spotyka się z tradycją Paula Schildera: obraz ciała nie jest neutralny, lecz konstrukcyjny, a więc może być przepracowywany, jeżeli zostanie włączony w plan sytuacyjny o wyraźnych progach.

Po ustanowieniu siatki następuje właściwe mapowanie w polu obecności, czyli w takiej konfiguracji przestrzeni i czasu, która minimalizuje bodźce prowokujące inspekcję wzroku. W pracowni lub w domu ustala się światło rozproszone i stabilne, aby nie prowokować „testów” ostrości na kontrastach; to jest szczególnie istotne w CSR, gdzie subiektywne wahania jakości obrazu w ostrym świetle potrafią natychmiast uruchomić mechanizm sprawdzania. Mapowanie rozpoczyna się od perfonemu przerwania, który nie jest „ćwiczeniem”, lecz aktem decyzji: krótkie wyłączenie bodźca wzrokowego przez odwrócenie spojrzenia i skierowanie uwagi na strefę oddechową, bez oceny. Następnie uruchamia się perfonem dotyku, który przenosi uwagę na obiekt–klucz, oraz perfonem głosu, w którym wypowiedana jest wyłącznie formuła proceduralna. Dopiero potem powraca się do krótkiego kontaktu z obrazem, ale w trybie orientacyjnym, nie dowodowym. Ten porządek jest kluczowy: mapa psychofizyczna ma służyć temu, by oko nie stało się jedynym narzędziem poznania w chwili zagrożenia, ponieważ w CSR taka redukcja poznania do wzroku jest jednym z motorów przeciążenia.

Przestrzeń w tym planie sytuacyjnym nie jest neutralnym tłem, lecz elementem mapy. Pracownia funkcjonuje jako temenos tylko wtedy, gdy jej topologia minimalizuje przymus długiej fiksacji: strefa pracy w detalu musi być równoważona strefą pracy w materiale i w dźwięku, aby widzenie nie dominowało całego pola obecności. Galeria natomiast wprowadza czynnik widzialności społecznej: mapa psychofizyczna staje się wtedy narzędziem ochrony, ponieważ publiczność, kamera i sytuacja ekspozycji mogą uruchamiać presję „bycia widzianym”

i „widzenia dobrze”. W indywiduAkcji wobec CSR mapa ma wprost kodować procedury wyjścia z presji: określone gesty, obiekty i przełączenia kanałów, które nie wymagają tłumaczenia, a jednocześnie nie produkują spektaklu deficytu. Właśnie tu kontekstowe wątki symboliczne mogą być użyteczne: gnostyczna metaforyka światła jako poznania ma sens wyłącznie jako narzędzie organizacji progów między widzeniem a nadmiarem światła, a nie jako doktryna; astropsychologiczne porządkowanie czasu ma sens wyłącznie jako stabilizator rytmu dobowego i interwałów regeneracji, a nie jako przyczynowa teoria choroby.

Obiekt–klucz w pracy z mapą psychofizyczną powinien spełniać warunki somatyczne i semantyczne jednocześnie. Warunek somatyczny polega na tym, że obiekt ma umożliwiać natychmiastowe przełączenie uwagi z obrazu na dotyk, w sposób, który obniża pobudzenie; w praktyce najlepiej działa materiał o wyraźnym oporze i temperaturze, który pozwala na powtarzalny gest dłoni. Warunek semantyczny polega na tym, że obiekt materializuje mapę, czyli staje się jej przenośnym fragmentem: dotknięcie obiektu jest równocześnie aktywacją decyzji „przechodzę na mapę”, a odłożenie obiektu jest domknięciem, które nie pozostawia miejsca na inspekcję. W tym sensie obiekt działa jak pieczęć procesu, a nie jak talizman obiecujący wyleczenie; ten rygor jest istotny, aby psychoperformans nie wytwarzał fałszywej obietnicy i nie wchodził w konflikt z bezpieczeństwem okulistycznym.

Forma przemiany w tej części polega na przeprogramowaniu relacji między okiem a ciałem. W perspektywie psychofizjologicznej oznacza to wzmocnienie zdolności do przełączania układu autonomicznego w stronę stanu sprzyjającego regeneracji i stabilizacji, co w praktyce redukuje tendencję do kompulsywnej kontroli wzrokowej; tu przydatna jest logika Stephena Porges’a, który opisywał powiązania między neurofizjologicznymi stanami a zachowaniem i komunikacją, choć w indywiduAkcji jest to użyte wyłącznie jako rama dla projektowania progów i domknięć. W perspektywie okulistycznej przemiana polega na tym, że oko lewe przestaje pełnić rolę nieustannego kompensatora i zaczyna być chronione przez to, że ciało przejmuje część funkcji regulacyjnej; napięcie i pobudzenie nie muszą już być rozwiązywane przez wzrok, a więc maleje presja nadmiaru fiksacji. W perspektywie filozofii percepcji przemiana polega na odzyskaniu wielokanałowości: widzenie przestaje być tyranią jednego zmysłu, a staje się relacją między ciałem a światem, co jest zgodne z linią fenomenologiczną Maurice’a Merleau-Ponty’ego, gdzie percepcja jest ucieleśniona i sytuacyjna. W perspektywie samej indywiduAkcji przemiana polega na tym, że mapa psychofizyczna staje się stałym komponentem spirali obecności: wraca w chwilach zaostrenia, wraca po ekspozycji społecznej, wraca po pracy w detalu, a jej działanie jest poświadczane przez konsekwencję, nie przez idealną ostrość.

91.2.48 Obecność: Widz jako katalizator przemiany

W indywiduAkcji wobec CSR „obecność” jest parametrem technicznym procesu, a nie tłem wydarzenia. Oznacza to, że widz, świadek, ukochana osoba albo kamera nie są dodatkiem dokumentacyjnym, lecz czynnikami, które przedstawiają układ nerwowy z reżimu samotnej inspekcji na reżim współregulacji i domknięcia. W przewlekłej i nawrotowej chorobie siatkówki podatność na lęk percepcyjny rośnie szczególnie w momentach nieostrości, fluktuacji kontrastu i deformacji, ponieważ obraz traci status dowodu, a potrzeba dowodu potrafi przejąć sterowanie zachowaniem. Obecność widza działa jak zewnętrzny stabilizator progów: przymus „sprawdzę jeszcze raz” zostaje zastąpiony warunkiem kompozycji, w której najważniejsze jest wykonanie planu sytuacyjnego, ograniczenie ekspozycji i ochrona zasobu widzenia, zwłaszcza

w oku lewym pracującym kompensacyjnie. W języku teorii performansu Erika Fischer-Lichte opisywała autopojetyczną pętlę sprzężenia zwrotnego między wykonawcą i publicznością; w indywiduu Akcji wobec CSR ta pętla zostaje przedstawiona z produkcji intensywności na produkcję bezpieczeństwa, czyli na rytm przerw, przełączeń kanałów i świadkowanego domknięcia.

Cel planu sytuacyjnego polega na uczynieniu widza katalizatorem przemiany, a nie recenzentem ostrości. Cel okulistyczno-behawioralny dotyczy redukcji kompulsywnej inspekcji i skrócenia ekspozycji w chwilach rozmycia, aby nie eskalować pobudzenia i nie obciążać oka lewego stałą kompensacją. Cel psychologiczny polega na wyhamowaniu mechanizmu dowodzenia własnej percepcji przez przeniesienie punktu ciężkości na świadkowany rytm: obecność ma poświadczać wykonanie procedury, nie jakość obrazu. Cel etyczny polega na ustanowieniu sprawiedliwej widzialności: choroba nie staje się spektaklem deficytu ani nie jest wypierana w milczenie, lecz zostaje włączona jako warunek metody i granic. Cel artystyczny polega na tym, aby obecność widza organizowała kompozycję poprzez czas, światło, dźwięk, gest i obiekt–klucz, tak aby dzieło było wprost procesem ochrony, a nie testem sprawności wzrokowej.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od ustanowienia roli widza jako świadka procedury. Wykonuje się krótki logoperformans kontraktu: widz nie komentuje ostrości, nie pyta o „czy jest lepiej”, nie uruchamia dyskursu naprawy, lecz poświadcza progi, przerwy i domknięcia, ponieważ to one są treścią pracy. Następnie uruchamiany jest perfonem progu w kanale dźwięku, po którym następuje gest odwrócenia spojrzenia i przejście do manipulacji obiektem–kluczem, tak aby w momencie niepewności obrazu decyzja o ochronie zasobu widzenia była wykonywana automatycznie, bez negocjacji z przymusem inspekcji. Właściwa faza obecności polega na tym, że widz otrzymuje zadanie milczącego mierzenia czasu: poświadcza, że interwał ekspozycji wzrokowej był krótki i orientacyjny, a następnie że nastąpiło przełączenie na kanał niewzrokowy, czyli dotyk, słuch, ruch albo praca na obiekcie. Dopiero po domknięciu cyklu następuje krótkie poświadczenie słowne, które nie dotyczy jakości widzenia, lecz faktu wykonania struktury; w tym punkcie obecność staje się katalizatorem przemiany, ponieważ redukuje potrzebę „udowodnienia”, a więc redukuje pobudzenie, które w CSR bywa czynnikiem wtórnie destabilizującym funkcjonowanie. Jeżeli obecna jest kamera, pełni rolę świadka nieosobowego: rejestruje przerwy i progi, a nie spektakl deficytu, wpisując cały proces w logikę kina performatywnego jako dokumentacji metody, nie wyniku.

Przestrzeń planu sytuacyjnego różnicuje się według ryzyka presji widzialności. W domu obecność ukochanej osoby działa jak port bezpieczeństwa, szczególnie w porach, gdy nasilają się ruminacje i potrzeba sprawdzania, a więc wieczorem i nocą; świadkowanie ma tu charakter minimalny, oparty na ciszy, rytmie i domknięciu, aby nie produkować nowej zależności od oceny. W pracowni obecność widza może być realizowana przez cykliczne mikrosesje, w których świadek poświadcza zakończenia interwałów pracy, co chroni oko lewe przed rolą stałego kompensatora i ogranicza pokusę długiego wpatrywania się w detal w celu odzyskania kontroli. W galerii obecność publiczności wymaga rygoru, ponieważ społeczna energia spojrzenia potrafi nasilić przymus dowodu; plan sytuacyjny musi więc uczynić z publiczności świadka procedury, a nie instancję oceny, tak aby presja ostrości nie dominowała, a przerwy i przełączenia kanałów były postrzegane jako zasadnicza treść dzieła. Kontekstowe wątki gnostyczne mają tu sens jako dyscyplina rozróżnienia między widzialnością a poznaniem: poznanie zostaje poświadczone przez konsekwencję metody, nie przez idealny obraz.

Kontekstowe wątki astropsychologiczne mogą pełnić funkcję organizacji rytmu obecności, gdy wyznaczają stałe okna praktyki i świadkowania w cyklu tygodnia lub doby, bez przypisywania tym porządkom sprawczości przyczynowej wobec CSR.

Obiekt–klucz w tej części jest tokenem obecności i zarazem pieczęcią domknięcia. Musi być zaprojektowany tak, aby mógł krótko przejść przez ręce widza bez przejęcia kontroli nad procesem, a następnie wrócić do wykonawcy jako znak, że świadkowanie dotyczyło struktury, nie oceny. Obiekt powinien posiadać wyraźną fakturę i ciężar, ponieważ jego funkcją jest przeniesienie uwagi na dotyk w momencie, gdy obraz staje się chwiejny i prowokuje inspekcję; to szczególnie istotne w CSR, gdzie napięcie poznawcze łatwo eskaluje i obciąża oko lewe kompensacją. Obiekt może także regulować światło, na przykład przez prostą funkcję dyfuzji lub zasłonięcia bodźca na czas progu, ale jego sens nie polega na „naprawie widzenia”, tylko na materialnym ustanowieniu granicy ekspozycji. W tym układzie obiekt nie jest rekwizytem, lecz operatorem relacji: przypomina, że obecność widza ma katalizować domknięcie, a nie podsycać próbę dowodu.

Forma przemiany polega na przejściu od samotnej epistemologii oka do epistemologii świadkowanej, w której prawda procesu jest utrzymywana przez obecność. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być obniżenie pobudzenia w chwilach nieostrości, skrócenie czasu fiksacji i redukcja kompensacyjnego przeciążania oka lewego, ponieważ widz poświadcza granice i domknięcia. W wymiarze psychologicznym przemiana polega na osłabieniu przymusu dowodzenia, co zmniejsza ryzyko katastrofizacji i stabilizuje reakcje adaptacyjne; obecność przestaje działać jak trybunał, a zaczyna działać jak regulator rytmu. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że widz staje się częścią kompozycji: jego obecność współtworzy czas, progi, przerwy i przełączenia kanałów, a więc współtworzy sens działania mimo fluktuacji widzenia. W wymiarze etycznym przemiana polega na ustanowieniu relacji, w której widzialność i niewidzenie są traktowane jako elementy procesu ochrony i sprawczości, a nie jako powód do redukcji osoby do deficytu, co wzmacnia całą indywiduAkcję jako totalny proces psychoperformansu wobec CSR.

91.2.49 IndywiduAkcja jako dar dla świata: przekroczenie indywidualizmu

IndywiduAkcja wobec CSR osiąga dojrzałość dopiero wtedy, gdy przestaje być projektem samowystarczalności, a staje się ruchem w kierunku obiegu: wymiany, świadkowania, dzielenia się metodą oraz wytwarzania warunków, w których cierpienie nie zostaje sprywatyzowane w formie wstydu albo kompulsywnej kontroli. W przewlekłej retinopatii surowiczej centralnej łatwo uruchamia się indywidualistyczna logika „sam naprawię obraz” i „sam udowodnię ostrość”, ponieważ doświadczenie zniekształceń, spadku kontrastu i chwiejności obrazu działa jak epistemiczna prowokacja: podmiot pragnie odzyskać pewność przez inspekcję. Ten mechanizm ma koszt psychofizjologiczny i społeczny, ponieważ wzmacnia izolację, a izolacja zwiększa obciążenia afektywne, które następnie podsycają pętle sprawdzania i kompensacji, szczególnie w oku lewym. Dar dla świata w tej części oznacza odwrócenie kierunku: choroba nie jest już tylko „wydatkiem energetycznym” jednostki, lecz staje się źródłem formy, która może wytworzyć wspólne dobro, pod warunkiem że zostanie osadzona w rygorze bezpieczeństwa okulistycznego i w dyscyplinie granic ekspozycji. W perspektywie Marcela Maussa dar nie jest prostą filantropią, lecz strukturą relacji, która wiąże, zobowiązuje i

ustanawia obieg; indywiduAkcja przejmuje tę logikę, zamieniając prywatny lęk o obraz w protokół, który można przekazać jako narzędzie i jako język.

Cel planu sytuacyjnego polega na tym, aby doświadczenie CSR zostało przetworzone w performatywny zasób wspólnotowy bez spektaklu deficytu i bez przemocy dowodu. Cel okulistyczno-behawioralny jest konkretny: dar nie może zwiększać czasu fiksacji ani prowokować testowania ostrości, ponieważ to ryzykuje przeciążenie, nasilenie pobudzenia i kompensację lewego oka; dar ma być więc w pierwszym rzędzie darem redukcji kosztu, a dopiero później darem treści. Cel etyczny polega na wytworzeniu sprawiedliwej widzialności choroby: pokazanie metody ochrony, przerw, przełączeń kanałów i domknięć jako modelu troski, a nie ekspozycji cierpienia. Cel epistemiczny polega na ustanowieniu nowej waluty wiarygodności: wiarygodny jest proces powtarzalny, a nie jednorazowy pokaz „dobrego widzenia”. Cel artystyczny polega na tym, aby psychoperformans i kino performatywne wytworzyły formę przekazu, która jest zrozumiała, replikowalna i możliwa do adaptacji przez innych, bez redukowania ich do jednego protokołu.

Przebieg planu sytuacyjnego rozpoczyna się od decyzji, że dar ma postać metody, a nie opowieści heroicznej. Pierwszym działaniem–kluczem jest selekcja fragmentu indywiduAkcji, który ma zostać oddany do obiegu: nie symptom, nie dramat, lecz procedura przełączania kanałów w momencie nieostrości, procedura domknięcia po ekspozycji oraz procedura ochrony oka lewego przed rolą kompensatora. Następnie ustanawia się format przekazu, który minimalizuje presję widzenia: dźwięk, głos, rytm gestu, opis czynności, praca na obiekcie–kluczu, a dopiero wtórnie obraz, stosowany w świetle rozproszonym i w czasie ograniczonym. Trzecim etapem jest wprowadzenie świadka i kamery w roli poświadczających proces: rejestrowane są progi, przerwy, przełączenia i domknięcia, a nie jakość obrazu; widz otrzymuje rolę katalizatora, nie recenzenta. Czwartym etapem jest transfer: dar staje się możliwy do przyjęcia wtedy, gdy zostaje odłączony od osoby jako „przypadku” i przywiązany do narzędzia, które można przetestować w cudzym życiu w skali mikro, bez zobowiązania do totalnej przemiany; w tym miejscu indywiduAkcja przekracza indywidualizm, ponieważ oddaje coś, co nie wymaga podziwu, tylko praktyki.

Przestrzeń planu sytuacyjnego ma dwa bieguny, które muszą być utrzymane w napięciu: pracownię jako temenos regeneracji oraz galerię jako miejsce dystrybucji. W pracowni dar jest przygotowywany przez rygor bezpieczeństwa: stabilne światło, ograniczony kontrast, interwałowa organizacja pracy, przerwy domykane materialnie; to przestrzeń, w której nie powstaje spektakl, tylko partytura. W galerii dar jest przekazywany w formie, która chroni wykonawcę i odbiorców przed przemocą spojrzenia: publiczność nie otrzymuje „dowodu choroby”, lecz dostęp do metody, w której niewidzenie i błąd percepcji są włączone jako element kompozycji, a nie jako powód do wstydu albo zachwyty. Dom pozostaje trzecią przestrzenią, bardziej dyskretną: to tam dar zostaje zabezpieczony, ponieważ tylko domknięcie po ekspozycji publicznej zapobiega temu, by „dar” zamienił się w długotrwałą aktywację i nocną inspekcję. Wątki symboliczne omawiane wcześniej mogą tu działać kontekstowo jako języki dystrybucji sensu: gnostyczne rozróżnienie między widzialnością a poznaniem wspiera decyzję, że przekazywane jest poznanie proceduralne, a nie obraz idealny; astropsychologiczna dyscyplina czasu może wspierać rytm dystrybucji, aby dar nie stał się ciągłą ekspozycją, tylko cyklicznym aktem, po którym następuje regeneracja.

Obiekt–klucz w tej części musi mieć naturę podwójną: jest jednocześnie pieczęcią domknięcia oraz nośnikiem przekazu. Obiekt nie jest „pamiątką po chorobie”, lecz materialnym operatorem metody, dzięki któremu odbiorca może wykonać podstawowy gest przełączenia: od spojrzenia, które sprawdza, do dotyku, który stabilizuje, oraz do rytmu, który domyka. Obiekt może zostać na chwilę powierzony widzowi jako token przyjęcia daru, po czym wraca do wykonawcy albo zostaje zastąpiony obiektem analogicznym wykonanym przez odbiorcę; ta logika zabezpiecza przed fetysyzacją i utrzymuje obieg, o którym pisał Mauss. W praktyce psychoperformansu obiekt–klucz uczy, że dar nie jest treścią mentalną, tylko czynnością: dar polega na tym, że ktoś dostaje możliwość wykonania działania–klucza w chwili, gdy obraz staje się chwiejny. W tej konfiguracji dar działa także jako narzędzie ochrony oka lewego, ponieważ przenosi część pracy regulacyjnej na ciało i rytm, redukując kompulsywną kompensację.

Forma przemiany polega na przesunięciu osi wartości z „ile widzę” na „jak utrzymuję proces”. W wymiarze psychofizjologicznym skutkiem ma być spadek pobudzenia po ekspozycji społecznej, ponieważ domknięcia stają się poświadczane i nie wymagają dodatkowego testowania; mniejsze jest ryzyko przeciążenia lewego oka i mniejsze jest ryzyko, że nieostrość uruchomi pętlę dowodu. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na tym, że choroba przestaje izolować: dar ustanawia więź, ale nie więź zależności, tylko więź metody, w której świadkowanie polega na poszanowaniu granic ekspozycji. W wymiarze etycznym przemiana polega na przekroczeniu indywidualizmu bez utraty autonomii: indywiduAkcja pozostaje procesem osobowym, lecz jej część staje się wspólnotowym zasobem, który może wzmacniać innych w ich własnych granicach i w ich własnej ekologii percepcji. W wymiarze artystycznym przemiana polega na tym, że dzieło przestaje być reprezentacją choroby, a staje się performatywną instytucją troski: obiekt–klucz, partytura przerw, dyfuzja światła, dźwięk progu i obecność widza układają się w działanie, które przekazuje nie obraz, lecz epistemologię oka zdolną żyć z błędem, iluzją i nieostrością bez samoprzemocy.

91.2.50 Finalna sesja: Totalna kumulacja psychoperformansów

Finalna sesja w indywiduAkcji wobec CSR nie jest „wielkim finałem” rozumianym jako jednorazowy akt naprawy, lecz końcową konsolidacją metody: ułożeniem w jednym, rygorystycznie zaprojektowanym zdarzeniu tych wszystkich działań–kluczy, które w poprzednich etapach zostały rozproszone w czasie jako mikropsychoperformanse, sesje pracowniane, interwencje galeryjne i protokoły domknięć. Kumulacja ma charakter epistemiczny i regulacyjny: ma wykazać, że percepcja nie jest tylko parametrem ostrości, lecz architekturą relacji między ciałem, uwagą, środowiskiem świetlnym, dźwiękiem, słowem i obiektem–kluczem, a także między jednostką a widzem. W CSR szczególnie istotne jest to, że finalna sesja nie może eskalować kompulsywnego dowodzenia widzenia; jej etos jest odwrotny: ma wytworzyć dowód procesu, czyli powtarzalnej zdolności do przełączania kanałów w momencie nieostrości, do stabilizacji autonomicznej i do domykania cykli bez inspekcji. Ten typ dowodu chroni zasób funkcji lewego oka, ograniczając jego rolę jako permanentnego kompensatora, oraz stabilizuje całe pole indywiduAkcji w długim trwaniu, zamiast wytwarzać krótkotrwały szczyt napięcia. W warstwie teoretycznej finalna sesja jest zgodna z logiką autopojetycznej pętli relacyjnej opisywanej przez Erikę Fischer-Lichte, ale przedstawia ją z produkcji intensywności na produkcję bezpieczeństwa; jest także zgodna z ujęciem liminalności Victora Turnera, o ile próg rozumie się tu jako precyzyjny mechanizm przejścia między widzeniem, niewidzeniem i iluzją, a nie jako spektakularną ekstazę.

Cel planu sytuacyjnego finalnej sesji jest trójstopniowy i musi zostać utrzymany w równowadze. Cel okulistyczno-behawioralny polega na wykonaniu „pełnej partytury ochrony”: zaplanować i zrealizować sekwencję działań w taki sposób, aby ekspozycje wzrokowe były interwałowe, ograniczone czasowo, prowadzone w świetle dyfuzyjnym i wielokanałowo kompensowane przez dotyk, dźwięk, gest i pracę na obiekcie–kluczu; równolegle celem jest minimalizacja zachowań wysokiego ryzyka, czyli długiej fiksacji, skanowania detali, porównywania, testowania i weryfikowania obrazu „na siłę”. Cel psychofizjologiczny polega na wywołaniu i utrzymaniu stanu regulacji autonomicznej, w którym pobudzenie nie przejmuję sterowania interpretacją; w tej sesji ciało ma działać jako metronom, a nie jako pole walki. Cel artystyczno-epistemiczny polega na zmaterializowaniu metody w formie, którą można świadkować: finalna sesja nie jest prywatnym treningiem, lecz aktem, w którym obecność widza lub kamery poświadcza, że procedury progów, przełączeń i domknięć są realne i skuteczne jako narzędzie życia z CSR; w tym sensie sesja jest też elementem praktyki kina performatywnego i zarazem konsekwencją projektu Au(c)tor, gdzie sprawczość jest definiowana przez kompozycję działań, a nie przez deklaracje.

Przebieg planu sytuacyjnego jest kompozycją czterech faz, które nie są etapami narracyjnymi, lecz reżimami regulacyjnymi. Faza pierwsza ma charakter przygotowania przestrzeni i ustawienia parametrów ryzyka: światło zostaje zorganizowane jako rozproszone, bez ostrych kontrastów i bez bodźców, które prowokują inspekcję; dźwięk jest przygotowany jako perfonem progu i perfonem domknięcia; w przestrzeni wyznacza się strefy przejścia, strefę pracy na obiekcie oraz strefę odpoczynku bez bodźców wzrokowych. Jednocześnie wykonuje się krótki logoperformans kontraktu z widzem lub z kamerą: zostaje jasno określone, że sesja nie służy komentowaniu ostrości, lecz świadkowaniu metody ochrony i przemiany; w tym miejscu włącza się także dyscyplina etyczna, która zakazuje widzowi pełnienia roli instancji oceny. Faza druga jest fazą progu: następuje wprowadzenie kontrolowanego bodźca wzrokowego, ale natychmiast po nim uruchamia się gest odwrócenia, przejście do dotyku i manipulacji obiektem–kluczem, oraz krótka praca oddechowa; sens tej fazy polega na tym, aby ciało i układ autonomiczny nauczyły się, że rozmycie lub niepewność obrazu nie uruchamiają inspekcji, lecz uruchamiają przełączenie kanałów. Faza trzecia jest fazą kumulacji: wykonuje się serię krótkich, modularnych psychoperformansów, z których każdy jest miniaturą rekapitulacją wcześniejszych części indywiduAkcji, ale zawsze w formacie bezpiecznym dla CSR, czyli z wyraźnymi limitami czasu ekspozycji, z przerwami domykanymi obiektem i z kontrolą pobudzenia; w tej fazie narzędzia mapy psychofizycznej ciała działają jako ukryty pulpit sterowania, a widz/kamera poświadcza przerwy i domknięcia. Faza czwarta jest fazą domknięcia totalnego: obiekt–klucz zostaje użyty jako pieczęć końcowa, dźwięk przechodzi w sygnał wygaszający, światło zostaje zredukowane do neutralnego minimum, a wykonawca przechodzi przez zaplanowany ruch w przestrzeni, który symbolicznie i somatycznie oddziela tryb działania od trybu regeneracji; dopiero po tym następuje krótka orientacyjna kontrola funkcjonalna, rozumiana nie jako test ostrości, lecz jako sprawdzenie zdolności powrotu do codziennego działania bez przymusu dowodu. Jeżeli w sesji uczestniczy ukochana osoba, jej rola jest ściśle określona: ma katalizować domknięcia i chronić przed powrotem do inspekcji, a nie „pocieszać” lub interpretować obraz; w tym sensie jest elementem infrastruktury bezpieczeństwa, podobnie jak kamera.

Przestrzeń finalnej sesji musi mieć charakter hybrydowy: pracownia i galeria nie są tu przeciwieństwami, lecz dwoma reżimami widzialności, które należy włączyć w jedno zdarzenie

bez eskalacji presji. Jeżeli sesja odbywa się w pracowni, galeryjność jest realizowana przez kadr kamery i przez obecność jednego lub dwóch świadków, tak aby utrzymać relacyjność bez tłumy; jeżeli odbywa się w galerii, pracownia zostaje wprowadzona jako strefa temenos, w której obowiązuje rygor światła dyfuzyjnego, ciszy przerw i ograniczonej ekspozycji. W obu wariantach przestrzeń jest traktowana jak aparat: to ona ma redukować ryzyko inspekcji i wspierać przełączenia kanałów, a nie produkować efekt. Kontekstowe wątki omawiane wcześniej mogą pojawić się wyłącznie jako narzędzia dyscypliny: motywy gnostyczne mają sens wtedy, gdy wzmacniają rozróżnienie między widzialnością a poznaniem i pozwalają zaakceptować, że poznanie procesu jest ważniejsze niż perfekcyjny obraz; motywy astropsychologiczne mają sens wtedy, gdy porządkują rytm dobowy i czas regeneracji, aby finalna sesja nie była wykonana w porze nasilonej podatności na pobudzenie. Żaden z tych języków nie pełni tu funkcji wyjaśnienia etiologii CSR; są to wyłącznie narzędzia organizacji sensu, granic i czasu.

Obiekt–klucz finalnej sesji musi integrować wszystkie wcześniejsze funkcje: musi być kotwicą somatyczną, tokenem relacji, pieczęcią domknięcia, medium pracy materialnej i narzędziem „odczarowania” przymusu inspekcji. W sensie psychoperformatywnym obiekt staje się alembikiem: przyjmuje w siebie napięcie związane z rozmyciem i przetwarza je w rytm czynności, który jest bezpieczny dla CSR. Obiekt musi umożliwiać manipulacje o zmiennej skali: mikroruchy dla natychmiastowego przełączenia uwagi oraz większe gesty dla rekapitulacji i „przepisania” mapy psychofizycznej ciała w przestrzeni. Musi także umożliwiać gesty progowe, które materializują zakaz inspekcji: odłożenie obiektu jest równoznaczne z domknięciem, a domknięcie jest równoznaczne z przerywaniem trybu dowodu. Jeżeli sesja ma formę rejestru filmowego, obiekt jest także kluczem montażowym: jego użycie wyznacza cięcia, pauzy, przejścia, czyli strukturę kina performatywnego, w którym rytm jest treścią.

Forma przemiany finalnej sesji polega na tym, że indywiduAkcja staje się samopodtrzymującym się systemem, w którym kryzys ostrości nie jest już sygnałem do walki o obraz, lecz sygnałem do wykonania procedury. W wymiarze psychofizjologicznym przemiana polega na przejściu od reaktywności do regulacji: ciało uczy się przełączać stan autonomiczny bez eskalacji, a to redukuje ryzyko kompensacyjnego przeciążenia oka lewego i zmniejsza koszt lęku percepcyjnego. W wymiarze poznawczym przemiana polega na ustanowieniu nowej epistemologii oka: obraz siatkówkowy jest ważny, ale nie jest jedynym kryterium prawdy; prawdą jest zdolność do domyknięcia cykli bez przemocy dowodu, a więc zdolność do życia z fluktuacją bez autodestrukcyjnego testowania. W wymiarze artystycznym przemiana polega na konsolidacji praktyki wielokanałowej: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia zostają zintegrowane w jedną kompozycję, w której nawet niewidzenie jest tworzywem, a nie wyłącznie stratą. W wymiarze relacyjnym przemiana polega na ustanowieniu widza jako elementu infrastruktury troski: obecność nie zwiększa presji, lecz zwiększa stabilność granic, a zatem zwiększa bezpieczeństwo procesu. Finalna sesja jest więc nie tyle kulminacją emocji, ile kulminacją metody, która ma chronić zasób widzenia i stabilizować całe pole życia po stronie długiego trwania.

91.2.51 Podsumowanie: Widzenie przekształcone, nowa epistemologia oka

Podsumowanie indywiduAkcji wobec centralnej retinopatii surowiczej (CSR) musi zostać sformułowane nie jako zamknięcie narracyjne, lecz jako stabilizacja nowej epistemologii oka, w której percepcja zostaje rozumiana jako zjawisko ucieleśnione, relacyjne i wielokanałowe, a nie

jako prosty wskaźnik ostrości. CSR obnaża konstrukcyjny charakter widzenia: rozmycie, zniekształcenia, spadek kontrastu i fluktuacje jakości obrazu ujawniają, że „widzieć” oznacza negocjować między sygnałem siatkówkowym, predykcjami mózgu, afektem, napięciem autonomicznym i normami społecznymi. Indywidualna Akcja wprowadza rygor, który chroni przed redukcją całej prawdy do testowania: obraz zewnętrzny pozostaje istotny, ale zostaje osadzony w planie sytuacyjnym, w którym równie ważne są przerwy, progi, przełączenia kanałów, dyfuzja światła, praca z dźwiękiem i logoperformans, manipulacja obiektem–kluczem oraz konsekwentne domykanie cykli. W tym sensie „widzenie przekształcone” oznacza, że doświadczenie iluzji, niewidzenia i błędu percepcji nie zostaje wyparte ani zfetyszizowane, lecz zostaje użyte jako materiał pracy: jako sygnał do uruchomienia procedury ochronnej, która ma zabezpieczyć lewą stronę widzenia przed kompensacyjnym przeciążeniem i utrzymać proces w długim trwaniu.

Celem podsumowującego planu sytuacyjnego jest konsolidacja jednego, spójnego kryterium prawdy, które jest adekwatne do CSR: prawdziwe jest to, co daje się konsekwentnie wykonać w polu obecności bez eskalacji pobudzenia i bez kompulsywnej inspekcji. Kryterium to spina warstwy medyczne, psychofizjologiczne, artystyczne i symboliczne: bezpieczeństwo okulistyczne staje się warunkiem estetyki, a estetyka staje się narzędziem regulacji; widzenie wewnętrzne staje się narzędziem dystrybucji zasobów, a widzenie społecznościowe staje się infrastrukturą domknięcia; praca z mapą psychofizyczną ciała staje się pulpitem sterowania stanem autonomicznym, aby nieostrość nie uruchamiała spirali dowodzenia. W tej epistemologii nie ma miejsca na przemoc perfekcji: dążenie do „idealnego obrazu” zostaje zastąpione dążeniem do „idealnej procedury”, czyli takiej, która minimalizuje ryzyko nawrotowej eskalacji stresu i ogranicza skłonność do wielogodzinnego sprawdzania, co w praktyce bywa jednym z kosztowniejszych mechanizmów wtórnych w przewlekłym doświadczeniu CSR. Ujęcia gnostyczne, astropsychologiczne i inne języki sensu mogą być tu obecne wyłącznie jako narzędzia dyscypliny rozróżnienia, organizacji czasu i stabilizacji znaczeń, nigdy jako substytut medycyny ani jako teoria sprawcza choroby; ich funkcją jest wspierać granice i rytm, nie wytwarzać złudzeń władzy nad obrazem.

