Kompendium Psychoperformansu

Studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu

TOM X

Oskar Chmioła

Udostępniam otwarcie na jasnych warunkach

Autor: Oskar Chmioła.

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 X — PODSUMOWANIA, MODELE, PERSPEKTYWY I MANIFEST

Część X stanowi domknięcie całego kompendium, ale nie w sensie prostego zakończenia ani retorycznej kulminacji. Jej funkcją jest przejście od poziomu definicji, studiów przypadku, katalogów planów sytuacyjnych, procedur jakości i protokołów bezpieczeństwa do poziomu modeli integracyjnych, minimalnych standardów oraz zasad, które mogą organizować dalsze zastosowania psychoperformansu w bardzo różnych polach praktyki. To właśnie tutaj materiał zgromadzony we wcześniejszych częściach zostaje poddany syntezie: z pojedynczych działań wyłania się metoda, z lokalnych decyzji projektowych — architektura odpowiedzialności, a z jednostkowych doświadczeń — język bardziej ogólnych rozpoznań. Nie chodzi jednak o abstrakcję oderwaną od życia. Przeciwnie: ta część ma sprawdzić, czy psychoperformans potrafi

wyjść poza jeden przypadek, nie tracąc ostrożności, precyzji i etycznych hamulców, które okazały się konieczne wszędzie tam, gdzie działanie styka się z ciałem, percepcją, stresem, pamięcią, ekspozycją i podatnością na przeciążenie.

Szczególne znaczenie ma tu fakt, że psychoperformans zostaje opisany jako metoda o uniwersalnym potencjale zastosowań, ale jednocześnie metoda, która nie może rościć sobie prawa do nieograniczonej dowolności. Wcześniejsze części książki wielokrotnie pokazywały, że praktyka performatywna staje się niebezpieczna dokładnie wtedy, gdy intensywność bywa mylona z głębią, ekspozycja z odwagą, a mocny afekt z dowodem transformacji. Część X ma przeciwdziałać tej pokusie przez budowę uogólnień, które nie są sloganem, tylko narzędziem jakości. Oznacza to konieczność stałego powracania do pytań podstawowych: kiedy działanie jest adekwatne do celu, kiedy pozostaje bezpieczne, kiedy zostało rzeczywiście domknięte, kiedy nie przekracza granic kompetencji i kiedy nie zaczyna reprodukować przemocy pod pozorem rozwoju, sztuki, duchowości lub samopoznania. Uogólnienie nie jest tu więc licencją na większą swobodę, lecz przeciwnie — testem, czy metoda umie sama na siebie nałożyć rygor wystarczający, by nie stać się narzędziem nadużycia.

Oś tej części wyznacza model somato-psychiczno-duchowy, rozumiany nie jako synkretyczna metafora, lecz jako rama integracyjna. Somatyczne oznacza tu rozpoznanie realnych kosztów i zasobów ciała, ekonomii bodźców, regulacji autonomicznej, obciążenia allostatycznego, tolerancji wysiłku i ograniczeń wynikających z biologii. Psychiczne oznacza operacyjną pracę z uwagą, znaczeniem, konfliktem interpretacyjnym, pamięcią, nawykiem, decyzją i sprawczością. Duchowe nie oznacza zaś doktryny ani wiary narzuconej uczestnikowi, lecz warstwę orientacji egzystencjalnej: relację do sensu, wartości, zobowiązania, granicy, śmierci, przemiany i tego, co przekracza natychmiastowy interes jednostki. Tak rozumiany model nie ma rozmywać różnic między tymi porządkami, ale umożliwiać ich precyzyjne współmyślenie. Dzięki temu psychoperformans nie zostaje zredukowany ani do techniki regulacyjnej, ani do estetycznego zdarzenia, ani do prywatnej narracji o przełomie. Staje się raczej metodą kompozycji warunków, w których ciało, psychika i orientacja egzystencjalna mogą wejść w relację bez przemocy uproszczenia.

Część X porządkuje również psychoperformans jako praktykę funkcjonującą w epoce przeciążenia uwagi, nadmiaru bodźców i rosnącej kolonizacji percepcji przez logiki ekonomiczne, medialne i instytucjonalne. W tym sensie wzrok przestaje być tu jedynie jednym ze zmysłów; staje się zasobem politycznym, ekonomicznym i etycznym. Dlatego obok modeli integracyjnych pojawia się problem ekologii percepcji, higieny pola widzenia, architektury ciszy, ochrony przed nadekspozycją oraz prawa do selektywnego wycofania się z obiegu bodźców. Psychoperformans zostaje tu pomyślany nie tylko jako praktyka twórcza lub autotransformacyjna, lecz także jako narzędzie krytyki współczesnych reżimów percepcyjnych: przymusu natychmiastowej reakcji, hiperwidzialności, permanentnej gotowości, nadprodukcji obrazów, przemocy optymalizacji i społecznego karania za potrzebę ograniczenia dopływu danych. To przesunięcie ma znaczenie zasadnicze, bo pokazuje, że ochrona percepcji nie jest luksusem, kaprysem ani prywatnym komfortem, lecz warunkiem zachowania podmiotowości.

W tej logice manifest, który pojawia się w końcowych rozdziałach, nie jest dodatkiem retorycznym ani efektownym epilogiem. Ma on status narzędzia normatywnego i wdrożeniowego. Oznacza to, że jego zadaniem nie jest wyłącznie nazwanie ideałów

psychoperformansu, ale ustanowienie minimalnych zasad rozpoznawania jakości, granic kompetencji, warunków etycznych i praw percepcji. Manifest ma wzmacniać zdolność praktyków, uczestników i instytucji do rozpoznawania nadużyć, do egzekwowania prawa do odmowy, do ochrony prywatności, do redukcji ekspozycji, do minimalizacji danych, do ciszy, do przerwania działania i do nienaruszalności granic somatycznych oraz interpretacyjnych. W tym sensie książka nie kończy się deklaracją, lecz przechodzi w język zobowiązania. Psychoperformans, właśnie dlatego że może być użyty bardzo szeroko, musi być również zdolny do autocenzury, samoograniczenia i odpowiedzialnej odmowy. Ostatecznym zadaniem części X jest więc nie tylko podsumowanie metody, ale sprawdzenie, czy metoda ta potrafi stać się trwałym, krytycznym i etycznie wiarygodnym sposobem działania w świecie, który nieustannie walczy o nasze ciało, uwagę i pole widzenia.

93. Model integracyjny: psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe

Rozdział modelu integracyjnego ma cel stricte konstrukcyjny: dostarczyć takiej siatki pojęciowej, która pozwala opisywać, projektować i audytować psychoperformans w dowolnym polu zastosowań, bez redukcji do jednego rejestru i bez mieszania porządków, które w praktyce generują zarówno błędy metodologiczne, jak i ryzyka etyczne. Psychoperformans może być użyty do wszystkiego, ale tylko wtedy, gdy rozumie się go jako wielowarstwowy układ sprzężeń zwrotnych, a nie jako „technikę" ani „styl". Model integracyjny nie ma więc tłumaczyć złożoności na prostą receptę, lecz przeciwnie: ma uczynić złożoność operacyjną, czyli taką, która daje się zamienić na decyzje projektowe, standardy jakości i procedury bezpieczeństwa w różnych środowiskach: od autopraktyki, przez edukację i pracę instytucjonalną, po sytuacje współpracy z medycyną, rehabilitacją, terapią lub badaniami.

Określenie „somato-psychiczno-duchowe" nie jest tu metaforą ani deklaracją światopoglądu, tylko oznaczeniem trzech torów, które w psychoperformansie zawsze współwystępują, choć w różnych proporcjach i konfiguracjach, zależnie od celu i warunków. Tor somatyczny obejmuje ciało jako infrastrukturę percepcji i działania: układ autonomiczny, próg tolerancji bodźców, rytmy dobowe, zmęczenie, ból, napięcie mięśniowe, oddech, a także materialne warunki ekspozycji (światło, kontrast, hałas, temperatura, przestrzeń). W tym torze psychoperformans spotyka się z logiką stresu i adaptacji, którą Bruce McEwen opisywał w kategoriach allostazy, oraz z myśleniem o bezpieczeństwie proceduralnym, gdzie liczą się progi przerwania, obciążenie i koszt. Tor psychiczny obejmuje uwagę, decyzje, pamięć roboczą, regulację emocji, ruminację, konflikt interpretacyjny, poczucie sprawczości i strukturę nawyku; w tym torze psychoperformans operuje jak inżynieria zachowania i sensu jednocześnie, a więc wymaga rygoru rozdzielenia danych wspólnych od semantyki prywatnej, aby nie wytwarzać pętli kompulsji. Tor duchowy obejmuje orientację egzystencjalną, wartości, zobowiązania, doświadczenie znaczenia, relację z tym, co przekracza doraźny interes, oraz języki symboliczne (w tym hermetyczne, gnostyczne, astropsychologiczne), które mogą pełnić funkcję kontenera sensu i operatora domknięcia, o ile nie kolonizują toru somatycznego i nie zastępują toru psychicznego, czyli o ile nie przejmują funkcji bezpieczeństwa, decyzji i współpracy.

Wprowadzenie modelu integracyjnego jest także reakcją na dwa typowe błędy praktyki. Pierwszy błąd to redukcja do somatyki, czyli przekonanie, że wystarczy „uregulować ciało", aby problem został rozwiązany; w praktyce prowadzi to do fetyszyzacji bodźców (światło, dźwięk,

oddech, intensywność) i do pomijania sensu, relacji i decyzji, które są realnym mechanizmem utrwalania zmiany. Drugi błąd to redukcja do sensu, czyli przekonanie, że jeśli znajdzie się właściwą narrację, symbol lub „wgląd", to ciało i nawyk się podporządkują; w praktyce prowadzi to do interpretacyjnej eskalacji, do pomijania kosztu bodźcowego i do konfliktu z kliniką lub z instytucją. Model integracyjny ma być narzędziem ochronnym: ma umożliwiać praktykę o dużej swobodzie twórczej, ale w granicach, które są audytowalne i etycznie stabilne.

W tym rozdziale psychoperformans zostanie opisany jako układ, w którym kanały (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, pojęcia) nie są „środkami ekspresji", lecz parametryzowalnymi nośnikami bodźców i znaczeń, a ich kompozycja działa jak partytura. W tradycji performance studies oraz research-through-practice psychoperformans lokuje się na styku działania i poznania: z jednej strony jest zdarzeniem performatywnym, konstytuowanym przez ramę, świadka i proceduralność (Erika Fischer-Lichte), z drugiej strony jest praktyką badawczą, która wytwarza dane, ślady i metadane zdolne do analizy, o ile zachowuje minimalny standard jakości. Model integracyjny ma więc funkcję epistemiczną: pozwala utrzymać jednocześnie status działania jako praktyki artystycznej i status działania jako procesu, który może być opisany, porównany i w pewnym zakresie replikowany bez naruszania prywatności.

Rozdział 93 wprowadza również pojęcie wag torów: w każdym psychoperformansie tor somatyczny, psychiczny i duchowy mają pewne „wagi", które powinny wynikać z celu, warunków i ograniczeń. W chorobie oka wagi muszą respektować bezpieczeństwo bodźcowe i interoperacyjność z medycyną, ale w innych zastosowaniach rozkład wag będzie inny: w pracy instytucjonalnej ciężar może przechodzić na tor relacyjno-polityczny jako komponent psychiczny i etyczny; w praktykach duchowych ciężar może przechodzić na tor sensu, ale z obowiązkową kontrolą kosztu regulacyjnego; w praktykach edukacyjnych ciężar może przechodzić na tor sprawczości i uczenia się, gdzie domknięcie staje się narzędziem transferu. To rozumienie wag torów pozwala uniknąć dogmatu, że psychoperformans „zawsze wygląda tak samo". Model integracyjny jest właśnie po to, aby psychoperformans nigdy nie musiał wyglądać tak samo, a mimo to pozostawał psychoperformansem, czyli praktyką, która utrzymuje rdzeń jakości i zachowuje odpowiedzialność.

Wreszcie, rozdział 93 ustanowi ramę dla kolejnych podrozdziałów: najpierw zostanie opisany splot trzech torów i ich zmienne proporcje w różnych formatach działań, następnie powstanie przewodnik decyzji jako instrument doboru planów do celów i ograniczeń, a na końcu zostanie sformułowany minimalny standard jakości jako warunek etyczny i metodologiczny. Ten porządek jest świadomy: bez modelu integracyjnego przewodnik decyzji byłby arbitralny, a minimalny standard jakości byłby listą bez uzasadnienia. Dopiero model, który nazywa tory, wagi i sprzężenia, pozwala zrozumieć, dlaczego domknięcie jest warunkiem, dlaczego bezpieczeństwo jest nadrzędne, dlaczego prywatna semantyka musi być oddzielona od danych wspólnych oraz dlaczego psychoperformans, choć może być użyty do wszystkiego, nie może być użyty „jakkolwiek".

93.1. Splot trzech torów i ich wagi w różnych formatach działań

Model trzech torów nie opisuje „trzech warstw człowieka", tylko trzy równoległe obiegi sterowania praktyką, które w psychoperformansie dają się projektować, kalibrować i

audytować bez narzucania jednego światopoglądu. Tor somatyczny to obieg kosztu i tolerancji: obejmuje fizjologię pobudzenia, interocepcję, zmęczenie, próg sensoryczny oraz warunki ekspozycji na bodźce, rozumiane jako parametry środowiskowe i czasowe. Tor psychiczny to obieg uwagi i decyzji: obejmuje dystrybucję uwagi, hamowanie reakcji, pamięć roboczą, procesy wartościowania i pętle nawykowe, a także konflikty interpretacyjne i skłonność do ruminacji. Tor duchowy to obieg orientacji egzystencjalnej: obejmuje aksjologię, sens, zobowiązanie, relację z tym, co uznane za przekraczające doraźny interes, oraz języki symboliczne, które mogą stabilizować domknięcie i wspierać reorganizację tożsamościową, o ile nie przejmują funkcji bezpieczeństwa i nie wymuszają intensyfikacji.