Przebieg podsumowującego planu sytuacyjnego polega na ponownym, świadomym przejściu przez cztery operatory, które w całym podrozdziale 91.2 okazały się rdzeniem metody: próg, przełączenie, świadkowanie i pieczęć domknięcia. Próg jest wyzwalany przez każdy moment chwiejności obrazu, każdą iluzję, każdą niepewność ostrości; jego funkcją jest zatrzymać automatyczny odruch inspekcji i przenieść sterowanie na plan. Przełączenie jest natychmiastowe i wielokanałowe: obraz nie zostaje porzucony, ale zostaje odciążony przez dotyk, dźwięk, gest, zmianę światła i pracę na obiekcie–kluczu, aby oko lewe nie musiało wchodzić w permanentną kompensację. Świadkowanie stabilizuje etyczny wymiar procesu: ukochana osoba, kamera lub publiczność poświadczają granice, przerwy i domknięcia, a nie jakość widzenia; w ten sposób presja społeczna nie zamienia się w presję dowodu. Pieczęć domknięcia zamyka cykl tak, aby nie pozostawić szczeliny dla powrotu do testowania: materialny gest na obiekcie–kluczu, wygaszenie dźwięku, neutralizacja światła, reset postawy i krótka orientacyjna reorganizacja uwagi, której celem jest powrót do działania, nie walidacja ostrości. To, co zostaje podsumowane, jest więc nie tezą, lecz sprawnością proceduralną: zdolnością do działania w nieostrości bez autodestrukcyjnej nadprodukcji kontroli.

Przestrzeń tej nowej epistemologii oka jest zawsze wielowarstwowa, ponieważ CSR działa inaczej w domu, w pracowni i w galerii. Dom jest laboratorium rytmu dobowego i higieny domknięć, w którym szczególnie ważne jest ograniczanie wieczornych i nocnych pętli inspekcji oraz utrzymanie stabilnych interwałów regeneracji. Pracownia jest *temenos* metody: przestrzeni, w której światło rozproszone, rytm przerw, praca materiałowa i *logoperformans* mają chronić przed przemocą detalu oraz pozwalać na twórczość bez długotrwałej fiksacji. Galeria jest przestrzenią widzialności i ryzyka, a zarazem przestrzenią sprawiedliwości: to tam widzenie przekształcone ujawnia się jako publiczna metoda troski, w której niewidzenie i błąd percepcji nie są wstydem ani spektaklem, tylko czytelnym sygnałem uruchomienia planu sytuacyjnego. W każdej z tych przestrzeni obecność widza działa jako katalizator wyłącznie wtedy, gdy jest podporządkowana etyce granic; w przeciwnym razie staje się czynnikiem eskalującym presję dowodu i przeciążającym pole percepcji.

Obiekt–klucz w finalnym ujęciu nie jest rekwizytem ani fetyszem, lecz materialnym operatorem epistemologii: jest nośnikiem rozróżnienia między widzeniem jako dowodem a widzeniem jako procesem. W CSR obiekt–klucz chroni przed tym, by oko stało się jedynym narzędziem poznania w sytuacji zagrożenia; umożliwia natychmiastowe przejście na dotyk, opór materiału i rytm manipulacji, a więc na kanały, które stabilizują układ autonomiczny i obniżają pobudzenie. Jednocześnie obiekt ustanawia pieczęć domknięcia: odłożenie, zamknięcie, zasłonięcie, przejście przez próg światła, wykonanie gestu końcowego — te akty nie negocjują z kompulsją inspekcji, lecz ją wyłączają, aby chronić zasób widzenia i utrzymać cały proces w ekonomii długiego trwania. W tym sensie obiekt–klucz jest także narzędziem przekroczenia indywidualizmu: metoda może być przekazywana jako czynność, nie jako opowieść, a dar ma formę powtarzalnej procedury, którą można adaptować bez przemocy porównania.

Forma przemiany, która zostaje tutaj domknięta, polega na przejściu od ontologii obrazu do ontologii relacji: obraz przestaje być trybunałem, a staje się jednym z elementów pola obecności. W wymiarze psychofizjologicznym oznacza to redukcję wtórnych kosztów CSR: mniej pobudzenia generowanego przez inspekcję, mniej napięć utrwalanych przez walkę o ostrość, mniejsze ryzyko przerzucania całego ciężaru na oko lewe, stabilniejszą zdolność do odpoczynku i regeneracji. W wymiarze poznawczym oznacza to wytworzenie nowej praktyki prawdy: prawda jest proceduralna, sprawdzalna przez powtarzalność domknięć i przez konsekwencję przełączeń, a nie przez jednorazową perfekcję obrazu. W wymiarze artystycznym oznacza to odzyskanie twórczości jako zdarzenia etycznego: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia stają się kompozycją, która utrzymuje człowieka w świetle mimo rozmycia, iluzji i niewidzenia, bez degradacji do deficytu. Wymiar symboliczny pozostaje podporządkowany bezpieczeństwu i dyscyplinie: sens nie ma zastępować widzenia, lecz ma stabilizować relację do widzenia, aby choroba nie przejęła całej epistemologii życia. W tym ujęciu CSR staje się nie tylko problemem medycznym, ale także warunkiem wypracowania precyzyjniejszej, bardziej sprawiedliwej wiedzy o oku: wiedzy, która potrafi działać, gdy obraz nie jest posłuszny.

91.2. Współpraca z zespołami okulistycznymi i rehabilitacyjnymi

Współpraca z zespołami okulistycznymi i rehabilitacyjnymi stanowi w studium CSR nie dodatek organizacyjny, lecz warunek metodologiczny, bez którego psychoperformans traci „okładkę medyczną” i ryzykuje przekształcenie się w nieuprawnioną substytucję leczenia. W ujęciu klinicznym centralna retinopatia surowicza jest jednostką, w której decyzje terapeutyczne oraz decyzje dotyczące obciążenia wzrokowego pozostają dynamiczne, zależne od fazy choroby, fenotypu zmian, obecności powikłań oraz od ogólnego profilu ryzyka. W ujęciu psychoperformatywnym ta sama dynamika jest przekładana na plan sytuacyjny, w którym wybór perfonemów, reżim ekspozycji (światło, kontrast, tempo), tryb zapisu oraz zakres świadectwa muszą pozostawać spójne z aktualną sytuacją okulistyczną i rehabilitacyjną, przy zachowaniu granicy kompetencji i języka prawdy.

Podstawową zasadą współpracy jest komplementarność rozumiana rygorystycznie: psychoperformans nie diagnozuje, nie leczy tkanek siatkówki i naczyńówki, nie konkuruje z procedurami okulistycznymi, nie „zastępuje” fototerapii fotodynamicznej, laseroterapii subthreshold, farmakoterapii ani monitorowania obrazowego. Jego funkcją jest równoległa praca na obszarach, które w medycynie bywają traktowane jako czynniki modulujące przebieg i dobrostan: regulacja pobudzenia autonomicznego i osi HPA, organizacja higieny ekspozycji świetlnej, redukcja ruminacji i komponentu nocebo, rekonstrukcja tożsamości funkcjonalnej osoby pracującej wzrokiem, oraz precyzyjne udostępnienie klinice danych subiektywnych w formie, która nie jest anegdotą, lecz ustrukturyzowanym materiałem obserwacyjnym. Ta zasada wymaga, by cała praktyka była „jawna” wobec zespołu medycznego co do swoich celów, narzędzi i ograniczeń, a jednocześnie dyskretna i zgodna z poufnością w tym, co dotyczy warstwy symbolicznej, duchowej i autobiograficznej.

W praktyce oznacza to, że relacja z okulistą prowadzącym oraz z zespołem rehabilitacji widzenia jest relacją interprofesyjną, a nie relacją „informacyjną”. Interprofesyjność nie polega tu na deklaracji, tylko na uzgodnieniu wspólnego protokołu komunikacyjnego: co jest informacją klinicznie istotną, co jest informacją potencjalnie zakłócającą, jak oddzielać opis objawu od interpretacji symbolicznej, jak kodować ryzyko i jak nazywać zdarzenia alarmowe. Wartość psychoperformansu rośnie, gdy potrafi funkcjonować w trybie „tłumacza” pomiędzy językiem doświadczenia a językiem badania: pomiędzy metamorfopsją opisywaną fenomenologicznie a metamorfopsją mierzoną testem Amslera lub narzędziami ilościowymi, pomiędzy subiektywnym spadkiem tolerancji kontrastu a wynikiem Pelli-Robson, pomiędzy trudnością czytania a parametrami czytania funkcjonalnego (np. MNREAD), pomiędzy „ciemną plamą” a stabilnością fiksacji i preferowanym punktem siatkówkowym (PRL) ocenianym w mikroperymetrii.

W modelu pracy z CSR u artysty wizualnego szczególnie istotne jest uświadomienie różnicy pomiędzy funkcją centralną a adaptacją peryferyjną oraz pomiędzy „widzeniem obrazowym” a „widzeniem zadaniowym”. Okulistyka obrazowa (OCT, OCTA, angiografia fluoresceinowa, angiografia indocyjaninowa) buduje mapę struktury i perfuzji, ale rehabilitacja widzenia buduje mapę sprawności w kontekście czynności i środowiska. Psychoperformans wchodzi w przestrzeń pomiędzy nimi: pozwala ustanowić warunki, w których pacjent nie redukuje swojego doświadczenia do samego obrazu w OCT, a jednocześnie nie popada w narracyjną absolutyzację objawu. Ten punkt jest krytyczny dla utrzymania współpracy, ponieważ jednym z najczęstszych

konfliktów w chorobach przewlekłych jest konflikt epistemiczny: klinika dysponuje wskaźnikami, pacjent dysponuje życiem, a obie strony mogą błędnie uznać, że druga strona „nie rozumie”.

Współpraca zaczyna się od wyraźnego zmapowania ról i odpowiedzialności, ale mapowanie to nie może przyjąć formy prostego podziału „medycyna–sztuka”. W rzeczywistości zespół jest wielowarstwowy: okulista siatkówkowy (retina specialist) decyduje o diagnostyce i leczeniu przyczynowym oraz o tym, czy obraz sugeruje aktywną chorobę, przewlekłość, ryzyko CNV lub inne różnicowania; optometrysta kliniczny i ortoptysta mogą pracować na korekcji, filtrach i na parametrach widzenia funkcjonalnego; terapeuta widzenia i specjalista rehabilitacji słabowidzenia prowadzą trening skanowania, widzenia ekscentrycznego, ergonomii widzenia i adaptacji środowiskowej; terapeuta zajęciowy (occupational therapist) przekłada cele na czynności dnia codziennego i pracę; psycholog kliniczny lub psychoterapeuta (w zależności od potrzeb) pracuje na lęku zdrowotnym, obciążeniu adaptacyjnym, kompulsji kontroli i na stylach radzenia sobie; psychiatra może stabilizować zaburzenia snu, lęk, komponenty obsesyjno-kompulsyjne lub inne zjawiska, które u osoby z CSR wzmacniają pobudzenie i utrudniają higienę życia; wreszcie sam praktyk psychoperformansu (lub osoba prowadząca w ujęciu metody) odpowiada za adekwatność planu sytuacyjnego, dobór perfonemów, domknięcie i kontrolę ryzyka wynikającego z symbolicznego „rozszczelnienia” znaczeń. To jest układ biopsychospołeczny w sensie, jaki opisywał George L. Engel, lecz wzbogacony o warstwę duchowo-symboliczną, która w tej książce pozostaje dopuszczona jako język doświadczenia, nie jako mechanizm zastępujący mechanizmy biologiczne.

Aby układ ten działał, konieczne jest wdrożenie praktyki „współdecydowania” (shared decision making) w wariantcie dostosowanym do choroby przewlekłej i do statusu zawodowego osoby, która „żyje z oka”. Współdecydowanie nie polega tu na przeniesieniu ciężaru odpowiedzialności z kliniki na pacjenta, ale na tym, że pacjent wnosi do decyzji parametry, których klinika nie widzi w obrazie: intensywność i rozkład dobowy obciążeń wzrokowych, ekspozycje środowiskowe, rytm pracy, presję terminów, obecność stresorów oraz to, co w psychologii zdrowia nazywa się „preferencjami wartościującymi”. W praktyce artyści wizualnego preferencje te dotyczą nie tylko komfortu, lecz także jakości bodźca: barwy, kontrastu, faktury światła, oraz konsekwencji drobnych zaburzeń percepcji dla sensu pracy twórczej. Z tego powodu harmonogram konsultacji i rehabilitacji powinien być projektowany tak, aby pacjent nie był „przypisany” do roli biernego odbiorcy procedur, lecz by był traktowany jako partner w monitorowaniu, przy jednoczesnym utrzymaniu granic przed autodiagnostyką i kompulsywnym skanowaniem objawu.

Współpraca wymaga także jakościowego minimum w zakresie dokumentu przekazywanego klinice, co jest istotne zwłaszcza wtedy, gdy psychoperformans wytwarza intensywną warstwę narracyjną lub duchową. Najbardziej użyteczny jest krótki, standardyzowany przekład danych na format kliniczny, przypominający handover w modelu SBAR albo zapis w logice SOAP, lecz pozbawiony żargonu performatywnego. Powinien on zawierać opis aktualnego obciążenia wzrokowego, zdarzeń alarmowych (jeśli wystąpiły), zmiany w objawach funkcjonalnych, ekspozycje ryzykowne (np. długie sesje ekranowe w nocy, intensywne światło, brak snu), oraz krótką informację o tym, jakie elementy planu sytuacyjnego były wykonywane i czy miały potencjalnie znaczenie dla obciążenia (np. praca w półmroku vs praca w wysokim kontraście). Warstwa symboliczna może pozostać prywatna, ale jej elementy powinny być filtrowane przez

kryterium bezpieczeństwa: jeśli część praktyk ma charakter intensywnie emocjonalny, aktywizuje pobudzenie lub zmienia rytm dobowy, klinika powinna o tym wiedzieć, ponieważ to są parametry realnie wpływające na przebieg dnia, a w konsekwencji na ryzyko przeciążenia i na przestrzeganie zaleceń.

W tym miejscu pojawia się szczególnie ważny problem etyczny: granica pomiędzy „danymi zdrowotnymi” a „danymi wrażliwymi kulturowo”, gdy praktyka dopuszcza elementy gnostyczne, hermetyczne lub astropsychologiczne jako języki sensu. Tego rodzaju rejestry mogą pełnić funkcję kontenerującą i regulacyjną, ale mogą też wytwarzać nadmiar interpretacji, który utrudnia komunikację z kliniką i może wzmacniać dysonans poznawczy. Dlatego w pracy z zespołem medycznym obowiązuje zasada podwójnego opisu: klinika otrzymuje opis zachowań, ekspozycji, snu, stresu, objawów i tolerancji bodźców; praktyka duchowo-symboliczna pozostaje w obszarze prywatnego sensu, dopóki nie dotyka bezpieczeństwa. Ta zasada jest zgodna zarówno z etosem medycyny opartej na dowodach, jak i z nurtem medycyny narracyjnej (Rita Charon), w którym opowieść pacjenta jest ważna, ale nie staje się substytutem rozpoznania.

Współpraca z rehabilitacją widzenia ma odrębny profil niż współpraca z okulistyką. Okulista pracuje w logice ryzyka biologicznego i w logice interwencji, natomiast rehabilitacja pracuje w logice adaptacji i neuroplastyczności funkcjonalnej, gdzie cele są stopniowane, a pomiary częściej dotyczą sprawności niż struktury. W przewlekłej CSR, zwłaszcza gdy wystąpiły trwałe zmiany i ubytki jakości widzenia, rehabilitacja musi objąć zarówno trening strategii kompensacyjnych, jak i projektowanie środowiska pracy, co w przypadku artysty wizualnego oznacza projektowanie pracowni jako „interfejsu dla oka”. Psychoperformans może w tym obszarze działać jako protokół domykający: po sesji treningu widzenia ekscentrycznego lub po ocenie filtrów i powiększeń może nastąpić krótki akt domknięcia z obiektem–kluczem, który nie jest „magicznym zamiennikiem”, lecz narzędziem konsolidacji nowej umowy z własnym widzeniem. Ten obiekt–klucz, traktowany fenomenologicznie jako operator uwagi, może podtrzymać przestrzeganie zaleceń i stabilizować motywację, a równocześnie przypominać o „prawie oka” do odmowy przeciążenia, co jest szczególnie ważne w zawodach kreatywnych, gdzie presja dokończenia dzieła bywa silniejsza niż sygnały ciała.

Aby uniknąć konfliktu pomiędzy praktyką a rehabilitacją, konieczne jest ujednolicenie słownika celów. W rehabilitacji słabowidzenia cele formułuje się często w języku czynności i udziału, co odpowiada logice klasyfikacji ICF (WHO), a więc w języku „czytanie w określonym czasie”, „rozpoznawanie twarzy w określonej odległości”, „bezpieczna nawigacja w przestrzeni”, „praca przy monitorze z przerwami i filtrami”. Psychoperformans może te cele przeformułować w język sensu, ale nie powinien ich rozmywać; przeciwnie, powinien je wzmacniać, nadając im status zobowiązania wobec własnego ciała i wobec pracy. W praktyce oznacza to, że plan sytuacyjny ma zawsze część „prozaiczną”, związaną z ergonomią widzenia i z ochroną rytmu dobowego, oraz część „transformatywną”, związaną z przepracowaniem utraty, lęku, złości lub żałoby po dawnym sposobie widzenia. Współpraca jest skuteczna wtedy, gdy oba te wymiary są rozdzielone operacyjnie, ale scalone etycznie.

Współpraca z zespołem okulistycznym ma również wymiar czysto praktyczny: synchronizację planu sytuacyjnego z harmonogramem badań i interwencji. W chorobach siatkówki rytm monitorowania bywa intensywny, a same procedury oraz leki mogą generować okresowe

ograniczenia, zmęczenie i wahania subiektywnego komfortu widzenia. Psychoperformans, jeśli ma zachować standard jakości, musi przewidywać „okna” o różnym profilu: okna obserwacyjne, okna regeneracyjne po procedurach, okna treningowe dla rehabilitacji, oraz okna twórcze, w których planuje się zadania o wysokiej wartości dla tożsamości, ale o kontrolowanej ekspozycji. W tej logice szczególnie ważne jest unikanie eskalacji bodźcowej w momentach zwiększonej wrażliwości, ponieważ łatwo wówczas o błędne sprzężenie: objaw się nasila, pacjent interpretuje to katastroficznie, rośnie pobudzenie, pogarsza się sen, a w efekcie spada tolerancja bodźców i rośnie ryzyko przeciążenia. Ten mechanizm jest znany w psychologii klinicznej jako pętla lęku i unikania, opisywana w różnych ujęciach od Becka po współczesne modele transdiagnostyczne, a w kontekście choroby przewlekłej może być szczególnie szkodliwa.

Współpraca wymaga wreszcie jasnego protokołu dla sytuacji nagłych i granicznych. W CSR oraz w różnicowaniu z innymi jednostkami kluczowe są sytuacje, w których dochodzi do nagłego pogorszenia widzenia, pojawienia się nowych mroczków, gwałtownych zniekształceń, nagłych ubytków pola widzenia, objawów sugerujących zdarzenia naczyniowe lub inne powikłania, a także sytuacje, w których pojawia się silna reakcja lękowa, bezsenność lub dysregulacja autonomiczna. Psychoperformans nie może w takich momentach „przejść” roli interpretatora zdarzenia; jego zadaniem jest uruchomienie procedury bezpieczeństwa: redukcja bodźców, odroczenie praktyk obciążających, krótkie techniki regulacyjne o niskim ryzyku, a przede wszystkim przywrócenie kontaktu z opieką medyczną zgodnie z ustalonym kanałem. Współpraca jest tym bardziej wiarygodna, im bardziej praktyka potrafi przyznać, że są momenty, w których jej kompetencje kończą się natychmiast, a odpowiedzialność przejmuje klinika.

W praktyce studium artysty wizualnego szczególnie ważne jest, aby zespół miał świadomość, że „funkcja wzrokowa” nie jest tu abstrakcyjną wartością, lecz środkiem pracy i nośnikiem tożsamości. To wymusza rozszerzenie klasycznego wywiadu o elementy funkcjonalno-zawodowe, ale bez wchodzenia w rolę „kuratela nad twórczością”. Okulista nie musi rozumieć estetyki ani technologii pracy artysty, lecz powinien rozumieć parametry obciążenia: długie sesje przy ekranie, praca na wysokich kontrastach, presja terminów, praca wieczorna, ekspozycje na oświetlenie studyjne, oraz to, że nawet niewielkie zaburzenia w postrzeganiu barwy i kontrastu mogą oznaczać realne ograniczenia. Z kolei rehabilitacja widzenia powinna mieć narzędzia do przełożenia tych ograniczeń na modyfikacje środowiska i na strategie kompensacyjne, a psychoperformans powinien te strategie wpisać w szerszą architekturę sensu, by nie były odbierane jako „kapitulacja”, tylko jako świadoma rekonfiguracja praktyki patrzenia.

W tym sensie współpraca z zespołami staje się również współpracą na poziomie epistemologii: praktyka psychoperformansu musi zaakceptować prymat badań obrazowych i funkcjonalnych w rozpoznaniu i w ocenie ryzyka, a klinika musi zaakceptować, że sens i motywacja są realnymi determinantami przestrzegania zaleceń oraz jakości życia. To napięcie bywa opisywane w humanistyce medycznej jako spór pomiędzy „dowodem” a „świadectwem”, ale w studium CSR rozwiązanie nie polega na arbitrażu, tylko na mediacji operacyjnej. Mediacja ta polega na tym, że psychoperformans jest w stanie wytworzyć uporządkowane świadectwo, a klinika jest w stanie potraktować je jako dane pomocnicze, bez obietnic, bez wyśmiewania, bez paternalizmu, przy zachowaniu standardu krytycyzmu.

Koordinacja tak rozumianej współpracy powinna być projektowana jak system, a nie jak rozmowa „od wizyty do wizyty”. Systemowość oznacza minimalny zestaw ustaleń: kto jest lekarzem prowadzącym i jaki jest kanał kontaktu, jakie dane i w jakiej częstotliwości są przekazywane, jakie narzędzia rehabilitacji są wdrożone i jak mierzy się postęp, jaki jest protokół bezpieczeństwa dla praktyk performatywnych w dniach gorszej tolerancji bodźców, oraz jakie są granice poufności. W dalszym ciągu tego rozdziału systemowość zostanie powiązana z ramami danych wspólnych, ponieważ dopiero wtedy współpraca przestaje być „relacją” i staje się „procedurą”, co w badaniach mieszanych i w pracy wielośrodkowej jest warunkiem replikowalności.

Dopełnieniem systemowości jest kwestia interoperacyjności, czyli zdolności psychoperformansu do współpracy z praktykami klinicznymi bez wytwarzania szumu semantycznego. W okulistyce, rehabilitacji widzenia i medycynie ogólnej istnieją utarte standardy dokumentowania: wywiad, badanie przedmiotowe, wyniki badań dodatkowych, decyzje terapeutyczne, zalecenia, a następnie obserwacja skutków i powikłań. Psychoperformans, jeśli ma pozostać metodą o aspiracji naukowej, powinien wytworzyć swój odpowiednik: opis warunków planu sytuacyjnego, ekspozycji bodźcowej i reżimu pracy, wykaz zastosowanych perfonemów i obiektów–kluczy, mapę intensywności i czasów, zapis domknięcia oraz krótki opis efektów w trzech domenach: somatycznej (m.in. sen, zmęczenie, napięcie, objawy autonomiczne), psychicznej (m.in. lęk zdrowotny, ruminacja, koncentracja, afekt), oraz funkcjonalno-wzrokowej (m.in. tolerancja kontrastu, czytelność, stabilność fiksacji, natężenie metamorfopsji, komfort przy ekranie). To nie jest „podwójne” dokumentowanie, lecz translacja pomiędzy epistemologiami, aby lekarz i rehabilitant mieli materiał zrozumiały i weryfikowalny na tyle, na ile to możliwe bez przekształcania osoby w obiekt pomiaru.

W praktyce współpracy kluczowe są trzy węzły ryzyka: ryzyko somatyczne (związane z przeciążeniem wzroku i z naruszeniem zaleceń), ryzyko poznawcze (związane z interpretacyjną nadprodukcją i z błędami atrybucji) oraz ryzyko relacyjne (związane z utratą zaufania między pacjentem a kliniką). W CSR ryzyko somatyczne ma charakter szczególnie wrażliwy, ponieważ pacjent często balansuje pomiędzy aktywnością zawodową a koniecznością redukcji bodźców, a jednocześnie doświadcza wahań objawów, które mogą uruchamiać kompulsywną kontrolę. W języku psychologii klinicznej jest to podatność na pętle monitorowania i katastrofizacji; w języku neurobiologii stresu jest to utrzymywanie podwyższonego pobudzenia współczulnego i zaburzeń snu; w języku praktyki widzenia jest to ryzyko kumulacji obciążenia (allostatic load) na poziomie całego organizmu oraz ryzyko przestymulowania wrażliwych kanałów percepcyjnych. Współpraca z zespołem jest po to, by te pętle przerywać wcześniej i by nie dochodziło do sytuacji, w której psychoperformans „rozgrzewa” doświadczenie wtedy, gdy klinika potrzebuje stabilizacji i powtarzalności.

Drugim węzłem jest ryzyko poznawcze: interpretacja symboliczna, gnostyczna, hermetyczna lub astropsychologiczna, jeżeli nie jest poddana kryterium ostrożności, może działać jak wzmacniacz, a nie jak regulator. W studium CSR taki wzmacniacz pojawia się wtedy, gdy osoba zaczyna czytać wahania objawu jako bezpośredni „znak” o naturze absolutnej, nie zaś jako zmienną w złożonym układzie biologiczno-psychologicznym. Dlatego w pracy z zespołami obowiązuje zasada „dwóch progów sensu”. Pierwszy próg jest pragmatyczny i oparty na bezpieczeństwie: co zwiększa obciążenie, co je zmniejsza, co jest neutralne, co jest alarmem. Drugi próg jest hermeneutyczny i należy do domeny prywatnej: co to znaczy dla tożsamości,

jakie figury symboliczne się uaktywniają, jaki jest sens przejścia. Przekroczenie drugiego progu do sfery klinicznej nie jest zabronione, ale musi być selektywne i zawsze podporządkowane pierwszemu progowi; w przeciwnym razie klinika będzie reagować obronnie, a pacjent poczuje się niezrozumiany. W tym sensie dojrzałość metody polega na tym, że potrafi rozpoznać, kiedy milczeć, a kiedy mówić, i w jakim języku.

Trzecim węzłem jest ryzyko relacyjne, w którym powstaje wrażenie rywalizacji o autorytet: „kto wie lepiej”. W chorobach przewlekłych jest to częste, zwłaszcza gdy pacjent jest wysoko kompetentny, ma silną tożsamość sprawczą i jednocześnie jest zmuszony do zależności od systemu ochrony zdrowia. W studium artysty wizualnego konflikt ten może zostać wzmocniony przez fakt, że artysta pracuje na znaczeniach, symbolach i formach, a więc dysponuje narzędziami interpretacji, których klinika zwykle nie traktuje jako „danych”. Aby temu przeciwdziałać, psychoperformans wprowadza zasadę pokory interprofesyjnej: w obszarze biologii oka prymat ma okulistyka i diagnostyka, w obszarze sprawności i adaptacji prymat ma rehabilitacja, a w obszarze sensu i domknięcia prymat ma praktyka psychoperformatywna, ale tylko o tyle, o ile nie narusza dwóch pierwszych prymatów. Wymaga to formalizacji, nawet jeśli formalizacja jest minimalna: krótkiej „karty współpracy” lub deklaracji zasad, którą pacjent może mieć przy sobie i którą w razie potrzeby może przedstawić każdemu członkowi zespołu. Taka karta nie jest dokumentem prawnym, lecz narzędziem porządkowania relacji.

Współpraca z okulistą i rehabilitantem powinna obejmować także projektowanie środowiska bodźcowego jako elementu terapii i profilaktyki nawrotów, co w psychoperformansie bywa nazywane architekturą pola widzenia. W praktyce oznacza to, że parametry światła (luminancja, flicker, temperatura barwowa, kontrast otoczenia), parametry ekranów (jasność, profil barwny, częstotliwość odświeżania, tryb nocny), parametry przestrzeni (tło, odbicia, połysk, odległości, ergonomia) oraz parametry czasu (pory dnia, długość sesji, przerwy) są traktowane jak „materiał performatywny” równorzędny z gestem, słowem, obiektem czy dźwiękiem. W tym miejscu pojawia się kluczowa korzyść współpracy: rehabilitacja widzenia dysponuje repertuarem rozwiązań, które są banalne technicznie, ale fundamentalne funkcjonalnie, jak filtry absorpcyjne, powiększenie optyczne i elektroniczne, reorganizacja stanowiska pracy, preferencje dotyczące oświetlenia, praca na kontraście odwróconym, ustawienie PRL i trening skanowania. Psychoperformans ma tu rolę integratora: nie tylko wdraża zalecenia, ale buduje wokół nich system znaczeń i rytmów, dzięki czemu nie są one odbierane jako ograniczenie twórczości, lecz jako nowa forma sprawczości.

W studium CSR dochodzi jeszcze element specyficzny dla chorób oka: zmienność i niepewność jako stały komponent. Klinika często operuje językiem prawdopodobieństwa i ryzyka względnego, a pacjent, szczególnie pacjent pracujący wzrokiem, pragnie języka pewności. Współpraca w psychoperformansie polega na oswajaniu języka niepewności poprzez narzędzia, które są zarazem poznawcze i performatywne. Przykładowo, zamiast kompulsywnego sprawdzania objawu, można wprowadzić „okna oceny” z góry ustalone z rehabilitantem: określone dni i pory, w których wykonuje się krótkie, standardowe testy funkcjonalne, a poza tym czasem obowiązuje zasada „nieinterwencji poznawczej”, czyli świadomego ograniczenia monitorowania. Takie okna oceny mogą być sprzężone z planem sytuacyjnym: obiekt–klucz staje się markerem przejścia pomiędzy trybem „pomiaru” a trybem „życia”, co redukuje napięcie i zapobiega wchłonięciu całej codzienności przez chorobę. Jest to praktyka bliska temu,

co w terapii poznawczo-behawioralnej bywa używane w pracy z lękiem zdrowotnym, lecz w psychoperformansie zostaje przepisana na język zmysłów, obiektu i rytmu.

Istotnym elementem współpracy jest także dopasowanie psychoperformansu do konkretnych procedur okulistycznych i do ich możliwych następstw funkcjonalnych. Nie chodzi o szczegóły techniczne samej procedury, lecz o organizację życia w jej okolicy: czas rekonwalescencji, zmiany w komforcie widzenia, ograniczenia wysiłkowe, zmęczenie oraz często zwiększoną wrażliwość na bodźce. Psychoperformans w tym czasie powinien przejść w tryb „niski bodziec, wysoka regulacja”: minimalizować elementy konfrontacyjne, ograniczać intensywne światło i pracę na kontrastach, wzmacniać sen i rytm dobowy, a jednocześnie utrzymywać domknięcie sensu, aby osoba nie wpadła w narrację porażki. W ten sposób metoda staje się kompatybilna z medycyną w najbardziej wrażliwym punkcie, czyli w momencie, gdy pacjent jest najbardziej podatny na interpretacyjne przeciążenie i na dysregulację.

Współpraca z rehabilitacją obejmuje również kwestię treningu i neuroplastyczności, ale trzeba tu utrzymać rygor ostrożności poznawczej: w literaturze rehabilitacji widzenia mówi się o możliwości poprawy funkcjonalnej dzięki strategiom kompensacyjnym i treningowi, natomiast psychoperformans nie powinien obiecywać „regeneracji” w sensie biologicznym, jeśli nie ma ku temu przesłanek i decyzji klinicznej. Jego wkład polega na tym, że tworzy warunki dla konsekwentnego treningu: utrzymuje motywację, redukuje lęk, stabilizuje rytm i minimalizuje bodźce, które wywołują przeciążenie. W tym sensie metoda wspiera „regenerację funkcjonalną” rozumianą jako odzyskiwanie sprawności w działaniu, w tym usprawnianie korzystania z zasobów widzenia (np. peryferyjnych) oraz poprawę tolerancji na zadania wzrokowe poprzez mądre dawkowanie. W przypadku artysty wizualnego kluczowe jest też przeniesienie treningu na praktykę twórczą, ale w trybie mikrodawkowania: krótkie, kontrolowane sesje, z jasnym kryterium przerwania, oraz z domknięciem, które chroni przed „wciągnięciem” w wielogodzinny ciąg pracy.

Aby współpraca miała charakter trwały, potrzebna jest perspektywa instytucjonalna, nawet jeśli pacjent porusza się między różnymi miejscami opieki. CSR bywa chorobą, w której pacjent ma kontakt z wieloma ośrodkami i wieloma specjalistami, a sama ciągłość informacji staje się problemem. Psychoperformans może pełnić funkcję „portu danych” i „portu sensu”: port danych to minimalny, uporządkowany zestaw informacji funkcjonalnych i kontekstowych, który można przekazać nowemu specjalistcie bez konieczności opowiadania całej historii; port sensu to minimalny opis tego, co dla pacjenta jest krytyczne w jego praktyce życia i pracy, aby zalecenia były realistyczne. Tak rozumiana rola jest etycznie bezpieczna, ponieważ nie narzuca klinice interpretacji, a jednocześnie chroni pacjenta przed koniecznością wielokrotnego przeżywania traumatycznych aspektów choroby w każdej nowej relacji medycznej.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera też praca z „wstydem funkcjonalnym” i z poczuciem utraty kompetencji, które często pojawiają się przy pogorszeniu widzenia. Zespół rehabilitacyjny może widzieć te zjawiska jako przeszkodę w treningu, natomiast psychoperformans może je traktować jako materiał, który wymaga domknięcia i przekształcenia. Tu obiekt–klucz ma szczególną rolę: może stać się „protezą znaczenia”, która pomaga przejść od narracji deficytu do narracji adaptacji. W studium artysty wizualnego ta transformacja jest krytyczna, bo pozwala nie utożsamiać wartości twórczej wyłącznie z dawną

jakością widzenia, ale z nowym układem narzędzi, rytmów i ograniczeń, w którym powstaje inny typ percepcji i inny typ decyzji estetycznej.

Współpraca z zespołami jest też obszarem, w którym można projektować mosty pomiędzy praktyką indywidualną a badaniem. Jeżeli psychoperformans ma ambicję wejścia do obiegu badań mieszanych, potrzebuje kontaktu z profesjonalistami, którzy potrafią ocenić przydatność danych, wskazać ryzyka i pomóc w standaryzacji. Rehabilitacja widzenia wnosi w to wymiar narzędzi i miar, okulistyka wnosi w to wymiar obrazowania i oceny ryzyka biologicznego, a psychoperformans wnosi w to wymiar opisu doświadczenia i procedur domknięcia. Wspólnota tych trzech perspektyw buduje pole, w którym „dane subiektywne” mogą stać się danymi użytecznymi, a „sens” może stać się czynnikiem, który nie degraduje badania, lecz stabilizuje długoterminowe przestrzeganie protokołu.

Ostatnim, lecz fundamentalnym elementem współpracy jest zasada niekrzywdzenia w sensie praktycznym. W psychoperformansie łatwo o urok intensywności: silny gest, mocny symbol, dramatyczna forma domknięcia. W CSR oraz w przewlekłych chorobach oka intensywność może być toksyczna, jeśli prowadzi do przeciążenia, bezsenności, hiperwentylacji, kompulsywnej kontroli lub do konfliktu z zaleceniami klinicznymi. Dlatego współpraca z zespołem wymusza estetykę ostrożności: mniej spektaklu, więcej rytmu; mniej wielkich przełomów, więcej konsekwencji; mniej afirmacji „mocy”, więcej praktyk regulacji. Jest to estetyka dojrzała, w której psychoperformans nie jest teatrem cierpienia, lecz inżynierią sensu w warunkach ograniczenia, zgodną z etyką troski i z rygorem bezpieczeństwa.

Taki model współpracy domyka rozdział studium w sposób, który przygotowuje przejście do ram danych wspólnych. Bez wspólnego języka dokumentacji i bez ustrukturyzowania tego, co ma być przekazywane i jak, współpraca pozostaje w najlepszym razie życzliwa, ale niereplikowalna. W kolejnym podrozdziale pojawią się więc konkretne formaty dzienników, arkusze metadanych, konwencje zapisu i minimalne standardy interoperacyjności, które pozwalają psychoperformansowi funkcjonować zarówno jako praktyka indywidualna, jak i jako materiał dla badań mieszanych.

91.3. Ramy danych wspólnych: formaty dzienników, arkusze i metadane

Ramy danych wspólnych są w studium CSR nie tyle narzędziem „porządkowania notatek”, ile warunkiem wytworzenia przestrzeni współpracy pomiędzy okulistiką siatkówkową, rehabilitacją widzenia, psychologią zdrowia i praktyką psychoperformatywną. W chorobach o przebiegu nawrotowym i zmiennym, zwłaszcza tam, gdzie objawy funkcjonalne mogą istotnie wyprzedzać lub maskować zmiany strukturalne, rośnie ryzyko błędów interpretacyjnych po obu stronach relacji klinicznej: klinika otrzymuje narrację bez miar, a pacjent otrzymuje miary bez narracji. Ramy danych wspólnych działają jako translacja pomiędzy porządkami: z jednej strony w stronę parametrów, które da się zestawiać w czasie, a z drugiej w stronę sensu i kontekstu, bez którego parametry tracą wartość decyzyjną. W metodologii badań mieszanych jest to ruch w stronę integracji danych jakościowych i ilościowych na poziomie projektu (design integration), nie dopiero na poziomie interpretacji wyników, co zwiększa szanse na replikowalność i na użyteczność kliniczną.

W psychoperformansie szczególnie ważne jest odróżnienie trzech klas zapisu: zapisu klinicznego, zapisu rehabilitacyjno-funkcjonalnego oraz zapisu performatywno-transformacyjnego. Zapis kliniczny obejmuje wyłącznie te informacje, które są bezpośrednio przydatne w prowadzeniu medycznym, a więc daty badań, daty interwencji, podstawowe zalecenia, zdarzenia alarmowe i ekspozycje ryzykowne, przy zachowaniu rygoru poufności. Zapis rehabilitacyjno-funkcjonalny dotyczy sprawności i adaptacji: tolerancji obciążeń wzrokowych, ergonomii, narzędzi kompensacyjnych, wskaźników czytania i komfortu percepcji w zadaniach. Zapis performatywno-transformacyjny dotyczy planu sytuacyjnego, perfonemów, obiektów–kluczy i domknięcia, a więc tego, co w praktyce wytwarza zmianę w relacji do choroby i do własnego widzenia, ale nie jest wprost elementem leczenia okulistycznego. Ramy wspólne muszą umożliwiać koegzystencję tych zapisów bez ich zlania, ponieważ zlanie prowadzi do dwóch symetrycznych błędów: medykalizacji sensu (redukcji symbolu do objawu) albo symbolizacji medycyny (redukcji objawu do znaku).

Od strony technicznej ramy danych wspólnych powinny zostać zaprojektowane jako system modułowy, w którym istnieje zestaw minimalny (minimum data set) oraz zestawy rozszerzone, uruchamiane tylko wtedy, gdy nie powodują przeciążenia poznawczego i gdy mają jasno określoną funkcję. W chorobie oka szczególnie łatwo o „hiperdokumentację”, która staje się kompulsywnym monitorowaniem i podnosi pobudzenie autonomiczne, pogarszając sen i tolerancję bodźców, a więc pośrednio pogarszając funkcjonowanie. Dlatego minimalny zestaw powinien mieć charakter krótkiego dziennika operacyjnego, a nie dziennika introspekcyjnego; jego funkcją jest wykrycie trendu i wczesne rozpoznanie sytuacji alarmowej, nie zaś pełny opis życia. Zestawy rozszerzone powinny mieć strukturę interwencyjną: służą konkretnemu celowi rehabilitacyjnemu, konkretnemu pytaniu klinicznemu albo konkretnemu węzłowi psychoperformatywnemu w planie IndywiduAkcji.

Minimalny zestaw danych wspólnych, stosowalny w studium CSR bez wchodzenia w szczegóły terapii, można zdefiniować jako dziennik dzienny plus karta zdarzeń. Dziennik dzienny obejmuje: datę i czas, podstawową jakość snu, podstawowe obciążenie wzrokowe, główne objawy funkcjonalne, główne stresory oraz krótką ocenę tolerancji bodźców. Karta zdarzeń jest uruchamiana tylko wtedy, gdy wystąpi zdarzenie o potencjale klinicznym (nagłe pogorszenie, nowe zjawisko w polu widzenia, gwałtowny wzrost metamorfopsji, ból, błyski, zasłona, nagły spadek ostrości, nietypowy objaw neurologiczny) lub zdarzenie o potencjale destabilizującym regulację (bezsenna noc, atak paniki, silna dysregulacja autonomiczna, epizod przeciążenia bodźcowego). Taka struktura jest zgodna z logiką ekologicznej oceny codzienności (ecological momentary assessment) w ujęciu rozwijanym w psychologii przez Mihály’ego Csíkszentmihályiego i Roberta Larsona, ale w studium choroby oka musi zostać dodatkowo ograniczona, aby nie wytworzyć samonapędzającej się pętli samokontroli.

Aby ramy były rzeczywiście „wspólne”, konieczna jest precyzyjna definicja zmiennych i konwencja kodowania, czyli słownik danych (data dictionary) oraz metadane (opis zbioru, autorstwo, wersja, zakres czasu, zasady uzupełniania, zasady braków danych, zasady dostępu). W praktyce domowej i artystycznej najczęściej brakuje właśnie tego poziomu, a bez niego zapisy nie są porównywalne ani w czasie, ani pomiędzy osobami, ani pomiędzy ośrodkami. Słownik danych powinien rozróżniać: zmienne ciągłe (np. liczba minut pracy wzrokowej), porządkowe (np. skala 0–4), nominalne (np. rodzaj ekspozycji), binarne (tak/nie) oraz tekst wolny (ograniczony i zawsze wtórny wobec miar). Metadane powinny zawierać informację o tym, czy

dana wartość jest obserwacją „w chwili” (momentary), oceną dobową (daily summary), czy rekonstrukcją retrospektywną, ponieważ te trzy tryby mają różną podatność na błąd pamięci i różną przydatność w klinice.

W studium CSR, z perspektywy współpracy z rehabilitacją i okulistyką, najbardziej użyteczne są następujące grupy zmiennych minimalnych, zapisane w sposób możliwie neutralny i wolny od interpretacji:

1. Widzenie funkcjonalne (samoopis operacyjny):
 - a) Metamorfopsja: skala 0–4 (0 brak, 1 minimalna, 2 umiarkowana, 3 wyraźna, 4 uniemożliwiająca zadania precyzyjne).
 - b) Czytelność: skala 0–4 (0 swobodna, 1 spowolniona, 2 fragmentaryczna, 3 bardzo utrudniona, 4 brak możliwości).
 - c) Komfort kontrastu i barwy: skala 0–4 (0 naturalny, 1 lekko obniżony, 2 obniżony, 3 znacznie obniżony, 4 dezorganizujący).
 - d) Zmęczenie wzrokowe po głównym zadaniu dnia: skala 0–4.
2. Obciążenie wzrokowe:
 - a) Czas ekranowy w blokach: 0–30 min, 31–90 min, 91–180 min, powyżej 180 min.
 - b) Czas pracy w wysokim kontraście (tekst/retusz/grafika): analogiczne bloki.
 - c) Ekspozycja na silne światło (studio, reflektory, ostre słońce): tak/nie, plus czas w blokach.
3. Regulacja i stres:
 - a) Sen: czas snu (w godzinach) oraz subiektywna jakość 0–4.
 - b) Pobudzenie autonomiczne: krótka skala 0–4 oparta na objawach (drżenie, kołatanie, nadpotliwość, gonitwa myśli), bez wchodzenia w interpretację.
 - c) Główny stresor dnia: kategoria (praca/relacja/logistyka/zdrowie/inne) plus krótki opis do 12–15 słów.
4. Zdarzenia alarmowe:
 - a) Flaga alarmu: brak/obserwacja/natychmiastowy kontakt z kliniką.
 - b) Typ objawu: nowe mroczki, zasłona, błyski, nagły spadek ostrości, ból, inne.
 - c) Czas początku i czas trwania.

Tak zdefiniowany zestaw jest celowo „oszczędny”: ma dostarczać sygnału, a nie pełnego obrazu. Jego etyczną funkcją jest ochrona przed nadprodukcją danych, a więc ochrona przed wytworzeniem „choroby jako projektu totalnego”, która w przypadku artysty wizualnego bywa szczególnie kusząca, ponieważ tożsamość twórcza sprzyja totalizacji i intensyfikacji doświadczenia. W psychoperformansie totalność jest narzędziem, ale tylko wtedy, gdy jest sterowana, limitowana i domykana; ramy danych wspólnych muszą to sterowanie i domknięcie wymuszać.

Warstwa psychoperformatywna, jeśli ma pozostać interoperacyjna, powinna zostać zapisana jako odrębny moduł, do którego klinika ma dostęp tylko w zakresie koniecznym dla bezpieczeństwa, natomiast rehabilitacja może wykorzystywać go w większym stopniu jako materiał do utrzymania motywacji i do konsolidacji zmian. Moduł ten powinien opisywać praktyki w kategoriach kanałów i parametrów, a nie w kategoriach „treści ezoterycznej”. W praktyce oznacza to, że zapis dotyczy: czasu trwania, intensywności bodźca, obecności światła i kontrastu, obecności dźwięku, typu gestu, rodzaju obiektu–klucza (bez ujawniania jego

prywatnego znaczenia), oraz rodzaju domknięcia (np. oddech, cisza, zapis, rozmowa, rytuał minimalny). Taki zapis jest zgodny z językiem badań nad interwencjami behawioralnymi i pozwala ograniczyć konflikt epistemiczny, ponieważ nie wymaga, aby klinika akceptowała metafizykę, aby mogła ocenić bezpieczeństwo.

W module performatywnym minimalny zapis pojedynczego psychoperformansu powinien obejmować:

- a) Identyfikator sesji (data_godzina_kod).
- b) Typ skali: mikro/mini/makro.
- c) Kanały użyte w sesji (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, pojęcia) jako lista.
- d) Parametry ekspozycji wzrokowej: niski/umiarkowany/wysoki kontrast; niski/umiarkowany/wysoki poziom luminancji; praca ekranowa tak/nie.
- e) Obiekt–klucz: kategoria materiałowa (np. papier, metal, szkło, tkanina, drewno, tworzywo), kategoria funkcjonalna (np. narzędzie, relikwia osobista, element archiwalny, przedmiot użytkowy), bez ujawniania narracji.
- f) Domknięcie: typ (cisza, zapis, oddech, ruch, rozmowa, rytuał minimalny) oraz czas domknięcia.
- g) Efekt natychmiastowy: skala 0–4 dla napięcia i dla klarowności decyzji, bez interpretacji.

Takie parametry są wystarczające, aby ocenić, czy praktyka nie zwiększa ryzyka przeciążenia wzroku, czy nie destabilizuje snu i czy nie eskaluje pobudzenia. Jednocześnie zachowują integralność praktyki, bo prywatny sens nie zostaje „wyceniony” w arkuszu, a jednak zostaje zabezpieczony przez strukturę, która ogranicza chaotyczność i przypadkowość.

Projekt ram danych wspólnych musi również uwzględnić wymiar RODO i etyki danych, ale w studium choroby oka szczególnie ważna jest praktyczna konsekwencja RODO: minimalizacja danych oraz ograniczenie dostępu. Oznacza to wprost: pseudonimizacja identyfikatorów, separacja danych klinicznych od danych symbolicznych, kontrola wersji i kontrola udostępniania. W środowisku artystycznym typowym błędem jest przechowywanie wszystkiego w jednym notatniku lub jednym pliku, co jest wygodne, ale ryzykowne, bo miesza dane zdrowotne z autobiografią, a potem utrudnia sensowne udostępnienie czegokolwiek rehabilitantowi czy badaczowi bez ujawniania nadmiaru. System modułowy rozwiązuje ten problem: klinika i rehabilitacja otrzymują moduły, a pełny zapis prywatny pozostaje prywatny.

Te ramy w swojej części minimalnej nie wymagają zaawansowanych narzędzi; mogą być realizowane papierowo, w notatniku lub w prostym arkuszu, o ile zachowana jest stałość zmiennych i konwencji. Krytyczna jest stałość nazewnictwa, stałość skal i stałość częstotliwości, ponieważ tylko wtedy dane wytwarzają „szereg czasowy” możliwy do interpretacji. W kolejnym fragmencie zostaną doprecyzowane konkretne formaty dzienników (dziennik dzienny, dziennik sesji, karta zdarzeń, karta rehabilitacji), konwencje metadanych (wersjonowanie, kody braków danych, rejestr zmian) oraz minimalne standardy jakości danych, które od strony praktycznej odpowiadają temu, co w naukach o jakości opieki opisywał Avedis Donabedian jako triadę struktura–proces–wynik, przeniesioną na warunki domowe i artystyczne.

Aby ramy danych wspólnych przestały być postulatem, a stały się działającą infrastrukturą praktyki, trzeba je przełożyć na konkretne formaty formularzy oraz na stałą dyscyplinę

metadanych. W tym miejscu przydatne jest rozróżnienie znane z nauk o jakości opieki (Avedis Donabedian): struktura (narzędzia, rubryki, zasady), proces (jak i kiedy wypełnia się rubryki, kto ma do nich dostęp), wynik (co z danych da się odczytać i jak wpływają one na decyzje). W psychoperformansie dochodzi jeszcze czwarty składnik: domknięcie, czyli warstwa procedur, które zabezpieczają, aby dokumentowanie nie przejęło steru nad życiem i nie uruchomiło kompulsywnej metrologii własnego doświadczenia. W studium CSR, gdzie stres i monitorowanie mogą stać się czynnikiem ryzyka poprzez pętle pobudzenia i bezsenności, właśnie domknięcie ma status techniczny, a nie wyłącznie etyczny.

Formaty dzienników powinny tworzyć rodzinę dokumentów o różnych „gęstościach” zapisu, połączonych wspólnym identyfikatorem przypadku oraz wspólnym słownikiem danych. W praktyce oznacza to, że każdy wpis ma identyfikator (CaseID), identyfikator dnia (DayID) i identyfikator sesji (SessionID), a wszystkie rubryki mają stałe nazwy. Jeśli nazwy rubryk są zmienne, a skale są „intuicyjne”, dane natychmiast tracą porównywalność, a to uniemożliwia zarówno współpracę z zespołem rehabilitacyjnym, jak i jakąkolwiek pracę badawczą w trybie mieszanym. Ta zasada jest banalna, ale jej brak jest najczęstszą przyczyną porażki projektów autoobserwacyjnych, niezależnie od ich dobrej woli i intensywności.

Dziennik dzienny, jako minimum data set, musi być zaprojektowany tak, aby dało się go wypełnić w 90–180 sekund. Jest to parametr krytyczny, ponieważ czas wypełniania koreluje z ryzykiem rezygnacji, a w chorobie oka dodatkowo koreluje z ryzykiem przeciążenia i złości na własne ograniczenia. Dziennik dzienny powinien być wypełniany raz na dobę, o stałej porze, najlepiej w oknie, które nie zwiększa napięcia (nie w środku pracy, nie tuż po epizodzie pogorszenia). W praktyce studium CSR ta stała pora jest elementem higieny pola widzenia i higieny rytmu dobowego, a więc jest jednocześnie „danymi” i „interwencją”.

Proponowany format Dziennika Dziennego (DD-CSR) obejmuje rubryki:

1. Identyfikatory i czas
 - a) CaseID (pseudonim, bez danych osobowych)
 - b) Date (YYYY-MM-DD)
 - c) EntryTime (HH:MM, lokalny)
 - d) DayType (roboczy / wolny / podróż / procedura medyczna / rekonwalescencja)
2. Sen i regeneracja
 - a) SleepDuration_h (liczba godzin, z połowami)
 - b) SleepQuality_0_4 (0 bardzo dobra, 4 bardzo zła)
 - c) NightAwakenings (0 / 1 / 2 / 3+)
3. Obciążenie wzrokowe (ekspozycje)
 - a) ScreenTimeBlock (0–30 / 31–90 / 91–180 / 180+)
 - b) HighContrastWorkBlock (0–30 / 31–90 / 91–180 / 180+)
 - c) BrightLightExposure (nie / tak; jeśli tak: 0–30 / 31–90 / 91+)
4. Funkcja wzrokowa (samoopis operacyjny)
 - a) Metamorphopsia_0_4
 - b) ReadingAbility_0_4
 - c) ContrastComfort_0_4
 - d) EyeStrain_0_4

5. Regulacja i pobudzenie
 - a) AutonomicArousal_0_4 (syntetycznie, bez rozpisywania objawów)
 - b) MoodValence_0_4 (0 stabilny/dobry, 4 bardzo obniżony/rozdrażniony)
 - c) Rumination_0_4 (0 brak, 4 bardzo nasilona)
6. Stresor i kontekst
 - a) MainStressorCat (praca / relacja / zdrowie / logistyka / inne)
 - b) MainStressorNote (maks. 12–15 słów, bez narracji)
7. Flagi bezpieczeństwa
 - a) AlarmFlag (0 brak, 1 obserwacja, 2 kontakt z zespołem)
 - b) AlarmType (jeśli AlarmFlag > 0: mroczone / błyski / zasłona / nagły spadek ostrości / ból / inne)
 - c) ActionTaken (nic / redukcja bodźców / kontakt rehabilitacja / kontakt okulista / SOR)

Ten format jest celowo „twardy” i nie zachęca do opowieści. Opowieść ma swoje miejsce, ale nie w dzienniku dziennym, który ma wspierać decyzje i współpracę. W praktyce psychoperformansu opowieść przenosi się do notatnika transformacji, który jest innym dokumentem, o innym reżimie dostępu i innym standardzie poufności.

Drugim dokumentem jest Karta Zdarzenia (KZ-CSR), uruchamiana wyłącznie w razie zdarzenia alarmowego lub zdarzenia destabilizującego. Ten dokument ma strukturę triage, a nie dziennika, i powinien przypominać logicznie zapis SBAR, bez importowania języka klinicznego w sposób sztuczny. Rygor Karty Zdarzenia polega na tym, że nie dopuszcza dyskusji z samym sobą, tylko wymusza minimalne dane do decyzji, a potem domknięcie i przejście do działania.

Karta Zdarzenia obejmuje:

1. StartTime, EndTime (lub „trwa”)
2. SymptomOnsetType (nagły / narastający)
3. SymptomClass (mroczone / błyski / zasłona / metamorfopsja skokowa / ból / inne)
4. FunctionalImpact_0_4 (0 brak, 4 bardzo duży)
5. ContextSnapshot (co robiło się w ciągu 60 minut przed zdarzeniem: ekran, światło, wysiłek, stres, brak snu, podróż)
6. ImmediateActions (redukcja bodźców, przerwanie pracy, oddech niskiego ryzyka, kontakt z zespołem)
7. ContactPath (ustalony kanał: prowadzący okulista / poradnia / rehabilitacja / tryb pilny)
8. ClosureMarker (jedno zdanie: „zdarzenie zarejestrowane, decyzja podjęta, wracam do trybu ochrony bodźców”)

To jest domknięcie techniczne, które nie ma „upiększać” zdarzenia sensami. Sens może zostać opracowany później, kiedy bezpieczeństwo jest zabezpieczone.

Trzecim dokumentem, kluczowym dla współpracy rehabilitacyjnej, jest Dziennik Rehabilitacji Widzenia (DRW). Jego zadaniem jest rejestracja interwencji funkcjonalnych oraz ich tolerancji, w języku, który jest kompatybilny z optometrią kliniczną, terapią widzenia i terapią zajęciową. W DRW nie zapisuje się przeżyć, tylko parametry treningu: czas, rodzaj ćwiczenia, cel funkcjonalny, trudność, tolerancja, przerwania. Taki zapis pozwala później zestawić dane z

wynikami testów funkcjonalnych (np. czytanie funkcjonalne, kontrast, szybkość), a także z danymi okulistycznymi w wymiarze czysto czasowym (kiedy wprowadzono zmianę, co się działo w objawach).

Proponowane rubryki DRW:

1. SessionID, Date, StartTime
2. RehabModule (skanowanie / widzenie ekscentryczne / praca na kontraście / ergonomia stanowiska / filtry i oświetlenie / powiększenie / nawigacja przestrzenna)
3. TaskDescriptor (krótko, standardowym słownikiem)
4. Duration_min
5. Difficulty_0_4
6. Tolerance_0_4 (0 pełna, 4 brak)
7. BreaksCount
8. TriggerNotes (co wywołało przeciążenie, jeśli wystąpiło: światło, kontrast, tempo, ekran)
9. TransferToWork (tak/nie; jeśli tak: jaki typ zadania zawodowego testowano)
10. NextAdjustment (jeden parametr do zmiany w kolejnej sesji)

Współpraca z zespołem okulistycznym wymaga jeszcze czwartego dokumentu: Rejestru Kontaktu Klinicznego (RKK), który jest minimalistycznym „logiem wizyt”, nie kopią dokumentacji medycznej. RKK przechowuje: datę wizyty, typ badania (np. kontrola, obrazowanie), główne zalecenie (w postaci neutralnej), ewentualne zmiany w planie terapeutycznym (bez interpretacji), oraz decyzje dotyczące monitorowania. W studium CSR to szczególnie ważne, bo pacjent może mieć wiele interwencji i badań w długim okresie, a psychoperformans nie może operować na domysłach dotyczących „statusu klinicznego”.

Rubryki RKK:

1. Date, ClinicType (okulista / rehabilitacja / optometria / inne)
2. ExamType (kontrola / OCT / OCTA / inne obrazowanie / test funkcjonalny)
3. KeyOutcome (jedno zdanie, neutralne)
4. RiskStatus (stabilnie / obserwacja / aktywne / do różnicowania; jeśli nie wiadomo: nieustalone)
5. Recommendations (w punktach, bez parafrazy sensu)
6. FollowUpPlan (termin lub zakres czasu)

Te cztery dokumenty tworzą „szkielet” danych wspólnych. Jednak w psychoperformansie potrzebny jest jeszcze moduł piąty, prywatny i równoległy: Notatnik Transformacji (NT). NT jest miejscem zapisu sensu, symboliki, języków emicznych, w tym rejestrów gnostycznych, hermetycznych, astropsychologicznych, religijnych lub mitologicznych, jeżeli są używane jako technologie znaczenia i kontenery afektu. Z punktu widzenia metodologii antropologicznej jest to zapis „gęsty” w rozumieniu Clifforda Geertza, ale jego przeznaczenie jest inne niż przeznaczenie danych klinicznych. NT nie może mieszać się z modułem kliniczno-rehabilitacyjnym, bo wtedy przestaje być bezpieczny do udostępnienia komukolwiek, a jednocześnie grozi symbolizacją medycyny i konfliktem epistemicznym.

Aby utrzymać interoperacyjność, NT powinien mieć tylko dwa punkty styku z danymi wspólnymi:

1. ClosureTag (znacznik domknięcia sesji, bez treści)
2. MeaningIntensity_0_4 (subiektywna intensywność znaczenia, przydatna wyłącznie do autorefleksji, a nie do komunikacji klinicznej)

Jeżeli potrzeba transferu części NT do rozmowy z psychologiem klinicznym, robi się to selektywnie, według zasady dwóch progów sensu, bez automatycznego „zrzutu” treści.

Następnym elementem ram danych wspólnych jest arkusz metadanych, który jest w praktyce „dokumentem o dokumentach”. Bez niego system szybko degeneruje się do zbioru plików i notatek, których nie da się porównać, zanonimizować ani przekazać. Arkusz metadanych powinien zawierać: wersję systemu rubryk, datę wprowadzenia zmian, definicje skal, konwencje kodowania braków danych oraz rejestr odstępstw. W naukach o danych i w badaniach otwartych jest to ruch w stronę zasad FAIR (Findable, Accessible, Interoperable, Reusable) opisywanych przez Marka D. Wilkinsona i współautorów, ale w studium CSR trzeba tę ideę zredukować do wersji etycznie bezpiecznej: dane mają być odnajdywalne i interoperacyjne dla samego przypadku i ewentualnego zespołu, nie muszą być publiczne.

Minimalny arkusz metadanych (META-CSR) obejmuje:

1. SchemaVersion (np. 1.0, 1.1; zmiany tylko w ustalonych punktach)
2. CaseID
3. StartDate, EndDate
4. DataModulesActive (DD-CSR, KZ-CSR, DRW, RKK, NT)
5. MissingDataCodes (NA nie dotyczy, ND nie wykonano, NR nie zarejestrowano, U nieustalone)
6. ScaleDefinitions (pełne opisy 0–4, aby nie dryfowały znaczenia)
7. EntryRules (kiedy wypełniać, maksymalny czas, zasady przerw)
8. AccessRules (kto ma dostęp do jakiego modułu)
9. AuditTrail (data zmiany, opis zmiany, powód, osoba)
10. DataQualityFlags (np. tydzień z niską kompletnością; tydzień po procedurze; podróż)

W tym miejscu pojawia się kwestia „wspólnego słownika” w sensie semantycznym. Klinika operuje klasyfikacjami i terminologiami (ICD, ICF, czasem SNOMED CT), rehabilitacja operuje celami funkcjonalnymi, psychologia operuje skalami i konstruktami, a psychoperformans operuje perfonemami i obiektami–kluczami. Próba pełnej unifikacji tych języków jest skazana na porażkę i nie jest potrzebna. Potrzebna jest natomiast minimalna mapa translacji: kategorie stresorów, kategorie ekspozycji, kategorie alarmów, oraz kategorie interwencji niskiego ryzyka. W studium CSR szczególnie użyteczne jest przyjęcie neutralnych konstruktów z obszaru PROM (patient-reported outcome measures), nawet jeśli nie wdraża się pełnych kwestionariuszy codziennie. Przykładowo, pojęcia jakości snu (jak w PSQI), lęku (jak w GAD-7), nastroju (jak w PHQ-9), stresu postrzeganego (jak w PSS), czy funkcji wzrokowej raportowanej (jak w NEI VFQ-25) mogą inspirować konstrukcję krótkich rubryk 0–4, bez zamieniania dziennika w baterię

testów. Z punktu widzenia rygoru naukowego jest to kompromis: nie udaje się walidowanych narzędzi, ale korzysta się z ich logiki pojęciowej, aby rubryki nie były przypadkowe.

Ramy danych wspólnych muszą też z góry przewidywać, że część danych będzie pochodziła z zewnątrz, z systemu opieki, i nie powinna być kopiowana do prywatnych plików. W praktyce oznacza to, że obrazowanie (np. OCT) nie jest „importowane” do notatnika; zamiast tego rejestruje się tylko datę, typ badania, oraz syntetyczny status kliniczny zapisany neutralnie. W ten sposób minimalizuje się ryzyko ujawnienia danych wrażliwych, a jednocześnie zachowuje się oś czasu, potrzebną do interpretacji zmian funkcjonalnych. To podejście jest zgodne z zasadą minimalizacji danych i z praktyką rozdzielania danych identyfikujących od danych obserwacyjnych.

Kolejny komponent to standard jakości danych, rozumiany jako zestaw prostych reguł, które chronią przed trzema błędami: dryfem znaczeń, dryfem częstotliwości i dryfem motywacji. Dryf znaczeń polega na tym, że „2/4” zaczyna znaczyć coś innego po miesiącu niż na początku, bo zmienia się próg tolerancji. Dryf częstotliwości polega na tym, że wpisy robi się nieregularnie, a potem rekonstruuje się je retrospektywnie, co zwiększa błąd pamięci. Dryf motywacji polega na tym, że dokumentowanie przejmuje funkcję kontroli lęku, staje się rytuałem kompulsywnym i przestaje służyć współpracy. Każdy z tych dryfów ma rozwiązania techniczne: definicje skal w META-CSR, stałe okno wpisu, limit czasu na wpis, oraz procedura domknięcia po wpisie.

Procedura domknięcia danych, w logice psychoperformansu, nie jest metaforą, tylko prostą instrukcją: po wypełnieniu rubryk następuje 30–90 sekund praktyki niskiego ryzyka, która ma zamknąć pętlę monitorowania. Może to być cisza, jedno zdanie o decyzji („dzisiaj chronię pole widzenia”), minimalny gest z obiektem–kluczem nieobciążający wzroku, albo krótka praktyka oddechowa o stabilnym rytmie. W ten sposób system danych jest jednocześnie systemem regulacji, co w studium CSR jest kluczowe, bo redukuje ryzyko, że dane staną się kolejnym stresorem.

Na końcu tej części trzeba jeszcze wyraźnie zaznaczyć, że ramy danych wspólnych nie są neutralne kulturowo. Każda klasyfikacja i każda rubryka to decyzja infrastrukturalna, co analizowali Geoffrey C. Bowker i Susan Leigh Star w badaniach nad klasyfikacją i infrastrukturami. W praktyce psychoperformansu ma to bezpośrednią konsekwencję: rubryki powinny być projektowane tak, aby nie narzucały jednego porządku sensu, lecz by zabezpieczały bezpieczeństwo i porównywalność, pozostawiając sens w module prywatnym. To jest warunek, by metoda mogła być stosowana przez osoby o różnych światopoglądach, a jednocześnie by mogła współpracować z medycyną bez teatralizacji konfliktu między „dowodem” i „świadectwem”.