„Waga" toru nie jest oceną ważności ontologicznej, lecz wskaźnikiem udziału toru w trzech rzeczach jednocześnie: w kosztach, w ryzykach i w mechanizmach zmiany. W praktyce waga toru jest miarą projektową: ile czasu w sesji oraz w cyklu dobowym jest przeznaczone na operacje danego toru, jaką część całkowitej ekspozycji bodźcowej generuje dany tor, oraz jaką część decyzji i domknięcia tor współdeterminuje. W terminach psychofizjologicznych można to odnieść do obciążenia allostatycznego (Bruce McEwen) i do tego, czy praktyka obniża czy podnosi koszt adaptacji w czasie. W terminach teorii regulacji można to odnieść do tego, czy praktyka wzmacnia stabilność autonomiczną i społeczno-komunikacyjną (Stephen Porges), czy raczej generuje niekontrolowaną amplifikację. W terminach performatywnych waga toru to także to, co w zdarzeniu staje się dominantą ramy: czy dominują parametry środowiska i ciała, czy dominują decyzje i języki opisu, czy dominują sensy i figury przejścia.

Splot torów jest faktem praktyki, a nie postulatem: w każdej sesji nawet „czysto somatycznej" pojawia się moment decyzji i moment sensu, choćby w formie minimalnego wartościowania i minimalnego zobowiązania. W każdej sesji nawet „czysto duchowej" pojawia się koszt fizjologiczny, choćby w postaci snu i pobudzenia następnego dnia, a także pojawia się decyzja o granicy ekspozycji. W każdej sesji nawet „czysto psychicznej" pojawia się ciało jako medium uwagi i pojawia się sens jako kryterium domknięcia, nawet jeśli jest to sens pragmatyczny, a nie metafizyczny. Model integracyjny wymaga więc nie tyle separowania torów, ile jawnego zarządzania ich wagami, bo to właśnie niejawność wag generuje nadużycia: tor duchowy bywa użyty jako pretekst do naruszenia progów somatycznych, tor psychiczny bywa użyty jako pretekst do kompulsywnego monitorowania, a tor somatyczny bywa użyty jako pretekst do redukcji sensu i relacji.

Najprostszy format psychoperformansu, czyli mikropraktyka, zwykle wymaga dominacji toru somatycznego i minimalizacji toru duchowego, nie dlatego, że duchowość jest mniej istotna, lecz dlatego, że mikroformat ma spełniać funkcję stabilizacyjną i ma być powtarzalny przy niskim koszcie. Mikropraktyka działa jak element higieny systemu, a nie jak wydarzenie o maksymalnej transformacji, dlatego jej podstawowym zadaniem jest obniżenie pobudzenia, redukcja dyspersji uwagi i wprowadzenie domknięcia o niskim ryzyku. Tor psychiczny w mikroformacie pełni rolę kontrolera: ustala jedną decyzję i jedną granicę, a następnie zamyka pętlę bez narracji. Tor duchowy w mikroformacie może istnieć wyłącznie jako krótki operator orientacji, na przykład jedno zdanie zobowiązania albo jeden znak pojęciowy, ale bez rozwijania semantyki, ponieważ rozwinięcie semantyki jest zwykle kosztowne poznawczo i może podnosić pobudzenie.

W formatach średniej skali, czyli mini- i mezoperformansach, waga toru psychicznego rośnie, ponieważ pojawia się konieczność kompozycji w czasie, pojawia się praca z konfliktem, pojawia się też złożoność warunków: przestrzeń, świadek, zasób materiałów, reżim dokumentowania. To są formaty, w których plan sytuacyjny przestaje być prostą notatką, a zaczyna działać jak partytura: rozpisuje kanały, stopnie ekspozycji, procedury bezpieczeństwa i procedury domknięcia. W tradycji zdarzeń performatywnych to właśnie rama i proceduralność konstytuują przejście od „czynności" do „działania", co Erika Fischer-Lichte opisywała jako wytwarzanie transformacyjnej pętli autopojetycznej pomiędzy wykonawcą i warunkami zdarzenia. Psychoperformans wykorzystuje tę logikę, ale wprowadza warunek jakości: pętla ma być transformacyjna, a nie eskalacyjna, czyli ma domykać się w decyzji, a nie w intensyfikacji.

Formaty dużej skali, czyli działania wielogodzinne, cykliczne lub instytucjonalne, wymagają jawnego rozdzielenia toru duchowego od toru bezpieczeństwa i od toru danych, ponieważ wraz ze skalą rośnie ryzyko, że sens stanie się narzędziem presji. W instytucji presja może przyjąć formę oczekiwania „rezultatu", „historii", „widocznej przemiany", a to jest mechanizm, który wprost destabilizuje wagę toru somatycznego, bo prowokuje przekraczanie progów tolerancji. Dlatego w dużej skali tor somatyczny musi być nie negocjowalnym fundamentem, tor psychiczny musi być narzędziem zarządzania wiernością realizacji i kosztami, a tor duchowy może działać jako przestrzeń orientacji i wspólnoty, ale tylko w ramach, które gwarantują prawo do milczenia, prawo do odmowy ekspozycji i prawo do minimalizacji danych. W tej skali psychoperformans styka się z problematyką władzy, kontraktu i klasyfikacji, którą w obszarze infrastruktury pojęciowej analizowali Bowker i Star: jeśli nie zdefiniuje się, co jest wspólne, co prywatne, co audytowalne, a co nie, to metoda zostanie przejęta przez cudze cele i cudze kategorie.

W studium CSR wagi torów były wymuszone szczególnie ostro przez bezpieczeństwo bodźcowe i interoperacyjność z kliniką, ale ten mechanizm jest ogólny: w każdej domenie istnieje jakiś odpowiednik „klinicznego ograniczenia", choćby w postaci ryzyka przemocy symbolicznej, ryzyka retraumatyzacji, ryzyka konfliktu społecznego lub ryzyka naruszeń danych. Tam, gdzie ograniczenie jest twarde, tor somatyczny i tor jakości muszą mieć przewagę nad torami ekspresji i sensu, niezależnie od tego, czy ograniczenie jest medyczne, prawne czy relacyjne. Tam, gdzie ograniczenie jest miękkie, można zwiększać wagę toru duchowego, ale wyłącznie pod warunkiem, że domknięcie pozostaje procedurą, a nie nastrojem. Ten punkt jest krytyczny: domknięcie jest mechanizmem jakości w każdym zastosowaniu, a nie tylko w zastosowaniach związanych z chorobą.

Ważenie torów w psychoperformansie trzeba rozumieć jako operację metrologiczną na poziomie praktyki, a nie jako spekulację o „naturze człowieka". Każda partytura działania, nawet najbardziej poetycka, posiada parametry mierzalne: czas trwania, rozkład intensywności, liczbę przełączeń kanałów, liczbę decyzji i liczbę aktów domknięcia, a także koszt środowiskowy w sensie bodźców. W tym sensie model trzech torów jest kompatybilny z logiką badań nad interwencjami złożonymi, ale zachowuje własną performatywną tożsamość: to, co mierzone, nie jest „uczuciem" czy „głębią", tylko ryzyko, koszt i wierność procedury. Z metrologicznego punktu widzenia waga toru jest wektorem co najmniej czterech składowych: (1) udziału w czasie sesji, (2) udziału w całkowitym obciążeniu bodźcowym, (3) udziału w decyzjach i węzłach przejścia, (4) udziału w domknięciu, czyli w mechanizmie, który zamyka pętlę autopojetyczną zdarzenia i redukuje ryzyko eskalacji. Jeśli praktyka wytwarza dużą ilość bodźców, ale

domknięcie jest symboliczne i niedookreślone, to waga toru duchowego jest w istocie nadmierna, nawet jeśli deklaratywnie dominował „tor somatyczny" (na przykład oddech, światło). Jeśli praktyka jest niska bodźcowo, ale generuje intensywną narrację i wielokrotne reinterpretacje, waga toru psychicznego może stać się kosztowna poznawczo i regulacyjnie. Model wymaga więc patrzenia na wagi nie przez deklaracje, tylko przez parametry.

Ważnym narzędziem w opisie wag torów jest rozróżnienie pomiędzy działaniem o charakterze regulacyjnym, działaniem o charakterze eksploracyjnym oraz działaniem o charakterze transformacyjnym. Działanie regulacyjne ma stabilizować system, działać w trybie podtrzymania i minimalizacji kosztu; jego wagi torów są z reguły przesunięte w stronę somatyki i prostych decyzji, a tor duchowy jest minimalny. Działanie eksploracyjne ma generować nowe konfiguracje, ale w kontrolowanym polu; tu rośnie waga toru psychicznego, bo pojawia się eksperyment i konieczność rozróżniania wariantów. Działanie transformacyjne ma doprowadzić do zmiany strukturalnej w tożsamości, relacji lub organizacji życia; tu tor duchowy może mieć większą wagę, ale tylko przy zachowaniu niezmiennych progów somatycznych i procedury domknięcia. W studium CSR działania transformacyjne muszą być projektowane w sposób szczególnie konserwatywny bodźcowo, ale ta zasada przenosi się na inne domeny: im większa ambicja transformacyjna, tym bardziej potrzebna jest konserwatywna infrastruktura bezpieczeństwa, bo ambicja sama w sobie podnosi ryzyko przekraczania granic.

W praktyce projektowej wagi torów układają się inaczej w różnych typach formatów, które można nazwać formatami przestrzennymi i formatami temporalnymi. Format przestrzenny to taki, w którym kluczowa jest aranżacja środowiska: światło, obiekty, rozmieszczenie, ścieżki ruchu, cisza, widoczność i niewidoczność. Taki format z natury zwiększa wagę toru somatycznego, bo środowisko działa bezpośrednio na układ autonomiczny i na ekonomię uwagi, nawet jeśli uczestnik nie „pracuje" świadomie. Format temporalny to taki, w którym kluczowe jest rytmowanie czasu: sekwencje, przerwy, powroty, powtórzenia, okna ciszy, okna ekspozycji. Format temporalny zwiększa wagę toru psychicznego, bo wymaga utrzymania decyzji w czasie i kontrolowania przejść. Format symboliczny to taki, w którym kluczowa jest praca z figurami i pojęciami: znak, mantra, zdanie, mapa znaczeń, motyw progu; ten format zwiększa wagę toru duchowego, ale tylko wtedy, gdy symbol jest traktowany jako operator decyzji i domknięcia, a nie jako generator nieskończonej interpretacji.

W ramach teorii performansu można powiedzieć, że format przestrzenny i temporalny odpowiadają temu, co Richard Schechner opisywał jako restored behavior, czyli zachowanie przywrócone i ramowane, a format symboliczny odpowiada temu, co Victor Turner analizował jako liminalność i figury przejścia. Psychoperformans korzysta z tej genealogii, ale wprowadza wprost rygor jakości: liminalność ma być ograniczona czasowo i ma kończyć się domknięciem, a restored behavior ma być projektowane tak, by nie utrwalało patologicznych pętli nawyku. To wprowadzenie rygoru jakości jest także odpowiedzią na ryzyko władzy: bez domknięcia i bez kryteriów przerwania liminalność może stać się narzędziem kontroli, a restored behavior może stać się narzędziem dyscyplinowania.

W kontekście choroby oka formaty przestrzenne mają szczególną wartość, bo pozwalają działać na percepcję bez wymuszania intensywnej pracy fiksacyjnej. Przykładowo, praca ze światłem w niskiej luminancji, z rozproszonym oświetleniem, z miękkimi granicami kontrastu, z redukcją odbić i z architekturą przerw może zwiększać wagę toru somatycznego, a jednocześnie

zmniejszać koszt toru psychicznego, bo decyzje są prostsze. Jednak ta zasada ma charakter ogólny: w wielu domenach psychoperformans działa najlepiej, gdy „robi robotę środowisko", a nie kompulsywna introspekcja. To jest też punkt, w którym psychoperformans styka się z krytyką reżimów uwagi i nadmiaru bodźców: jeśli środowisko jest źle zaprojektowane, to żaden sens nie skompensuje kosztu, a jeśli środowisko jest dobrze zaprojektowane, sens może być minimalistyczny i nadal działać jako operator orientacji.

Istnieje też szczególny typ formatów, który można nazwać formatami relacyjnymi: działania dyadyczne, działania z zespołem, działania w instytucji, działania w przestrzeni publicznej. W nich waga toru psychicznego rośnie z powodu negocjacji granic, oczekiwań i ról, a waga toru duchowego rośnie z powodu wspólnoty uznania i świadectwa. To są formaty, w których najłatwiej o nadużycie, dlatego model trzech torów musi być sprzężony z modelem władzy i z kontraktem. Jeśli nie ma kontraktu, to tor duchowy może stać się narzędziem presji („powinieneś przejść przez to"), a tor psychiczny może stać się narzędziem kontroli („powinieneś to opisać i udowodnić"). W psychoperformansie kontrakt nie jest formalnością; kontrakt jest częścią partytury, a więc częścią sztuki i częścią etyki jednocześnie.

Ważenie torów w praktyce nie jest stanem, tylko funkcją czasu. W dobrze zaprojektowanym psychoperformansie wagi torów pracują jak krzywe modulacji: tor somatyczny może dominować na wejściu, aby ustabilizować pobudzenie i warunki ekspozycji, tor psychiczny może wzrastać w środkowej fazie, aby przeprowadzić operacje decyzyjne i utrzymać wierność partytury, a tor duchowy może zostać użyty dopiero w domknięciu jako operator orientacji, zobowiązania i sensu, który zamyka pętlę bez eskalacji. Ten porządek nie jest dogmatem, lecz heurystyką bezpieczeństwa: im bardziej wczesna faza obciąża tor duchowy lub narracyjny, tym większe ryzyko, że praktyka stanie się autoindukcją intensywności, a nie narzędziem jakości. W studium CSR ta zasada jest wyjątkowo rygorystyczna ze względu na koszt bodźcowy i koszt snu, ale w zastosowaniach uniwersalnych analogicznie działa koszt społeczny i koszt poznawczy: intensyfikacja znaczeń w pierwszej fazie zwiększa dyspersję uwagi i podatność na kompulsywne domykanie przez kontrolę, zamiast przez decyzję.