Kluczowym krokiem domykającym ramy danych wspólnych jest ustanowienie „warstwy metadanych drugiego rzędu”, czyli takiego opisu, który nie tylko definiuje rubryki, lecz także mapuje relacje pomiędzy modułami: dziennikiem dziennym, kartą zdarzeń, dziennikiem rehabilitacji, rejestrem kontaktu klinicznego oraz modułem performatywno-transformacyjnym. W studium CSR ta warstwa jest konieczna, ponieważ zdarzenia o znaczeniu klinicznym (np. nagły wzrost zniekształceń, spadek tolerancji kontrastu, kryzys snu) są często sprzężone z określonymi ekspozycjami i określonymi praktykami, ale to sprzężenie nie jest liniowe i łatwo je błędnie przypisać pojedynczemu czynnikowi. Psychoperformans, jeśli ma być metodą

odpowiedzialną, nie może wzmacniać iluzji pojedynczej przyczyny; jego obowiązkiem jest wytwarzanie danych na tyle uporządkowanych, aby umożliwić analizę wieloczynnikową, choćby w formie prostej triangulacji czasowej.

W praktyce oznacza to wprowadzenie Matrycy Integracyjnej (MI-CSR), która jest nie tyle kolejnym dziennikiem, ile mapą powiązań. MI-CSR działa jak indeks: łączy DayID z SessionID, łączy SessionID z parametrami ekspozycji, a parametry ekspozycji z flagami bezpieczeństwa i z modułami rehabilitacji. W warunkach domowych matryca nie musi być rozbudowaną bazą danych, lecz powinna mieć stałą strukturę i być wypełniana mechanicznie, bez „esejów”. Jej zadaniem jest umożliwienie odpowiedzi na pytania typu: czy w tygodniach o gorszym śnie zwiększa się pobudzenie i spada tolerancja obciążeń wzrokowych, czy określone kanały psychoperformansu (światło, ekran, kontrast) korelują z narastaniem zmęczenia, czy wdrożenie konkretnej modyfikacji rehabilitacyjnej (filtry, ergonomia, przerwy) stabilizuje wskaźniki funkcjonalne niezależnie od wahań nastroju.

Matryca integracyjna powinna zawierać minimalny zestaw pól: Date, DayType, ScreenTimeBlock, HighContrastWorkBlock, SleepQuality_0_4, AutonomicArousal_0_4, Metamorphopsia_0_4, EyeStrain_0_4, AlarmFlag, RehabSessionYesNo, PsychoperformanceSessionYesNo, PsychoperformanceExposureClass (niska/umiarkowana/wysoka), ClosurePerformedYesNo. Te pola nie mają zastąpić modułów, ale mają pozwolić na szybki przegląd trendów bez konieczności wertowania całych zapisów. W praktyce współpracy z zespołem rehabilitacyjnym matryca jest szczególnie użyteczna, ponieważ pozwala terapeutom widzenia i optometryście klinicznemu zobaczyć, czy problem wynika z „dawkowania bodźców”, z ergonomii, z błędów w przerwach, czy z destabilizacji snu i regulacji.

W tym miejscu pojawia się problem metodologiczny, który w badaniach autoobserwacyjnych jest krytyczny: zjawisko dryfu progu i adaptacji skali. Osoba z przewlekłą dysfunkcją widzenia zmienia swój punkt odniesienia; „2/4” w styczniu może znaczyć coś innego niż „2/4” w czerwcu, bo zmienia się tolerancja, strategie kompensacyjne i ogólna narracja. Psychometria zna ten problem jako response shift, opisywany w badaniach jakości życia, a jego konsekwencją jest pozorna stabilność lub pozorna poprawa. Dlatego ramy danych wspólnych muszą zawierać mechanizm kalibracji, który jest prosty i nie obciążający: raz na ustalony okres (np. co 14 lub 21 dni) wprowadza się wpis kalibracyjny, w którym skale 0–4 są odczytywane na nowo według definicji z arkusza metadanych, a osoba weryfikuje, czy jej „2” nadal odpowiada definicji. To jest technika prosta, ale w studium CSR niezwykle ważna, bo chroni zarówno przed autosugestią poprawy, jak i przed autosugestią pogorszenia.

Drugim problemem metodologicznym jest nierozróżnianie poziomów czasu. Zdarzenia okulistyczne i funkcjonalne często mają dynamikę subdzienną (godziny), natomiast zapisy w dzienniku dziennym są dobowe. Psychoperformans dokłada sesje, które mogą mieć efekt natychmiastowy (regulacja pobudzenia, ulga), ale także efekt odroczony (zmiana rytmu, zmiana przerw, zmiana decyzji o ekspozycji). Wprowadzając matrycę integracyjną, należy jawnie oznaczać, czy dany wpis dotyczy „momentu” (momentary), „podsumowania doby” (daily), czy „zdarzenia” (event-based). To rozróżnienie jest klasyczne w ekologicznej ocenie codzienności i w metodach dzienniczkowych, ale w studium choroby oka staje się narzędziem bezpieczeństwa, ponieważ redukuje ryzyko mylenia krótkotrwałej fluktuacji z trendem klinicznym.

Kolejny komponent ram danych wspólnych dotyczy indeksowania perfonemów i obiektów–kluczy w wersji technicznej, czyli bez zdradzania ich prywatnej semantyki. Ten indeks jest potrzebny z dwóch powodów. Po pierwsze, pozwala wykryć, czy dana kategoria praktyk regularnie zwiększa obciążenie wzrokowe albo zaburza sen, co jest informacją operacyjną, niezależną od „piękna” sensu. Po drugie, umożliwia replikację minimalną, czyli odtworzenie struktury sesji w warunkach badań pilotażowych bez kopiowania treści osobistych, co jest warunkiem etycznej przenaszalności metody.

Indeks perfonemów (IP-CSR) powinien kodować elementy sesji w kategoriach: kanał, parametr bodźca, parametr czasu, parametr przestrzeni, parametr obiektu, typ działania, typ domknięcia. Kanał to lista: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, pojęcia. Parametry bodźca obejmują luminancję (niska/umiarkowana/wysoka), kontrast (niski/umiarkowany/wysoki), ruch bodźca (statyczny/powolny/dynamiczny), oraz udział ekranu (tak/nie). Parametry czasu obejmują czas trwania oraz porę (rano/dzień/wieczór/noc), ponieważ w CSR i w regulacji autonomicznej pora ma znaczenie dla snu i pobudzenia. Parametry przestrzeni obejmują środowisko (pracownia/dom/na zewnątrz/instytucja), natężenie hałasu (niski/umiarkowany/wysoki) oraz obecność tłumy (tak/nie), co jest ważne w kontekście wrażliwości sensorycznej i ekonomii uwagi. Parametry obiektu obejmują materiał (metal, szkło, papier, tkanina, drewno, tworzywo, kamień), rozmiar (mały/średni/duży), masę (lekki/umiarkowany/ciężki), teksturę (gładka/chropowata/miękka/twarda), temperaturę w dotyku (neutralna/zimna/ciepła) oraz ryzyko (bezpieczny/potencjalnie ryzykowny, np. ostre krawędzie, szkło). Typ działania obejmuje kategorie: manipulacja, układanie, niszczenie/rozpad kontrolowany, składanie/rekonstrukcja, rytmizacja, znakowanie, ukrywanie/odsłanianie, przenoszenie w przestrzeni. Typ domknięcia obejmuje: cisza, oddech stabilizujący, zapis krótkiej decyzji, ruch niskiego ryzyka, rozmowa, rytuał minimalny z obiektem.

Ten indeks ma charakter „fenomenologiczno-operacyjny”: opisuje, co się wydarzyło w kategoriach obserwowalnych, a nie w kategoriach metafizycznych. Jest to spójne z założeniem, że rejestry gnostyczne, hermetyczne lub astropsychologiczne mogą istnieć jako języki sensu w Notatniku Transformacji, ale nie wchodzą do wspólnej infrastruktury danych, dopóki nie dotyczą bezpieczeństwa. Taki podział zmniejsza napięcie w relacji z kliniką i jednocześnie chroni integralność prywatnego procesu, który bez tej ochrony byłby narażony na banalizację albo na nieuprawnioną patologizację.

Wersjonowanie planów sytuacyjnych to kolejny obowiązkowy element metadanych. W praktykach artystycznych powszechne jest tworzenie planu jako „żywego dokumentu”, ale bez kontroli wersji. W studium CSR taka dowolność jest ryzykowna, ponieważ nie da się potem rozstrzygnąć, czy zmiana w wskaźnikach nastąpiła po zmianie planu, po zmianie rehabilitacji, po zmianie obciążenia, czy po zmianie snu. Dlatego każdy plan sytuacyjny powinien mieć identyfikator wersji (PlanID, Version, DateActivated), a każda zmiana powinna mieć powód wpisany w audit trail. Powód nie może być esejem; powinien być kodem: bezpieczeństwo, tolerancja bodźców, zalecenie kliniczne, zalecenie rehabilitacyjne, logistyka życia, domknięcie procesu, inne. Ta praktyka odpowiada logice śledzenia zmian znanej z metod inżynierii oprogramowania, ale w tym kontekście jest to po prostu narzędzie badawczej uczciwości.

Standard braków danych to element, który brzmi technicznie, ale w studium CSR jest elementem etyki. Braki danych nie mogą być interpretowane jako „porażka” ani „zaniedbanie”,

bo to zwiększa stres. Jednocześnie braki muszą być jawne, bo ukrywanie braków wprowadza fałszywą spójność. Stosowanie kodów braków danych (NA, ND, NR, U) jest tutaj narzędziem, które zmniejsza poczucie winy i jednocześnie podnosi jakość informacji. Osoba może zaznaczyć „ND” bez interpretacji, co jest lepsze niż dopisywanie danych retroaktywnie, co tworzy artefakty pamięciowe.

Współpraca z zespołem okulistycznym i rehabilitacyjnym wymaga również ustanowienia minimalnej polityki bezpieczeństwa informacji. Z perspektywy RODO kluczowe są: pseudonimizacja, separacja modułów, minimalizacja zakresu udostępnienia, oraz zasada „need-to-know”. Praktycznie oznacza to, że klucz mapujący CaseID na dane identyfikujące, jeśli w ogóle istnieje, jest przechowywany osobno, a moduły danych udostępnia się tylko w zakresie uzgodnionym. W praktyce domowej może to być rozwiązane banalnie: osobny plik lub osobny notatnik dla modułu prywatnego, osobny dla modułu współdzielonego, a przekazywanie danych odbywa się jako wyciąg z matrycy integracyjnej i z rejestru klinicznego, bez notatnika transformacji. Ta banalność jest zaletą, bo zmniejsza ryzyko błędów operacyjnych.

Ramy danych wspólnych muszą też brać pod uwagę specyfikę osoby pracującej wzrokiem i obrazem, dla której dokumentowanie może stać się kolejną czynnością „na ekranie”. W takim przypadku sensowne jest projektowanie infrastruktury w trybie „low-vision friendly”, nawet jeśli formalnie osoba nie ma orzeczenia. Oznacza to: minimalna ilość tekstu, preferencja pól wyboru, duża czytelność, możliwość wypełniania głosowo, możliwość wypełniania na papierze, a następnie ewentualna transkrypcja. Z perspektywy ergonomii i rehabilitacji widzenia jest to działanie prewencyjne: zmniejsza obciążenie i zwiększa szanse na konsekwencję. W psychoperformansie jest to też decyzja estetyczna, bo ogranicza wciąganie się w „estetykę danych” i utrzymuje prymat życia nad zapisem.

Warto podkreślić, że w studium CSR ramy danych wspólnych nie są „obiektywne” w sensie klasycznym, ale mogą być wiarygodne w sensie metodologicznym, jeśli utrzymują trzy własności: przejrzystość definicji, stałość procedury i uczciwość w raportowaniu braków. W naukach społecznych i w antropologii medycznej dyskutowano wielokrotnie, że wiarygodność danych jakościowych i dzienniczkowych nie wynika z udawania laboratoryjnej kontroli, lecz z jawności procedury i z refleksyjnego zarządzania ograniczeniami. W praktyce psychoperformansu ta refleksyjność ma charakter proceduralny: nie jest komentarzem o sobie, tylko mechanizmem kontroli ryzyka poznawczego i relacyjnego.

Ramy danych wspólnych zamykają więc część studium, która dotyczy interoperacyjności: praktyka może współpracować z zespołem klinicznym bez naruszania granic kompetencji, a jednocześnie może zachować własną warstwę sensu i transformacji bez medykalizacji. W tym układzie psychoperformans przestaje być „piękną narracją o chorobie”, a staje się metodą pracy, która posiada infrastrukturę, minimalne standardy jakości i procedury bezpieczeństwa. Taka infrastruktura jest też warunkiem przyszłych protokołów pilotażowych i badań mieszanych, ponieważ bez niej nie da się prowadzić porównań, nie da się replikować minimalnych elementów, nie da się też uczciwie mówić o efektach, niezależnie od tego, czy efekty są biologiczne, funkcjonalne, psychologiczne, czy stricte egzystencjalne.

Wnioski ze studium dla praktyki i badań

Rozdział ten zamyka studium przypadku CSR w logice metody, a nie w logice narracji o chorobie. W centrum pozostaje pytanie o to, kiedy i w jakich warunkach psychoperformans może być traktowany jako odpowiedzialna technologia sensu, regulacji i sprawczości, kompatybilna z okulistyką siatkówkową, rehabilitacją widzenia oraz rygorem bezpieczeństwa. W tym sensie wnioski nie są „podsumowaniem doświadczeń”, lecz zbiorem reguł operacyjnych, minimalnych standardów jakości oraz propozycji formalizacji, które pozwalają przenieść praktykę z obszaru prywatnego rytuału w obszar protokołu: powtarzalnego, audytowalnego i etycznie kontrolowalnego.

W studium CSR szczególnie wyraźnie ujawnia się wielowarstwowość zjawiska: strukturalno-naczyniowa fizjopatologia siatkówki i naczyńówki funkcjonuje równolegle z neuropsychologiczną ekonomią uwagi, ze stresem i pobudzeniem autonomicznym, z zawodową ekspozycją bodźcową, a także z warstwą egzystencjalno-symboliczną, w której „widzenie” jest kategorią ontologiczną i społeczną. Psychoperformans, jako format działania zakorzeniony w tradycjach performance art i live art, a jednocześnie ukierunkowany na IndywiduAkcję, musi w tej konfiguracji utrzymać jednocześnie trzy rygory: rygor kompetencji (co należy do medycyny i rehabilitacji), rygor danych (co da się uczciwie zapisać i porównać) oraz rygor sensu (co ma zostać domknięte, aby nie przekształcić choroby w niekończący się projekt autoobserwacji). Wnioski rozdziału 92 są więc formą mediacji pomiędzy „dowodem” a „świadcstwem”, ale mediacji proceduralnej: przez standardy, protokoły i mapy ryzyka, nie przez deklaracje światopoglądowe.

W szczególności rozdział ten traktuje bezpieczeństwo jako metaparametr całej metody, czyli parametr nadrzędny wobec estetyki, intensywności i nawet wobec głębokości transformacji. Bezpieczeństwo obejmuje tu jednocześnie: bezpieczeństwo okulistyczne (niewchodzenie w obszar decyzji terapeutycznych, redukcja ekspozycji ryzykownych, szybkie reagowanie na zdarzenia alarmowe), bezpieczeństwo rehabilitacyjne (dawkowanie obciążeń, ergonomia, transfer strategii kompensacyjnych do pracy), bezpieczeństwo psychologiczne (ochrona przed pętlą katastrofizacji, kompulsją monitorowania i dysregulacją snu) oraz bezpieczeństwo symboliczne (ochrona przed interpretacyjną eskalacją, w której rejestry gnostyczne, hermetyczne czy astropsychologiczne tracą funkcję kontenera sensu i zaczynają przejmować ster decyzji). Z tej perspektywy „jakość” nie oznacza atrakcyjności formy, lecz adekwatność planu sytuacyjnego do fazy choroby, do ograniczeń funkcjonalnych oraz do zasobów i progów tolerancji, a także skuteczność domknięcia, które stabilizuje codzienność po sesji.

Rozdział 92 przenosi dotychczasowe ustalenia w trzy praktyczne osie wnioskowania. Po pierwsze, wprowadza priorytety bezpieczeństwa i jakości jako minimalny standard metody, rozumiany w sposób kompatybilny z myśleniem o jakości opieki (struktura–proces–wynik) oraz z praktyką współdecydowania w chorobie przewlekłej, bez przenoszenia odpowiedzialności klinicznej na osobę chorującą. Po drugie, porządkuje propozycje protokołów pilotażowych, czyli minimalnych, krótkich, możliwych do wdrożenia wariantów psychoperformansu w warunkach kontrolowanych, z jasno zdefiniowanym zestawem danych wspólnych, z kryteriami przerwania oraz z procedurą raportowania zdarzeń. Po trzecie, wyznacza kierunki badań mieszanych i wielośrodkowych, w których psychoperformans może być analizowany nie jako „alternatywa

wobec medycyny”, lecz jako komplementarny format pracy nad regulacją, higieną bodźców, sprawczością i adaptacją, przy zachowaniu rygoru metodologicznego i etycznego.

Istotnym rezultatem studium jest także uściślenie, że psychoperformans operuje kanałami (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, pojęcia) w konfiguracjach zmiennych, ale każda konfiguracja musi podlegać tej samej logice kontroli ryzyka: minimalizacja niepotrzebnej ekspozycji wzrokowej, precyzyjne domknięcie i rozdzielenie danych wspólnych od prywatnej semantyki. Oznacza to, że „autorskość” metody nie polega na dowolności, tylko na odpowiedzialnym doborze perfonemów i obiektów–kluczy, na świadomym projektowaniu parametrów bodźcowych oraz na konsekwentnym wersjonowaniu planów sytuacyjnych. Wnioski tego rozdziału są więc jednocześnie techniczne i etyczne: techniczne, bo definiują formaty i procedury; etyczne, bo ograniczają to, co kuszące, lecz ryzykowne.

92.1. Priorytety bezpieczeństwa i jakości

Priorytety bezpieczeństwa i jakości są w tej metodzie nadrzędne wobec wszystkich pozostałych wartości psychoperformansu, w tym wobec intensywności, nowatorstwa formalnego, efektu emocjonalnego, a nawet wobec subiektywnie rozumianej „transformacji”. W studium CSR ta hierarchia ma status praktyczny i kliniczny: choroba oka dotyczy narządu o wysokiej wrażliwości na przeciążenie bodźcowe i na dysregulację rytmu dobowego, a jednocześnie jest wpleciona w tożsamość zawodową osoby pracującej percepcją. Dlatego bezpieczeństwo nie jest tu metaforą ostrożności, tylko zestawem progów decyzyjnych, kryteriów przerwania i zasad współpracy z okulistyką siatkówkową oraz rehabilitacją widzenia, w logice odpowiedzialności porównywalnej z minimalnymi standardami interwencji behawioralnych.

Aby priorytety były stosowalne, trzeba od razu rozdzielić dwa porządki, które w chorobie przewlekłej łatwo się mieszają: porządek biologiczno-kliniczny i porządek sensu. Psychoperformans dopuszcza sens w językach emicznych, w tym w rejestrach hermetycznych, gnostycznych czy astropsychologicznych, ale dopuszcza go jako technologię znaczenia, a nie jako mechanizm decyzyjny w sprawach klinicznych. Ta reguła jest analogiczna do zasady, którą w etyce biomedycznej Beauchamp i Childress opisują jako prymat niekrzywdzenia w sytuacjach niepewności, a w praktyce medycyny narracyjnej Rita Charon uzupełnia jako prymat uważności na opowieść bez wchodzenia w rolę jej arbitra. W studium CSR oznacza to prosto: sens może domykać, regulować i integrować, ale nie może zmieniać wskazań do diagnostyki, nie może opóźniać kontaktu z zespołem, nie może usprawiedliwiać ekspozycji ryzykownych i nie może zastępować zaleceń dotyczących bezpieczeństwa oka.

Pierwszy priorytet to bezpieczeństwo okulistyczne, rozumiane jako zgodność praktyki z ramami prowadzenia siatkówkowego. W CSR podstawowym błędem ryzyka jest traktowanie fluktuacji objawów jako bodźca do natychmiastowej eskalacji praktyk lub do natychmiastowego „sprawdzania”, co wytwarza pętlę pobudzenia, pogarsza sen i podnosi koszt allostatyczny, który McEwen opisywał jako kumulację obciążeń regulacyjnych organizmu. Bezpieczeństwo okulistyczne wymaga więc, by psychoperformans nie zwiększał obciążenia wzroku w dniach gorszej tolerancji, by miał stały protokół reagowania na zdarzenia alarmowe, oraz by wprost respektował kluczowe czynniki ryzyka i zasady unikania ekspozycji, w tym rygor unikania

glikokortykosteroidów, jeśli są przeciwwskazane lub rozpoznane jako czynnik wyzwalający w historii przypadku. To nie jest element światopoglądu, tylko element minimalnej profilaktyki w chorobach, w których steroidy są uznanym czynnikiem ryzyka i prowokacji epizodu.

W praktyce ten priorytet przekłada się na trzy progi bezpieczeństwa. Próg pierwszy to próg „zero zastępstw”: żadna sesja psychoperformansu nie zastępuje diagnostyki, kontroli, obrazowania ani leczenia, a decyzje o procedurach, lekach i terminach należą do zespołu medycznego. Próg drugi to próg „czerwonych flag”: nagły spadek ostrości, nowe zasłony w polu widzenia, błyski, nagłe pojawienie się licznych mroczków, istotny ból oka lub objawy sugerujące zdarzenia naczyniowe wymagają procedury kontaktu z opieką, a nie interpretacji performatywnej. Próg trzeci to próg „dawkowania bodźców”: jeśli wskaźniki obciążenia, snu i pobudzenia pogarszają się przez kilka dni, plan sytuacyjny przechodzi w tryb ochronny, niezależnie od tego, czy sens domaga się „wielkiego aktu”. Ta dyscyplina jest trudna szczególnie dla artysty, ponieważ ekspresja i praca są często regulacją samą w sobie; jednak w CSR ekspresja bez dawkowania może stać się obciążeniem wtórnym.

Drugi priorytet to bezpieczeństwo rehabilitacyjne i ergonomiczne, rozumiane jako ochrona funkcji i minimalizacja degradacji sprawności w zadaniach dnia codziennego i w pracy. Rehabilitacja widzenia, w logice ICF i praktyk optometryczno-terapeutycznych, operuje na transferze strategii: od ćwiczeń do realnego środowiska. Psychoperformans jest tu narzędziem wzmacniającym transfer, ale tylko wtedy, gdy respektuje parametry rehabilitacji: przerwy, ustawienia światła, filtry, zasady pracy na kontraście, strategię skanowania, oraz regułę nieeskalowania trudności w dni o słabej tolerancji. Bezpieczeństwo rehabilitacyjne oznacza także ograniczenie działań, które mogą wprowadzać chaos sensoryczny, zwłaszcza gdy osoba ma profil nadwrażliwości lub historyczną podatność na dysregulację, co w studium zostało rozpoznane jako istotny kontekst adaptacyjny. W języku Lazarusa i Folkman jest to wprost zarządzanie stresem i zasobami radzenia sobie, ale w języku psychoperformansu jest to zarządzanie architekturą bodźców jako materiałem pracy.

W tym priorytecie mieści się również zasada projektowania pracowni i środowiska jako interfejsu dla oka. To jest obszar, w którym współpraca z rehabilitacją widzenia jest szczególnie produktywna, bo to rehabilitacja dostarcza repertuaru rozwiązań praktycznych, a psychoperformans dostarcza mechanizmu utrzymania konsekwencji. Jeśli filtr, ustawienie ekranu, rytm przerw i sposób oświetlenia stają się częścią planu sytuacyjnego, a nie tylko zaleceniem na kartce, rośnie szansa, że strategia utrzyma się przez miesiące, a nie przez kilka dni. Dla artysty wizualnego jest to szczególnie ważne, ponieważ środowisko pracy jest jednocześnie narzędziem i sceną, a więc łatwo je estetyzować kosztem ergonomii; priorytet rehabilitacyjny wymusza, by estetyka nie łamała standardu ochrony.

Trzeci priorytet to bezpieczeństwo psychologiczne i autonomiczne, rozumiane jako kontrola pętli pobudzenia, lęku zdrowotnego, bezsenności i kompulsji monitorowania. W studium CSR bezpieczeństwo psychologiczne jest równorzędne z bezpieczeństwem okulistycznym, ponieważ dysregulacja snu i przewlekłe pobudzenie mogą prowadzić do eskalacji objawów subiektywnych, do błędów w decyzjach o obciążeniu oraz do rozszczelnienia całej struktury współpracy z zespołem. W tym priorytecie należy korzystać z języka i narzędzi, które są weryfikowalne, nieheroiczne i niskiego ryzyka. Z perspektywy neurofizjologii stresu jest to praca na obniżaniu obciążenia osi HPA i na stabilizacji rytmu dobowego; z perspektywy psychologii

poznawczej Becka jest to praca na redukcji katastrofizacji i nadmiernej uwagi selektywnej; z perspektywy teorii uwagi Posnera i Kahnemana jest to ograniczenie kosztów uwagowych i przeciwdziałanie „zawłaszczeniu pola” przez bodziec chorobowy; z perspektywy modelu poliwalnego Porgesa jest to wzmacnianie stanów regulacyjnych, które wspierają społeczny kontakt i odpoczynek.

Psychoperformans może to realizować, ale musi przyjąć regułę „niskiego ryzyka regulacyjnego”: unika się praktyk, które gwałtownie podnoszą pobudzenie, destabilizują oddech lub prowokują przeciążenie emocjonalne bez ramy domknięcia. W szczególności zasada ta obejmuje ostrożność wobec hiperwentylacyjnych praktyk oddechowych, długich deprywacji snu, głódówek, bodźcowej deprywacji o charakterze skrajnym, a także wobec samodzielnych eksperymentów z substancjami psychoaktywnymi, które mogą zaburzyć ocenę ryzyka, sen i współpracę kliniczną. Ta ostrożność nie wynika z moralizowania, tylko z odpowiedzialności za narząd krytyczny i za stabilność procesu, w którym celem jest długoterminowa sprawczość, a nie krótkotrwały efekt intensywności.

Czwarty priorytet to bezpieczeństwo symboliczne i epistemiczne, czyli ochrona przed zjawiskami, które w studium można opisać jako interpretacyjną eskalację. W psychoperformansie dopuszcza się rejestry symboliczne, w tym hermetyczne i gnostyczne, jako języki pracy nad sensem, ale jednocześnie uznaje się, że te rejestry mogą w pewnych warunkach przejąć ster decyzyjny, zwłaszcza gdy osoba jest w długotrwałym stresie, ma zaburzenia snu, jest w stanie wysokiego pobudzenia, lub gdy doświadcza realnej utraty funkcji. Bezpieczeństwo symboliczne wymaga więc praktyki dwóch progów sensu: próg pierwszy jest pragmatyczny i dotyczy bezpieczeństwa, próg drugi jest hermeneutyczny i dotyczy znaczenia. Próg drugi może być rozwijany w notatniku transformacji i w praktykach domknięcia, ale nie może kolonizować dokumentacji wspólnej ani komunikacji klinicznej, jeśli to zwiększa ryzyko konfliktu i opóźnienia decyzji. W języku antropologii medycznej jest to ochrona pluralizmu interpretacyjnego bez niszczenia interoperacyjności, którą Bowker i Star opisywali jako problem infrastruktury klasyfikacyjnej.

W tym priorytecie mieści się także ochrona przed wytwarzaniem figury „choroby jako inicjacji bez końca”. Psychoperformans dopuszcza inicjacyjny wymiar doświadczenia, ale tylko wtedy, gdy jest domknięty, ograniczony czasowo i nie zamienia codzienności w nieustanną próbę. W studium CSR jest to szczególnie ważne, bo praca na widzeniu może wciągać i podtrzymywać stan ciągłej obserwacji, a wtedy praktyka staje się źródłem napięcia, zamiast być narzędziem regulacji. Bezpieczeństwo symboliczne oznacza więc, że każda sesja ma procedurę domknięcia, a plan sytuacyjny zawiera mechanizm „wyjścia” z trybu performatywnego do trybu życia.

Piąty priorytet to jakość danych i jakość procedury, rozumiane jako uczciwość metodologiczna, która umożliwia współpracę i badanie bez fałszywych obietnic. W studium CSR jakość danych nie polega na maksymalizacji zapisu, tylko na minimalnym zestawie danych wspólnych, stałej definicji skal, jawności braków danych i kontroli wersji planu. Jest to praktyczny odpowiednik standardów raportowania interwencji i protokołów znanych z obszaru badań klinicznych i behawioralnych, takich jak logika jawnego opisu interwencji (w duchu podejścia do opisu procedury), ale przeniesiona do warunków domowych i artystycznych w wersji minimalistycznej. Jakość procedury oznacza też audytowalność: da się odtworzyć, co było robione, kiedy, z jaką ekspozycją, i czy były spełnione kryteria bezpieczeństwa. Bez tego

psychoperformans w kontekście choroby oka jest jedynie sztuką, co może być wartościowe egzystencjalnie, ale nie jest wystarczające jako propozycja dla praktyki i badań.

Szósty priorytet to jakość domknięcia i adekwatność, czyli kryterium, czy psychoperformans faktycznie wytwarza stabilizację, a nie tylko intensyfikację. W studium CSR domknięcie ma trzy wymiary: somatyczny (obniżenie pobudzenia, brak pogorszenia snu), funkcjonalny (brak wzrostu obciążenia wzrokowego i brak pogorszenia tolerancji bodźców), oraz semantyczny (jednoznaczna decyzja, co dalej w praktyce życia). Domknięcie nie jest „ładnym zakończeniem”, tylko mechanizmem przerywania pętli uwagi. Z tej perspektywy minimalny standard jakości psychoperformansu brzmi surowo: jeśli sesja nie kończy się domknięciem, sesja jest uznana za niekompletną i nie powinna być powtarzana w tej formie, dopóki nie zostanie przeprojektowana.

Wymienione priorytety tworzą hierarchię, która może być stosowana jako narzędzie decyzyjne w każdej sytuacji konfliktowej: gdy praca zawodowa domaga się ekspozycji, gdy sens domaga się intensywności, gdy pojawia się lęk i potrzeba kontroli, gdy pojawiają się elementy interpretacji o wysokiej mocy emocjonalnej. Hierarchia ta jest zarazem etyczna i techniczna: etyczna, bo chroni przed niekrzywdzeniem i przed przenoszeniem odpowiedzialności klinicznej na praktykę; techniczna, bo wymusza konkretne decyzje o przerywaniu, o redukcji bodźców i o komunikacji z zespołem. W ten sposób 92.1 ustanawia minimalny standard, bez którego kolejne propozycje protokołów pilotażowych byłyby nieodpowiedzialne.

Aby priorytety bezpieczeństwa i jakości nie pozostały deklaracją, muszą zostać przełożone na mechanikę podejmowania decyzji w czasie rzeczywistym. W praktyce studium CSR oznacza to, że psychoperformans ma wbudowaną logikę „przed”, „w trakcie” i „po”, analogiczną do myślenia o błędach systemowych Jamesa Reasona oraz do praktyk wysokiej niezawodności (high reliability organizations) opisywanych przez Karla Weicka i Kathleen Sutcliffe. Bez tej logiki interwencja performatywna staje się zależna od nastroju, inspiracji i aktualnej narracji o sensie, a to w chorobie oka jest czynnikiem ryzyka, ponieważ nastrojowa zmienność łatwo popycha w stronę przesady: albo przesady w ekspozycji bodźcowej, albo przesady w monitorowaniu. Priorytety bezpieczeństwa i jakości mają więc wymusić przewidywalność procesu bez zabijania jego autorskiej natury, co jest możliwe tylko wtedy, gdy autorskość przenosi się z „dowolności” na „świadomy dobór parametrów”.

Najbardziej praktycznym narzędziem jest wprowadzenie trzystopniowej mapy ryzyka w skali dnia, która łączy dane wspólne z decyzją o formacie praktyki. W wariantie minimalnym mapa opiera się na czterech zmiennych: jakość snu, pobudzenie autonomiczne, wskaźnik zmęczenia wzrokowego oraz flaga alarmowa. Te zmienne mają charakter wspólny, czyli są zrozumiałe dla rehabilitacji i nie budzą oporu w komunikacji klinicznej, bo nie są interpretacją metafizyczną, lecz informacją o funkcjonowaniu.

Tryb zielony (stabilny) jest wtedy, gdy nie ma flag alarmowych, sen jest co najmniej umiarkowanie wystarczający, pobudzenie jest niskie do umiarkowanego, a zmęczenie wzrokowe nie rośnie trendem. W tym trybie psychoperformans może realizować cele rozwojowe i adaptacyjne: przenosić strategie rehabilitacyjne do praktyki zawodowej, utrzymywać higienę bodźców, pracować na domknięciu decyzji i na reorganizacji rytmów dnia. Tryb żółty (ostrożnościowy) jest wtedy, gdy pogarsza się sen, rośnie pobudzenie lub rośnie zmęczenie

wzrokowe, ale bez ostrych alarmów; w tym trybie praktyka przechodzi w formę mikro lub mini, z obniżeniem ekspozycji kontrastowej i z ograniczeniem kanałów obciążających wzrok. Tryb czerwony (interwencyjny) jest wtedy, gdy pojawia się flaga alarmowa lub gwałtowny spadek funkcji albo powtarzalna bezsenność połączona z wysokim pobudzeniem; w tym trybie psychoperformans ma tylko jedno zadanie: nie przeszkodzić medycynie i rehabilitacji, zabezpieczyć regulację i doprowadzić do kontaktu z zespołem według ustalonej ścieżki, bez „dodatkowych znaczeń” w momencie krytycznym.