Z tego powodu przydatne jest pojęcie profilu torów jako „wektora wag w czasie", który można opisać w planie sytuacyjnym w postaci prostych metadanych. Profil torów to minimalny opis: (1) jaka waga toru somatycznego, psychicznego i duchowego obowiązuje w fazie wejścia, (2) jaka w fazie pracy właściwej, (3) jaka w fazie domknięcia, oraz (4) jaka w fazie post-sesyjnej, czyli w okresie 1–24 godzin, kiedy działa transfer albo kiedy ujawniają się zdarzenia niepożądane. Taki profil nie jest „opisem doświadczenia"; jest częścią audytu jakości. Pozwala oddzielić praktykę o wysokiej ekspozycji sensotwórczej, ale niskiej ekspozycji bodźcowej, od praktyki o wysokiej ekspozycji bodźcowej, ale niskiej ekspozycji sensotwórczej, i w obu przypadkach sprawdzić, czy domknięcie pełni rolę proceduralną, a nie ornament.

Profil torów powinien być powiązany z pojęciem budżetu kosztu, ponieważ wagi są w praktyce ograniczane przez budżety: budżet bodźcowy, budżet poznawczy, budżet emocjonalny, budżet społeczny oraz budżet czasu. Jeżeli budżet poznawczy jest niski (na przykład w zmęczeniu, po nieprzespanej nocy, w przeciążeniu informacyjnym), to waga toru psychicznego musi spaść, a partytura musi przejść w tryb prostych decyzji i minimalnych przełączeń kanałów, bo w przeciwnym razie praktyka zacznie generować błędy wykonania i błędy interpretacji. W tym punkcie psychoperformans zyskuje wymiar ergonomiczny: teoria obciążenia poznawczego

Johna Swellera nie jest tu psychologiczną ciekawostką, tylko uzasadnieniem projektowym, dlaczego nie wolno wprowadzać wieloetapowych instrukcji i złożonych operacji narracyjnych w warunkach niskiej pojemności uwagi. Analogicznie, jeżeli budżet społeczny jest niski (na przykład w konflikcie relacyjnym lub w silnym poczuciu ekspozycji), to waga toru duchowego w sensie wspólnoty uznania powinna być obniżona, a waga toru somatycznego i proceduralnego podniesiona, aby praktyka nie stała się teatrem oczekiwań.

W wielu zastosowaniach psychoperformansu decydujące są nie tyle „wagi torów w jednej sesji", ile wagi torów w cyklu. Cykl może mieć postać IndywiduAkcji jako procesu wielotygodniowego lub wielomiesięcznego, w którym psychoperformanse są rozłożone, różnoskalowe i pełnią różne funkcje: jedne stabilizują, inne eksplorują, inne domykają etap. W cyklu rozsądne jest projektowanie rozkładu wag na zasadzie rytmu: większość sesji ma charakter regulacyjny (dominacja toru somatycznego i prostego psychicznego), a tylko nieliczne sesje mają charakter transformacyjny (zwiększona waga toru duchowego), przy czym sesje transformacyjne muszą być poprzedzone i zakończone sesjami stabilizującymi, aby koszt nie kumulował się w sposób niejawny. To jest odpowiednik logiki periodyzacji znanej z treningu sportowego i z planowania obciążenia, przeniesiony do obszaru praktyk performatywno-regulacyjnych: brak periodyzacji prowadzi do chronicznej liminalności, którą Victor Turner opisywał jako stan progu, lecz w psychoperformansie taki stan, jeśli się utrwala, przestaje być twórczy i zaczyna być destrukcyjny dla układu autonomicznego i relacji.

W tym miejscu widać też, dlaczego tor duchowy wymaga szczególnego rygoru metodologicznego. Tor duchowy, jeśli jest używany nieostrożnie, ma tendencję do totalizacji: wszystko staje się znakiem, każdy koszt staje się próbą, każda granica staje się „oporem do przepracowania". W ujęciu filozoficzno-historycznym można to rozumieć jako pokusę gnozy rozumianej jako poznanie przez intensyfikację i przez hermeneutykę totalną; Hans Jonas opisywał, jak silna jest dynamika totalizująca w systemach gnostyckich, ponieważ świat jawi się wtedy jako szyfr. Psychoperformans nie może wchodzić w tę pokusę bez hamulców, ponieważ metoda ma być uniwersalna, a więc ma działać w wielu wrażliwych polach, gdzie totalizacja interpretacyjna szybko staje się źródłem szkody, konfliktu lub wyczerpania. Z tego powodu tor duchowy w modelu integracyjnym jest zawsze podporządkowany domknięciu: sens ma stabilizować decyzję, a nie produkować nieskończoną interpretację.

Aby wagi torów dało się faktycznie kontrolować, potrzebne jest jeszcze jedno rozróżnienie: różnica pomiędzy „wagą deklarowaną" a „wagą wynikową". Waga deklarowana to to, co plan mówi, że będzie dominować; waga wynikowa to to, co realnie dominuje po zsumowaniu kosztów i skutków. W praktyce często bywa tak, że sesja deklaruje dominację toru somatycznego (na przykład praca z oddechem i ciszą), ale waga wynikowa toru psychicznego jest wysoka, bo uczestnik w trakcie i po sesji uruchamia intensywne analizowanie, porównywanie, sprawdzanie efektu i ruminację. W innych przypadkach sesja deklaruje dominację toru duchowego (na przykład praca z figurą przejścia), ale waga wynikowa toru somatycznego jest wysoka, bo bodźce środowiskowe, brak przerw i zbyt długi czas trwania generują koszt, który destabilizuje sen i uwagę. Audyt jakości polega właśnie na tym, żeby waga wynikowa była widoczna w metadanych i prowadziła do korekt planu sytuacyjnego, a nie do obronnych narracji.

Z perspektywy projektowania kanałów warto wprowadzić pojęcie affordancji i anty-affordancji w sensie Donalda Normana: kanały i obiekty powinny „podpowiadać" zachowania bezpieczne i hamować zachowania eskalacyjne. Jeśli obiekt–klucz wymusza długą fiksację wzroku lub precyzyjną manipulację w warunkach zmęczenia, to jest to anty-affordancja, bo waga toru somatycznego rośnie nie tam, gdzie powinna, tylko w koszcie. Jeśli kanał dźwiękowy ma zbyt wysoki kontrast dynamiczny, to tor somatyczny jest przeciążany, a tor psychiczny traci zdolność do stabilnej decyzji. W ujęciu uniwersalnym ten mechanizm działa identycznie: źle zaprojektowane affordancje w polu relacyjnym (na przykład presja ujawnienia) będą produkować anty-affordancje etyczne, a więc tor duchowy i psychiczny zostaną przeciążone, nawet jeśli bodźcowo sesja jest „minimalistyczna".

Ważenie torów ma również wymiar cybernetyczny: psychoperformans działa jak układ sterowania z wieloma sprzężeniami zwrotnymi, w którym tor somatyczny dostarcza sygnałów ograniczeń (limity tolerancji, zmęczenie, dyzartria uwagi wynikająca z pobudzenia, przeciążenie sensoryczne), tor psychiczny realizuje funkcję regulatora (ustala decyzje, wybiera strategie i koryguje trajektorię), a tor duchowy pełni funkcję nadrzędnej orientacji celu (teleologia w sensie aksjologicznym, nie w sensie przyczynowości finalnej). W tym ujęciu „waga" toru jest odpowiednikiem wzmocnienia w pętli kontrolnej: jeśli wzmocnienie toru duchowego jest za wysokie, system przechodzi w tryb interpretacyjnej amplifikacji i traci stabilność; jeśli wzmocnienie toru somatycznego jest za niskie, system ignoruje ograniczenia i wchodzi w przeciążenie; jeśli wzmocnienie toru psychicznego jest za wysokie, rośnie tendencja do kompulsywnej kontroli, nadmonitorowania i mikrozarządzania stanem. To jest obszar, w którym klasyczne intuicje Norberta Wienera i W. Ross Ashby'ego o regulacji i stabilności można przełożyć na projektowanie partytur: nie chodzi o to, by mieć „więcej sensu" albo „więcej ciała", tylko by utrzymać stabilność w obecności zakłóceń i ograniczeń.

Z punktu widzenia neurokognitywnego użyteczna jest tu heurystyka „ważenia precyzji" (precision weighting) znana z modeli predykcyjnych, w której uwaga działa jak mechanizm przydzielania wiarygodności sygnałom i błędom predykcji. W praktyce psychoperformatywnej tor psychiczny rozdziela precyzję pomiędzy sygnały interoceptywne, sygnały środowiskowe i sygnały semantyczne; jeśli precyzja zostanie nadmiernie przypisana sygnałom semantycznym, pojawia się skłonność do nadinterpretacji i „czytania świata jako szyfru", a jeśli precyzja zostanie nadmiernie przypisana sygnałom kontroli, rośnie niepokój i potrzeba sprawdzania. W tym sensie wagi torów są nie tylko decyzją estetyczną, ale decyzją o dystrybucji precyzji w systemie poznawczym; Karl Friston opisywał, że błędna dystrybucja precyzji prowadzi do niestabilności percepcyjno-decyzyjnej, a psychoperformans, jeśli ma pozostać metodą uniwersalną i bezpieczną, musi te niestabilności przewidywać i rozbrajać na poziomie procedury domknięcia.

Szczególnie krytycznym miejscem w splocie torów jest próg przejścia pomiędzy „pracą na bodźcach" a „pracą na znaczeniu", ponieważ ten próg bywa kulturowo zmitologizowany jako miejsce, w którym „dzieje się transformacja". Psychoperformans nie powinien romantyzować progu; powinien go inżynieryjnie parametryzować. Progi przejścia mają swoje markery: wzrost pobudzenia, spadek tolerancji na niejednoznaczność, wzrost potrzeby domknięcia narracyjnego, wzrost dyspersji uwagi i tendencja do skracania horyzontu decyzyjnego. Jeżeli na tym progu zwiększy się wagę toru duchowego bez zabezpieczenia, można wywołać nie transformację, lecz spiralę interpretacyjną, w której symbol staje się paliwem, a domknięcie zostaje zastąpione obietnicą kolejnego wglądu.

W praktykach, które używają języków hermetycznych, gnostycznych albo astropsychologicznych jako narzędzi orientacji, szczególnie ważne jest rozróżnienie operatora sensu od generatora sensu. Operator sensu to jednostka semantyczna, która prowadzi do decyzji i domknięcia, natomiast generator sensu to aparat, który produkuje kolejne znaczenia i wymusza ciągłą interpretację. W psychoperformansie język symboliczny ma być operatorem, a nie generatorem: ma podtrzymywać orientację aksjologiczną, ale nie ma zwiększać kosztu poznawczego ani rozszczelniać granic bezpieczeństwa. W studium CSR widać to wyjątkowo ostro, bo koszt poznawczy i koszt pobudzenia wprost przekładają się na higienę snu i na tolerancję obciążenia wzrokowego, ale w zastosowaniach uniwersalnych analogicznie przekładają się na konflikt relacyjny, przeciążenie pracą i ryzyka dekompensacji emocjonalnej.

Model wag torów wymaga też uwzględnienia zjawisk dysocjacyjnych i hiperpobudzeniowych jako potencjalnych efektów ubocznych źle zaprojektowanej praktyki. Jeśli tor duchowy i narracyjny zostanie przeładowany w warunkach wysokiego pobudzenia somatycznego, praktyka może przejść w tryb depersonalizacji, derealizacji albo w tryb afektywnego „odklejenia", który bywa mylnie interpretowany jako „doświadczenie duchowe". Jeśli tor psychiczny zostanie przeładowany w warunkach ograniczeń środowiskowych, pojawi się przymus kontroli, perfekcjonizm proceduralny i niezdolność do domknięcia, co w dłuższym cyklu prowadzi do wyczerpania. Dlatego wagi torów muszą być sprzężone z mapą ryzyka i z regułami stop, które nie są „kliniczne" per se, lecz są uniwersalnym elementem jakości, analogicznym do tego, co w bezpieczeństwie systemowym James Reason opisywał jako bariery i warstwy ochronne.

W perspektywie modelowania decyzji można opisać wagi torów jako problem optymalizacji wielokryterialnej, gdzie kryteriami są: bezpieczeństwo, koszt, wykonalność, transfer i sens. W praktyce te kryteria rzadko dają się jednocześnie maksymalizować; raczej wybiera się rozwiązania z obszaru Pareto, czyli takie, które poprawiają jeden wymiar bez nieakceptowalnego pogorszenia innego. Psychoperformans jako metoda uniwersalna musi działać na tej logice kompromisów, bo każda domena ma inny „profil ograniczeń": w CSR ograniczeniem dominującym jest koszt bodźcowy i ryzyko medyczne; w praktykach instytucjonalnych ograniczeniem dominującym bywa ryzyko przemocy symbolicznej i presji ekspozycji; w praktykach wspólnotowych ograniczeniem dominującym bywa ryzyko konfliktu i stygmatyzacji; w praktykach twórczych ograniczeniem dominującym bywa ryzyko kompulsywnej produktywności. To oznacza, że model wag torów nie może być „jednym wykresem dla wszystkich", lecz musi być mechanizmem przekładu ograniczeń na parametry partytury.

Wagi torów trzeba też powiązać z typologią świadectwa, ponieważ obecność świadka zmienia dynamikę obiegu psychicznego i duchowego. Świadek, rozumiany performatywnie, nie jest tylko obserwatorem; jest elementem ramy, który może stabilizować domknięcie albo destabilizować przez presję. Amelia Jones podkreślała, że performans konstruuje podmiotowość w relacji spojrzenia i obecności, a psychoperformans musi tę relację traktować jako parametr ryzyka, nie jako oczywistość artystyczną. Jeżeli świadek jest włączony, waga toru psychicznego rośnie z powodu zarządzania wstydem, ekspozycją i oczekiwaniami; waga toru duchowego rośnie z powodu potencjału uznania i wspólnoty, ale jednocześnie rośnie ryzyko, że symbolika stanie się narzędziem spektaklu. Z tego powodu w formatach ze świadkiem

domknięcie musi być jeszcze bardziej jednoznaczne, a prawo do milczenia i do minimalizacji danych musi być mocniej zabezpieczone w kontrakcie.