To narzędzie jest ważne również dlatego, że chroni przed błędem atrybucji, czyli przypisywaniem każdej zmiany jednemu czynnikowi. W psychologii poznawczej i w badaniach nad uwagą (Daniel Kahneman, Michael Posner) wiadomo, że człowiek ma tendencję do tworzenia historii spójnej, nawet gdy dane są wieloczynnikowe, a w chorobie przewlekłej ta tendencja jest wzmacniana przez lęk zdrowotny. Mapa ryzyka blokuje tworzenie historii w trybie ostrym: zamiast „co to znaczy”, pojawia się „jaki jest protokół”. Sens wraca później, w module prywatnym, kiedy bezpieczeństwo jest zabezpieczone.

Drugim narzędziem jest zestaw kryteriów przerywania (stop rules), analogiczny do tego, jak w interwencjach behawioralnych i treningach rehabilitacyjnych wprowadza się kryteria przerywania, aby nie doprowadzić do przeciążenia i awersji. Kryteria przerywania w studium CSR muszą obejmować zarówno wymiary okulistyczne, jak i regulacyjne, ponieważ praktyka performatywna może „przeciągnąć” ciało w stronę pobudzenia nawet wtedy, gdy intencją była regulacja. Kryterium przerywania nie jest porażką; jest elementem jakości.

Kryteria przerywania w wersji minimalnej mogą brzmieć następująco: przerwać natychmiast, jeśli pojawia się nowy objaw alarmowy w polu widzenia, jeśli pojawia się istotny ból oka lub jeśli pojawia się gwałtowny spadek ostrości w odczuciu funkcjonalnym. Przerwać i przejść do domknięcia ochronnego, jeśli pojawia się narastające zmęczenie wzrokowe w trakcie sesji, jeśli wzrasta pobudzenie autonomiczne do poziomu wysokiego albo jeśli pojawia się przymus natychmiastowego „sprawdzenia” i „testowania” widzenia. Przerwać również wtedy, gdy praktyka wyraźnie opóźnia sen lub wciąga w tryb nocnej aktywacji, bo w studium CSR sen jest nie tylko tłem, ale wprost zasobem ochronnym.

W tym miejscu szczególnie przydatne jest myślenie o checkliście jako narzędziu jakości, które w medycynie i w bezpieczeństwie procedur popularyzował Atul Gawande. Psychoperformans może mieć własną check-listę preflight i postflight, tylko po to, by utrzymać minimalny standard bezpieczeństwa i domknięcia. Checklista nie ma zastępować intuicji artystycznej, ale ma odciążać funkcje wykonawcze w sytuacji stresu i ma chronić przed racjonalizacją ryzyka.

Checklista wejścia (przed sesją) może obejmować kilka punktów kontrolnych: czy dzisiaj jest tryb zielony, żółty czy czerwony; czy są czerwone flagi; czy sesja nie narusza zaleceń klinicznych; jaki jest limit czasu; jaki jest kanał minimalny; jaki jest obiekt–klucz; jaki jest prosty plan domknięcia. Checklista wyjścia (po sesji) obejmuje: czy wykonano domknięcie; czy pobudzenie spadło, wzrosło czy jest neutralne; czy obciążenie wzroku było niskie, umiarkowane czy wysokie; czy jest decyzja dotycząca kolejnych 24 godzin w zakresie higieny bodźców; czy trzeba zgłosić coś zespołowi. Takie punkty kontrolne mają charakter prosty, ale w praktyce chronią przed najczęstszym błędem: pozostawieniem sesji „otwartej”, co przenosi ją w codzienność jako niekończące się zadanie.

Priorytet jakości obejmuje również minimalny standard adekwatności planu sytuacyjnego do fazy procesu, co w studium CSR jest powiązane z dynamiką nawrotową i z niepewnością. Adekwatność oznacza, że praktyka w danej fazie ma cel realny: nie „wyleczyć”, lecz ustabilizować, zwiększyć sprawność w zadaniach, obniżyć pobudzenie, przeorganizować środowisko bodźcowe, poprawić konsekwencję rehabilitacji, albo domknąć konflikt interpretacyjny. W przypadku artysty wizualnego adekwatność jest też ochroną przed nadmiernym heroizmem twórczym, w którym praca staje się testem granic widzenia.

W ocenie adekwatności przydatne jest rozróżnienie celów na trzy klasy, z których każda ma inne kryteria jakości. Klasa pierwsza to cele bezpieczeństwa i stabilizacji (sen, redukcja pobudzenia, ochrona pola widzenia, trzymanie się protokołów kontaktu). Klasa druga to cele funkcjonalne i rehabilitacyjne (tolerancja obciążenia, ergonomia, transfer strategii kompensacyjnych, plan przerw, adaptacje narzędzi). Klasa trzecia to cele sensu i tożsamości (domknięcie żałoby po utracie funkcji, reorganizacja roli zawodowej, mediacja pomiędzy światem wartości a ograniczeniem). Jakość w klasie pierwszej jest oceniana twardo: czy ryzyko spadło. Jakość w klasie drugiej jest oceniana operacyjnie: czy jest mierzalny transfer i mniejszy koszt funkcjonalny. Jakość w klasie trzeciej jest oceniana przez domknięcie: czy sens zmniejsza napięcie i wzmacnia decyzję, a nie czy jest „piękny”.

W tym miejscu należy też jawnie wprowadzić pojęcie iatrogennego ryzyka symbolicznego. Psychoperformans, jeśli używa języków silnych semantycznie, może niekiedy produkować efekt uboczny: nadanie objawom znaczenia totalnego, co zwiększa lęk i zwiększa monitorowanie. To jest szczególnie istotne w studium CSR, bo „widzenie” w kulturze ma wysoką rangę ontologiczną, a osoba pracująca wzrokiem jest podatna na to, by każdy znak widzenia interpretować jako znak losu, winy, inicjacji albo kary. W ujęciu klinicznym jest to wzmacnianie ruminacji; w ujęciu antropologicznym jest to kolonizacja codzienności przez narrację choroby; w ujęciu metodologicznym jest to wytwarzanie zakłócenia w danych, bo wzrasta częstotliwość subiektywnych alarmów.

Dlatego jakość psychoperformansu w studium CSR obejmuje zasadę ekonomii interpretacji. Sens, także sens gnostyczny czy astropsychologiczny, ma być używany selektywnie, w odpowiednich miejscach, jako kontener domknięcia, a nie jako stały filtr percepcji. Jeśli dany rejestr interpretacyjny podnosi pobudzenie, wprowadza bezsenność, prowokuje kompulsywne sprawdzanie albo wzmacnia konflikt z zespołem, nie jest „głębszy”, tylko jest mniej bezpieczny, a więc wymaga przeprojektowania. To jest standard jakości, a nie ocena światopoglądu.

W praktyce przeprojektowanie oznacza zwykle trzy ruchy: obniżenie ekspozycji bodźcowej, skrócenie sesji oraz uproszczenie semantyki domknięcia. Obniżenie ekspozycji polega na tym, że kanały wzrokowe przechodzą w tryb niski: mniej kontrastu, mniej ekranu, mniej światła o wysokiej luminancji, mniej drobnej pracy. Skrócenie sesji polega na tym, że zmniejsza się czas trwania do mikro lub mini, aby uniknąć narastania kosztu allostatycznego. Uproszczenie semantyki polega na tym, że domknięcie nie jest komentarzem o metafizyce, tylko pojedynczą decyzją o ochronie i o kolejnym kroku, co stabilizuje układ wykonawczy i redukuje ruminację.

Jakość obejmuje także rygor komunikacyjny w relacji z zespołem. Zespół okulistyczny i rehabilitacyjny powinien otrzymywać dane wspólne, a nie prywatną semantykę, ponieważ inaczej współpraca zmienia się w spór epistemiczny i traci czas. W praktyce oznacza to, że

pacjent komunikuje: trend snu, trend obciążenia wzrokowego, trend funkcji i wystąpienie alarmów, a elementy psychoperformansu przedstawia wyłącznie w kategoriach parametrów ekspozycji i regulacji, bez tłumaczenia symboliki. Taka komunikacja jest zgodna z logiką medycyny narracyjnej Rity Charon: opowieść jest ważna, ale jej funkcją jest ułatwienie decyzji i troski, nie wprowadzenie nowego systemu teorii do gabinetu.

W standardzie jakości mieści się również minimalna praktyka autowalidacji danych, ale bez wpadania w metrologiczny przymus. Raz na ustalony okres można wykonać krótką kalibrację: czy skale 0–4 nadal znaczą to samo, czy wpisy są wykonywane w stałym oknie, czy nie doszło do przesunięcia w stronę retrospektywnej rekonstrukcji. W tym miejscu można inspirować się logiką narzędzi PROM i krótkich skal z psychometrii, nie po to, by zamienić życie w kwestionariusz, lecz po to, by rubryki nie były przypadkowe. Wskazówką konceptualną może być chociażby myślenie stojące za PSQI (Daniel Buysse), GAD-7 (Robert Spitzer, Kurt Kroenke, Janet Williams), PHQ-9 (Kroenke, Spitzer, Williams) czy NEI VFQ-25 (Mangione), bo te narzędzia pokazują, jak stabilizować pojęcia bez rozbudowanej teorii w codziennym użyciu. W studium CSR ta inspiracja jest wystarczająca na poziomie projektowania rubryk i definicji, bez roszczenia do formalnej walidacji.

Wreszcie, jakość psychoperformansu w studium CSR obejmuje kryterium domknięcia relacyjnego i instytucjonalnego. Działanie nie może pozostawiać „otwartych zobowiązań” wobec zespołu, nie może budować konfliktu autorytetu, nie może też przenosić odpowiedzialności za leczenie na praktykę artystyczną. Domknięcie relacyjne polega na tym, że pacjent ma jasną ścieżkę kontaktu, nie improwizuje w sytuacji alarmowej i nie negocjuje z objawem poprzez symbol. Domknięcie instytucjonalne polega na tym, że dokumentacja wspólna jest minimalna, spójna i możliwa do przekazania, a jednocześnie chroni prywatność i nie miesza danych wrażliwych z materiałem twórczym.

Tak rozumiane priorytety bezpieczeństwa i jakości nie są dodatkiem do metody, lecz jej rdzeniem. Psychoperformans, który nie potrafi ograniczać własnej intensywności, nie potrafi utrzymać przerw i domknięcia, nie potrafi rozdzielić danych wspólnych od sensu prywatnego i nie potrafi współpracować z zespołem bez konfliktu epistemicznego, nie jest w tym obszarze metodą odpowiedzialną, nawet jeśli jest estetycznie przekonujący. W studium CSR odpowiedzialność jest miarą jakości, a jakość jest warunkiem, by w ogóle można było przejść do protokołów pilotażowych, czyli do form, które da się testować, porównywać i wdrażać w praktykach instytucjonalnych.

92.2. Propozycje protokołów pilotażowych

Protokół pilotażowy w obrębie psychoperformansu, szczególnie w studium CSR, nie może być rozumiany jako „scenariusz artystyczny do powtórzenia”, lecz jako minimalny, kontrolowalny i audytowalny układ procedur, który spełnia jednocześnie trzy warunki: kompatybilność z opieką okulistyczną i rehabilitacyjną, kontrolę ryzyka bodźcowego oraz możliwość pozyskania danych w standardzie wystarczającym do analizy w trybie mieszanym. W tradycji badań złożonych interwencji (Craig, Dieppe, Macintyre, Michie, Nazareth, Petticrew) kluczowe jest rozdzielenie fazy wykonalności od fazy skuteczności; w tym rozdziale protokoły są projektowane przede wszystkim jako wykonalne i bezpieczne, a nie jako „dowodzące efektu”. W praktyce oznacza to

nacisk na wierność realizacji (fidelity), akceptowalność (acceptability), obciążenie (burden), ryzyko zdarzeń niepożądanych i jakość danych, zanim rozważy się jakiekolwiek porównania efektów.

W przypadku CSR protokół pilotażowy musi być wprost zbudowany wokół priorytetów z 92.1: hierarchii bezpieczeństwa, progów przerwania, mapy ryzyka dnia oraz rygoru domknięcia. Oś biologiczno-kliniczna pozostaje poza protokołem, ale protokół musi posiadać interfejs do tej osi: rejestr kontaktu klinicznego, flaga alarmowa i ścieżka postępowania w razie objawów alarmowych. Ten interfejs jest jednocześnie elementem etycznym i metodologicznym: etycznym, bo chroni przed zastępowaniem medycyny; metodologicznym, bo bez niego nie da się oddzielić efektów praktyki od efektów niestabilności klinicznej oraz nie da się uczciwie raportować warunków, w jakich interwencja była prowadzona.

W projektowaniu protokołów psychoperformatywnych przydatna jest logika standaryzacji opisu interwencji, znana z obszaru nauk o zdrowiu (np. TIDieR jako heurystyka opisu komponentów), ale nie po to, by „sformalizować sztukę”, tylko po to, by zabezpieczyć parametry bezpieczeństwa i interoperacyjność. Psychoperformans pozostaje działaniem z obszaru performance art i live art, jednak w studium CSR jego komponenty muszą zostać zdefiniowane na poziomie kanałów i parametrów bodźcowych: udział ekranu, poziom luminancji, poziom kontrastu, tempo bodźca, czas trwania, pora dnia, środowisko oraz typ domknięcia. Tym samym protokół jest jednocześnie partyturą (w sensie tradycji Fluxus, George Brecht; event score) i procedurą bezpieczeństwa (w sensie praktyk wysokiej niezawodności), przy czym partytura dotyczy możliwości działania, a procedura dotyczy granic działania.

W studium CSR proponuje się zestaw protokołów o rosnącej złożoności, ale nie o rosnącym obciążeniu. Złożoność jest tu kategorią kompozycyjną (więcej relacji między kanałami, lepiej zorganizowane domknięcie, bogatsza architektura danych), a obciążenie pozostaje limitowane przez mapę ryzyka i progi tolerancji. To rozróżnienie jest kluczowe, ponieważ intuicyjny błąd praktyki polega na utożsamieniu skuteczności z intensywnością bodźców, podczas gdy w CSR skuteczność adaptacyjna i regulacyjna częściej wynika z konsekwencji, rytmu i ergonomii niż z intensywności.

Pierwszy protokół, w sensie pilotażu fundamentalnego, powinien mieć charakter „regulacja–domknięcie–transfer” przy minimalnym obciążeniu wzrokowym. Jego funkcją nie jest „poprawa widzenia” jako obietnica, lecz stabilizacja warunków, w których funkcja wzrokowa nie jest dodatkowo destabilizowana przez stres, bezsenność i kompulsję monitorowania. W tym protokole kanał wzrokowy jest ograniczony do minimum: unika się wysokiego kontrastu, unika się ekranu, unika się silnej luminancji, a oś działania przenosi się na obiekt–klucz, gest, dźwięk i czas. W tradycji praktyk ucieleśnionych i fenomenologicznych (Merleau-Ponty; w psychologii ciała: Thomas Hanna; w neurofizjologii stresu: McEwen) jest to układ, który wzmacnia stabilizację układu autonomicznego bez prowokowania przeciążenia sensorycznego.

Protokół 1 można opisać jako mikro- i mini-psychoperformans o stałej strukturze, powtarzany w krótkich cyklach (np. kilkanaście dni), ale tylko w trybie zielonym lub żółtym, nigdy w trybie czerwonym. Struktura jest stała, aby umożliwić wierność realizacji i aby ograniczyć „poznawczą kreatywność” w dniach pogorszenia, kiedy twórczość może nieść ryzyko eskalacji pobudzenia. Zmienność jest dopuszczona wyłącznie w doborze obiektu–klucza w sensie materialnym

(tkanina, papier, drewno, metal o tępych krawędziach) oraz w doborze minimalnego hasła pojęciowego, ale parametry bodźcowe i czas trwania są stałe. To jest klinicznie ważne: stabilność parametrów jest tu warunkiem, by w danych dało się odróżnić efekt rytmu od efektu improwizacji.

W protokole 1 dane wspólne ograniczają się do dziennika dziennego i krótkiego logu sesji: czas trwania, typ kanałów, klasa ekspozycji, wykonanie domknięcia, subiektywne pobudzenie przed i po, oraz wskaźnik zmęczenia wzrokowego w skali operacyjnej. W warstwie jakościowej dopuszcza się jednozdaniowy zapis decyzji po sesji, ale bez narracji. Ta redukcja jest celowa: w studium CSR ryzykiem jest nie tylko obciążenie wzrokowe, lecz także obciążenie poznawcze i metrologiczne. Protokół ma zatem minimalizować ilość tekstu i przenosić ciężar na stały rytm oraz krótkie domknięcie.

Drugi protokół powinien być protokołem rehabilitacyjno-transferowym, w którym psychoperformans pełni funkcję „organizatora konsekwencji” w stosowaniu adaptacji i strategii kompensacyjnych. Tutaj kluczowy jest transfer zaleceń i praktyk z rehabilitacji widzenia do pracy i codzienności, co w logice ICF oznacza przejście od funkcji do aktywności i partycypacji. W protokole 2 głównym obiektem–kluczem może stać się interfejs pracy: stanowisko, oświetlenie, filtr, powiększenie, układ przestrzeni, rytm przerw. Psychoperformans nie konkuruje z rehabilitacją; psychoperformans utrwala ją, nadając jej formę planu sytuacyjnego, który jest wykonywany jak partytura i domykany jak działanie performatywne, a więc w sposób, który zwiększa szanse utrzymania nawyku.

Protokół 2 jest z definicji protokołem „niskiej widowiskowości”, ale wysokiej mocy adaptacyjnej. W klasycznych dyskusjach o praktykach codziennych i rytuałach nowoczesności (Michel de Certeau; w socjologii praktyk: Theodore Schatzki) najważniejsze jest to, że praktyka działa przez mikroruchy organizacji czasu i przestrzeni. W studium CSR ta perspektywa jest szczególnie produktywna: zamiast stawiać chore oko w centrum narracji, protokół reorganizuje środowisko tak, by oko było mniej obciążane, a sprawczość była odzyskiwana przez precyzyjne decyzje w pracy i odpoczynku.

W protokole 2 dane wspólne muszą już obejmować dziennik rehabilitacji widzenia: moduł, czas, tolerancja, przerwy, czynniki przeciążenia oraz transfer do zadania zawodowego. Do tego dochodzi matryca integracyjna, która pozwala zestawić wdrożenia ergonomiczne z trendami snu, pobudzenia i zmęczenia wzrokowego. Z metodologicznego punktu widzenia jest to minimalna infrastruktura do analizy w stylu N-of-1 (w tradycji badań jednostkowych) i do prostych analiz zmian w czasie, bez obietnicy kauzalności. Istotne jest też to, że protokół 2 jest najlepszym kandydatem do uogólnienia instytucjonalnego: może być wdrażany w poradniach rehabilitacji widzenia jako uzupełnienie, bez konfliktu z kliniką, ponieważ jego język jest funkcjonalny, a nie metafizyczny.

Trzeci protokół w zestawie pilotażowym powinien dotyczyć bezpieczeństwa symbolicznego i mediacji sensu, czyli tego, co w studium CSR jest szczególnie wrażliwe: ryzyka interpretacyjnej eskalacji, totalizacji znaku i przeniesienia ciężaru decyzji z danych i współpracy na symbol. Ten protokół nie polega na eliminacji języków symbolicznych, lecz na wprowadzeniu ich do kontrolowanej niszy, z dwiema bramkami: bramką bezpieczeństwa i bramką domknięcia. W praktyce oznacza to, że elementy gnostyczne, hermetyczne czy astropsychologiczne mogą być

użyte jako język kontenera sensu, ale tylko po wypełnieniu wymogów bezpieczeństwa i tylko w ramach sesji o parametrach niskiego ryzyka.

Protokół 3 ma charakter „krótkiego rytuału decyzji”, w którym celem jest ograniczenie ruminacji i katastrofizacji poprzez zamknięcie narracji w jednym rozstrzygnięciu na 24 godziny. Jest to praktyka zgodna z logiką redukcji obciążenia poznawczego: zamiast mnożyć interpretacje, protokół redukuje liczbę możliwych „wyjaśnień” do jednej decyzji operacyjnej. W ujęciu kliniczno-psychologicznym jest to technika przeciwstawna do rumination loop; w ujęciu performatywnym jest to akt domknięcia, w którym obiekt–klucz i gest nie służą ekspansji sensu, lecz jego kondensacji. W tym protokole obiekt–klucz działa jako operator semantyczny, ale jego treść pozostaje prywatna; wspólne dane rejestrują tylko: wykonanie, czas, pobudzenie przed i po, oraz wpływ na sen.

W każdym z trzech protokołów, niezależnie od ich specyfiki, wspólne muszą pozostać cztery elementy jakości: mapa ryzyka dnia, kryteria przerwania, stała procedura domknięcia i minimalny standard danych. Bez tych elementów pilotaż staje się nieporównywalny, a co ważniejsze, staje się ryzykowny, ponieważ kreatywność zaczyna kompensować niepewność. W protokołach pilotażowych kreatywność nie jest eliminowana, lecz jest „przekierowana”: z obszaru ekspozycji bodźcowej w obszar doboru obiektu–klucza, w obszar kompozycji czasu i w obszar precyzyjnego domknięcia.

Z punktu widzenia wykonalności i bezpieczeństwa najbardziej newralgiczne są formaty, w których do praktyki wchodzi drugi człowiek albo instytucja, ponieważ wtedy psychoperformans przestaje być wyłącznie autopraktką, a staje się układem relacyjnym z realnym ryzykiem błędów komunikacyjnych, naruszeń granic, niejawnych transferów władzy oraz nieporozumień epistemicznych. W studium CSR takie ryzyka mają dodatkowy ciężar: osoba z chorobą oka może doświadczać wahań sprawności, a więc także wahań poczucia kompetencji i kontroli, co sprzyja zarówno nadmiernej uległości wobec autorytetu, jak i nadmiernej autarkii, która odcina od pomocy. Protokół pilotażowy musi zatem uwzględnić to, co w psychologii relacji terapeutycznej opisywali Edward Bordin i Carl Rogers jako przymierze i warunki podstawowe, a w socjologii medycyny Eliot Freidson jako napięcie pomiędzy profesjonalnym monopolem a autonomią pacjenta. Psychoperformans, aby nie stać się kolejną areną tego napięcia, potrzebuje wyraźnej architektury roli.

W wariacie dyadycznym proponuje się Protokół 4, czyli protokół świadka regulacyjnego, w którym druga osoba nie jest ani terapeutą, ani kuratorem, ani „uzdrowicielem”, lecz funkcjonuje jako stabilizator procedury i jako strażnik progów bezpieczeństwa. To podejście korzysta z intuicji znanej w tradycji performance art, gdzie obecność świadka konstytuuje zdarzenie (Erika Fischer-Lichte, Amelia Jones), ale przekształca tę intuicję w narzędzie bezpieczeństwa: świadek jest po to, aby utrzymać limit czasu, przypomnieć o kryteriach przerwania i doprowadzić do domknięcia, gdy wykonawca wchodzi w pętlę intensyfikacji albo interpretacyjnej eskalacji. W studium CSR świadek jest szczególnie potrzebny w trybie żółtym, kiedy pobudzenie i zmęczenie wzroku rosną, a decyzje stają się mniej stabilne.

Struktura Protokołu 4 jest minimalna i składa się z czterech segmentów: kontrakt, ekspozycja niskiego ryzyka, manipulacja obiektem–kluczem, domknięcie. Kontrakt jest krótki i operacyjny: określa limit czasu, potwierdza tryb dnia (zielony/żółty), potwierdza brak czerwonych flag oraz

przypomina, że w razie objawów alarmowych nie ma interpretacji, jest procedura. Ekspozycja niskiego ryzyka może mieć formę ciszy, krótkiej stabilizacji oddechu lub ustawienia przestrzeni, ale bez praktyk wzmacniających hiperwentylację i bez „wstrząsowych” technik emocjonalnych. Manipulacja obiektem–kluczem jest rdzeniem psychoperformansu w tym protokole, lecz obiekt jest dobierany pod kątem bezpieczeństwa: brak ostrych krawędzi, brak szkła, brak elementów wymagających precyzyjnego fiksowania wzroku, brak pracy w wysokim kontraście. Domknięcie ma postać dwóch decyzji: decyzji o ochronie pola widzenia na 24 godziny oraz decyzji o najbliższym kroku rehabilitacyjnym lub higienicznym, bez rozbudowanego sensu. Świadek rejestruje jedynie parametry: czas, kanały, klasę ekspozycji, wykonanie domknięcia, subiektywne pobudzenie przed i po, oraz czy wystąpiły kryteria przerwania. To jest wprost minimalny standard jakości dla protokołu dyadycznego.

Wariant instytucjonalny wymaga jeszcze większego rygoru, ponieważ instytucja wytwarza własne cele i własne wskaźniki, a tym samym może niejawnie wywierać presję na intensyfikację albo na produkcję „materiału”. W studium CSR taka presja jest ryzykowna. Dlatego Protokół 5, czyli protokół instytucjonalny o charakterze kliniczno-edukacyjnym, musi być osadzony w języku funkcjonalnym i bezpieczeństwa, a nie w języku spektaklu. Można go wyobrazić jako format realizowany w poradni rehabilitacji widzenia, w pracowni terapii zajęciowej, w instytucji kultury lub w programie edukacyjnym, ale tylko wtedy, gdy istnieje jasna zgoda na to, że priorytetem jest stabilizacja i transfer strategii, a nie artystyczny rezultat.

Protokół 5 ma strukturę podobną do protokołów wdrożeniowych w naukach o implementacji (Proctor, Aarons) oraz do podejścia MRC do interwencji złożonych: komponenty są jawne, a ocena dotyczy wykonalności i akceptowalności. W praktyce składa się z: krótkiego briefingu bezpieczeństwa, modułu ergonomii i higieny bodźców, modułu manipulacji obiektem–kluczem jako ćwiczenia sprawczości i domknięcia, oraz modułu transferu do codzienności. Briefing bezpieczeństwa obejmuje mapę ryzyka dnia, kryteria przerwania oraz ścieżkę kontaktu w razie objawów alarmowych. Moduł ergonomii jest prowadzony w języku rehabilitacji i obejmuje ustawienie światła, filtrów, kontrastu, przerw, powiększenia oraz organizacji stanowiska, bez wchodzenia w symbolikę. Moduł manipulacji obiektem–kluczem jest krótką praktyką, w której obiekt działa jako operator decyzji i jako nośnik domknięcia, ale parametry bodźcowe są kontrolowane, a czas jest limitowany. Moduł transferu polega na zapisie jednej decyzji do wdrożenia w ciągu 24 godzin oraz na ustaleniu minimalnej miary w dzienniku wspólnym. W instytucji kluczowe jest ograniczenie dokumentowania do danych wspólnych i do rubryk jakości, bez nagrywania, bez fotografii i bez archiwizacji treści prywatnych, ponieważ w przeciwnym razie pojawia się presja performatywna i ryzyko naruszenia poufności.

Wariant grupowy, jako Protokół 6, można projektować wyłącznie jako format o niskiej ekspozycji bodźcowej i o wysokiej strukturze, ponieważ grupa zwiększa hałas, wzrost uwagi społecznej i ryzyko przestymulowania. W grupie psychoperformans może działać jako praktyka ekonomii uwagi i higieny pola widzenia, ale musi opierać się na minimalizmie. W tradycjach sztuki akcji i minimalizmu instrukcji (Yoko Ono, George Brecht, La Monte Young) istnieje język partytur, które są krótkie, precyzyjne i nie wymagają spektakularnych bodźców; to jest dobry punkt odniesienia. W protokole grupowym każdy uczestnik pracuje na własnym obiekcie bezpiecznym, a wspólny jest tylko rytm czasu, cisza i procedura domknięcia. Rolą prowadzącego nie jest interpretacja, tylko utrzymanie progów bezpieczeństwa, a rolą grupy nie jest ocena, tylko współobecność i stabilizacja. Dane wspólne w grupie muszą być zanonimizowane i

zredukowane do minimum, a uczestnik ma prawo do nieudzielania treści; w przeciwnym razie protokół przekształca się w praktykę ekspozycji, co w chorobie oka i w lęku zdrowotnym jest przeciwwskazane.

Każdy protokół pilotażowy, niezależnie od tego, czy jest indywidualny, dyadyczny czy instytucjonalny, musi mieć system raportowania zdarzeń niepożądanych, ponieważ brak takiego systemu jest nie tylko problemem etycznym, ale też metodologicznym. W interwencjach złożonych zdarzenia niepożądane bywają rozumiane zbyt wąsko jako zdarzenia medyczne, tymczasem w protokołach psychoperformatywnych istotne są także zdarzenia regulacyjne i epistemiczne. Dlatego w studium CSR proponuje się trójklasową typologię zdarzeń niepożądanych: okulistyczne, regulacyjne i symboliczno-poznawcze.

Zdarzenia okulistyczne obejmują nowe lub nasilone objawy alarmowe w trakcie lub po sesji, istotny ból oka, gwałtowne pogorszenie funkcji widzenia raportowane operacyjnie oraz każdy epizod, który wymaga kontaktu z zespołem medycznym według ścieżki. Zdarzenia regulacyjne obejmują bezsenność po sesji, eskalację pobudzenia autonomicznego, napady paniki, utrwaloną ruminację, kompulsywne sprawdzanie widzenia oraz istotne pogorszenie tolerancji bodźców w ciągu 24–72 godzin. Zdarzenia symboliczno-poznawcze obejmują interpretacyjną eskalację o charakterze totalizującym, konflikt epistemiczny z zespołem lub bliskimi spowodowany praktyką, poczucie przymusu „kontynuacji” mimo zmęczenia oraz przeniesienie ciężaru decyzji klinicznych na symbol. Ta trzecia kategoria bywa ignorowana, a w studium CSR jest krytyczna, bo to ona może pośrednio podnosić ryzyko okulistyczne poprzez destabilizację snu i wzrost stresu.

Raportowanie zdarzeń niepożądanych musi mieć skalę nasilenia i regułę reakcji. Skala może być trzystopniowa: łagodne (nie wymaga interwencji poza domknięciem i redukcją bodźców), umiarkowane (wymaga modyfikacji protokołu i konsultacji rehabilitacyjnej lub psychologicznej), ciężkie (wymaga kontaktu z zespołem okulistycznym lub trybu pilnego). Reguła reakcji jest prosta: każde zdarzenie umiarkowane powoduje obniżenie ekspozycji i uproszczenie protokołu, każde zdarzenie ciężkie wstrzymuje protokół do czasu decyzji w porozumieniu z zespołem. Ten mechanizm jest odpowiednikiem logiki monitorowania bezpieczeństwa w badaniach, ale wprowadzony do warunków domowych jako checklista i karta zdarzeń.

W protokołach pilotażowych konieczna jest również kontrola wierności realizacji, ale bez naruszania prywatności. Wierność realizacji nie może polegać na nagrywaniu czy dokumentacji wizualnej, ponieważ w chorobie oka i w praktyce symbolicznej materiał jest wrażliwy. Wierność realizacji powinna być kontrolowana przez checklistę i przez indeks perfonemów: czy dotrzymano limitu czasu, czy zachowano klasę ekspozycji, czy wykonano domknięcie, czy zastosowano kryteria przerwania. To jest minimalny standard, który pozwala potem uczciwie powiedzieć, że protokół był lub nie był wykonywany zgodnie z założeniem.

Wreszcie, protokoły pilotażowe wymagają struktury porównawczej, ale dopiero po uzyskaniu wykonalności. W studium CSR struktury porównawcze powinny być projektowane jako niskiego ryzyka i możliwe do realizacji w trybie N-of-1 lub w małych seriach. Najbezpieczniejsze są podejścia sekwencyjne i fazowe: okno bazowe, faza A, faza B, z prostym washout, bez obietnicy kauzalności, ale z możliwością obserwacji trendu. W tradycji badań jednostkowych i projektów jednopodmiotowych (Kazdin; Shadish, Cook, Campbell; standardy jednopodmiotowe

Kratochwill i współautorów) kluczowe jest, by fazy były wystarczająco długie, by nie mylić fluktuacji z efektem, oraz by kryteria przejścia między fazami były z góry ustalone. W studium CSR kryterium przejścia powinno być oparte na bezpieczeństwie: jeśli sen i pobudzenie są niestabilne, nie przechodzi się do fazy o większej złożoności, nawet jeśli rośnie motywacja artystyczna.

W tym miejscu protokoły 1–6 tworzą zestaw, który można stopniowo rozwijać w stronę badań mieszanych i wielośrodkowych, ale bez przenoszenia ciężaru dowodu na pojedynczy przypadek. Pozostaje jeszcze doprecyzowanie: jak projektować fazy A/B dla protokołów regulacyjnych i transferowych, jak budować minimalne wyniki (outcomes) w postaci miar funkcjonalnych i PROM bez zamieniania życia w test, oraz jak przygotować protokoły do implementacji w różnych środowiskach kulturowych i instytucjonalnych bez utraty rdzenia metody, którym jest prymat bezpieczeństwa, manipulacja obiektami–kluczami i procedura domknięcia.

W protokołach pilotażowych, które mają pretendować do późniejszej implementacji i badań mieszanych, decydujące jest zdefiniowanie wyników w sposób, który nie jest ani zbyt kliniczny (bo wtedy psychoperformans próbuje udawać terapię okulistyczną), ani zbyt narracyjny (bo wtedy nie ma żadnej porównywalności). Najbardziej adekwatne są wyniki funkcjonalno-regulacyjne oraz wyniki procesowe, a dopiero w trzeciej kolejności wyniki sensu. W studium CSR wyniki kliniczne w ścisłym sensie (zmiany strukturalne oceniane w badaniach obrazowych) pozostają poza protokołem, ponieważ zależą od prowadzenia okulistycznego i od naturalnej dynamiki choroby; protokół może jedynie synchronizować się z osiami klinicznymi przez rejestr kontaktu i przez oznaczanie okresów niestabilności.

Zestaw minimalnych wyników (core outcomes) dla pilotaży psychoperformatywnych w CSR powinien obejmować cztery domeny. Domena pierwsza to bezpieczeństwo: liczba i charakter zdarzeń niepożądanych (okulistycznych, regulacyjnych, symboliczno-poznawczych), liczba przerw sesji zgodnych z kryteriami stop rules, oraz liczba dni w trybie czerwonym. Domena druga to regulacja: jakość snu i jego stabilność, pobudzenie autonomiczne raportowane operacyjnie, częstość ruminacji oraz wskaźniki przeciążenia bodźcowego. Domena trzecia to funkcja: tolerancja obciążenia wzrokowego, komfort kontrastowy, zdolność do wykonania krótkich zadań funkcjonalnych (czytanie funkcjonalne w sensie zadania, nie testu), oraz skuteczność strategii przerw i ergonomii w pracy. Domena czwarta to proces i akceptowalność: wierność realizacji, subiektywna akceptowalność, odczuwane obciążenie dokumentowaniem, oraz gotowość do kontynuacji w cyklu kilku tygodni.

Aby te domeny dało się porównać pomiędzy protokołami i środowiskami, potrzebna jest minimalna definicja operacyjna każdej z nich. Dla bezpieczeństwa kluczowe jest rozróżnienie zdarzeń po sesji i zdarzeń niezwiązanych czasowo; w CSR zbieżność czasowa nie jest dowodem przyczynowości, ale jest sygnałem do modyfikacji protokołu. Dla regulacji kluczowe jest rozróżnienie gorszego dnia od trendu, co wymaga matrycy integracyjnej i wpisów kalibracyjnych. Dla funkcji kluczowe jest odróżnienie obciążenia, które wynika z pracy zawodowej, od obciążenia, które wynika z protokołu; bez tego protokół zostanie niesprawiedliwie obciążony winą albo niesłusznie uznany za skuteczny.

Wyniki sensu i transformacji muszą pozostać domeną prywatną, ale mogą być badane w trybie jakościowym poprzez wywiad po-zdarzeniowy lub wywiad okresowy, o ile jest to robione w sposób, który nie zwiększa ryzyka interpretacyjnej eskalacji. W praktyce oznacza to, że zamiast codziennego „dopytywania o znaczenie” stosuje się krótkie okna refleksji, na przykład raz na dwa tygodnie, z naciskiem na domknięcie i decyzje adaptacyjne, a nie na dramatyzację. W antropologii i badaniach jakościowych istnieje bogata tradycja analizy narracji i doświadczenia choroby (Arthur Kleinman, Byron Good), ale w studium CSR trzeba ją filtrować przez priorytet bezpieczeństwa: wywiad ma nie wzmacniać lęku, tylko porządkować doświadczenie i wspierać współpracę.

Konstrukcja faz i porównań w pilotażu powinna być jak najbardziej oszczędna, aby nie wytworzyć iluzji dowodzenia efektu w warunkach, w których efekt jest wieloczynnikowy. Najbezpieczniejsze są układy fazowe, w których porównuje się raczej „formaty wdrożenia” niż „obietnice poprawy”: okno bazowe (bez protokołu), faza A (protokół 1 lub 2 w wersji minimalnej), faza B (modyfikacja jednego parametru: czas, pora dnia, kanał bodźcowy, typ domknięcia), oraz faza stabilizacji. W logice badań jednopodmiotowych (Kazdin, Kratochwill) kluczowe jest, by modyfikować jeden parametr naraz, ponieważ w przeciwnym razie nie da się interpretować trendów. W studium CSR taka oszczędność ma dodatkową funkcję: zmniejsza ryzyko, że osoba zacznie „polować na efekt” i będzie kompulsywnie zmieniać praktykę co kilka dni.

Protokół pilotażowy powinien też zawierać minimalny pakiet szkoleniowy dla wykonawcy i ewentualnie dla świadka lub prowadzącego, ponieważ bez szkolenia rośnie ryzyko błędów proceduralnych. Pakiet szkoleniowy nie jest treningiem artystycznym, tylko treningiem bezpieczeństwa: rozpoznawanie czerwonych flag, rozumienie mapy ryzyka dnia, stosowanie kryteriów przerwania, prowadzenie krótkiej dokumentacji bez narracji oraz wykonywanie domknięcia. W wariacie dyadycznym dochodzi szkolenie z komunikacji i ról: świadek nie interpretuje, świadek utrzymuje procedurę; wykonawca nie negocjuje kryteriów przerwania w trakcie sesji, wykonawca ufa umowie. To jest element jakości, który w praktykach artystycznych bywa pomijany, a w chorobie oka jest krytyczny.

Z perspektywy implementacji protokoły powinny być projektowane tak, aby dało się je przenieść do różnych środowisk bez utraty rdzenia. Rdzeniem nie jest stylistyka, tylko: manipulacja obiektami–kluczami jako operatorami domknięcia i sprawczości, parametryzacja bodźców, rozdzielenie danych wspólnych od prywatnej semantyki oraz hierarchia bezpieczeństwa. To pozwala myśleć o protokołach w kategoriach interwencji implementowalnych, które można opisywać narzędziami nauk o wdrażaniu, bez redukcji metody do „programu terapeutycznego”. W praktyce przydatne są tu ramy, które porządkują, dlaczego ktoś miałby protokół stosować i co go blokuje, na przykład logika COM-B i Behaviour Change Wheel Susan Michie, albo logika normalizacji praktyk (Normalization Process Theory Carla Maya), ale w studium CSR używa się ich wyłącznie jako narzędzi opisu barier i ułatwień, nie jako ideologii zmiany.

W tym miejscu pojawia się kluczowa kwestia etyczna: protokoły pilotażowe muszą zabezpieczać przed przemocą normy. Jeśli protokół stanie się „standardem”, może wytworzyć presję, by każdy realizował go tak samo, niezależnie od fazy choroby, profilu sensorycznego i realiów życia. Dlatego każdy protokół musi posiadać dozwolone modyfikacje i niedozwolone

modyfikacje, czyli jasno opisane granice adaptacji. Dozwolone modyfikacje dotyczą obiektu–klucza, pory dnia, środowiska i czasu trwania w ramach limitu oraz doboru kanału o niskiej ekspozycji. Niedozwolone modyfikacje dotyczą eskalacji bodźcowej (wysoka luminancja, wysoki kontrast, długie sesje przy ekranie), naruszania kryteriów przerwania oraz rezygnacji z domknięcia. Ten podział jest fundamentalny, bo umożliwia personalizację bez utraty bezpieczeństwa.

W protokołach pilotażowych warto także ustanowić minimalny standard „separacji funkcji”: dokumentowanie nie może pełnić funkcji regulacyjnej, a regulacja nie może być mylona z monitorowaniem. W studium CSR ryzyko polega na tym, że osoba zacznie regulować lęk przez zapisy, co nasila kompulsję i obciąża wzrok. Dlatego dokumentowanie powinno być krótkie, o stałej porze, z limitem czasu, a po nim powinno następować domknięcie niskiego ryzyka. Jest to drobna zasada, ale decyduje o tym, czy protokół jest długoterminowo wykonalny.

Ostatnim elementem tej propozycji protokołów pilotażowych jest przygotowanie ich do analizy mieszanej, bez przymusu statystycznej „twardości” na etapie pilotażu. Dane ilościowe w pilotażu służą wykrywaniu trendów i punktów ryzyka, a nie dowodzeniu skuteczności. Dane jakościowe służą wykrywaniu mechanizmów, w tym mechanizmów niepożądanych, takich jak interpretacyjna eskalacja lub konflikt ról. Dopiero po wykazaniu wykonalności, akceptowalności i bezpieczeństwa można projektować porównania między protokołami, a następnie porównania między ośrodkami; inaczej protokół staje się projektem aspiracji, nie projektem odpowiedzialnej metody.

Tak domknięta propozycja protokołów pilotażowych pokazuje, że psychoperformans w studium CSR może funkcjonować jako praktyka komplementarna i implementowalna, ale tylko wtedy, gdy jego rdzeń zostaje przekształcony w procedury jakości: progi bezpieczeństwa, kryteria przerwania, parametryzację bodźców, indeks perfonemów oraz rygor domknięcia. W ten sposób metoda zachowuje własną tożsamość performatywną, a jednocześnie staje się zdolna do wejścia w obszar badań mieszanych i współpracy wieloośrodkowej bez naruszania autonomii kliniki.

92.3. Kierunki badań mieszanych i wieloośrodkowych

Punktem wyjścia dla badań mieszanych i wieloośrodkowych jest rozpoznanie, że studium CSR nie ma statusu „modelu całej metody”, lecz status jednego z wielu poligonów bezpieczeństwa, na którym szczególnie ostro widać relację pomiędzy ekspozycją bodźcową, regulacją autonomiczną i koniecznością interoperacyjności z kliniką. Psychoperformans ma uniwersalny potencjał zastosowań i może pracować z praktycznie dowolnym przedmiotem przemiany: od rekonfiguracji nawyków i organizacji pracy, przez integrację traumy, przebudowę relacji społecznych, transformacje duchowe, kryzysy sensu, aż po strategię twórcze, edukacyjne i instytucjonalne. Dlatego badania wieloośrodkowe powinny być projektowane tak, aby CSR był tylko jednym z modułów w szerokiej mapie zastosowań, a rdzeń metody był opisywany nie jako „narzędzie dla konkretnej choroby”, lecz jako sformalizowany układ procedur performatywno-regulacyjnych, zdolny do adaptacji w wielu polach, przy zachowaniu niezmiennego standardu jakości.

W badaniach mieszanych kluczowe jest rozdzielenie trzech poziomów opisu: poziomu mechanizmu, poziomu doświadczenia i poziomu wdrożenia. Poziom mechanizmu obejmuje to, co da się opisać w kategoriach procesów: modulacja pobudzenia, zmiana ekonomii uwagi, reorganizacja zachowań i rytmów dobowych, wzmacnianie sprawczości przez manipulację obiektami–kluczami, redukcja rumination loop przez procedury domknięcia, a także wpływ architektury bodźców na zachowanie i decyzje. Poziom doświadczenia obejmuje fenomenologię, sens i narrację, w tym rejestry symboliczne, hermetyczne, gnostyczne czy astropsychologiczne, ale traktowane jako języki integracji i mediacji znaczenia, a nie jako substytuty procedur bezpieczeństwa. Poziom wdrożenia obejmuje realne środowiska: dom, pracownię, instytucję, klinikę, edukację, program społeczny; tu rozstrzyga się, czy metoda jest wykonalna, akceptowalna, etycznie stabilna i odporna na presję rezultatów.

W logice badań mieszanych najważniejsza jest konstrukcja minimalnego rdzenia (core components) oraz „pierścienia adaptacyjnego” (adaptable periphery). Rdzeń psychoperformansu, niezależnie od zastosowania, powinien w badaniu być stały: plan sytuacyjny z kontrolą wersji, mapa ryzyka i progi przerwania adekwatne do pola (w CSR medyczne; w innych polach odpowiednio psychospołeczne lub instytucjonalne), manipulacja obiektami–kluczami jako operatorami decyzji i przemiany, oraz procedura domknięcia jako warunek jakości. Pierścień adaptacyjny obejmuje dobór kanałów (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, pojęcia), repertuar perfonemów, stylistykę działania, język sensu i kontekst kulturowy. Taki podział umożliwia wieloośrodkowość bez redukcji praktyki do jednego „programu”, a równocześnie pozwala porównywać ośrodki, bo porównywane jest to, co musi być porównywalne: parametry bezpieczeństwa, wierność procedury, sposób domknięcia, obciążenie i zdarzenia niepożądane.

Z perspektywy metodologicznej najbardziej adekwatne są projekty sekwencyjne mieszane, w których faza ilościowa służy mapowaniu trendów i ryzyk, a faza jakościowa służy wyjaśnianiu mechanizmów i kontekstów, bez próby „udowodnienia” totalnej kauzalności w polu złożonym. W badaniach nad interwencjami złożonymi nie wystarcza pytanie „czy działa”, bo to pytanie jest zbyt ubogie; konieczne jest pytanie „dla kogo, w jakich warunkach, przez jakie mechanizmy i jakim kosztem”. W psychoperformansie koszt jest kategorią centralną: koszt bodźcowy, koszt regulacyjny, koszt społeczny, koszt symboliczny, koszt czasowy; badanie musi te koszty umieć mierzyć lub przynajmniej rzetelnie opisywać. W studium CSR koszt bodźcowy i koszt snu są szczególnie widoczne, ale w zastosowaniach uniwersalnych analogicznie pojawiają się inne koszty dominujące, na przykład koszt konfliktu relacyjnego, koszt stygmatyzacji, koszt przecięcia instytucjonalnego albo koszt utraty prywatności w praktykach grupowych.

Wieloośrodkowość wymaga również standaryzacji języka zdarzeń niepożądanych na poziomie ogólnym, a następnie dobudowy słownika zdarzeń specyficznych dla pola. W CSR zdarzenia niepożądane mają wymiar medyczny, regulacyjny i symboliczno-poznawczy, ale ten trójkąt można przenieść niemal wszędzie: w polach społecznych zdarzeniem niepożądanym może być eskalacja konfliktu, w polach edukacyjnych – przeciążenie i awersja, w polach duchowych – interpretacyjna totalizacja i utrata równowagi, w polach instytucjonalnych – nadużycie władzy lub przymus ekspozycji. Taka typologia umożliwia porównywanie ośrodków bez narzucania jednego światopoglądu, bo opisuje nie „prawdę sensu”, tylko bezpieczeństwo praktyki.

Jednocześnie badania wieloośrodkowe muszą zawierać komponent etnometodologiczny i antropologiczny, bo psychoperformans jest metodą, która działa w kulturze, a kultura jest medium. To oznacza, że w protokołach wieloośrodkowych trzeba przewidzieć zróżnicowanie semantyk i praktyk, a także zróżnicowanie tego, co w danym środowisku jest uznawane za dopuszczalne w sferze symbolicznej, rytualnej i estetycznej. W jednym ośrodku język hermetyczny będzie traktowany jako neutralny język sensu, w innym będzie traktowany jako problem; badanie nie może rozstrzygać tego sporu, lecz musi mieć procedurę separacji: dane wspólne i bezpieczeństwo po jednej stronie, prywatna semantyka po drugiej. W tym sensie „pluralizm interpretacyjny” staje się warunkiem metodologicznej stabilności, a nie tylko gestem tolerancji.

Na poziomie analitycznym kierunkiem o wysokiej wartości jest rozwój modeli ścieżkowych, które opisują psychoperformans jako układ sprzężeń zwrotnych: bodźce–uwaga–pobudzenie–decyzje–działanie–domknięcie–zmiana nawyku–zmiana środowiska–nowa ekspozycja. W CSR ten model jest testowany w ostrym polu bezpieczeństwa, ale w zastosowaniach uniwersalnych można go badać w wielu domenach, na przykład w wypaleniu, w kryzysie twórczym, w rekonfiguracji relacji z pracą, w procesach żałoby, w przebudowie praktyk wspólnotowych lub w reintegracji po kryzysach życiowych. Taki model nie wymaga redukcji psychoperformansu do „techniki relaksacyjnej”; przeciwnie, pozwala opisać go jako złożony fenomen somato-psychiczno-duchowy, gdzie „duchowy” jest rozumiany jako wymiar wartości, sensu, orientacji egzystencjalnej i relacji z tym, co przekracza codzienny interes, bez wchodzenia w arbitraż metafizyki. W badaniach mieszanych ten poziom może być ujęty przez dobrze zaprojektowane wywiady i analizy tematyczne, ale tylko wtedy, gdy protokół chroni przed eskalacją interpretacyjną i utrzymuje rygor domknięcia.

Jeżeli psychoperformans ma wejść do obiegu badań wieloośrodkowych bez utraty swojej tożsamości, potrzebuje architektury, która jednocześnie umożliwia replikację minimalną i chroni przed standaryzacją przemocową. Ta architektura powinna mieć postać „pakietu metodologicznego” składającego się z: rdzenia procedur jakości, modułów zastosowań, matrycy danych wspólnych, oraz protokołu etycznego. Rdzeń procedur jakości jest wspólny dla wszystkich ośrodków i obejmuje: plan sytuacyjny z kontrolą wersji, indeks perfonemów jako opis fenomenologiczno-operacyjny, mapę ryzyka właściwą dla domeny, kryteria przerwania, procedurę domknięcia oraz minimalny standard raportowania zdarzeń niepożądanych. Moduły zastosowań są zmienne i mogą dotyczyć zdrowia, edukacji, pracy z kryzysem, instytucji kultury, procesów wspólnotowych, praktyk duchowych lub terapii poprzez sztukę, ale w badaniu muszą być nazwane, opisane i ujęte w matrycy jako „kontekst interwencji”. Matryca danych wspólnych stanowi interfejs do porównywalności, a protokół etyczny chroni granice kompetencji, prywatność i bezpieczeństwo uczestników.

Na poziomie projektowania badań najważniejsze są trzy typy studiów, które można stopniowo rozwijać, bez skoku od studium przypadku do roszczenia uniwersalnej skuteczności. Typ pierwszy to serie N-of-1 i mikroserii w różnych domenach zastosowania, prowadzone według wspólnego rdzenia, ale z różnymi modułami. Typ drugi to badania pragmatyczne w warunkach realnych (dom, instytucja, poradnia, edukacja), w których ocenia się wykonalność, obciążenie i bezpieczeństwo, a nie efekt w sensie medycznym. Typ trzeci to projekty porównawcze między ośrodkami, które nie porównują „sensów” ani „stylów”, lecz porównują to, czy rdzeń jest realizowany, jakie są profile ryzyka, jakie są koszty i jakie są warunki, w których praktyka jest

stabilna. Ta progresja jest zgodna z logiką budowania dowodu w interwencjach złożonych: najpierw wykonalność, potem stabilność procesu, dopiero potem porównywalność wyników.

W badaniach wielośrodkowych szczególnie ważny jest problem wierności realizacji oraz problem „driftu instytucjonalnego”. Drift instytucjonalny polega na tym, że organizacja zaczyna adaptować metodę do własnych KPI, do własnych formatów raportowania i do presji wizerunkowej, aż rdzeń znika, a zostaje powierzchowna etykieta. W psychoperformansie ryzyko driftu jest wysokie, bo metoda ma silny potencjał estetyczny, a więc łatwo ją wykorzystać jako narrację innowacji. Zabezpieczeniem jest audyt rdzenia, ale audyt rozumiany nie jako kontrola, tylko jako weryfikacja bezpieczeństwa i jakości. Audyt rdzenia polega na tym, że ośrodek cyklicznie wykazuje: jak stosuje mapę ryzyka, jak raportuje zdarzenia niepożądane, jak utrzymuje domknięcie, jak rozdziela dane wspólne od prywatnej semantyki oraz jak szkoli osoby prowadzące. Bez tego wielośrodkowość zamieni się w mozaikę projektów, które mają wspólne hasło, ale nie mają wspólnej metody.

Kolejnym kierunkiem badań jest rozwój narzędzi pomiaru i opisu, które są specyficzne dla psychoperformansu, ale nie są ideologiczne. Najbardziej obiecujące są trzy klasy narzędzi. Pierwsza to narzędzia obciążenia i kosztu: krótkie miary obciążenia bodźcowego, obciążenia poznawczego, obciążenia emocjonalnego, kosztu społecznego i kosztu czasu. Druga to narzędzia domknięcia: miary tego, czy sesja zakończyła się decyzją, czy domknięcie obniżyło pobudzenie, czy nastąpił transfer do praktyki dnia codziennego. Trzecia to narzędzia sensu, ale w wersji ostrożnej: nie „jak głęboki jest sens”, tylko „czy sens stabilizuje decyzję i obniża napięcie”. Takie narzędzia pozwalają badać psychoperformans bez redukcji do psychoterapii i bez obietnicy, że da się zmierzyć metafizykę.

W obszarze analiz danych kierunkiem wartym rozwijania jest analiza sekwencyjna i analiza wzorców czasowych, bo psychoperformans działa przez rytm, a nie przez pojedynczy „zabieg”. W CSR to widać szczególnie, ale jest to własność ogólna: metoda ma charakter procesualny, a procesualność wymaga narzędzi, które potrafią opisać trajektorie. Analiza sekwencyjna może działać nawet przy prostych danych: mapowanie dni zielonych/żółtych/czerwonych, mapowanie wystąpień domknięcia, mapowanie obciążeń i przerw, mapowanie zdarzeń niepożądanych. W wielośrodkowości daje to możliwość budowania typologii przebiegów: na przykład przebiegi o wysokiej wierności i niskich kosztach versus przebiegi o wysokiej intensyfikacji i wysokich kosztach. Taka typologia ma znaczenie praktyczne, bo pozwala projektować szkolenia i interwencje korekcyjne, zanim pojawią się poważniejsze szkody.

Równolegle konieczne są badania nad etyką i władzą w psychoperformansie, bo metoda może być użyta do wszystkiego, a więc może być użyta również źle. W badaniach wielośrodkowych trzeba wprost uwzględnić ryzyko nadużyć: presję ekspozycji, presję ujawniania treści prywatnych, presję „doświadczenia transformacji”, a także ryzyko, że prowadzący stanie się figurą autorytetu duchowego lub terapeutycznego bez kompetencji. W kontekście CSR te ryzyka można przeoczyć, bo uwaga idzie w stronę bezpieczeństwa medycznego, ale w zastosowaniach uniwersalnych to właśnie ryzyka władzy i granic kompetencji mogą stać się dominujące. Dlatego kierunkiem badań powinny być również protokoły etyczne i szkoleniowe: jak utrzymać kontrakt, jak utrzymać prawo do milczenia, jak utrzymać minimalizację danych, jak reagować na zdarzenia niepożądane w sferze relacyjnej, jak prowadzić praktykę bez uzurpowania roli klinicznej i bez tworzenia sekciarskiej narracji. W tym obszarze

psychoperformans powinien czerpać z etyki badań jakościowych, z etyki praktyk terapeutycznych oraz z krytyki instytucjonalnej, ale bez udawania, że jest medycyną.

Wreszcie, kierunkiem o potencjale długofalowym jest budowa sieci współpracy i archiwów, które nie archiwizują treści prywatnych, lecz archiwizują procedury, matryce i typologie zastosowań. To jest ważne, bo psychoperformans jako metoda uniwersalna będzie się rozgałęziać; jeśli nie będzie wspólnego rdzenia i wspólnego repozytorium procedur, rozgałęzienie stanie się chaosem. Archiwum powinno zawierać: wzorcowe matryce planu sytuacyjnego, wzorcowe check-listy bezpieczeństwa, wzorcowe rubryki danych wspólnych, typologie zdarzeń niepożądanych, typologie formatów domknięcia oraz katalog perfonemów opisanych operacyjnie, bez prywatnej symboliki. Taki model archiwum jest kompatybilny z myśleniem o infrastrukturze klasyfikacyjnej (Bowker, Star) i jednocześnie jest zgodny z ochroną prywatności, bo przechowuje narzędzia, nie czyjeś życie.

W tym sensie 92.3 nie domyka psychoperformansu w ramie CSR, tylko przeciwnie: pokazuje, jak studium CSR może stać się jednym z przypadków testujących rygor bezpieczeństwa i interoperacyjności, podczas gdy właściwa przyszłość metody leży w wielości domen i w umiejętności utrzymania rdzenia jakości przy maksymalnej różnorodności zastosowań. To jest warunek, by psychoperformans mógł stać się zarówno praktyką indywidualną, jak i narzędziem edukacyjnym, instytucjonalnym i badawczym, bez utraty swojej performatywnej natury i bez popadania w nieodpowiedzialne roszczenia.

Bibliografia

Bibliografia do rozdziału 72:

1. Gass, J. Donald M. *Stereoscopic Atlas of Macular Diseases: Diagnosis and Treatment*. 4th ed. St. Louis: Mosby, 1997.
2. Yannuzzi, Lawrence A. "Type-A Behavior and Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 7, nr 2 (1987): 111–131.
3. Daruich, Alejandra, Adrien Matet, Anna Dirani, Fadi Bousquet, Ramin Zhao, Marco Farman, Eric J. D. Behar-Cohen, and Frank G. Holz. "Central Serous Chorioretinopathy: Recent Findings and New Physiopathology Hypothesis." *Progress in Retinal and Eye Research* 48 (2015): 82–118.
4. Wang, Michael, Nathalie Mrejen, K. Bailey Freund, and Lawrence A. Yannuzzi. "Central Serous Chorioretinopathy." In *Ryan's Retina*, edited by Andrew P. Schachar, 6th ed., 1012–1028. Philadelphia: Elsevier, 2018.
5. Nicholson, Brian, and K. Bailey Freund. "Central Serous Chorioretinopathy." In *Retina*, edited by Stephen J. Ryan, Charles P. Wilkinson, David R. Hinton, Andrew P. Schachar, and Carmen A. Puliafito, 5th ed., 1133–1146. London: Saunders Elsevier, 2013.
6. Liew, Gerald, Ivan M. Quin G. Quin, and Robyn H. Guymer. "Central Serous Chorioretinopathy: A Review of Epidemiology and Pathophysiology." *Clinical and Experimental Ophthalmology* 41, nr 2 (2013): 201–214.

7. Mrejen, Nathalie, and K. Bailey Freund. "Long-Term Follow-Up of Acute Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 29, nr 5 (2009): 701–708.
8. Liegl, Raffael, and Frank G. Holz. "Central Serous Chorioretinopathy." *Ophthalmologica* 232, nr 2 (2014): 65–76.
9. van Rijssen, Tom J., Camiel J. F. Boon, Carel B. Hoyng, and Caroline C. W. Klaver. "Central Serous Chorioretinopathy: Towards an Evidence-Based Treatment Guideline." *Progress in Retinal and Eye Research* 73 (2019): 100770.
10. Yannuzzi, Lawrence A., K. Bailey Freund, and Richard F. Spaide. *The Retinal Atlas*. Philadelphia: Saunders Elsevier, 2010.
11. Spaide, Richard F., K. Bailey Freund, and Lawrence A. Yannuzzi. *Retinal Vascular Disease*. 2nd ed. Cham: Springer, 2019.
12. Mrejen, Nathalie, and K. Bailey Freund. "Central Serous Chorioretinopathy." In *Oxford Textbook of Clinical Ophthalmology*, edited by J. J. Kanski and Brad Bowling, Oxford: Oxford University Press, 2011.
13. Bujarborua, Dhrubajyoti, and R. Chatterjee. "Central Serous Chorioretinopathy." *Indian Journal of Ophthalmology* 63, nr 3 (2015): 170–176.
14. Prünfte, Christian, and Frank Flammer. "Choroidal Capillary and Venous Congestion in Central Serous Chorioretinopathy." *American Journal of Ophthalmology* 121, nr 1 (1996): 26–34.
15. Spaide, Richard F., and Lawrence A. Yannuzzi. "Pachychoroid Spectrum Disorders." *Retina* 36, nr 1 (2016): 1–2.

Bibliografia do rozdziału 73:

16. Imamura, Yasuki, Keiji Fujiwara, K. Bailey Freund, and Richard F. Spaide. "Enhanced Depth Imaging Optical Coherence Tomography of the Choroid in Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 29, nr 10 (2009): 1469–1473.
17. Maruko, Ichiro, Atsushi Iida, Kentaro Sugano, Hiroko Ojima, and Yutaka Sekiryu. "Subfoveal Choroidal Thickness after Treatment of Central Serous Chorioretinopathy." *Ophthalmology* 117, nr 9 (2010): 1792–1799.
18. Spaide, Richard F., Koji Koizumi, and Matthew C. Pozonni. "Enhanced Depth Imaging Spectral-Domain Optical Coherence Tomography." *American Journal of Ophthalmology* 146, nr 4 (2008): 496–500.
19. Kim, Young Kook, K. Bailey Freund, and Richard F. Spaide. "Profile of the Vitreoretinal Interface in Acute and Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 31, nr 8 (2011): 1601–1609.
20. Tsai, De-Kuang, Peyman Zarbin, and Lawrence A. Yannuzzi. "Central Serous Chorioretinopathy and the Pachychoroid Spectrum." *Current Opinion in Ophthalmology* 29, nr 3 (2018): 187–193.
21. Warrow, David J., K. Bailey Freund, and Richard F. Spaide. "Pachychoroid Pigment Epitheliopathy." *Retina* 33, nr 8 (2013): 1659–1672.
22. Cheung, Chui Ming Gemmy, Won Ki Lee, Yit Yang Tham, Timothy Y. Y. Lui, and Gemmy C. M. Cheung. "Pachychoroid Disease." *Eye* 33, nr 1 (2019): 14–33.
23. Wang, Min, and Frank G. Holz. "Pachychoroid Diseases of the Macula." *Medical Hypothesis, Discovery & Innovation in Ophthalmology* 6, nr 4 (2017): 104–111.
24. Carvalho-Recchia, Carmen A., Lawrence A. Yannuzzi, Nathalie N. Negrão, Robert F. Spaide, Jeffrey M. Freund, K. Bailey Freund, Richard F. Spaide, and José S. Sorenson.

- "Corticosteroids and Central Serous Chorioretinopathy." *Ophthalmology* 109, nr 10 (2002): 1834–1837.
25. Haimovici, Robert, William Gragoudas, Joan Duker, and Elias S. Sjaarda. "Risk Factors for Central Serous Chorioretinopathy: A Case-Control Study." *Ophthalmology* 111, nr 2 (2004): 244–249.
 26. Tittl, Michael K., Lawrence A. Yannuzzi, Richard F. Spaide, David J. Blodi, K. Bailey Freund, Jeffrey S. Guyer, and Robert A. Slakter. "Systemic Findings Associated with Central Serous Chorioretinopathy." *American Journal of Ophthalmology* 128, nr 1 (1999): 63–68.
 27. Yannuzzi, Lawrence A. "Central Serous Chorioretinopathy: A Personal Perspective." *American Journal of Ophthalmology* 149, nr 3 (2010): 361–363.
 28. Piccolino, Francesco C., Giovanni Eandi, Enrico Ventre, Giovanni Rigault de la Longrais, and Fabio Grignolo. "Photodynamic Therapy for Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 23, nr 6 (2003): 752–763.
 29. Cardillo Piccolino, Francesco, Giovanni Eandi, Enrico Ventre, Giovanni Rigault de la Longrais, and Fabio Grignolo. "Verteporfin Photodynamic Therapy for Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 23, nr 6 (2003): 752–763.
 30. Chan, Wai-Ming, Danny S. C. Lam, Timothy Y. Y. Lai, and Dennis S. C. Tam. "Choroidal Vascular Remodelling in Central Serous Chorioretinopathy after Indocyanine Green Guided Photodynamic Therapy with Verteporfin: A Novel Treatment at the Primary Disease Level." *British Journal of Ophthalmology* 87, nr 12 (2003): 1453–1458.

Bibliografia do rozdziału 74:

31. Chan, Wai-Ming, Danny S. C. Lam, Timothy Y. Y. Lai, Dennis S. C. Tam, Jason K. S. Liu, and Raymond Y. M. Chan. "Half-Dose Verteporfin Photodynamic Therapy for Acute Central Serous Chorioretinopathy: One-Year Results of a Randomized Controlled Trial." *Ophthalmology* 115, nr 10 (2008): 1756–1765.
32. van Dijk, Eelco H. C., Camiel J. F. Boon, Carel B. Hoyng, and Caroline C. W. Klaver. "Half-Dose Photodynamic Therapy versus High-Density Subthreshold Micropulse Laser Treatment in Patients with Chronic Central Serous Chorioretinopathy: The PLACE Trial." *Ophthalmology* 125, nr 10 (2018): 1547–1555.
33. Reibaldi, Marco, Francesco Cardascia, Salvatore Longo, Teresa Furino, Giuseppe Avitabile, Antonio Faro, and Ciro Costagliola. "Standard-Fluence versus Low-Fluence Photodynamic Therapy in Chronic Central Serous Chorioretinopathy: A Nonrandomized Clinical Trial." *American Journal of Ophthalmology* 149, nr 2 (2010): 307–315.
34. Lim, Jong Yoon, Kyu Hyung Park, Sang Jin Kim, and Hyoung Jun Koh. "Comparison of Half-Dose Verteporfin Photodynamic Therapy and High-Density Subthreshold Micropulse Laser Treatment in Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Eye* 29, nr 6 (2015): 715–722.
35. Lanzetta, Paolo, Francesco Furlan, and Alessandro Morgante. "The Role of Subthreshold Micropulse Yellow Laser in the Treatment of Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 28, nr 7 (2008): 1025–1031.