W praktyce projektowej sensowne jest więc traktowanie wag torów jako zmiennych sterujących, które są rewidowane na podstawie wag wynikowych, a nie bronione na podstawie intencji. Psychoperformans, jeśli ma zachować status metody odpowiedzialnej, musi dopuszczać korekty wprost, bez dramaturgii: obniżenie wagi toru duchowego nie jest porażką, tylko normalną regulacją kosztu; obniżenie wagi toru psychicznego nie jest „ucieczką od pracy", tylko redukcją obciążenia poznawczego; obniżenie wagi toru somatycznego nie jest „lekceważeniem ciała", tylko świadomym przesunięciem w kierunku decyzji i transferu, o ile bezpieczeństwo jest spełnione. Taki sposób myślenia zabezpiecza uniwersalność metody: psychoperformans może być użyty do wszystkiego, ale nie może być użyty w sposób, który ignoruje dynamikę kosztu i stabilności.

W praktyce wdrożeniowej najbardziej użytecznym sposobem myślenia o wagach torów jest traktowanie ich jako „dominanty" i „torów wspierających", a nie jako trzech równorzędnych narracji. Dominanta toru oznacza, że w danym formacie to właśnie ten tor ma pierwszeństwo w rozstrzyganiu konfliktów projektowych: jeśli pojawia się sprzeczność pomiędzy ekspresją a kosztem, dominanta somatyczna każe obniżyć ekspresję; jeśli pojawia się sprzeczność pomiędzy wielością znaczeń a stabilnością decyzji, dominanta psychiczna każe ograniczyć semantykę; jeśli pojawia się sprzeczność pomiędzy techniczną poprawnością a sensem zobowiązania, dominanta duchowa każe przywrócić orientację, ale bez naruszania progów bezpieczeństwa. Taki język „dominanty" jest operacyjny: pozwala prowadzącym, uczestnikom i instytucjom rozumieć, co w danym formacie nie podlega negocjacji, co jest adaptowalne, a co jest zakazane z punktu widzenia jakości. W studium CSR dominanta somatyczna bywa nieunikniona z racji ograniczeń bodźcowych, ale w uniwersalnych zastosowaniach dominanta może przechodzić na tor psychiczny (gdy celem jest reorganizacja nawyków i decyzji) albo na tor duchowy (gdy celem jest rekonstrukcja aksjologii i sensu po kryzysie), przy zachowaniu stałego warunku: dominanta nigdy nie znosi warstwy ochronnej toru somatycznego i warstwy audytu toru psychicznego.

Dominanta toru daje się powiązać z klasycznym rozróżnieniem pomiędzy „bezpieczeństwem" a „skutecznością" w praktykach złożonych, ponieważ w psychoperformansie skuteczność nie może być rozumiana jako maksymalizacja intensywności, tylko jako minimalizacja kosztu na jednostkę transferu. Transfer oznacza tu zdolność do przeniesienia efektu działania na codzienność, na relacje, na higienę uwagi i na organizację środowiska; jeśli transfer nie zachodzi, a rośnie koszt, praktyka jest formalnie porażką jakości, nawet jeżeli była estetycznie satysfakcjonująca. To jest miejsce, w którym logika obciążenia allostatycznego McEwena spotyka się z logiką performatywnej ramy: spektakularność zdarzenia nie jest dowodem jego jakości, a cisza i minimalizm bywają bardziej transformacyjne, jeśli realnie obniżają koszt adaptacji. Psychoperformans, jako metoda możliwa do użycia w dowolnym polu, musi mieć wbudowaną zdolność do preferowania minimalizmu wtedy, gdy minimalizm daje lepszy bilans koszt–transfer, nawet jeśli „apetyt sensu" i „apetyt ekspresji" domagają się czegoś więcej.

Z operacyjnego punktu widzenia wagi torów powinny być projektowane jako „gradienty", czyli ciągłe przejścia intensywności i semantyki, a nie jako skoki. Skoki są ryzykowne, bo system autonomiczny oraz system uwagi reagują na gwałtowne zmiany jak na zakłócenie: rośnie pobudzenie, rośnie potrzeba wyjaśnienia, rośnie presja domknięcia narracyjnego, a to wprost

zwiększa ryzyko interpretacyjnej amplifikacji. Gradienty są bezpieczniejsze, bo pozwalają regulatorowi psychologicznemu i somatycznemu pracować w trybie adaptacji, a nie w trybie alarmu; w konsekwencji tor duchowy może zostać użyty subtelnie, bez wytwarzania przymusu „nazwania przełomu". W tym sensie psychoperformans korzysta z intuicji, które w praktykach teatralnych i performatywnych były rozwijane choćby przez Jerzego Grotowskiego, gdy chodziło o precyzję ramy i o redukcję środków jako warunek intensywności niebodźcowej; redukcja nie jest tu ascetycznym gestem, tylko techniką sterowania kosztami i stabilnością.

Wielką trudnością praktyki jest to, że tor psychiczny ma skłonność do „przeszacowania" znaczenia informacji zwrotnej, czyli do traktowania każdego sygnału jako wymagającego natychmiastowej korekty. W psychoperformansie to przeszarżowanie przyjmuje postać nadmonitorowania: sprawdzanie, czy „zadziałało", czy „jest efekt", czy „jest zmiana", czy „jest domknięcie". Z perspektywy systemowej to klasyczny problem zbyt dużego wzmocnienia pętli sprzężenia zwrotnego, który prowadzi do oscylacji, a nie do stabilizacji; z perspektywy poznawczej to problem nadania zbyt wysokiej precyzji sygnałom kontroli, co w języku Fristona oznacza ryzyko nieadaptacyjnego przypisywania wagi błędom predykcji. Projektowanie wag torów musi więc uwzględniać „higienę feedbacku": opóźnianie oceny, dawkowanie metadanych, ograniczanie liczby wskaźników, ustalanie z góry okien refleksji, aby tor psychiczny nie przejął praktyki w trybie kompulsji. To jest szczególnie ważne w zastosowaniach, które dotyczą zdrowia, ale jest równie ważne w zastosowaniach twórczych i instytucjonalnych, gdzie nadmonitorowanie zamienia praktykę w audyt lęku, a nie w działanie.

Analogiczny problem dotyczy toru duchowego, ale ma on inną dynamikę: tor duchowy ma skłonność do „przeszacowania" znaczenia koherencji sensu, czyli do dążenia, aby wszystko układało się w spójną opowieść. Spójność bywa użyteczna jako operator orientacji, ale bywa też przemocowa, bo wymusza interpretację tam, gdzie potrzebna jest po prostu przerwa, odpoczynek i regulacja. W praktyce oznacza to, że wagi torów powinny chronić „prawo do niekoherencji", rozumiane jako prawo do pozostawienia fragmentów bez interpretacji, bez pośpiechu domknięcia narracyjnego. To prawo jest warunkiem bezpieczeństwa w polach wrażliwych, ale jest także warunkiem jakości artystycznej, ponieważ otwiera przestrzeń dla nieoczywistości bez nacisku na spektakularne wyjaśnienie; w tym sensie psychoperformans przenosi etyczne znaczenie milczenia do poziomu procedury.

Splot torów w różnych formatach działań zależy również od tego, czy praktyka jest synchroniczna czy asynchroniczna. W działaniach synchronicznych, zwłaszcza grupowych, rośnie udział toru psychicznego z powodu negocjacji ról i tempa, a rośnie udział toru duchowego z powodu dynamiki świadectwa i uznania, ale jednocześnie rośnie ryzyko presji i rośnie potrzeba bariery ochronnej. W działaniach asynchronicznych, prowadzonych w rytmie dnia i nocy, dominanta toru somatycznego często jest bardziej realistyczna, bo praktyka musi być kompatybilna ze snem, pracą, zmęczeniem i przypadkowymi zakłóceniami środowiska. Dla jakości kluczowe jest wtedy to, czy tor psychiczny potrafi utrzymać prostą regułę kontynuacji bez „zrywu", oraz czy tor duchowy jest używany jako krótkie zobowiązanie, a nie jako generator sensu, który wymusza wielogodzinne zanurzenie. Psychoperformans, jeśli ma być metodą uniwersalną, musi mieć protokoły dla obu typów rytmu, ponieważ w realnym życiu większość procesów przemiany dzieje się asynchronicznie, a działania synchroniczne są raczej węzłami cyklu niż jego stałą.

W praktyce instytucjonalnej splot torów staje się szczególnie wrażliwy, bo do gry wchodzi pole władzy, klasyfikacji i legitymizacji. Instytucja ma tendencję do tego, aby zwiększać wagę toru psychicznego w postaci raportowania i mierzalności, oraz zwiększać wagę toru duchowego w postaci narracji o „zmianie społecznej", a równocześnie obniżać wagę toru somatycznego, bo koszty ciała i uwagi są trudne do ujęcia w KPI. To jest klasyczny mechanizm, w którym infrastruktury klasyfikacyjne opisane przez Bowkera i Star zaczynają sterować praktyką, a nie odwrotnie. Psychoperformans nie może tego ignorować: wagi torów muszą być zabezpieczone kontraktem jakości, który gwarantuje minimalizację danych, prawo do ciszy i prawo do odmowy ekspozycji, inaczej instytucja wymusi formaty, w których sens i raportowanie stają się substytutem bezpieczeństwa. W tym miejscu widać, że model integracyjny jest nie tylko teorią człowieka, ale teorią interfejsu między praktyką a systemem społecznym.

W kontekście studium CSR najbardziej znaczące jest to, że model wag torów umożliwia projektowanie działań, które nie wzmacniają patologicznych pętli kontroli widzenia. Jeżeli tor psychiczny jest przeciążony monitorowaniem objawów, praktyka może nieświadomie wzmacniać hiperczujność i zawężenie pola uwagi; wtedy nawet poprawnie dobrane środowisko nie przyniesie ulgi, bo regulator mentalny działa jak wzmacniacz błędu. Jeżeli tor duchowy jest przeciążony figurą próby i symboliką cierpienia, praktyka może wzmacniać martyrologiczną teleologię, która podnosi pobudzenie i destabilizuje sen. Dlatego w takiej domenie dominanta somatyczna i rygor domknięcia muszą „trzymać" cały układ. Jednocześnie, ponieważ psychoperformans jest metodą uniwersalną, warto podkreślić, że ta sama logika służy też w domenach nieklinicznych: w kryzysie twórczym domykanie przez decyzję chroni przed perfekcjonizmem, w kryzysie relacyjnym domykanie przez kontrakt chroni przed przemocą symboliczną, a w kryzysie egzystencjalnym domykanie przez zobowiązanie chroni przed totalizacją interpretacyjną.

Ważenie torów można również opisać jako problem dystrybucji „gęstości" w trzech rejestrach: gęstości bodźcowej, gęstości decyzyjnej i gęstości semantycznej. Gęstość bodźcowa dotyczy tego, ile zmian w polu percepcji (światło, kontrast, dźwięk, ruch, dotyk, temperatura, zapach, tłum, rytm przestrzeni) zachodzi na jednostkę czasu oraz jak duża jest amplituda tych zmian. Gęstość decyzyjna dotyczy tego, jak często praktyka wymaga wyboru, korekty, rozstrzygnięcia, przerwania, przełączenia kanału lub przejścia do kolejnej fazy partytury. Gęstość semantyczna dotyczy tego, ile „znaczeń" i powiązań jest uruchamianych na jednostkę czasu oraz czy znaczenia te są operatorami (prowadzą do decyzji), czy generatorami (multiplikują interpretację). To rozróżnienie pozwala wprost zobaczyć, że ten sam nominalny „format" może mieć skrajnie różne profile wag: minimalistyczna sesja oddechowa może być semantycznie przeładowana, a rozbudowane działanie obiektowe może być semantycznie oszczędne, jeśli obiekt jest użyty jako prosty perfonem domknięcia.

W modelu integracyjnym narzędziem praktycznym jest przypisanie każdemu kanałowi nie tylko roli estetycznej, lecz także klasy ryzyka i klasy kosztu. Kanał obrazu może być niskokosztowy lub wysokokosztowy zależnie od wymuszeń fiksacyjnych i kontrastowych; kanał dźwięku może być regulacyjny lub destabilizujący zależnie od dynamiki i częstotliwości; kanał światła może działać jak stabilizator rytmu dobowego lub jak czynnik eskalujący pobudzenie; kanał słowa może być operatorem kontraktu lub generatorem ruminacji; kanał obiektu może być affordancją bezpieczeństwa albo anty-affordancją wymuszającą kompulsywną kontrolę. Donald Norman nie pisał o psychoperformansie, ale jego pojęcie affordancji jest tu kluczowe,

bo wagi torów realnie wynikają z tego, co środowisko „podpowiada" ciału i uwadze, a nie z tego, co deklaruje prowadzący. Psychoperformans, jeśli ma pozostać metodą uniwersalną, musi projektować affordancje nie tylko estetycznie, ale również cybernetycznie: tak, aby podbijały zachowania bezpieczne i obniżały prawdopodobieństwo eskalacji.

Przydatne jest też rozróżnienie pomiędzy wagą „wewnętrzną" i wagą „zewnętrzną". Waga wewnętrzna dotyczy tego, co dzieje się w wykonawcy lub uczestniku: pobudzenie, rytm oddechu, dystrybucja uwagi, narracja wewnętrzna, wahania sensu, skłonność do monitorowania. Waga zewnętrzna dotyczy tego, co dzieje się w polu społecznym i instytucjonalnym: obecność świadka, wymagania raportowania, presja rezultatu, logika ekspozycji, reżimy widzialności, a także polityka danych. Michel Foucault pokazywał, że spojrzenie nie jest neutralne, tylko jest narzędziem władzy i klasyfikacji; w psychoperformansie to oznacza, że sama obecność „spojrzenia instytucji" może zwiększyć wagę toru psychicznego i duchowego w sposób niezamierzony, a więc zwiększyć koszt i ryzyko. Z tego powodu projektowanie wag torów musi obejmować nie tylko partyturę działań, ale również partyturę widzialności: co i komu wolno widzieć, co i komu wolno wiedzieć, co i komu wolno interpretować, oraz jak chroni się prawo do ciszy i do nieujawniania.