36. Scholz, Philipp, Matthias Altay, and Frank G. Fauser. "Comparison of Half-Dose Photodynamic Therapy and High-Density Subthreshold Micropulse Laser in Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Eye* 30, nr 10 (2016): 1371–1377.
37. van Rijssen, Tom J., Eelco H. C. van Dijk, Elisabeth A. Yzer, Camiel J. F. Boon, and Caroline C. W. Klaver. "Central Serous Chorioretinopathy: Treatment." *Acta Ophthalmologica* 97, nr 5 (2019): 425–435.
38. Bae, So Hyun, Se Joon Woo, and Kyu Hyung Park. "Photodynamic Therapy for Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Eye* 28, nr 6 (2014): 705–712.
39. Breukink, Martijn B., Eelco H. C. van Dijk, Maureen den Hollander, Camiel J. F. Boon, and Caroline C. W. Klaver. "Chronic Central Serous Chorioretinopathy: Long-Term Follow-Up and Vision-Related Quality of Life." *Clinical Ophthalmology* 11 (2017): 39–46.
40. Caccavale, Antonio, Teresa Romanazzi, Luigi Imparato, Federico Negri, Francesco Morano, and Michele Ferentini. "Central Serous Chorioretinopathy: A Pathogenic Model." *Clinical Ophthalmology* 5 (2011): 239–243.
41. Lotery, Andrew, Sobha Sivaprasad, Usha O'Connell, David Harris, Eoin Culliford, Jennifer Ellis, and for the VICI Trial Investigators. "Eplerenone for Chronic Central Serous Chorioretinopathy in Patients with Active, Previously Untreated Disease for More Than 4 Months (VICI): A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial." *The Lancet* 395, nr 10220 (2020): 294–303.
42. Herold, Thomas R., Ramin Prah, Anselm G. Maier, and Martin Helbig. "Low-Fluence Photodynamic Therapy and High-Density Subthreshold Micropulse Laser in Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Retina* 34, nr 10 (2014): 2097–2102.
43. Bousquet, Fadi, Alejandra Daruich, Adrien Matet, and José-Alain Sahel. "Optical Coherence Tomography Angiography in Central Serous Chorioretinopathy." *Journal of Clinical Medicine* 9, nr 7 (2020): 2149.
44. Cennamo, Giovanni, Fabio Montorio, Maria Velotti, and Ciro Costagliola. "Optical Coherence Tomography Angiography in Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *PLoS ONE* 12, nr 6 (2017): e0178708.
45. Bonini Filho, Marco A., K. Bailey Freund, Richard F. Spaide, and Lawrence A. Yannuzzi. "Optical Coherence Tomography Angiography in Retinal Disease." *Developments in Ophthalmology* 56 (2016): 145–162.

Bibliografia do rozdziału 75:

46. Spaide, Richard F., and James M. Klancnik Jr. "Fundus Autofluorescence and Central Serous Chorioretinopathy." *Ophthalmology* 112, nr 5 (2005): 825–833.
47. Eandi, Chiara M., Michael Ober, Reza Iranmanesh, Enrico Peiretti, and Lawrence A. Yannuzzi. "Acute Central Serous Chorioretinopathy and Fundus Autofluorescence." *Retina* 25, nr 8 (2005): 989–993.
48. Framme, Carsten, Andreas Walter, Bernhard Gabler, Johann Roider, Helmut G. Sachs, and Veit-Peter Gabel. "Fundus Autofluorescence in Acute and Chronic-Recurrent Central Serous Chorioretinopathy." *Acta Ophthalmologica Scandinavica* 83, nr 2 (2005): 161–167.

49. Dinc, Umut Asli, Sinan Tatlipinar, Melda Yenerel, Ebru Görgün, and Ferda Ciftci. "Fundus Autofluorescence in Acute and Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Clinical and Experimental Optometry* 94, nr 5 (2011): 452–457.
50. Sekiryu, Tetsuju, Tomohiro Iida, Ichiro Maruko, Kuniharu Saito, and Takeshi Kondo. "Infrared Fundus Autofluorescence and Central Serous Chorioretinopathy." *Investigative Ophthalmology & Visual Science* 51, nr 10 (2010): 4956–4962.
51. Ozdemir, H., S. A. Karacorlu, F. Senturk, M. Karacorlu, and O. Uysal. "Assessment of Macular Function by Microperimetry in Unilateral Resolved Central Serous Chorioretinopathy." *Eye* 22, nr 2 (2008): 204–208.
52. Ozdemir, H., F. Senturk, M. Karacorlu, S. Arf Karacorlu, and O. Uysal. "Macular Sensitivity in Eyes with Central Serous Chorioretinopathy." *European Journal of Ophthalmology* 18, nr 5 (2008): 799–804.
53. Dolar-Szczasny, Joanna, Anna Świąch-Zubilewicz, and Jerzy Mackiewicz. "Macular Integrity Assessment and Fixation Analysis in Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Journal of Ophthalmology* (2018): 9479848.
54. Ferrara, Daniela, Kathrin J. Mohler, Nadia Waheed, Mehreen Adhi, Jonathan J. Liu, Ireneusz Grulkowski, Martin F. Kraus, Caroline Bauman, Joachim Hornegger, James G. Fujimoto, and Jay S. Duker. "En Face Enhanced-Depth Swept-Source Optical Coherence Tomography Features of Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *Ophthalmology* 121, nr 3 (2014): 719–726.
55. Sulzbacher, Florian, Christopher Schütze, Michael Burgmüller, Pia Veronika Vécsei-Marlovits, and Birgit Weingessel. "Clinical Evaluation of Neovascular and Non-Neovascular Chronic Central Serous Chorioretinopathy Diagnosed by Swept Source Optical Coherence Tomography Angiography." *Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology* 257, nr 8 (2019): 1581–1590.
56. Bousquet, Fadi, Alejandra Daruich, Adrien Matet, and José-Alain Sahel. "Optical Coherence Tomography Angiography in Central Serous Chorioretinopathy." *Journal of Clinical Medicine* 9, nr 7 (2020): 2149.
57. Cennamo, Giovanni, Fabio Montorio, Maria Velotti, and Ciro Costagliola. "Optical Coherence Tomography Angiography in Chronic Central Serous Chorioretinopathy." *PLoS ONE* 12, nr 6 (2017): e0178708.
58. Bonini Filho, Marco A., K. Bailey Freund, Richard F. Spaide, and Lawrence A. Yannuzzi. "Optical Coherence Tomography Angiography in Retinal Disease." *Developments in Ophthalmology* 56 (2016): 145–162.
59. Sartini, Francesco, Martina Menchini, Chiara Posarelli, Giamberto Casini, and Michele Figus. "Bullous Central Serous Chorioretinopathy: A Rare and Atypical Form of Central Serous Chorioretinopathy. A Systematic Review." *Pharmaceuticals* 13, nr 9 (2020): 221.
60. Balaratnasingam, C., K. B. Freund, A. M. Tan, S. Mrejen, A. P. Hunyor, D. J. Keegan, K. K. Dansingani, P. N. Dayani, I. A. Barbazetto, D. Sarraf, et al. "Bullous Variant of Central Serous Chorioretinopathy: Expansion of Phenotypic Features Using Multimethod Imaging." *Ophthalmology* 123, nr 7 (2016): 1541–1552.

Bibliografia do rozdziału 76:

61. Broadbent, Elizabeth, Keith J. Petrie, John Main, and John Weinman. "The Brief Illness Perception Questionnaire." *Journal of Psychosomatic Research* 60, nr 6 (2006): 631–637.
62. Leventhal, Howard, Diefenbach, Michael, and Leventhal, Elaine A. "Illness Cognition: Using Common Sense to Understand Treatment Adherence and Affect Cognition Interactions." *Cognitive Therapy and Research* 16, nr 2 (1992): 143–163.
63. Moss-Morris, Rona, Jane Weinman, Keith Petrie, Rob Horne, L. Cameron, and David Buick. "The Revised Illness Perception Questionnaire (IPQ-R)." *Psychology and Health* 17, nr 1 (2002): 1–16.
64. Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
65. Folkman, Susan, and Richard S. Lazarus. "An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample." *Journal of Health and Social Behavior* 21, nr 3 (1980): 219–239.
66. Antonovsky, Aaron. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
67. Engel, George L. "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine." *Science* 196, nr 4286 (1977): 129–136.
68. Kleinman, Arthur. *The Illness Narratives: Suffering, Healing, and the Human Condition*. New York: Basic Books, 1988.
69. Charmaz, Kathy. *Good Days, Bad Days: The Self in Chronic Illness and Time*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1991.
70. Bury, Michael. "Chronic Illness as Biographical Disruption." *Sociology of Health & Illness* 4, nr 2 (1982): 167–182.
71. Corbin, Juliet M., and Anselm L. Strauss. "Managing Chronic Illness at Home: Three Lines of Work." *Qualitative Sociology* 8, nr 3 (1985): 224–247.
72. Frank, Arthur W. *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press, 2013.
73. Pert, Candace B. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Scribner, 1997.
74. Sacks, Oliver. *The Mind's Eye*. New York: Alfred A. Knopf, 2010.
75. Canguilhem, Georges. *The Normal and the Pathological*. New York: Zone Books, 1991.

Bibliografia do rozdziału 77:

76. Merleau-Ponty, Maurice. *Phenomenology of Perception*. Translated by Colin Smith. London: Routledge & Kegan Paul, 1962.
77. Noë, Alva. *Action in Perception*. Cambridge, MA: MIT Press, 2004.
78. Gibson, James J. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Boston: Houghton Mifflin, 1979.
79. Gregory, Richard L. *Eye and Brain: The Psychology of Seeing*. 5th ed. Princeton: Princeton University Press, 1998.
80. Marr, David. *Vision: A Computational Investigation into the Human Representation and Processing of Visual Information*. San Francisco: W. H. Freeman, 1982.

81. Palmer, Stephen E. *Vision Science: Photons to Phenomenology*. Cambridge, MA: MIT Press, 1999.
82. Livingstone, Margaret. *Vision and Art: The Biology of Seeing*. New York: Harry N. Abrams, 2002.
83. Zeki, Semir. *Inner Vision: An Exploration of Art and the Brain*. Oxford: Oxford University Press, 1999.
84. Arnheim, Rudolf. *Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye*. Expanded and rev. ed. Berkeley: University of California Press, 1974.
85. Hubel, David H. *Eye, Brain, and Vision*. New York: Scientific American Library, 1988.
86. Goldstein, E. Bruce. *Sensation and Perception*. 10th ed. Boston: Cengage, 2017.
87. Thompson, Evan. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.
88. Varela, Francisco J., Evan Thompson, and Eleanor Rosch. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.
89. Sacks, Oliver. *An Anthropologist on Mars*. New York: Alfred A. Knopf, 1995.
90. Sacks, Oliver. *The Mind's Eye*. New York: Alfred A. Knopf, 2010.

Bibliografia do rozdziału 78:

91. van der Kolk, Bessel A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
92. Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*. New York: W. W. Norton & Company, 2011.
93. Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. 3rd ed. New York: Henry Holt and Company, 2004.
94. McEwen, Bruce S. *The End of Stress as We Know It*. Washington, DC: Joseph Henry Press, 2002.
95. McEwen, Bruce S. "Protective and Damaging Effects of Stress Mediators." *New England Journal of Medicine* 338, nr 3 (1998): 171–179.
96. McEwen, Bruce S., and Eliot Stellar. "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease." *Archives of Internal Medicine* 153, nr 18 (1993): 2093–2101.
97. Sterling, Peter, and Joseph Eyer. "Allostasis: A New Paradigm to Explain Arousal Pathology." In *Handbook of Life Stress, Cognition and Health*, red. Shirley Fisher i James Reason, 629–649. Chichester: John Wiley & Sons, 1988.
98. Thayer, Julian F., and Richard D. Lane. "A Model of Neurovisceral Integration in Emotion Regulation and Dysregulation." *Journal of Affective Disorders* 61, nr 3 (2000): 201–216.
99. Craig, A. D. "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body." *Nature Reviews Neuroscience* 3, nr 8 (2002): 655–666.
100. Craig, A. D. "How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness." *Nature Reviews Neuroscience* 10, nr 1 (2009): 59–70.
101. Seth, Anil. *Being You: A New Science of Consciousness*. New York: Dutton, 2021.

102. Garfinkel, Sarah N., Hugo D. Critchley, and Anil K. Seth. "Interoception, Emotion and Brain: New Insights Link Internal Physiology to Social Behaviour." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 10, nr 4 (2015): 479–484.
103. Walker, Matthew P. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2017.
104. Zaccaro, Andrea, Andrea Piarulli, Maria Laura Laurino, Danilo Garbella, Bruno Menicucci, Luciano Neri, and Angelo Gemignani. "How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing." *Frontiers in Human Neuroscience* 12 (2018): 353.
105. Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Rev. ed. New York: Bantam Books, 2013.

Bibliografia do rozdziału 79:

106. Davidson, Richard J., and Sharon Begley. *The Emotional Life of Your Brain*. New York: Hudson Street Press, 2012.
107. Goleman, Daniel, and Richard J. Davidson. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery, 2017.
108. Creswell, J. David. "Mindfulness Interventions." *Annual Review of Psychology* 68 (2017): 491–516.
109. Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, and Michael I. Posner. "The Neuroscience of Mindfulness Meditation." *Nature Reviews Neuroscience* 16, nr 4 (2015): 213–225.
110. Davidson, Richard J., Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus, and John F. Sheridan. "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation." *Psychosomatic Medicine* 65, nr 4 (2003): 564–570.
111. Benson, Herbert, and Miriam Z. Klipper. *The Relaxation Response*. New York: William Morrow and Company, 1975.
112. Pert, Candace B. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Scribner, 1997.
113. Siegel, Daniel J. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books, 2010.
114. Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
115. Yalom, Irvin D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.
116. Leder, Drew. *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press, 1990.
117. Nancy, Jean-Luc. *Corpus*. New York: Fordham University Press, 2008.
118. Toombs, S. Kay. *The Meaning of Illness: A Phenomenological Account of the Different Perspectives of Physician and Patient*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1992.
119. Carel, Havi. *Illness: The Cry of the Flesh*. Durham: Acumen, 2008.
120. Svenaeus, Fredrik. *The Hermeneutics of Medicine and the Phenomenology of Health: Steps towards a Philosophy of Medical Practice*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 2001.

Bibliografia do rozdziału 80:

121. Garland-Thomson, Rosemarie. *Staring: How We Look*. New York: Oxford University Press, 2009.
- 122.
123. Garland-Thomson, Rosemarie. *Extraordinary Bodies: Figuring Physical Disability in American Culture and Literature*. Twentieth Anniversary Edition. New York: Columbia University Press, 2017.
124. Garland-Thomson, Rosemarie, red. *Freakery: Cultural Spectacles of the Extraordinary Body*. New York: NYU Press, 1996.
125. Kleege, Georgina. *Sight Unseen*. New Haven: Yale University Press, 1999.
126. Kuppers, Petra. *Disability and Contemporary Performance: Bodies on the Edge*. London: Routledge, 2004.
127. Kuppers, Petra. *The Scar of Visibility: Medical Performances and Contemporary Art*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2007.
128. Kuppers, Petra. *Eco Soma: Pain and Joy in Speculative Performance Encounters*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2022.
129. Dokumaci, Arseli. *Activist Affordances: How Disabled People Improvise More Habitable Worlds*. Durham: Duke University Press, 2023.
130. Siebers, Tobin Anthony. *Disability Aesthetics*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2010.
131. Hevey, David. *The Creatures Time Forgot: Photography and Disability Imagery*. London: Routledge, 1992.
132. Holmes, Kat. *Mismatch: How Inclusion Shapes Design*. Cambridge, MA: The MIT Press, 2018.
133. Findlay, John M., and Iain D. Gilchrist. *Active Vision: The Psychology of Looking and Seeing*. Oxford: Oxford University Press, 2003.
134. Atkinson, Janette. *The Developing Visual Brain*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
135. Lopes, Dominic. *Understanding Pictures*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
136. Whittaker, Stephen, Mitchell Scheiman, and Debra Sokol-McKay. *Low Vision Rehabilitation: A Practical Guide for Occupational Therapists*. 2nd ed. New York: Routledge, 2015.

Bibliografia do rozdziału 81:

137. Corn, Anne L., and Alan J. Koenig, red. *Foundations of Low Vision: Clinical and Functional Perspectives*. 2nd ed. New York: AFB Press, 2010.

138. Warren, David H. *Blindness and Early Childhood Development*. 2nd ed. New York: AFB Press, 1994.
139. Hatwell, Yvette. *Toucher pour connaître: Psychologie cognitive de la perception tactile manuelle*. Paris: Presses Universitaires de France, 2003.
140. Heller, Morton A., and Susan Ballesteros, red. *Touch and Blindness: Psychology and Neuroscience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
141. Millar, Susanna. *Understanding and Representing Space: Theory and Evidence from Studies with Blind and Sighted Children*. Oxford: Clarendon Press, 1994.
142. Kennedy, John M. *Drawing and the Blind: Pictures to Touch*. New Haven: Yale University Press, 1993.
143. von Trotha, Karl Theodor, red. *Das Auge des Künstlers: Wahrnehmung, Sehen und Kunst*. München: Wilhelm Fink, 2001.
144. Kleege, Georgina, red. *More than Meets the Eye: What Blindness Brings to Art*. New York: Oxford University Press, 2018.
145. Hull, John M. *Touching the Rock: An Experience of Blindness*. London: SPCK, 1990.
146. Bishop, Virginia E. *Teaching Visually Impaired Children*. 2nd ed. Springfield, IL: Charles C Thomas, 1971.
147. Corn, Anne L., and Jane N. Erin, red. *Foundations of Low Vision: Clinical and Functional Perspectives*. New York: AFB Press, 1996.
148. Rosenthal, Bruce P., and Robert C. Cole, red. *Functional Assessment of Low Vision*. St. Louis: Mosby, 1996.
149. Legge, Gordon E. *Psychophysics of Reading in Normal and Low Vision*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2007.
150. Elliott, David B. *Clinical Procedures in Primary Eye Care*. 4th ed. Edinburgh: Elsevier Saunders, 2014.
151. Schiefer, Ulrich, Hans Wilhelm, William Hart, and Herbert S. Trese, red. *Clinical Neuro-Ophthalmology: A Practical Guide*. Berlin: Springer, 2007.

Bibliografia do rozdziału 82:

152. Charon, Rita. *Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness*. New York: Oxford University Press, 2006.
153. Sontag, Susan. *Illness as Metaphor and AIDS and Its Metaphors*. New York: Picador, 2001.
154. Hawkins, Anne Hunsaker. *Reconstructing Illness: Studies in Pathography*. 2nd ed. West Lafayette, IN: Purdue University Press, 1999.
155. Frank, Arthur W. *The Renewal of Generosity: Illness, Medicine, and How to Live*. Chicago: University of Chicago Press, 2004.
156. Davis, Lennard J. *Enforcing Normalcy: Disability, Deafness, and the Body*. 2nd ed. London: Verso, 2013.
157. Mitchell, David T., and Sharon L. Snyder. *Narrative Prosthesis: Disability and the Dependencies of Discourse*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2000.

158. Quayson, Ato. *Aesthetic Nervousness: Disability and the Crisis of Representation*. New York: Columbia University Press, 2007.
159. Bolt, David. *The Metanarrative of Blindness: A Re-reading of Twentieth-Century Anglophone Writing*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2014.
160. Davis, Lennard J., red. *The Disability Studies Reader*. 5th ed. New York: Routledge, 2017.
161. Mitchell, David T., and Sharon L. Snyder. *Cultural Locations of Disability*. Chicago: University of Chicago Press, 2006.
162. Sandahl, Carrie, and Philip Auslander, red. *Bodies in Commotion: Disability and Performance*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2005.
163. Koppers, Petra. *Studying Disability Arts and Culture: An Introduction*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2014.
164. Bolt, David, red. *Changing Social Attitudes toward Disability: Perspectives from Historical, Cultural, and Educational Studies*. London: Routledge, 2014.
165. Snyder, Sharon L., Brenda Jo Brueggemann, and Rosemarie Garland-Thomson, red. *Disability Studies: Enabling the Humanities*. New York: Modern Language Association of America, 2002.
166. Charon, Rita, DasGupta, Sayantani, Michael Hermann, Craig Irvine, Eric R. Marcus, Edgar Rivera Colón, Danielle Spencer, and Maura Spiegel, red. *The Principles and Practice of Narrative Medicine*. New York: Oxford University Press, 2017.

Bibliografia do rozdziału 83:

167. Massof, Robert W., and Gary S. Rubin. "Visual Function Assessment Questionnaires." *Survey of Ophthalmology* 45, nr 6 (2001): 531–548.
168. Stelmack, Joan A. "Quality of Life of Low-Vision Patients and Outcomes of Low-Vision Rehabilitation." *Optometry and Vision Science* 78, nr 5 (2001): 335–342.
169. Stelmack, Joan A., X. Charlene Tang, Domenic J. Reda, Stephen Rinne, Rickilyn M. Mancil, Robert W. Massof, and the LOVIT Study Group. "Outcomes of the Veterans Affairs Low Vision Intervention Trial (LOVIT)." *Archives of Ophthalmology* 126, nr 5 (2008): 608–617.
170. Massof, Robert W. "A Systems Model for Low Vision Rehabilitation. I. Basic Concepts." *Optometry and Vision Science* 75, nr 10 (1998): 725–736.
171. Massof, Robert W. "A Systems Model for Low Vision Rehabilitation. II. Measurement of Vision Disabilities." *Optometry and Vision Science* 75, nr 10 (1998): 349–373.
172. Lamoureux, Elena L., Konstadina Pesudovs, and Robert P. Massof. "The Effectiveness of Low-Vision Rehabilitation on Participation in Daily Living and Quality of Life." *Investigative Ophthalmology & Visual Science* 48, nr 4 (2007): 1476–1482.
173. Candlin, Fiona. *Art, Museums and Touch*. Manchester: Manchester University Press, 2010.
174. Paterson, Mark. *The Senses of Touch: Haptics, Affects and Technologies*. Oxford: Berg, 2007.

175. Serlin, David, red. *Imagining Illness: Public Health and Visual Culture*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2010.
176. Kleege, Georgina. *More than Meets the Eye: What Blindness Brings to Art*. New York: Oxford University Press, 2018.
177. Kleege, Georgina. *Sight Unseen*. New Haven: Yale University Press, 1999.
178. Dokumacı, Arseli. *Activist Affordances: How Disabled People Improvise More Habitable Worlds*. Durham: Duke University Press, 2023.
179. Kuppers, Petra. *Studying Disability Arts and Culture: An Introduction*. Houndmills: Palgrave Macmillan, 2014.
180. Mitchell, David T., and Sharon L. Snyder. *Narrative Prosthesis: Disability and the Dependencies of Discourse*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2000.
181. Davis, Lennard J., red. *The Disability Studies Reader*. 5th ed. New York: Routledge, 2017.

Bibliografia do rozdziału 84:

182. Sobel, Robert K., William H. Hart Jr., and Anne B. Fulton. *Practical Neuro-Ophthalmology*. New York: Springer, 2018.
183. Kanski, Jack J., and Brad Bowling. *Clinical Ophthalmology: A Systematic Approach*. 9th ed. Edinburgh: Elsevier, 2020.
184. American Academy of Ophthalmology. *Basic and Clinical Science Course. Section 12: Retina and Vitreous*. San Francisco: American Academy of Ophthalmology, 2023.
185. Scholl, Hendrik P. N., José-Alain Sahel, Miriam Michaelides, and Robert E. MacLaren, red. *Retinal Degenerative Diseases*. Cham: Springer, 2018.
186. Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
187. Lazarus, Richard S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.
188. Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W. W. Norton & Company, 2003.
189. Damasio, Antonio. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1994.
190. Frankl, Viktor E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books, 1986.
191. May, Rollo. *The Courage to Create*. New York: W. W. Norton & Company, 1975.
192. Csordas, Thomas J., red. *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
193. Leder, Drew. *The Distressed Body: Rethinking Illness, Imprisonment, and Healing*. Chicago: University of Chicago Press, 2016.
194. Carel, Havi, Ian James Kidd, and James Rupert Giles, red. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion*. London: Routledge, 2021.
195. Toombs, S. Kay. "The Meaning of Illness: A Phenomenological Approach to the Patient-Physician Relationship." *Journal of Medicine and Philosophy* 12, nr 3 (1987): 219–240.

196. Kleinman, Arthur, Veena Das, and Margaret Lock, red. *Social Suffering*. Berkeley: University of California Press, 1997.

Bibliografia do rozdziału 85:

197. Oliver, Michael. *The Politics of Disablement*. Basingstoke: Macmillan Education, 1990.
198. Shakespeare, Tom. *Disability Rights and Wrongs Revisited*. 2nd ed. London: Routledge, 2014.
199. Wendell, Susan. *The Rejected Body: Feminist Philosophical Reflections on Disability*. New York: Routledge, 1996.
- 200.
201. Garland-Thomson, Rosemarie. *Extraordinary Bodies: Figuring Physical Disability in American Culture and Literature*. 20th anniversary ed. New York: Columbia University Press, 2017.
202. Garland-Thomson, Rosemarie. *Staring: How We Look*. New York: Oxford University Press, 2009.
203. Koppers, Petra. *Disability and Contemporary Performance: Bodies on Edge*. London: Routledge, 2003.
204. Koppers, Petra. *The Scar of Visibility: Medical Performances and Contemporary Art*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2007.
205. Sandahl, Carrie, and Philip Auslander, red. *Bodies in Commotion: Disability and Performance*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2005.
206. Siebers, Tobin. *Disability Aesthetics*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2010.
207. Davis, Lennard J. *Enforcing Normalcy: Disability, Deafness, and the Body*. 2nd ed. London: Verso, 2013.
208. Mitchell, David T., and Sharon L. Snyder. *Narrative Prosthesis: Disability and the Dependencies of Discourse*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2000.
209. Bolt, David. *The Metanarrative of Blindness: A Re-reading of Twentieth-Century Anglophone Writing*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2014.
210. Kleege, Georgina. *Sight Unseen*. New Haven: Yale University Press, 1999.
211. Kleege, Georgina, red. *More than Meets the Eye: What Blindness Brings to Art*. New York: Oxford University Press, 2018.
212. Hull, John M. *Touching the Rock: An Experience of Blindness*. London: SPCK, 1990.

Bibliografia do rozdziału 86:

213. Lueck, Amanda Hall, red. *Functional Vision: A Practitioner's Guide to Evaluation and Intervention*. New York: AFB Press, 2004.
214. Weygand, Zina. *The Blind in French Society: From the Middle Ages to the Century of Louis Braille*. Stanford, CA: Stanford University Press, 2009.
215. Paterson, Mark. *The Senses of Touch: Haptics, Affects and Technologies*. Oxford: Berg, 2007.
216. Huxley, Aldous. *The Art of Seeing*. New York: Harper & Brothers Publishers, 1942.
217. Legge, Gordon E. *Psychophysics of Reading in Normal and Low Vision*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2007.
218. Legge, Gordon E., Gary S. Rubin, David G. Pelli, and Mary M. Schleske. "Psychophysics of Reading—XVI. The Visual Span in Normal and Low Vision." *Vision Research* 37, nr 14 (1997): 1999–2010.
219. Padula, William V., Raquel Munitz, and W. Michael Magrun. *Neuro-Visual Processing Rehabilitation: An Interdisciplinary Approach*. Santa Ana, CA: Optometric Extension Program Foundation, 2012.
220. Bloomer, Carolyn M. *Principles of Visual Perception*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1976.
221. Michotte, Albert, Georges Thines, Alan Costall, and George Butterworth. *Michotte's Experimental Phenomenology of Perception*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1991.
222. Atkinson, Janette. *The Developing Visual Brain*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
223. Millar, Susanna. *Understanding and Representing Space: Theory and Evidence from Studies with Blind and Sighted Children*. Oxford: Clarendon Press, 1994.
224. Warren, David H. *Blindness and Early Childhood Development*. New York: American Foundation for the Blind, 1977.
225. Heller, Morton A., and Soledad Ballesteros, red. *Touch and Blindness: Psychology and Neuroscience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
226. Kennedy, John M. *Drawing and the Blind: Pictures to Touch*. New Haven: Yale University Press, 1993.
227. Tunstall, Kate E. *Blindness and Enlightenment: An Essay*. New York: Continuum, 2011.

Bibliografia do rozdziału 87:

228. Berger, John. *Ways of Seeing*. London: British Broadcasting Corporation and Penguin Books, 1972.
229. Elkins, James. *The Object Stares Back: On the Nature of Seeing*. New York: Simon & Schuster, 1996.
230. Bryson, Norman. *Vision and Painting: The Logic of the Gaze*. New Haven: Yale University Press, 1983.
231. Crary, Jonathan. *Techniques of the Observer: On Vision and Modernity in the Nineteenth Century*. Cambridge, MA: MIT Press, 1990.

232. Foster, Hal, red. *Vision and Visuality*. Seattle: Bay Press, 1988.
233. Jay, Martin. *Downcast Eyes: The Denigration of Vision in Twentieth-Century French Thought*. Berkeley: University of California Press, 1993.
234. Mitchell, W. J. T. *Picture Theory: Essays on Verbal and Visual Representation*. Chicago: University of Chicago Press, 1994.
235. Mirzoeff, Nicholas. *An Introduction to Visual Culture*. 3rd ed. London: Routledge, 2023.
236. Sturken, Marita, and Lisa Cartwright. *Practices of Looking: An Introduction to Visual Culture*. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2018.
237. Rose, Gillian. *Visual Methodologies: An Introduction to Researching with Visual Materials*. 4th ed. London: Sage, 2016.
238. Kress, Gunther, and Theo van Leeuwen. *Reading Images: The Grammar of Visual Design*. 3rd ed. London: Routledge, 2021.
239. Bal, Mieke. *Reading "Rembrandt": Beyond the Word-Image Opposition*. Cambridge: Cambridge University Press, 1991.
240. Belting, Hans. *An Anthropology of Images: Picture, Medium, Body*. Princeton: Princeton University Press, 2011.
241. Didi-Huberman, Georges. *Confronting Images: Questioning the Ends of a Certain History of Art*. University Park, PA: Pennsylvania State University Press, 2005.
242. Boehm, Gottfried, red. *Was ist ein Bild?* München: Wilhelm Fink Verlag, 1994.

Bibliografia do rozdziału 88:

243. Levin, David Michael, red. *Modernity and the Hegemony of Vision*. Berkeley: University of California Press, 1993.
244. Levin, David Michael. *The Opening of Vision: Nihilism and the Postmodern Situation*. New York: Routledge, 1988.
245. Crary, Jonathan. *Suspensions of Perception: Attention, Spectacle, and Modern Culture*. Cambridge, MA: MIT Press, 1999.
246. Sterne, Jonathan, red. *The Sound Studies Reader*. London: Routledge, 2012.
247. Schafer, R. Murray. *The Soundscape: Our Sonic Environment and the Tuning of the World*. Rochester, VT: Destiny Books, 1994.
248. Chion, Michel. *Audio-Vision: Sound on Screen*. Edited and translated by Claudia Gorbman. New York: Columbia University Press, 1994.
249. LaBelle, Brandon. *Acoustic Territories: Sound Culture and Everyday Life*. New York: Continuum, 2010.
250. Ihde, Don. *Listening and Voice: Phenomenologies of Sound*. 2nd ed. Albany: State University of New York Press, 2007.
251. Voegelin, Salomé. *Listening to Noise and Silence: Towards a Philosophy of Sound Art*. New York: Continuum, 2010.
252. Bull, Michael, and Les Back, red. *The Auditory Culture Reader*. 2nd ed. London: Bloomsbury Academic, 2020.

253. Stein, Barry E., and Terrence R. Stanford. "Multisensory Integration: Current Issues from the Perspective of the Single Neuron." *Nature Reviews Neuroscience* 9, nr 4 (2008): 255–266.
254. Spence, Charles. "Multisensory Perception, Cognition, and Crossmodal Correspondences." *Current Opinion in Behavioral Sciences* 21 (2018): 1–5.
255. Spence, Charles, and Jon Driver, red. *Crossmodal Space and Crossmodal Attention*. Oxford: Oxford University Press, 2004.
256. Marks, Lawrence E. *The Unity of the Senses: Interrelations among the Modalities*. New York: Academic Press, 1978.
257. Stein, Barry E., red. *The New Handbook of Multisensory Processes*. Cambridge, MA: MIT Press, 2012.

Bibliografia do rozdziału 89:

258. Classen, Constance. *The Deepest Sense: A Cultural History of Touch*. Urbana: University of Illinois Press, 2012.
259. Paterson, Mark. *The Senses of Touch: Haptics, Affects and Technologies*. Oxford: Berg, 2007.
260. Candlin, Fiona. *Art, Museums and Touch*. Manchester: Manchester University Press, 2010.
261. Howes, David, red. *Empire of the Senses: The Sensual Culture Reader*. Oxford: Berg, 2005.
262. Classen, Constance, David Howes, and Anthony Synnott. *Aroma: The Cultural History of Smell*. London: Routledge, 1994.
263. Pink, Sarah. *Doing Sensory Ethnography*. 2nd ed. London: Sage, 2015.
264. Serres, Michel. *The Five Senses: A Philosophy of Mingled Bodies*. London: Continuum, 2008.
265. Nancy, Jean-Luc. *Corpus*. New York: Fordham University Press, 2008.
266. Leder, Drew. *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press, 1990.
267. Leder, Drew. *The Distressed Body: Rethinking Illness, Imprisonment, and Healing*. Chicago: University of Chicago Press, 2016.
268. Csordas, Thomas J., red. *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
269. Sheets-Johnstone, Maxine. *The Primacy of Movement*. Expanded 2nd ed. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2011.
270. Berthoz, Alain. *The Brain's Sense of Movement*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000.
271. Gallese, Vittorio. "Embodied Simulation: From Neurons to Phenomenal Experience." *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 4, nr 1 (2005): 23–48.
272. Foster, Susan Leigh. *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. London: Routledge, 2011.