W domenie CSR ta logika przyjmuje postać rygoru bodźcowego i rygoru współpracy klinicznej, ale warto ją od razu przenieść na uniwersalne zastosowania, bo analogiczne ograniczenia pojawiają się wszędzie. W edukacji ograniczeniem jest przeciążenie poznawcze i presja ocen; w praktykach instytucjonalnych ograniczeniem jest KPI i logika grantowa; w działaniach wspólnotowych ograniczeniem jest ryzyko stygmatyzacji i konfliktu; w praktykach duchowych ograniczeniem jest pokusa totalizacji interpretacyjnej i tworzenia relacji zależności. Hans Jonas, analizując dynamiki gnostyckie, wskazywał na siłę hermeneutyki totalnej, w której wszystko staje się znakiem i nic nie może pozostać neutralne; psychoperformans może używać języków gnostycznych lub astropsychologicznych jako peryferyjnych narzędzi orientacji, ale tylko w reżimie operatora, nie generatora. W przeciwnym razie tor duchowy zaczyna „pożerać" tor psychiczny, a tor somatyczny traci status bariery ochronnej, co w praktyce prowadzi do przekraczania progów tolerancji i do utraty domknięcia.

Ważnym elementem splatania torów jest także relacja pomiędzy performatywnością a dokumentowaniem. Dokumentowanie może działać jak zasób jakości, jeśli jest ograniczone do danych wspólnych i metadanych, ale może stać się czynnikiem eskalującym, jeśli wytwarza presję dowodu i presję narracji. Amelia Jones pisała o uwikłaniu performansu w spojrzenie i w aparat rejestracji; w psychoperformansie trzeba to przełożyć na procedurę: dokumentowanie nie może zwiększać wagi toru psychicznego przez kompulsywne sprawdzanie, ani wagi toru duchowego przez przymus świadectwa. Z tego powodu w większości formatów bezpieczniejsza jest dokumentacja minimalna, opóźniona i parametryczna, a nie narracyjna. W praktyce oznacza to, że partytura powinna zawierać nie tylko zapis kanałów, ale także zapis „okien dokumentowania", ponieważ brak takich okien sprawia, że dokumentowanie rozlewa się na cały proces i zaczyna sterować wagami torów w sposób niejawny.

Splot torów warto jeszcze opisać w języku „progów" i „buforów". Próg to punkt, w którym ryzyko rośnie nieliniowo: niewielka zmiana intensywności bodźca lub semantyki powoduje duży skok pobudzenia, lęku, ruminacji albo dyspersji uwagi. Bufor to element partytury, który amortyzuje przejście: przerwa, cisza, obniżenie kontrastu, uproszczenie instrukcji, redukcja

świadków, przeniesienie ciężaru na obiekt–klucz, który działa jak affordancja domknięcia. Stephen Porges opisywał znaczenie sygnałów bezpieczeństwa dla regulacji autonomicznej; w psychoperformansie bufor jest właśnie sygnałem bezpieczeństwa, który umożliwia utrzymanie wagi toru somatycznego na poziomie stabilnym, nawet wtedy, gdy tor psychiczny wykonuje operacje decyzyjne, a tor duchowy jest przywoływany jako orientacja. Bez buforów wagi torów przestają być projektowalne, bo pętle sprzężenia zwrotnego zaczynają pracować w trybie alarmu, a nie w trybie adaptacji.

Jeżeli psychoperformans ma być metodą użyteczną „do wszystkiego", musi mieć też zdolność do pracy w warunkach nieidealnych, a więc do pracy z zakłóceniami. Zakłócenia mogą mieć charakter środowiskowy (hałas, światło, tłum), relacyjny (konflikt, presja, wstyd), instytucjonalny (terminy, rozliczenia, standaryzacja), psychofizjologiczny (zmęczenie, bezsenność, ból) albo semantyczny (napór interpretacji). W cybernetyce Ashby'ego kluczowa jest zasada wymaganej różnorodności: regulator musi mieć wystarczającą liczbę stanów, by kompensować zakłócenia. W praktyce psychoperformansu oznacza to, że partytura musi zawierać warianty awaryjne, które pozwalają utrzymać rdzeń jakości przy zmianie warunków, czyli utrzymać bezpieczne wagi torów mimo fluktuacji. W studium CSR wariant awaryjny bywa konieczny natychmiast, bo koszt bodźcowy może zmienić się z godziny na godzinę; w innych domenach analogicznie zmienia się koszt społeczny lub koszt poznawczy, więc brak wariantów awaryjnych czyni metodę kruchą i podatną na drift.

W tym miejscu widać, że splot torów nie jest abstrakcyjną triadą, tylko narzędziem projektowym, które wyznacza, jak buduje się IndywiduAkcję w czasie. IndywiduAkcja nie może być ciągiem „mocnych zdarzeń", bo wtedy wagi torów będą stale przesunięte w stronę wysokiej semantyki i wysokiej presji domknięcia, a to prowadzi do przeciążenia i do utraty transferu. IndywiduAkcja musi przypominać dobrze zaprojektowany protokół periodyzacji: przewaga sesji stabilizujących, kontrolowane okna eksploracji, rzadkie węzły transformacyjne, obowiązkowe bufory i obowiązkowe domknięcia. Tylko w takiej architekturze psychoperformans zachowuje swoją uniwersalność, bo może zostać użyty w wielu środowiskach bez przemocy intensyfikacji i bez kolonizowania życia przez nieskończoną interpretację.

Psychosomatyka, włączona do modelu wag torów, nie jest tu „wyjaśnieniem chorób przez psychikę", tylko językiem opisu sprzężeń pomiędzy regulacją autonomiczną, przetwarzaniem interoceptywnym, dystrybucją uwagi, semantyką sensu i ekspozycją środowiskową. W klasycznej tradycji psychosomatycznej (Helen Flanders Dunbar, Franz Alexander) istniała pokusa przypisywania określonych „profilów osobowości" określonym jednostkom chorobowym; w modelu psychoperformansu takie mapowanie jest metodologicznie zbyt grube, zbyt normatywne i zbyt podatne na przemoc interpretacyjną. Natomiast pozostaje w pełni użyteczna inna oś psychosomatyki, bardziej współczesna i systemowa: myślenie o tym, że ciało i psychika są współregulatorami w jednym układzie, a objawy – niezależnie od etiologii – mają komponenty percepcyjne, uwagowe i znaczeniowe, które dają się albo stabilizować, albo eskalować przez złą architekturę bodźców i złą architekturę decyzji. W tym sensie psychosomatyka jest w psychoperformansie przede wszystkim narzędziem BHP: pozwala zobaczyć, że „zbyt duża gęstość semantyczna" może podnieść gęstość bodźcową w ciele (napięcie, pobudzenie, bezsenność), a „zbyt duża gęstość kontroli" może podnieść gęstość objawową w percepcji (hiperczujność, zawężenie pola uwagi, kompulsywne monitorowanie), nawet jeśli działanie pozornie jest minimalistyczne.

W praktycznym ważeniu torów psychosomatyka dostarcza argumentu na rzecz zasady rozdziału: tor duchowy nie może pełnić funkcji interpretatora objawów, a tor psychiczny nie może pełnić funkcji permanentnego diagnosty. Jeżeli symbolika lub narracja zaczyna kolonizować objaw (na przykład przez mechanizm, w którym każdy dyskomfort jest automatycznie „znakiem", „przesłaniem" albo „oporem"), to waga toru duchowego rośnie w sposób wynikowy, a nie deklarowany, i zazwyczaj rośnie koszt regulacyjny całego układu. Jeżeli natomiast kontrola i pomiar zaczynają kolonizować doświadczenie (każde wahnięcie traktowane jako wymagające natychmiastowej korekty), rośnie waga toru psychicznego w trybie kompulsywnym, a somatyka przechodzi w stan podwyższonego obciążenia allostatycznego (McEwen). Psychosomatyka w modelu integracyjnym jest więc przede wszystkim kryterium wykrywania driftu: rozpoznaje, kiedy praktyka zaczyna produkować objawy wtórne nie dlatego, że „odkrywa prawdę", tylko dlatego, że destabilizuje regulator, podbija pobudzenie i wzmacnia pętle uwagowo–interpretacyjne.

W tym miejscu model trzech torów można doprecyzować przez pojęcie „interoceptywnej polityki uwagi". Antonio Damasio opisywał rolę markerów somatycznych w podejmowaniu decyzji; w psychoperformansie jest to czytelne jako fakt, że każda decyzja w praktyce jest „podszyta" stanem ciała, a więc waga toru somatycznego nie jest czymś, co można dowolnie wyłączyć. Z kolei współczesne modele predykcyjne (Karl Friston; w obszarze interocepcji również Anil Seth) sugerują, że organizm stale przewiduje i koryguje sygnały płynące z ciała, a uwaga działa jak mechanizm przydzielania precyzji tym sygnałom. Psychosomatyczny aspekt praktyki polega więc między innymi na tym, że psychoperformans może zmieniać rozkład precyzji: może uczyć organizm, kiedy sygnał ciała jest „wystarczającym powodem" do przerwania, a kiedy jest „informacją do przepuszczenia" bez eskalacji; może też uczyć, kiedy narracja ma prawo wejść jako operator orientacji, a kiedy ma pozostać w zawieszeniu jako niekoherencja chroniona. To jest obszar, w którym psychoperformans pracuje podobnie jak starannie zaprojektowane protokoły regulacji emocji (James J. Gross), ale różni się tym, że używa kanałów artystycznych – obrazu, gestu, światła, dźwięku, obiektu, przestrzeni, czasu i pojęć – aby przełożyć abstrakcyjną samoregulację na materialną partyturę.

Psychosomatyka staje się szczególnie ważna w kontekście „chorób widzenia" i w kontekście CSR, ale właśnie tu trzeba utrzymać rygor: nie wolno mieszać korelacji z przyczynowością i nie wolno wprowadzać narracji winy. W literaturze klinicznej i obserwacyjnej bywa rozważany związek między stresem, obciążeniem osi HPA, czynnikami endokrynnymi oraz przebiegiem CSR; równolegle istnieją twarde czynniki ryzyka farmakologicznego i środowiskowego (na przykład ekspozycja na glikokortykosteroidy). Dla psychoperformansu wniosek nie jest „psychika powoduje chorobę", tylko: w domenach, gdzie narząd percepcji jest jednocześnie narzędziem pracy, stresorem i obiektem kontroli, łatwo o wtórne pętle psychosomatyczne, w których lęk przed utratą funkcji wzmacnia monitorowanie, monitorowanie zawęża uwagę, zawężenie uwagi podnosi koszt regulacyjny, a koszt regulacyjny pogarsza sen i tolerancję bodźców, co znów zwiększa lęk. W takim cyklu wagi torów muszą być projektowane tak, by tor somatyczny i proceduralny przejmował rolę „hamulca" – przez bufory, ciszę, redukcję kontrastu bodźców i minimalizację decyzji – a tor duchowy był używany wyłącznie jako operator zobowiązania do ochrony percepcji, nie jako aparat interpretacji objawów. CSR jest tu tylko przykładem skrajnie wrażliwym; analogiczne pętle psychosomatyczne pojawiają się w migrenie, w bezsenności, w napięciowych zespołach bólowych, w zaburzeniach somatyzacyjnych, w stanach lękowych z objawami wegetatywnymi, a także w kryzysach twórczych, gdzie

„objawem” jest blokada i kompulsywne porównywanie się – i właśnie dlatego metoda musi być uniwersalna, ale zarazem musi mieć konserwatywną logikę bezpieczeństwa.

Ważne jest też rozróżnienie psychosomatyki od psychologizacji. Psychologizacja to interpretacyjne zawłaszczenie: gdy tor psychiczny lub duchowy rości sobie prawo do wyjaśniania wszystkiego, także tego, czego nie da się wyjaśnić w obrębie praktyki, albo tego, co wymaga współpracy medycznej, prawnej czy instytucjonalnej. Psychosomatyka w ujęciu George’a Engla (biopsychospołeczny model) jest natomiast antyredukcjonistyczna: dopuszcza wielość przyczyn, wielość poziomów opisu i wielość interwencji, a psychoperformans dokładnie w tym miejscu lokuje swoją kompetencję. Oznacza to, że model wag torów nie służy do „odczytywania ciała”, tylko do zarządzania ekspozycją, decyzją i sensem w sposób, który minimalizuje ryzyko eskalacji, a maksymalizuje transfer: poprawę higieny uwagi, poprawę zdolności do przerwania, poprawę jakości snu, poprawę relacyjnej granicy i poprawę funkcji pracy twórczej. Psychosomatyka jest więc uzasadnieniem, dlaczego w psychoperformansie prawo do ciszy, prawo do niekoherencji i prawo do minimalizacji danych nie są luksusem, tylko warunkiem ochrony układu regulacyjnego.

W tym kontekście „wagi torów” trzeba również odnieść do pojęcia mentalizacji i do ryzyka hiperrefleksyjności. Kiedy tor psychiczny jest nadmiernie wzmacniany, praktyka może generować stan, w którym uczestnik stale obserwuje własne stany, a to obserwowanie staje się kolejnym stresorem; w psychosomatyce jest to klasyczny mechanizm podtrzymywania objawów przez uwagę, niezależnie od etiologii wyjściowej. Dlatego psychoperformans powinien posiadać wbudowaną technikę „odprowadzania uwagi” z powrotem do świata: przez obiekt–klucz, przez gest o małej liczbie stopni swobody, przez rytm przestrzeni, przez architekturę ciszy, przez światło o niskiej agresji kontrastowej. To jest szczególnie ważne wtedy, gdy praktyka dotyczy wzroku i widzenia: jeżeli psychoperformans nie ma mechanizmu odprowadzania uwagi, zaczyna wzmacniać „spojrzenie kontrolujące”, które jest psychosomatycznie kosztowne i kulturowo przemocowe. W tym miejscu model splatania torów styka się z krytyką reżimów widzialności (Foucault) oraz z analizą performatywnej relacji spojrzenia (Amelia Jones): spojrzenie, także skierowane na siebie, jest aktem władzy, więc musi być projektowane w reżimie etycznym, a nie tylko estetycznym.