Bibliografia do rozdziału 90:

- 273. Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 1990.
- 274. Winnicott, D. W. *Playing and Reality*. London: Tavistock, 1971.
- 275. Stern, Daniel N. *Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development*. Oxford: Oxford University Press, 2010.
- 276. Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
- 277. Ogden, Pat, Kekuni Minton, and Clare Pain. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, 2006.
- 278. Fisher, Janina. *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors: Overcoming Internal Self-Alienation*. New York: Routledge, 2017.
- 279. Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1992.
- 280. Levine, Peter A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997.
- 281. Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012.
- 282. Damasio, Antonio. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace, 1999.
- 283. Frankl, Viktor E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books, 1986.
- 284. May, Rollo. *The Courage to Create*. New York: W. W. Norton & Company, 1975.
- 285. Jung, C. G. *Man and His Symbols*. New York: Doubleday, 1964.
- 286. Jung, C. G. *Psychology and Alchemy*. 2nd ed. Princeton: Princeton University Press, 1968.
- 287. Hillman, James. *The Dream and the Underworld*. New York: Harper & Row, 1979.

Bibliografia do rozdziału 91:

- 288. Hillman, James. *Re-Visioning Psychology*. New York: Harper & Row, 1975.
- 289. Hillman, James. *The Thought of the Heart and the Soul of the World*. Dallas: Spring Publications, 1992.
- 290. Assagioli, Roberto. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. New York: Hobbs, Dorman, 1965.
- 291. Mindell, Arnold. *Working with the Dreaming Body*. Boston: Routledge & Kegan Paul, 1982.
- 292. Chodorow, Joan, red. *Jung on Active Imagination*. Princeton: Princeton University Press, 1997.
- 293. McNiff, Shaun. *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala, 1992.

294. Malchiodi, Cathy A. *Art Therapy and Health Care*. New York: Guilford Press, 2013.
295. Rubin, Judith Aron, red. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. 3rd ed. New York: Routledge, 2016.
296. Levine, Stephen K. *Poiesis: The Language of Psychology and the Speech of the Soul*. London: Jessica Kingsley Publishers, 1992.
297. Knill, Paolo J., Ellen G. Levine, and Stephen K. Levine. *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2005.
298. Johnson, David Read. *Developmental Transformations: Toward the Body as Presence*. New York: Drama Book Specialists, 1987.
299. Snowber, Celeste. *Embodied Inquiry: Writing, Living and Being through the Body*. Rotterdam: Sense Publishers, 2012.
300. Adler, Janet. *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Rochester, VT: Inner Traditions, 2002.
301. Pallaro, Patrizia, red. *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2007.
302. Dosamantes-Beaudry, Irene. *The Body Image in Human Life*. New York: Guilford Press, 1997.

Bibliografia do rozdziału 92:

303. Charon, Rita. *Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness*. New York: Oxford University Press, 2006.
- 304.
305. Moore, Thomas. *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*. New York: HarperCollins, 1992.
306. Moore, Thomas. *Dark Nights of the Soul: A Guide to Finding Your Way through Life's Ordeals*. London: Piatkus, 2004.
307. Hillman, James. *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*. New York: Random House, 1996.
308. Hillman, James. *Re-Visioning Psychology*. New York: Harper & Row, 1975.
309. Hillman, James. *The Dream and the Underworld*. New York: Harper & Row, 1979.
310. Jung, C. G., and Joan Chodorow, red. *Jung on Active Imagination*. London: Routledge, 1997.
311. Assagioli, Roberto. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. New York: Hobbs, Dorman, 1965.
312. Mindell, Arnold. *Working with the Dreaming Body*. London: Arkana, 1989.
313. McNiff, Shaun. *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala, 1992.
314. McNiff, Shaun. *Imagination in Action: Secrets for Unleashing Creative Expression*. Boston: Shambhala, 2009.
315. Malchiodi, Cathy A. *The Soul's Palette: Drawing on Art's Transformative Powers for Health and Well-Being*. Boston: Shambhala, 2002.

316. Levine, Ellen G., and Stephen K. Levine, red. Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives. London: Jessica Kingsley Publishers, 1999.
317. Knill, Paolo J., Ellen G. Levine, and Stephen K. Levine. Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics. London: Jessica Kingsley Publishers, 2005.
318. Estés, Clarissa Pinkola. Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype. New York: Ballantine Books, 1992.

Spis treści

CZĘŚĆ IX — STUDIUM PRZYPADKU ARTYSTY WIZUALNEGO Z CHOROBAŃ OCZU (CSR) — ROZSZERZENIE MEDYCZNE, NAUKOWE I „TOTALNA BIOLOGIA”	1
72. Wprowadzenie do studium: widzenie jako punkt zwrotny.....	3
72.1. Ramy opisu przypadku i metodologia	7
72.2. Kontrakt etyczny, anonimowość, zgody	13
72.3. Adjuwant, nie substytut: granice i język ostrożności	15
Ramy medyczne i naukowe CSR (przegląd dla studium).....	18
73.1. Definicje, epidemiologia, naturalny przebieg i nawroty	19
73.2. Patofizjologia: nadprzepuszczalność naczyńiówkowa, zespół pachychoroid, rola kortyzolu i osi HPA	25
73.3. Fenotypy: ostry, przewlekły, nawrotowy, „bullous”, postaci atypowe.....	33
73.4. Czynniki ryzyka: glikokortykosteroidy, stres, nadciśnienie, bezdech senny, ciąża, zaburzenia endokrynne	41
73.5. Różnicowanie: AMD, PCV, CNV, zapalenia, neuropatie, inne chorioretinopatie	51
73.6. Diagnostyka obrazowa: OCT/EDI-OCT, OCT-A, angiografia fluoresceinowa i indocyjaninowa, autofluorescencja, pomiary choroidalne	62
73.7. Pomiar funkcjonalny: perymetria, mikroperymetria, test Amslera, czułość kontrastu, barwy, adaptacja do ciemności	73
73.8. Strategie postępowania: obserwacja, terapia fotodynamiczna (PDT), laser subthreshold (mikropuls), antagoniści receptora mineralokortykoidowego, inhibitory 5-alfa-reduktazy, acetazolamid, anty-VEGF (wybrane sytuacje)	80
73.9. Bezpieczeństwo i działania niepożądane: farmakologia, światłowrażliwość po PDT, ryzyka zabiegowe.....	93

73.10. Ramy dowodowe: badania randomizowane, serie przypadków, przeglądy – ograniczenia i wnioski praktyczne dla planu psychoperformansu (koordynacja w czasie i unikanie kolizji z procedurami okulistycznymi)	101
Profil artysty-pacjenta (baseline i kontekst).....	110
74.1. Dane wizualne i funkcjonalne: dominujące oko, obciążenia, wrażliwość na światło	111
74.2. Profil psychologiczny i środowiskowy: praca z obrazem, ekspozycje bodźcowe, rytm dnia .	118
74.3. Zasoby twórcze i sieć wsparcia: wspólnota, świadkowie, opieka specjalistyczna	134
74.4. Zgody na dokumentację, jawność, ramy poufności	150
74.5. Próg portretu astralno-symbolicznego przypadku: założenia epistemiczne i pierwsza warstwa odczytu	156
74.6. Założenia epistemiczne portretu astralno-symbolicznego w studium przypadku	169
74.7. Astrologia zachodnia tropikalna, psychologiczna, humanistyczna i ewolucyjna — portret przypadku	179
74.8. Astrologia hellenistyczna, arabsko-perska, średniowieczna, uraniańska i kosmobiologia — portret przypadku	189
74.9. Astrologie sydereczne i jyotisha — portret przypadku	198
74.10. Astrologia chińska, BaZi i astrologia tybetańska — portret przypadku	206
74.11. Systemy majańskie i pokrewne: Tzolkin, Haab, Dreamspell — portret przypadku	215
74.12. Ujęcia wtórne i przekrojowe: astrologia drakoniczna, dekaniczna, heliocentryczna i podobne systemy — portret przypadku	223
74.13. Syntetyczny autoportret astralno-symboliczny przypadku i jego użycie w planie IndywiduAkcji	235
74.14. Lublin 1987: późny PRL, pamięć Lubelskiego Lipca i próg transformacji	244
74.15. Miasto pogranicza i długie trwanie: Unia Lubelska, wschodniość, wielokulturowość i kresowość	252
74.16. Lublin po Zagładzie: nieobecna obecność żydowskiego miasta i jej skutki symboliczne	260
74.17. Katolicyzm, KUL i lokalne reżimy sensu: religijność, etyka, inteligencja i opór	267
74.18. Instytucje socjalizacji: rodzina, szkoła, parafia, uczelnia, środowiska młodzieżowe	276
74.19. Polskość jako matryca psychoperformatywna przypadku: etos, ambiwalencje, wstyd, honor, ofiarność, spryt, prowizoryczność i imaginarium wolności	285
74.20. Europejskość pogranicza: między łańskim Zachodem, wschodnimi transmisjami i geokulturową granicą przypadku	299
74.21. Kultura niezależna, alternatywna i wizualna regionu: teatr, plastyka, muzyka, kontrpubliczności	318
Dziennik objawów i funkcjonowania (narzędzia i rytm zbierania danych)	324
75.1. Skale subiektywne: dystorsje, metamorfopsje, jakość snu, stres	325
75.2. Zdarzenia kluczowe i ekspozycje świetlne (rejestr)	336
75.3. Autoopis działań psychoperformansowych w relacji do pomiarów wzroku	344

75.4. Współwystępujące czynniki somatyczne: ciśnienie, migreny, napięcia szyjne	349
Narzędzia diagnostyczne użyte w studium (schematy i parametry)	357
76.1. OCT/EDI-OCT: warstwy siatkówki, płyn podsiatkówkowy, grubość naczyniówki	359
76.2. OCT-A i angiografie: przecieki, obszary hipofluorescencji/hiperfluorescencji	366
76.3. Mikroperymetria i test Amslera: pola względnego ubytku, stabilność fiksacji	371
76.4. Czułość kontrastu, barwy, adaptacja do ciemności: protokoły i częstotliwość	377
76.5. Rejestracje okresowe: tempo monitorowania, okna bezpieczeństwa między sesjami działań	382
Mapa widzenia i spirala obecności (narzędzie tylko dla studium)	386
77.1. Procedura konstrukcji mapy widzenia (etyka, ergonomia, ochrona pola)	388
77.2. Powiązania z mapą ciała i mapą relacji (bez miksowania porządków)	396
77.3. Zastosowanie mapy: kalibracja natężenia bodźców, planowanie wejść i wyjść	404
77.4. Spirala obecności: protokół dozowania czasu, pauz i repetycji	411
77.5. Błędy typowe i zasady korekty (zmęczenie, nadmierna stymulacja, pośpiech)	419
Integracja medycyna ↔ psychoperformans (synchronizacja i kolizje)	426
78.1. Harmonogram działań względem wizyt, badań obrazowych i zabiegów (okna czasowe)	427
78.2. Język ostrożności: jak unikać komunikatów nocebo	434
78.3. Plan kryzysowy: przerwanie, odesłanie, notatka incydentu	439
78.4. Rejestr interwencji: kto, kiedy, co; wersjonowanie planu sytuacyjnego	444
78.5. Zasady scalania danych: medyczne, funkcjonalne, artystyczne	451
„Totalna biologia” w studium – ujęcie kulturowe i krytyczne	458
79.1. Definicje i źródła; rozróżnienia: metafora kulturowa vs. twierdzenie medyczne	460
79.2. Ramy bezpieczeństwa: zakaz zastępowania diagnozy i terapii; protokół odsyłania	468
79.3. Mapy symboliczne: jak używać (jeśli uczestnik chce), żeby nie szkodzić	473
79.4. Kontrakt sensu: rozdzielenie „co czuję i znacząco przepracowuję” od „co leczy lekarz”	480
79.5. Przekład międzykodowy: obrazy, słowa, gesty – jak kalibrować	494
80. Katalog planów sytuacyjnych skrojonych pod CSR (adjuwant)	502
80.1. Format indywidualny: logoperformans i cisza (okna czasowe względem badań i zabiegów)	503
80.2. Format kameralny: obiekt-klucz, „czas wewnętrzny” i praca z dystorsjami obrazu	510
80.3. Format zbiorowy: pole obecności w przestrzeni publicznej z ochroną pola widzenia	516
80.4. Format mikronarracyjny: performanse codzienne (higiena bodźców, mikro-wejścia i mikro-wyjścia)	522
80.5. Format krytyczny: akt oporu wobec presji nadmiernej widoczności (reguły bezpieczeństwa)	527
80.6. Warianty oświetleniowe i audialne: protokoły redukcji olśnień, dronów i zapętleń	533
80.7. Kryteria modyfikacji planu: zmęczenie, światłowrażliwość, przeciążenia poznawcze	539

Rehabilitacja okulistyczna i optyczna jako adjuwant psychoperformansu	544
81.1. PRL (Preferred Retinal Locus): identyfikacja, stabilizacja, trening	546
81.2. Mikroskanning i ćwiczenia fiksacji: tempo, amplituda, pauzy	552
81.3. Trening czytania: prędkość, rozumienie, wskaźniki utraty miejsca w tekście.....	558
81.4. Czułość kontrastu i adaptacja do ciemności: strategie ekspozycji i odpoczynku	565
81.5. Filtry, barwienie soczewek i osłony: dobór do fotofobii i olśnień	571
81.6. Pomoce optoelektroniczne: powiększalniki, aplikacje, regulacje kontrastu i jasności	575
81.7. Ergonomia stanowiska i dystansów: reguły oświetlenia zadaniowego i tła.....	579
Higiena pola widzenia i ergonomia cyfrowa	583
82.1. Praca przy ekranie: czcionki, kontrast, tryby nocne, przerwy, linijki prowadzące	585
82.2. Zarządzanie powiadomieniami i bodźcami: minimalizacja mikro stresorów	589
82.3. Architektura miejsca pracy: materiały matowe, unikanie powierzchni lustrzanych	593
82.4. „Dieta świetlna”: dawki światła dziennego i sztucznego w ciągu doby	597
Interwencje psychoperformansowe dedykowane CSR (formaty I–IV)	602
83.1. Interwencja I (indywidualna): przygotowanie, kulminacja, domknięcie; parametry czasu, światła i dźwięku	604
83.2. Interwencja II (zbiorowa): dynamika grupowa, ko-regulacja, rola świadka.....	611
83.3. Interwencja III (kameralna): praca z obiektem-kluczem i „czasem wewnętrznym”	620
83.4. Interwencja IV (krytyczna): kulturotwórczy akt oporu wobec presji wydolności, produktywizmu i „ciągłej widoczności”	628
83.5. Zasady wersjonowania i re-performansu: jak zmieniać jeden parametr naraz	636
83.6. Dokumentacja działań: matryce planu, notatnik transformacji, karty obserwacji	642
Psychofizjologiczne wsparcie praktyki	648
84.1. Oddech koherencyjny i rytmy pauz: okna odpoczynku neurowegetatywnego	650
84.2. Progi dźwięku i ciszy: projektowanie wejść i wyjść z pola audialnego	656
84.3. HRV i samoocena napięcia: użycie bez aparatury i z aparaturą (ostrożnie)	663
84.4. Indeks zmęczenia wizualnego: szybkie skale subiektywne i kryteria przerywania	669
Współwystępujące stany i modyfikacje planu	675
85.1. Bezdech senny (OSA), nadciśnienie, zaburzenia metaboliczne — implikacje dla rytmów dnia	677
85.2. Endokrynologia i oś HPA: stres, kortyzol, leki steroidowe (język ostrożności)	683
85.3. Helicobacter pylori, ciąża, migreny — różne trajektorie ostrożności działań	692
85.4. Farmakoterapia towarzysząca: kiedy ograniczyć bodźce, kiedy skracać sesje	697
85.5. Kofeina, alkohol, nikotyna: progi ekspozycji a wahania subiektywne	710
Dziennik sensorimotoryczny i kalibracja obciążeń	717
86.1. Tygodniowy cykl obciążeń: praca, odpoczynek, regeneracja wzroku	718

86.2. Zdarzenia kluczowe: oświecenie, czas ekranu, podróże, stresory.....	725
86.3. Rejestr mikrosygnatów: ból, zamglenia, metamorfopsje, migotania.....	730
86.4. Powiązanie z badaniami obrazowymi i funkcjonalnymi (harmonogramy)	737
Trajektorie długofalowe i nawroty	743
87.1. Okna remisji i ryzyka: jak rozpoznawać wczesne wskaźniki nawrotu	743
87.2. Strategie „wczesnego hamowania” bodźców i redukcji stresu.....	750
87.3. Re-mapowanie zasobów: kiedy wracać do formatu krótszego, a kiedy wydłużać	755
87.4. Czynniki ochronne: sen, rutyny, wsparcie społeczne, ekspozycja na światło naturalne	760
Wyniki i wskaźniki — krótkoterminowe i długoterminowe	765
88.1. Subiektywne: stres, lęk antycypacyjny, sprawczość, jakość snu, tolerancja bodźców	767
88.2. Obserwowalne: stabilność fiksacji, unikanie olśnień, wytrwałość w pracy wzrokowej.....	774
88.3. Oczne/okulistyczne: metamorfopsja (np. skale odczytu), czułość kontrastu, mikroperymetria, prędkość czytania, preferowany locus siatkówkowy	779
88.4. Integracja danych: jak raportować bez nadinterpretacji	784
Dyskusja: co działało, co nie działało i dlaczego.....	790
89.1. Hipotezy skuteczności: triada znaczeniowa–fizjologiczna–społeczna	792
89.2. Efekty kontekstowe: placebo/nocebo, autosugestia, przesąd — jak minimalizować błędy..	798
89.3. Implozje bodźcowe i przeciążenia — interpretacje i korekty.....	808
Ograniczenia studium przypadku	817
90.1. Idiograficzność i generalizacja ostrożna	818
90.2. Błędy selekcji, pamięci i publikacji	824
90.3. Zależność od warunków lokalnych i zasobów	830
Replikowalność i transfer	835
Wprowadzenie	835
Mitologiczne symbole oka, widzenia i ślepoty	836
Wątki religijne i rytualne: od cudownego uzdrowienia po „złe oko”	839
Filozoficzne i artystyczne interpretacje widzenia i niewidzenia.....	844
Psychologia i neuropsychologia utraty wzroku: od stresu do neuroplastyczności	848
Zastosowanie mitów i symboli w praktyce psychoperformansu (tabela).....	852
Mechanizmy transformacyjne: dlaczego to działa?	856
91.1. Wersje planów sytuacyjnych gotowe do adaptacji	859
91.1.1 Anatomia sensu: oko jako organ prawdy, władzy i kontaktu.....	859
91.1.2 Oko jako próg i rana: liminalność widzenia, choroba jako zdarzenie graniczne	862
91.1.3 Spojrzenie jako przemoc i dotyk na odległość: etyka patrzenia, wstyd, naruszenie, nadmiar	864

91.1.4 Oko w mitach, religiach i apotropaionach: „złe oko”, opatrność, ofiara i wgląd jako zasoby pracy na znaczeniu	866
91.1.5 Semiologia oka i choroby: symptom, znak, indeks, ikona, protokół interpretacji	868
91.1.6 Epistemologie widzenia: okulocentryzm, ikonokracja, optyka władzy i rekonstrukcja „reżimu prawdy” w IndywiduAkcji	870
91.1.7 Patografia i narracja choroby: fabuła nawrotu, semantyka „blizny” i polityka nadziei ...	872
91.1.8 Oko jako aparat pragnienia i lęku: psychoanaliza spojrzenia, fenomenologia wstydu, afektywna ekonomia percepcji	874
91.1.9 Ontologie obrazu: ikona, idol, fetysz, symulakrum i „realność” widzenia w chorobie CSR	876
91.1.10 Antropologie widzenia: emiczne reżimy percepcji, okulocentryzm Zachodu i translacja kulturowa CSR do planu sytuacyjnego	878
91.1.11 Patografie widzenia i etyka świadectwa: od klinicznej „historii choroby” do operacyjnej narracji IndywiduAkcji	880
91.1.12 Neurofenomenologia widzenia i stresu: sprzężenia osi HPA, autonomicznej regulacji i plastyczności percepcyjnej w CSR	883
91.1.13 Neuroestetyka utraty ostrości: predykcyjne kodowanie, błąd predykcji i afektywna ekonomia obrazu w CSR	887
91.1.14 Psychofizyka i ekonomia uwagi: parametry bodźca, próg kontrastu, metameria i protokoły pracy wzrokowej w CSR	892
91.1.15 Semiotyki okulistyczne i hermeneutyka diagnozy: OCT, angiografia i „czytanie obrazu” w planie sytuacyjnym IndywiduAkcji	896
91.1.16 Okulocentryzm i krytyka wizualności: genealogie Zachodu, media, kapitalizm uwagi i kontrpraktyki IndywiduAkcji w CSR.....	901
91.1.17 Metafory, tropy i narracje choroby oka: od Sontag do narratologii medycznej i psychoperformatywnego „pisanie widzenia”	908
91.1.18 Ciało, wstyd i widzialność: stygmat, niepełnosprawność, praca emocji i kontrpraktyki godności w IndywiduAkcji CSR	920
91.1.19 Etyka troski i reżimy opieki nad widzeniem: care ethics, autonomia, zależność i infrastruktury wsparcia w IndywiduAkcji CSR	926
91.1.20 Czas, rytm i chronobiologia widzenia: temporalności kulturowe, rytuały ciemności i polityki snu w IndywiduAkcji CSR	931
91.1.21 Symbolika i mitologie oka: od Oka Horusa do figur ślepego widzenia i inicjacji percepcyjnej w CSR	936
91.1.22 Religijne i duchowe epistemologie widzenia: widzenie wewnętrzne, asceza wzroku i praktyki transformacyjne w IndywiduAkcji CSR	944
91.1.23 Filozofie percepcji i poznania: od fenomenologii do enaktywizmu jako narzędzia projektowania IndywiduAkcji CSR	952
91.1.24 Psychologiczne i psychodynamiczne wymiary widzenia: lęk, kontrola, kompulsje, afekt i regulacja w IndywiduAkcji CSR	958

91.1.24A Psychologia analityczna Carla Gustava Junga i postjungowskie rozwinięcia: aparatura pojęciowa oraz protokoły IndywiduAkcji CSR	971
91.1.25 Społeczne i socjologiczne aspekty choroby oka: praca, instytucje, widzialność i niewidzialność niepełnosprawności w IndywiduAkcji CSR.....	985
91.1.26 Ezoteryczne, hermetyczne i 'magiczne' tradycje oka: techniki znaczenia, praktyki ochronne i protokoły ostrożności w IndywiduAkcji CSR	990
91.1.27 Sztuka, performance art i historia praktyk artystycznych związanych z widzeniem: od ikonoklazmu do technologii percepcji w IndywiduAkcji CSR	1001
91.1.28 Psychoperformans jako operacyjna technologia przemiany: protokoły regulacji uwagi i afektu oraz architektura planu sytuacyjnego w IndywiduAkcji CSR.....	1010
91.1.29 Choroba oka jako zdarzenie egzystencjalne i inicjacyjne: progi, świadkowie, etyka widzenia i trwała reorientacja wartości w IndywiduAkcji CSR	1018
91.1.30 Społeczne i socjologiczne aspekty choroby oka: widzialność, praca, instytucje i ekonomia uwagi w IndywiduAkcji CSR	1030
91.1.31 Sztuka, performance art i genealogie praktyk widzenia: od treningu percepcji do polityk niewidzialności w IndywiduAkcji CSR	1040
91.1.32 Ezoteryczne, hermetyczne i 'magiczne' tradycje oka: od talizmanów do technologii sugestii w bezpiecznej IndywiduAkcji CSR.....	1047
91.1.33 „Choroba oka jako zdarzenie egzystencjalne i inicjacyjne: liminalność, próg i rekonstrukcja sensu w IndywiduAkcji CSR”	1061
91.1.33 „Choroba oka jako zdarzenie egzystencjalne i inicjacyjne: liminalność, próg i rekonstrukcja sensu w IndywiduAkcji CSR”	1069
91.1.34 „Społeczne i socjologiczne aspekty choroby oka: widzialność, niepełnosprawność ukryta, instytucje sztuki i ekonomia uwagi w IndywiduAkcji CSR	1078
91.1.35. Somatyka widzenia i semantyka objawu w CSR jako materiał planu sytuacyjnego IndywiduAkcji.	1085
91.1.36. Ontologia „spojrzenia” w CSR: od kontroli do opieki nad uwagą i rytmem dobowym w IndywiduAkcji.	1092
91.1.37. Pole widzenia jako scena: scenografia światła, kontrastu i tła w IndywiduAkcji CSR .	1097
91.1.38. Widzenie jako kryzys i jako dar: ambiwalencja interpretacji w humanistyce choroby oka i jej użycie w psychoperformansie	1101
91.1.39. Oko jako narząd prawdy i narząd złudzenia: ikonologie, epistemologie i krytyka wizualności w kontekście CSR i psychoperformansu	1108
91.1.40. Widzenie, wstyd i ekspozycja: społeczne reżimy widzialności, niepełnosprawność niewidoczna i etyka komunikacji w IndywiduAkcji CSR	1118
91.1.41 – Oko i widzenie jako uniwersalna matryca sensu: ontologia spojrzenia, epistemologie światła, polityki widzialności	1124
91.1.42 – Symbolika oka i widzenia w religiach świata: sacrum, objawienie, zakaz obrazu, darśan, wgląd, sąd i opieka	1145
91.1.43 – Oko w mitologiach i kosmologiach: solarne, lunarno-ciemne, strażnicze, prorocze, apotropaiczne.....	1175

91.1.44 – Widzenie w filozofii klasycznej i nowożytnej: poznanie, iluminacja, prawda, iluzja, sceptycyzm, krytyka obrazu	1197
91.1.45 – Kody kulturowe widzenia: światło i ciemność jako kategorie ontologiczne, przejrzenie, zaćmienie, zasłona, mgła, oślepienie; oko wewnętrzne, oko duszy, oko sumienia.....	1220
91.1.46 – Figury ślepego wieszczka, proroka i jasnowidza: ślepotą jako warunek wiedzy, widzenie jako ciężar etyczny i poznawczy; ikonografie spojrzenia w literaturze i sztukach wizualnych .	1239
91.1.47 – Ikonografia oka i spojrzenia w kulturze obrazu: malarstwo, fotografia, kino, instalacja; oko jako motyw i aparat władzy; przejście do konsekwencji symbolicznych chorób widzenia (w tym CSR) bez opisu objawów	1254
91.1. 48. Widzenie jako ekonomia uwagi i koszt poznawczy: od Daniela Kahnemana i Michaela Posnera do Jonathana Crary’ego.....	1269
91.1.49. Widzenie jako praca społeczna i narzędzie normy: spojrzenie instytucji, nadzór, estetyka przejrzystości	1282
91.1.50. Nadzór i auto-nadzór: internalizacja spojrzenia, metryki i samopomiar jako techniki władzy w polu widzenia.....	1292
91.1.51. Polityka bodźców: nadmiar informacji, przeciążenie sensoryczne, uwaga rozproszona i reżimy dystrybucji w kulturze obrazu.....	1303
91.1.52. Widzenie jako narzędzie władzy: nadzór, spojrzenie instytucji, norma i produkcja posłuszeństwa	1325
91.1.53. Estetyka produktywności i przejrzystości: jak kultura pracy kolonizuje widzenie, ciało i czas oraz jak psychoperformans ustanawia kontr-estetykę regeneracji	1340
91.1.54. Nadmiar bodźców, ekonomia informacyjna i przeciążenie percepcyjne: od kultury notyfikacji do patologii uwagi oraz strategię psychoperformansu jako „higieny pola bodźców”	1354
91.1.55. Widzenie jako relacja i zobowiązanie: fenomenologia obecności po utracie kontroli obrazu (Merleau-Ponty)	1367
91.1.56. Widzenie jako praktyka duchowa bez dogmatu: mistyka doświadczenia i etyka uważności (nie tylko Simone Weil).....	1379
91.1.57. Widzenie jako inicjacja: liminalność, próg, reintegracja i nowa ontologia obecności	1400
91.1.58. Widzenie jako relacja z rzeczywistością: realizm relacyjny, świadectwo i „prawda praktyki”	1416
91.1.59. Widzenie jako odpowiedzialność etyczna: spojrzenie, przemoc, wstyd, troska i prawo do niepewności.....	1424
91.1.60. Widzenie po widzeniu: wzrok przyszłości jako obecność relacyjna, nieoptyczna, antynadzorcza	1429
91.1.61. Dochodzenie uzupełniające: warunki brzegowe i potencjały IndywiduAkcji w perspektywie numerologiczno-astrologicznej, astropsychologicznej i tradycji kalendarzowo-inicjacyjnych	1435
91.2.1 Wprowadzenie do indywiduAkcji jako totalnej odpowiedzi na CSR	1487
91.2.2 Persona: Społeczne maski a zanik ostrości widzenia prawdy	1491
91.2.3 Niewinność: Widzenie pierwotne i czystość spojrzenia	1493

91.2.4 Katharsis: Łzy jako proces oczyszczania obrazu	1495
91.2.5 Trickster: Zacieranie granic percepcji jako przestrzeń transformacji.....	1497
91.2.6 Opus: Oko jako alembik – alchemia światła i cienia.....	1499
91.2.7 Temenos: Pracownia jako święta przestrzeń spojrzenia.....	1501
91.2.8 Mapa: Kartografia ciała i wzroku.....	1503
91.2.9 Cień: Widzenie tego, co wyparte.....	1504
91.2.10 Porzucony: Rozmazanie, izolacja, obcość.....	1506
91.2.11 Mistrz: Nauka patrzenia na nowo	1508
91.2.12 Władca: Przejęcie odpowiedzialności za percepcję	1510
91.2.13 Mędrzec: Głębokie widzenie jako akt kontemplacji.....	1512
91.2.14 Antagonista: Choroba jako opór wobec widzenia.....	1514
91.2.15 Matka: Czułość i zawłaszczenie w spojrzeniu.....	1516
91.2.16 Kusicielka: Zwodnicze obrazy i pragnienie percepcji	1518
91.2.17 Wielbiciel: Miłość jako forma widzenia.....	1520
91.2.18 Buntownik: Odrzucenie norm percepcji.....	1522
91.2.19 Wędrowiec: Poszukiwanie nowych obrazów i spojrzeń.....	1524
91.2.20 Szaman: Wzrok duchowy i wewnętrzny.....	1525
91.2.21 Odyseusz: Długie wędrowanie przez perspektywy	1528
91.2.22 Abraham: Wiara w obraz mimo jego rozmazania	1530
91.2.23 Wojownik: Walka o klarowność percepcji	1532
91.2.24 Gospodarz: Gościnność oka, współdzielenie spojrzenia	1534
91.2.25 Męczennik: Poświęcenie wzroku dla wyższej prawdy	1536
91.2.26 Kreator: Tworzenie widzenia i obrazów	1538
91.2.27 Mag (Catalyst): Transmutacja percepcji.....	1541
91.2.28 Anioł Fravarti: Duchowe przewodnictwo wzroku	1543
91.2.29 Lustro: Konfrontacja z własnym spojrzeniem	1545
91.2.30 Próg: Moment graniczny między widzeniem a ślepotą.....	1547
91.2.31 Archetyp wzroku: Mitologiczne źródła widzenia	1549
91.2.32 Widzenie jako rytuał: Wzrok w tradycjach ludowych	1552
91.2.33 Oko jako oś narracji: Semantyka spojrzenia.....	1554
91.2.34 Obiekt-klucz: Praca z rzeczami i ich symboliką.....	1557
91.2.35 Dźwięk i obraz: Widzenie przez słyszenie.....	1559
91.2.36 Malowanie autoportretu: Konfrontacja z obrazem siebie	1561
91.2.37 Psychofizjologia oka: Rytm ciała i pora dnia.....	1564
91.2.38 Praca z ciałem i dotykiem: Widzenie somatyczne.....	1566
91.2.39 Gest jako wizja: Reżyseria ruchu i spojrzenia	1568

91.2.40 Praca z błędem percepcji: Widzenie niedoskonałe	1570
91.2.41 Obiekt jako medium: Tworzenie obiektów psychoperformatywnych	1572
91.2.42 Widzialność a sprawiedliwość: Polityka spojrzenia	1574
91.2.43 Niewidzenie dobra: CSR jako ślepotą etyczna.....	1576
91.2.44 Widzenie piękna: Oko jako instrument estetyki	1578
91.2.45 Widzenie wewnętrzne: Imaginacja i projekcja.....	1580
91.2.46 Widzenie społecznościowe: Relacja, świadkowanie, obecność	1582
91.2.47 Praca z mapą psychofizyczną ciała	1584
91.2.48 Obecność: Widz jako katalizator przemiany	1586
91.2.49 Indywiduacja jako dar dla świata: przekroczenie indywidualizmu	1588
91.2.50 Finalna sesja: Totalna kumulacja psychoperformansów.....	1590
91.2.51 Podsumowanie: Widzenie przekształcone, nowa epistemologia oka.....	1592
91.2. Współpraca z zespołami okulistycznymi i rehabilitacyjnymi.....	1595
91.3. Ramy danych wspólnych: formaty dzienników, arkusze i metadane	1602
Wnioski ze studium dla praktyki i badań.....	1614
92.1. Priorytety bezpieczeństwa i jakości.....	1615
92.2. Propozycje protokołów pilotażowych	1621
92.3. Kierunki badań mieszanych i wielośrodkowych.....	1629
Bibliografia.....	1633
Spis treści.....	1651