Na poziomie konstrukcji IndywiduAkcji psychosomatyka wprowadza jeszcze jedną zasadę: nie wolno mylić intensyfikacji z metabolizacją. Intensyfikacja zwiększa pobudzenie i gęstość bodźcową lub semantyczną; metabolizacja to zdolność układu do przetworzenia doświadczenia w zasób, bez pozostawienia reszty w postaci napięcia, bezsenności, ruminacji lub lęku. Metabolizacja jest funkcją domknięcia, a domknięcie jest funkcją wag torów: jeśli domknięcie jest zbyt duchowe, może być piękne, ale niezamykające; jeśli jest zbyt psychiczne, może być poprawne, ale kompulsywne; jeśli jest zbyt somatyczne, może być kojące, ale bez transferu w decyzję. Psychosomatyczny realizm polega więc na tym, że „ładny sens” nie jest równoznaczny z „przetworzeniem”, a „uspokojenie” nie jest równoznaczne z „integracją”. W psychoperformansie integracja oznacza synchronizację trzech torów w domknięciu: ciało dostaje sygnał bezpieczeństwa, decyzja dostaje jednoznaczny próg, a sens dostaje minimalny operator orientacji, który nie wymusza dalszego grzebania.

Wreszcie, psychosomatyka w modelu wag torów pozwala precyzyjniej sformułować odpowiedzialność metody, gdy psychoperformans jest używany „do wszystkiego”. Jeśli metoda

ma uniwersalny potencjał zastosowań, to będzie trafiała do domen o wysokiej wrażliwości: zdrowie, trauma, żałoba, przemoc, uzależnienia, konflikty społeczne, kryzysy twórcze, duchowe przełomy. W każdej z tych domen istnieje ryzyko, że praktyka stanie się mechanizmem wtórnej szkody przez eskalację pobudzenia, przez presję sensu lub przez presję kontroli. Psychosomatyka jest tu narzędziem antyekscytacyjnym: przypomina, że organizm ma ograniczoną zdolność do znoszenia niepewności i bodźców, a więc piękno partytury musi być podporządkowane stabilności układu regulacyjnego. Dopiero na tej podstawie można przejść do kolejnego podrozdziału, który ma z tego realizmu uczynić instrument: przewodnik decyzji.

Jeżeli psychosomatyka ma pełnić w psychoperformansie rolę realnego narzędzia jakości, to musi zostać przełożona na procedury projektowe, a nie pozostać w rejestrze ogólnych deklaracji o „jedności ciała i psychiki". Najprostszą procedurą jest wprowadzenie macierzy wag torów jako elementu planu sytuacyjnego: dla każdej fazy działania (wejście, praca właściwa, domknięcie, post-sesja) zapisuje się nie narrację, tylko trzy parametry: gęstość bodźcową, gęstość decyzyjną i gęstość semantyczną, wraz z oznaczeniem dominanty toru. Taka macierz działa jak filtr anty-psychologizujący, ponieważ wymusza pytanie o koszt i o regulator, a nie o „znaczenie objawu". Jest to jednocześnie filtr anty-mistyfikujący, bo sens przestaje być paliwem, a staje się operatorem domknięcia, który ma ograniczoną przestrzeń czasową i ograniczoną „moc sprawczą" wobec bezpieczeństwa.

Psychosomatyczne sprzężenia zwrotne szczególnie wyraźnie ujawniają się w tym, co można nazwać dryfem praktyki w kierunku hiperinflacji sygnału. Hiperinflacja sygnału polega na tym, że każdy mikrosygnał interoceptywny (napięcie, puls, suchość, mrowienie, „dziwne wrażenie") zaczyna być traktowany jak informacja o wysokiej precyzji, a więc jak rozkaz zmiany przebiegu działania, uruchomienia kolejnej techniki albo wejścia w interpretację. W modelu predykcyjnym, do którego nawiązuje Karl Friston, jest to klasyczna sytuacja błędnego ważenia precyzji: regulator przypisuje nadmierną wiarygodność fluktuacjom, które w normalnym funkcjonowaniu byłyby amortyzowane przez tło. Psychoperformans musi temu przeciwdziałać na poziomie partytury, wprowadzając stałe bufory i stałe progi tolerancji, aby sygnał z ciała nie był natychmiast „uwzniośląny" ani natychmiast „korygowany", tylko najpierw przepuszczany przez procedurę bezpieczeństwa.

W praktyce oznacza to, że w psychoperformansie powinien istnieć zestaw uniwersalnych reguł psychosomatycznych, niezależnych od domeny zastosowania. Reguła pierwsza: nie zwiększa się jednocześnie gęstości bodźcowej i gęstości semantycznej, ponieważ taki splot ma tendencję do przekroczeń progowych i do błędów domknięcia. Reguła druga: jeżeli rośnie gęstość decyzyjna, to musi spaść gęstość semantyczna, bo w przeciwnym razie decyzja staje się przemocą wobec systemu poznawczego i zwiększa obciążenie allostatyczne w sensie McEwena. Reguła trzecia: każdy wzrost wagi toru duchowego musi być skompensowany obniżeniem kosztu somatycznego, czyli redukcją bodźców, skróceniem czasu ekspozycji, uproszczeniem instrukcji lub zwiększeniem ciszy, ponieważ duchowość bez redukcji kosztu ma tendencję do stawania się jedynie kolejną techniką pobudzenia.

Psychosomatyka w modelu integracyjnym wymaga też wyraźnego rozróżnienia pomiędzy reakcją regulacyjną a reakcją interpretacyjną. Reakcja regulacyjna to zestaw działań o małej liczbie stopni swobody, których jedyną funkcją jest obniżenie pobudzenia i przywrócenie tolerancji, bez wchodzenia w treść i bez rozbudowy sensu; w tym rejestrze psychoperformans

jest blisko logiki, którą w ujęciu klinicznym i neurofizjologicznym rozwija Stephen Porges, kiedy mówi o sygnałach bezpieczeństwa i o tym, że ciało reaguje na nie zanim „umysł" zdąży ułożyć narrację. Reakcja interpretacyjna to praca na sensie; ona ma prawo pojawić się dopiero wtedy, gdy reakcja regulacyjna została wykonana i potwierdzona, czyli gdy tor somatyczny odzyskał stabilność. To rozróżnienie jest krytyczne, bo bez niego praktyka będzie wciąż „czytać ciało" w stanie pobudzenia, a to jest najkrótsza droga do niekontrolowanej amplifikacji psychosomatycznej.

Kolejnym narzędziem jest pojęcie kosztu wtórnego, które powinno stać się standardowym elementem ewaluacji. Koszt wtórny to cena, która pojawia się poza sesją: bezsenność, wzrost napięcia, spadek tolerancji bodźców, wzrost ruminacji, wzrost konfliktu relacyjnego, wzrost potrzeby kontroli, a także „przymus kontynuacji" rozumiany jako poczucie, że nie można przerwać, bo „nie domknięto". Koszt wtórny jest psychosomatycznie najważniejszy, bo właśnie on decyduje, czy działanie było metabolizujące czy tylko intensyfikujące; w wielu domenach, także nieklinicznych, koszt wtórny jest głównym mechanizmem, przez który praktyki „rozwojowe" stają się praktykami wyczerpania. Jeżeli psychoperformans ma zachować uniwersalny potencjał zastosowań, musi traktować koszt wtórny jako sygnał błędu partytury, a nie jako „konieczną cenę przemiany".

W kontekście pracy symbolicznej, w tym pracy z językami gnostycznymi lub astropsychologicznymi, psychosomatyka wprowadza rygor, który można nazwać zasadą niskiej lepkości znaczeń. Lepkość znaczeń to tendencja symbolu do przyklejania się do objawu, do relacji lub do tożsamości w taki sposób, że symbol staje się nieusuwalnym filtrem percepcji. Hans Jonas wskazywał, że w gnostyckich konfiguracjach sens bywa totalizujący; w psychoperformansie dopuszcza się symbol jako operator, ale zabrania się symbolu jako permanentnego filtra. Proceduralnie oznacza to, że symbol musi mieć wyznaczone okno użycia, po którym zostaje odłożony, zdezaktywowany albo zastąpiony neutralną czynnością domykającą; w przeciwnym razie tor duchowy nie stabilizuje, tylko wytwarza przewlekłą liminalność i przewlekłą interpretację, co psychosomatycznie zwiększa koszt pobudzenia.

Psychosomatyka pozwala również lepiej zrozumieć, dlaczego w psychoperformansie tak istotna jest architektura ciszy i odpoczynku uwagi. Cisza nie jest brakiem bodźca, tylko aktywnym parametrem regulacji: zmniejsza gęstość bodźcową, obniża precyzję przypisywaną fluktuacjom i ułatwia regulatorowi psychologicznemu utrzymanie prostego horyzontu decyzji. W tym sensie cisza jest jednym z najważniejszych „buforów" w partyturze i powinna być traktowana jako narzędzie o wysokiej wartości transferowej, także w domenach twórczych, społecznych i instytucjonalnych. Cisza działa tu jako przeciwwaga dla kultury nadmiaru, w której pole widzenia jest kolonizowane przez bodźce i przez oczekiwania; to nie jest temat wyłącznie okulistyczny, lecz cywilizacyjny, dlatego mechanizmy psychosomatyczne są w nim kluczowe.

Wreszcie, trzeba podkreślić, że w psychoperformansie psychosomatyka nie jest „tematem" jednego rozdziału, tylko mechanizmem kontroli jakości w całej metodzie. Tam, gdzie psychoperformans dotyczy zdrowia, psychosomatyka chroni przed winą i przed redukcją etiologii do narracji; tam, gdzie dotyczy instytucji, psychosomatyka chroni przed KPI-zacją sensu i przed presją dowodu; tam, gdzie dotyczy duchowości, psychosomatyka chroni przed totalizacją interpretacyjną; tam, gdzie dotyczy twórczości, psychosomatyka chroni przed perfekcjonizmem i kompulsywną produktywnością. To właśnie ta funkcja ochronna czyni

metodę uniwersalną: psychoperformans może być użyty do wszystkiego, bo potrafi przewidywać, gdzie „wszystko” zmienia się w przemoc wobec układu regulacyjnego.

Domknięcie podrozdziału o splocie torów wymaga jeszcze jednego, kluczowego doprecyzowania: wagi torów nie są wyłącznie parametrami „wewnętrznymi” metody, tylko są także odpowiedzią na reżimy kulturowe, które kształtują percepcję i sprawczość. W praktyce oznacza to, że psychoperformans musi projektować wagi torów w opozycji do dominujących skryptów epoki, które podbijają pobudzenie, przyspieszają decyzje, kolonizują uwagę i wymuszają widzialność. Jeśli kultura nadmiaru bodźców (nadmiar informacji, obrazów, powiadomień, zadań) stale zwiększa gęstość bodźcową i decyzyjną życia, to psychoperformans, aby być metodą jakości, musi w wielu zastosowaniach działać jak mechanizm dekompresji: obniżać bodźce, ograniczać decyzje, zamieniać interpretację na operator, a ekspozycję na prawo do ciszy. To właśnie sprawia, że triada somato-psychiczno-duchowa nie jest esencjalizmem, lecz narzędziem kulturowej kontrinżynierii: model pozwala odzyskać możliwość wyboru wag torów, zamiast reprodukować w praktyce te wagi, które narzuca środowisko ekonomii uwagi.

W tym punkcie widać, że wagi torów są nie tylko „techniką bezpieczeństwa”, ale też teorią etyki. Jeżeli tor somatyczny jest traktowany jako bariera ochronna, to w praktyce oznacza to uznanie prawa do przerwania, prawa do odpoczynku, prawa do ograniczenia ekspozycji i prawa do „nieuczestniczenia w intensywności”. Jeżeli tor psychiczny jest traktowany jako regulator, oznacza to uznanie prawa do prostych decyzji i do ograniczenia liczby wskaźników, a więc prawo do nie bycia auditowanym przez lęk i przez system. Jeżeli tor duchowy jest traktowany jako orientacja, oznacza to uznanie prawa do sensu bez przemocy spójności oraz prawa do milczenia jako formy duchowej autonomii. W tradycji filozofii i krytyki praktyk społecznych te prawa były często rozproszone; psychoperformans, jako metoda uniwersalna, wbudowuje je w partyturę, czyniąc z nich parametry projektowe, a nie tylko postulaty moralne.

Ostatnim elementem splatania torów jest rola obiektu–klucza jako materialnego regulatora wag. Obiekt–klucz nie jest dekoracją ani „rekwizytem”, tylko materialnym operatorem sprzężeń: może przejąć część funkcji toru psychicznego, jeśli stabilizuje decyzję bez wielosłowia; może przejąć część funkcji toru somatycznego, jeśli zapewnia bezpieczną manipulację i redukuje bodźce; może przejąć część funkcji toru duchowego, jeśli działa jako operator orientacji bez generowania totalnej hermeneutyki. Ta rola obiektu–klucza ma genealogię w praktykach performatywnych i rytualnych, ale w psychoperformansie jest sformalizowana: obiekt ma w planie sytuacyjnym przypisaną funkcję i ograniczenia, a jego użycie jest częścią mechanizmu BHP. Taka materializacja regulatora jest istotna szczególnie wtedy, gdy tor psychiczny ma tendencję do nadmonitorowania, a tor duchowy do nadinterpretacji; obiekt–klucz może wtedy „uziemić” praktykę w minimalnym geście, który ma małą liczbę stopni swobody, a więc ma niską gęstość decyzyjną i niską gęstość semantyczną, przy zachowaniu wysokiej wartości domknięcia.

W konsekwencji cały podrozdział 93.1 można streścić w jednym, technicznym twierdzeniu: psychoperformans jest metodą uniwersalną wtedy, gdy potrafi projektować i korygować wagi trzech torów jako funkcję czasu, budżetów kosztu, reżimu widzialności i ryzyka driftu, a jego narzędzia (kanały, obiekty–klucze, kontrakt, bufory, cisza, domknięcie) są w stanie utrzymać stabilność układu regulacyjnego przy zachowaniu sensu i transferu. CSR, jako przykład wrażliwy,

ujawnia tę logikę w postaci ostrej konieczności ochrony bodźcowej i współpracy klinicznej, ale nie ogranicza metody; przeciwnie, pokazuje, że jeśli model działa w warunkach tak wymagających, może zostać przeniesiony do innych domen, gdzie ograniczenia są inne, lecz analogicznie sprzężone: władza, ekspozycja, konflikt, przeciążenie, trauma, kryzys egzystencjalny, praca twórcza. Model wag torów jest więc wspólnym językiem przekładu: pozwala psychoperformansowi działać „dla wszystkiego", ale nie „za wszelką cenę".

93.2. Przewodnik decyzji: dobór planów do celów, warunków i ograniczeń

Przewodnik decyzji jest rdzeniem operacyjności metody: przekłada model integracyjny na wybory projektowe tak, aby psychoperformans mógł być stosowany w dowolnym polu zastosowań bez utraty jakości, a jednocześnie bez popadania w arbitralność „intuicji prowadzącego". W języku teorii decyzji to instrument ograniczania niepewności i redukcji błędów systemowych, zbliżony do tego, co Herbert A. Simon nazywał racjonalnością ograniczoną: w realnych warunkach nikt nie optymalizuje w sensie pełnej informacji, tylko buduje procedury wyboru, które są wystarczająco dobre przy danym budżecie czasu, uwagi i ryzyka. Psychoperformans jako metoda uniwersalna musi być „wystarczająco dobry" w bardzo wielu konfiguracjach, a więc potrzebuje nie tylko języka sensu, ale także języka selekcji: jak dobierać plan sytuacyjny i parametry partytury do celu, jak dobierać poziom ekspozycji do ograniczeń oraz jak domykać działania tak, aby transfer przewyższał koszt.

Pierwszy krok przewodnika decyzji polega na tym, że cel psychoperformansu przestaje być hasłem, a staje się klasą operacyjną. Cel trzeba opisać jako dominującą funkcję działania w cyklu: regulacyjną (stabilizacja pobudzenia, higiena uwagi, obniżenie kosztu), eksploracyjną (bezpieczne testowanie wariantów zachowania, percepcji, relacji, organizacji środowiska) albo transformacyjną (zmiana strukturalna w sprawczości, aksjologii lub relacji, włączona w IndywiduAkcję jako proces). To rozróżnienie jest niezbędne, bo w psychoperformansie zbyt wiele porażek jakości bierze się z błędu kategorii: praktyka regulacyjna bywa przeciążana semantycznie jakby miała „przełamać" życie w jednej sesji, praktyka eksploracyjna bywa traktowana jak rytuał definitywnego domknięcia, a praktyka transformacyjna bywa projektowana jak technika jednorazowej poprawy, co prowadzi do przemocy intensyfikacji. W studium CSR widać to ostro, ponieważ pomylenie klas celu zwykle kończy się wzrostem kosztu bodźcowego i wtórną eskalacją monitorowania; jednak w uniwersalnych zastosowaniach ten sam błąd objawia się wzrostem presji, konfliktem relacyjnym, spadkiem snu, wzrostem kompulsji produktywności albo przeciążeniem emocjonalnym.

Drugi krok przewodnika decyzji to identyfikacja ograniczeń jako „twardych" i „miękkich" oraz przypisanie im statusu niepodlegającego negocjacji albo adaptowalnego. Ograniczenia twarde to takie, których naruszenie wprost zwiększa ryzyko szkody: w przypadku CSR będą to między innymi limity ekspozycji bodźcowej i konieczność interoperacyjności z reżimem medycznym oraz rehabilitacyjnym; w innych domenach będą to na przykład granice prawne, granice poufności, granice bezpieczeństwa psychicznego, granice ekspozycji publicznej, granice wynikające z traumy lub z relacji władzy. Ograniczenia miękkie to takie, które wpływają na wykonalność i komfort, ale mogą być negocjowane przez projekt: czas, zasoby, dostęp do przestrzeni, dostęp do świadka, dostęp do obiektów–kluczy, kompetencje wykonawcze, poziom doświadczenia w pracy z ciałem i w pracy symbolicznej. W praktyce jest to etap, na którym

przewodnik decyzji działa jak filtr anty-urojeniowy: nie pozwala, aby tor duchowy lub tor psychiczny „przegadał" ograniczenie twarde, bo ograniczenie twarde jest częścią bezpieczeństwa, a nie częścią znaczenia. Ten rygor jest kompatybilny z systemowym podejściem do błędów, które James Reason opisywał jako konieczność warstw ochronnych: gdy ograniczenie twarde znika z planu, praktyka przechodzi w tryb, w którym pojedynczy błąd lub pojedyncze zakłócenie może przebić system.

Trzeci krok przewodnika decyzji to dopasowanie formatu działania do celu i ograniczeń, czyli wybór skali, rytmu i reżimu widzialności. Skala to nie tylko długość sesji, lecz także liczba przełączeń kanałów, liczba decyzji, gęstość bodźcowa i gęstość semantyczna; rytm to rozkład sesji w czasie (periodyzacja IndywiduAkcji), a reżim widzialności to to, kto widzi, kto wie i kto ma prawo interpretować. W języku ekonomii uwagi i władzy, rozwijanym w krytyce nowoczesnych reżimów widzialności, Foucault przypominał, że spojrzenie jest narzędziem dyscypliny; w psychoperformansie oznacza to, że każda decyzja o świadku, rejestracji lub raporcie jest decyzją o wadze toru psychicznego i duchowego, a więc jest decyzją o koszcie i ryzyku. W studium CSR reżim widzialności powinien być szczególnie konserwatywny, ponieważ presja dowodu i presja „śledzenia objawów" może wzmacniać hiperczujność; w zastosowaniach instytucjonalnych analogicznie reżim widzialności musi chronić prawo do ciszy, prawo do minimalizacji danych i prawo do odmowy ekspozycji, bo inaczej psychoperformans zostanie skolonizowany przez KPI i narrację rezultatu.

Czwarty krok przewodnika decyzji dotyczy doboru kanałów i ich kolejności, a więc doboru „architektury wejścia" oraz „architektury domknięcia". Kanały są parametrami, nie ozdobnikami: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia mają swoje klasy ryzyka i klasy kosztu, a ich kompozycja musi wynikać z tego, jaka jest dominanta toru i jakie są ograniczenia twarde. Jeżeli dominanta jest somatyczna, wejście ma być regulacyjne i niskobodźcowe, a słowo ma pełnić funkcję minimalnego kontraktu; jeżeli dominanta jest psychiczna, wejście ma minimalizować dyspersję uwagi i liczbę wyborów, a kanały mają stabilizować decyzję; jeżeli dominanta jest duchowa, wejście nadal musi być regulacyjne, a praca symboliczna może wejść dopiero wtedy, gdy jest pewność stabilności toru somatycznego, przy czym symbol ma pozostać operatorem, nie generatorem. W kontekście tradycji performatywnej Erika Fischer-Lichte pisała o pętli autopojetycznej między wykonawcą i ramą zdarzenia; przewodnik decyzji w psychoperformansie ma tę pętlę „ucywilizować" przez domknięcie: pętla ma wytwarzać transformację, ale nie może wytwarzać eskalacji, a różnica między jednym a drugim jest w praktyce różnicą między operacyjnym domknięciem a piękną, lecz niedokończoną liminalnością w sensie Turnera.

Piąty krok przewodnika decyzji to wbudowanie w plan sytuacyjny dwóch warstw, bez których metoda traci uniwersalność: reguł przerwania i reguł domknięcia. Reguły przerwania muszą być proste, widoczne i preferencyjne wobec ambicji sensu; w każdej domenie psychoperformansu istnieje ryzyko, że wykonawca lub instytucja będą próbować „przepchnąć" działanie mimo sygnałów kosztu, bo po drugiej stronie czeka obietnica znaczenia albo obietnica rezultatu. Reguły domknięcia muszą natomiast mieć charakter proceduralny, a nie nastrojowy: domknięcie nie może zależeć od tego, czy „czuję", że to koniec, tylko od tego, czy tor somatyczny dostał sygnał bezpieczeństwa, tor psychiczny zamknął decyzję, a tor duchowy otrzymał minimalny operator orientacji bez totalizacji. To jest dokładnie ten punkt, w którym wątki gnostyczne lub astropsychologiczne mogą być użyte tylko kontekstowo i oszczędnie:

mogą pomóc w orientacji sensu, ale nie mogą stać się aparatem domknięcia, bo wówczas domknięcie zaczyna produkować kolejne interpretacje, a nie kończyć proces. Hans Jonas, opisując dynamikę gnostycką, zwracał uwagę na jej zdolność do totalizacji; przewodnik decyzji ma działać jak hamulec totalizacji, bo metoda ma być bezpieczna nie tylko w CSR, lecz także w praktykach społecznych, instytucjonalnych, edukacyjnych i duchowych.

Wreszcie, przewodnik decyzji musi zawierać zasadę, która w praktyce odróżnia metodę odpowiedzialną od metody efektownej: zasada minimalizacji kosztu przy zachowaniu transferu. To jest kryterium selekcji planów sytuacyjnych, które powinno obowiązywać niezależnie od domeny: wybiera się nie to, co najbardziej intensywne ani to, co najbardziej symbolicznie gęste, tylko to, co daje najlepszy bilans koszt–transfer w danych warunkach. W studium CSR „koszt" ma szczególnie namacalny wymiar bodźcowy i regulacyjny; w innych domenach koszt bywa społeczny, poznawczy albo etyczny, ale mechanizm jest identyczny. Daniel Kahneman i Amos Tversky pokazali, że ludzka decyzja jest podatna na heurystyki i błędy, zwłaszcza w stresie i w niepewności; przewodnik decyzji w psychoperformansie jest po to, by tę podatność uwzględnić, a nie heroicznie jej zaprzeczać. Dopiero na tym tle można przejść do dalszego, bardziej technicznego rozwinięcia: jak wygląda procedura doboru planu krok po kroku, jak pracować z wariantami awaryjnymi i jak sprzęgać wybór planu z metadanymi, aby decyzje były weryfikowalne bez kolonizowania prywatności.

Drugi poziom przewodnika decyzji polega na tym, by przejść od ogólnego „doboru formatu" do precyzyjnego doboru planu sytuacyjnego jako konfiguracji parametrów sterujących. Plan sytuacyjny w psychoperformansie jest w praktyce zestawem nastaw regulatora: określa dopuszczalny zakres bodźców, zakres decyzji, zakres semantyki oraz reżim widzialności, a następnie rozpisuje te zakresy w czasie, sprzęgając je z buforami i regułami przerwania. W języku inżynierii bezpieczeństwa można powiedzieć, że plan jest małym systemem sterowania, a przewodnik decyzji jest procedurą doboru nastaw tak, by układ był stabilny w obecności zakłóceń; to dokładnie ten rodzaj myślenia, który Nancy Leveson rozwijała w analizie systemów złożonych i w podejściu STPA, gdzie wypadek lub szkoda nie wynika z jednego czynnika, tylko z błędnej kontroli, błędnych ograniczeń oraz dryfu w organizacji. Psychoperformans, jako metoda uniwersalna, musi zakładać, że zakłócenia są regułą, a nie wyjątkiem: zmienia się stan ciała, zmienia się środowisko, zmienia się presja instytucji, zmienia się relacyjna temperatura, zmienia się dostępność czasu i ciszy. Dlatego dobór planu nie może polegać na wyborze „najładniejszej" partytury, tylko na wyborze partytury, która posiada odporność, czyli ma warianty awaryjne, ma redukcję wrażliwości na błędy wykonania i ma wbudowane hamulce przeciwko eskalacji semantycznej i bodźcowej.

Operacyjnie przewodnik decyzji powinien zaczynać się od triage, czyli rozstrzygnięcia, czy w danym dniu, w danym kontekście i w danym budżecie zasobów w ogóle wolno realizować działanie eksploracyjne lub transformacyjne, czy też jedyną dopuszczalną klasą jest regulacja. Triage nie jest tu pojęciem medycznym w wąskim sensie, lecz formą konserwatywnej selekcji jakości: jeśli istnieją silne przesłanki przeciążenia (bezsenność, wysoka dyspersja uwagi, nadmierna presja zewnętrzna, brak możliwości domknięcia, wysoki koszt bodźcowy środowiska), to wszelkie formaty zwiększające gęstość semantyczną lub decyzyjną należy uznać za ryzykowne, nawet jeżeli „temat" wydaje się ważny i domaga się przepracowania. To jest praktyczna implementacja racjonalności ograniczonej Simona: w warunkach przeciążenia nie wolno udawać optymalizacji, bo sama próba optymalizacji staje się czynnikiem ryzyka. W

studium CSR triage ma wymiar bardzo konkretny, bo błędna decyzja zwiększa koszt uwagowy i może uruchamiać pętle hiperczujności; jednak w uniwersalnych zastosowaniach mechanizm jest analogiczny, tylko „objawem" bywa konflikt relacyjny, eskalacja wstydu, kompulsja kontroli, albo dyspozycyjna impulsywność w przestrzeni publicznej. Psychosomatyka jest tu punktem odniesienia, ponieważ pokazuje, że przeciążenie nie jest wyłącznie „psychiczne" ani wyłącznie „somatyczne": to jeden układ regulacyjny, który w stanie przeciążenia traci tolerancję na niepewność i na wieloznaczność, a zatem źle znosi formaty o wysokiej semantyce i wysokiej liczbie przełączeń.

Po triage następuje dopiero wybór planu jako pakietu parametrów. Parametry te nie powinny być opisywane wyłącznie w języku artystycznym, ponieważ artystyczny opis łatwo maskuje koszt; powinny być opisane w języku gęstości i progów. Kluczowe są cztery osie: (1) oś bodźcowa, czyli dopuszczalny zakres luminancji, kontrastu, dynamiki dźwięku, złożoności pola widzenia i dotyku; (2) oś decyzyjna, czyli dopuszczalna liczba decyzji na jednostkę czasu oraz dopuszczalna liczba przełączeń kanałów; (3) oś semantyczna, czyli dopuszczalna lepkość znaczeń, a więc stopień, w jakim symbole i pojęcia mogą wiązać się z objawem, relacją lub tożsamością; (4) oś widzialności, czyli kto jest świadkiem, kto ma dostęp do danych i kto ma prawo interpretować. W psychoperformansie plan sytuacyjny jest dobry wtedy, gdy te osie są ze sobą kompatybilne: jeśli rośnie bodziec, musi spadać semantyka i liczba decyzji; jeśli rośnie presja widzialności, musi rosnąć formalność kontraktu i redukcja semantyki; jeśli rośnie ambicja transformacyjna, musi rosnąć konserwatyzm bodźcowy i obligatoryjność domknięcia. To są reguły nieestetyczne, ale fundamentalnie etyczne, bo ich funkcją jest ograniczanie szkody wtórnej.

Istotnym elementem przewodnika decyzji jest procedura pre-mortem, czyli symulacja porażki planu przed wykonaniem. Gary Klein opisywał pre-mortem jako technikę redukcji błędów poznawczych: zamiast pytać „czy to zadziała", zakłada się, że plan się nie powiódł, i pyta „dlaczego". W psychoperformansie pre-mortem ma szczególną wartość, bo wykrywa typowe źródła driftu: zbyt długi czas trwania, zbyt wiele przełączeń kanałów, zbyt duża lepkość symbolu, brak realnego bufora, brak okna ciszy po sesji, presja świadka, albo – co bywa najgroźniejsze – brak możliwości przerwania bez wstydu. Pre-mortem jest też miejscem, w którym można wprost zobaczyć psychosomatyczny koszt wtórny: jeśli plan zakłada intensywną semantykę, a jednocześnie nie zakłada minimalizacji bodźców i nie zakłada ochrony snu, to najbardziej prawdopodobnym skutkiem będzie wzrost pobudzenia, a w konsekwencji spadek tolerancji i wzrost monitorowania, niezależnie od tego, czy „sens" był przekonujący. W studium CSR przekłada się to na ryzyko wzmacniania nadzoru nad widzeniem; w innych domenach przekłada się na wzmacnianie nadzoru nad sobą, nad relacją, nad reputacją lub nad wynikiem.

Dobór planu musi wreszcie uwzględniać nie tylko ograniczenia, lecz także kompetencje wykonawcze, rozumiane nie jako „talent", ale jako zdolność do utrzymania procedury w czasie. W psychoperformansie kompetencją kluczową jest zdolność domknięcia i zdolność przerwania, a dopiero potem zdolność ekspresji. To odwraca potoczny porządek myślenia o działaniach artystycznych, ale jest konieczne dla uniwersalności metody: jeśli metoda ma być stosowana w wielu środowiskach, także przez osoby bez treningu artystycznego, musi bazować na prostych operatorach wykonawczych, które nie wymagają wirtuozerii, a jednocześnie są odporne na stres i zakłócenia. W tym miejscu przewodnik decyzji łączy się z analizą obciążenia poznawczego Swellera oraz z klasycznymi obserwacjami Kahnemana o kruchości uwagi w warunkach presji:

jeśli plan jest zbyt złożony, będzie wykonywany źle, a błąd wykonania będzie następnie interpretowany jako „problem psychiczny” albo „brak duchowej gotowości”, co jest w psychoperformansie błędem etycznym i błędem metodologicznym jednocześnie. Dlatego dobór planu powinien faworyzować formy o niskiej liczbie stopni swobody, z wyraźnym obiektem–kluczem i z ograniczonym repertuarem gestów, ponieważ taki plan jest bardziej stabilny, bardziej replikowalny i mniej podatny na psychosomatyczną amplifikację.

Trzeci poziom przewodnika decyzji wprowadza logikę bramek decyzyjnych, czyli sekwencyjnych punktów kontroli, w których plan sytuacyjny albo przechodzi dalej, albo zostaje zredukowany do wersji bezpieczniejszej. Taka architektura wyboru jest odpowiedzią na typowy błąd praktyk rozwojowych i artystycznych: decyzje zapadają w sposób skokowy, pod wpływem afektu, ambicji sensu albo presji środowiska, a potem są racjonalizowane jako „konieczne”. Bramka jest anty-racjonalizacją, bo wymusza moment rozdzielenia: najpierw bezpieczeństwo i wykonalność, dopiero potem semantyka i ekspresja. W ujęciu Herberta A. Simona bramki są narzędziem racjonalności ograniczonej; w ujęciu Daniela Kahnemana są narzędziem ochrony przed heurystykami, zwłaszcza przed złudzeniem kontroli i przed eskalacją zaangażowania, kiedy już „zainwestowano” w narrację planu.

Pierwsza bramka dotyczy kwalifikacji dnia i kontekstu, czyli odpowiedzi na pytanie, czy warunki pozwalają w ogóle na działanie inne niż regulacyjne. W praktyce uniwersalnej to nie jest diagnoza kliniczna, tylko konserwatywna ocena stabilności układu regulacyjnego: czy istnieje realne okno na domknięcie, czy dostępna jest cisza po sesji, czy istnieje minimalna rezerwa uwagi, czy otoczenie nie narzuca nieuchronnej ekspozycji, czy w polu relacyjnym nie ma presji, która wymusza „występ”. W studium CSR ta bramka będzie szczególnie czuła na koszt bodźcowy i koszt snu, ale w innych domenach równie często będzie czuła na koszt społeczny i koszt poznawczy. Psychosomatyka jest tu kluczowa, ponieważ pokazuje, że „zły dzień” nie jest brakiem woli, lecz stanem, w którym wzrasta precyzja przypisywana sygnałom alarmowym i maleje tolerancja na wieloznaczność; w takim stanie praktyki o wysokiej semantyce i wysokiej liczbie przełączeń są predykcyjnie obciążone ryzykiem kosztu wtórnego.

Druga bramka dotyczy doboru archetypu planu, czyli wyboru pomiędzy kilkoma klasami partytur, które różnią się nie tematem, lecz strukturą sterowania. W przewodniku decyzji warto operować co najmniej czterema archetypami: planem mikroregulacyjnym (krótki, niskobodźcowy, z dominującą affordancją domknięcia), planem eksploracyjnym (krótkie testy wariantów w ograniczonej przestrzeni decyzji), planem relacyjnym (z precyzyjnym kontraktem widzialności i ochroną przed presją świadka) oraz planem transformacyjnym węzłowym (rzadki, przygotowany periodyzacją, z obowiązkowym buforowaniem przed i po). Archetypy są potrzebne, bo ograniczają arbitralność: zamiast tworzyć plan od zera, wybiera się strukturę, a dopiero potem wypełnia ją kanałami i obiektami–kluczami. W praktyce uniwersalnej to zmniejsza liczbę stopni swobody, a więc zmniejsza ryzyko, że plan stanie się maszyną do eskalacji interpretacyjnej lub maszyną do kompulsywnej kontroli.

Trzecia bramka dotyczy doboru kanałów jako parametrów ryzyka, a nie jako preferencji estetycznych. Tu przewodnik decyzji powinien działać jak filtr kosztu: jeśli środowisko jest bodźcowe, kanały muszą być niskokontrastowe; jeśli zasoby poznawcze są ograniczone, kanał słowa musi zostać ograniczony do kontraktu i do jednej, krótkiej formuły domknięcia; jeśli istnieje presja widzialności, kanały generujące ekspozycję muszą być zastąpione kanałami

prywatnymi lub nie-dokumentowanymi. W studium CSR konsekwencją jest zwykle redukcja ekspozycji wzrokowej i kontrola luminancji, ale w zastosowaniach społecznych konsekwencją jest redukcja ekspozycji narracyjnej, czyli ograniczenie tego, co jest opowiadane i komu. W tym sensie „kanał pojęć" bywa najbardziej ryzykowny: w polach wrażliwych pojęcia łatwo stają się generatorami sensu, a nie operatorami domknięcia, dlatego bramka kanałów musi chronić przed lepkością znaczeń, nawet jeśli języki symboliczne wydają się kusząco „trafne". Hans Jonas, analizując dynamikę totalizacji sensu, dostarcza tu ostrzeżenia: im bardziej system znaczeń obiecuje pełnię wyjaśnienia, tym łatwiej staje się narzędziem przemocy wobec niekoherencji i wobec granic.

Czwarta bramka dotyczy danych i dokumentowania, a więc tego, czy plan sytuacyjny będzie produkował ślady, które potem zaczną sterować zachowaniem. Wiele porażek jakości ma źródło w tym, że dokumentowanie działa jak dodatkowy kanał presji, zwiększa gęstość decyzyjną i zwiększa wagę toru psychicznego przez nadmonitorowanie. Amelia Jones zwracała uwagę na uwikłanie performansu w aparat rejestracji i spojrzenie; w psychoperformansie ten problem ma formę proceduralną: dokumentowanie musi być minimalne, opóźnione i parametryczne, inaczej zacznie wytwarzać „wymóg dowodu", który jest psychosomatycznie kosztowny. W studium CSR wymóg dowodu może wzmacniać kontrolę widzenia i hiperczujność; w zastosowaniach instytucjonalnych wymóg dowodu może wzmacniać KPI-zację sensu; w praktykach duchowych może wzmacniać presję świadectwa; w praktykach twórczych może wzmacniać perfekcjonizm. Bramka danych jest więc etyczną bramką bezpieczeństwa: chroni prawo do ciszy, prawo do minimalizacji danych i prawo do nieujawniania.

Po wdrożeniu bramek przewodnik decyzji powinien oferować narzędzie wyboru wariantu planu w postaci zasady schodkowania. Schodkowanie oznacza, że każdy plan ma wersję A, B i C, gdzie A jest wersją pełną, B jest wersją skróconą o niższej gęstości decyzji i semantyki, a C jest wersją czysto regulacyjną o minimalnej liczbie kanałów i z natychmiastowym domknięciem. Ta struktura wprost implementuje zasadę wymaganej różnorodności W. Ross Ashby'ego: regulator ma mieć wystarczającą liczbę stanów, by utrzymać stabilność mimo zakłóceń. W domenie CSR schodkowanie bywa konieczne ze względu na zmienność tolerancji bodźców; w domenach społecznych bywa konieczne ze względu na nieprzewidywalność presji i konfliktu; w domenach twórczych bywa konieczne ze względu na fluktuacje energii i uwagi. Psychosomatycznie schodkowanie jest mechanizmem redukcji kosztu wtórnego: zamiast „cisnąć dalej", przechodzi się na wariant o mniejszej lepkości znaczeń i mniejszej gęstości decyzji.

W tym miejscu przewodnik decyzji musi jednoznacznie sformułować kryteria przerwania, ale w taki sposób, by nie zamieniły się w kolejne źródło nadmonitorowania. Kryteria przerwania nie mogą być listą symptomów do obsesyjnego sprawdzania; muszą być trzema lub czterema progami, które są łatwe do rozpoznania i łatwe do zastosowania. Próg pierwszy to utrata możliwości domknięcia w przewidzianym oknie czasu; próg drugi to wzrost pobudzenia, który nie reaguje na bufor regulacyjny; próg trzeci to pojawienie się presji widzialności lub presji interpretacji, której nie da się odjąć kontraktem; próg czwarty to wejście w stan, w którym decyzje stają się kompulsywne. Każdy z tych progów jest psychosomatyczny: dotyczy stabilności układu regulacyjnego, a nie „słabości woli". Stephen Porges, opisując neurofizjologię bezpieczeństwa, daje tu uzasadnienie: gdy organizm nie rozpoznaje bezpieczeństwa, nie ma sensu dokładać semantyki, bo semantyka stanie się paliwem alarmu.

Ostatnim elementem tej części przewodnika jest zasada separacji ról w planie sytuacyjnym. W praktyce uniwersalnej szczególnie szkodliwy bywa plan, w którym jedna osoba jest jednocześnie wykonawcą, interpretatorem, audytorem i świadkiem, bo wtedy tor psychiczny staje się permanentnym kontrolerem, a tor duchowy permanentnym generatorem sensu. Przewodnik decyzji powinien więc wskazywać, że interpretacja jest rolą domknięcia, a nie rolą trwania; audyt jest rolą metadanych, a nie rolą doświadczenia; świadectwo jest rolą kontraktu, a nie rolą presji. Taka separacja ról jest szczególnie istotna w studium CSR, gdzie łatwo o hiperrefleksyjność i hiperczujność wokół widzenia, ale jest równie istotna w zastosowaniach społecznych i instytucjonalnych, gdzie presja spojrzenia, klasyfikacji i rozliczenia może całkowicie przejąć praktykę. Michel Foucault pokazał, że spojrzenie dyscyplinuje; psychoperformans odpowiada na to, projektując możliwość nie bycia widzianym jako parametr jakości.

Domknięcie przewodnika decyzji wymaga nadania mu postaci procedury, która działa niezależnie od stylu prowadzącego i niezależnie od domeny zastosowania. Psychoperformans może być użyty do wszystkiego, ale nie może być projektowany „z życzenia sensu”; musi być projektowany „z życzenia jakości”, a jakość w tej metodzie oznacza przewagę transferu nad kosztem, stabilność układu regulacyjnego oraz zdolność do domknięcia bez przymusu dalszej interpretacji. W praktyce procedura doboru planu sytuacyjnego powinna być wykonywana w tej samej kolejności za każdym razem, ponieważ kolejność jest mechanizmem anty-urojeniowym i anty-kompulsywnym: najpierw kwalifikacja warunków (triage), potem wybór archetypu planu, potem dobór wag torów i parametrów gęstości, potem pre-mortem, potem reguły przerwania i reguły domknięcia, a dopiero na końcu ewentualna praca symboliczna jako operator orientacji. Ten porządek jest spójny z racjonalnością ograniczoną Herberta A. Simona oraz z wiedzą o błędach decyzji w stresie opisywaną przez Daniela Kahnemana; jest też spójny z systemowym myśleniem o kontroli i dryfie, które Nancy Leveson rozwija w analizach bezpieczeństwa systemów złożonych. Psychoperformans w tym ujęciu przestaje być „praktyką inspirowaną”, a staje się metodą kontrolowalną, weryfikowalną i replikowalną, bez redukcji do jednego paradygmatu klinicznego, artystycznego lub duchowego.

Najbardziej operacyjny zapis przewodnika decyzji przyjmuje formę krótkiego łańcucha rozstrzygnięć, który można wykonać mentalnie w kilka minut, zanim rozpocznie się działanie. Najpierw rozstrzyga się klasę celu: regulacja, eksploracja albo transformacja. Następnie rozstrzyga się status ograniczeń twardych i miękkich, z zasadą absolutną: ograniczenia twarde nie podlegają negocjacji ani reinterpretacji. Dopiero potem wybiera się archetyp planu, ale wybiera się go jako strukturę sterowania, nie jako temat. W kolejnym kroku ustala się dominantę toru i minimalne parametry gęstości: ile decyzji wolno wprowadzić, ile przełączeń kanałów wolno wykonać, jaką lepkość znaczeń wolno dopuścić, jaki reżim widzialności jest bezpieczny, jakie bufory są obowiązkowe, jakie są okna ciszy przed i po oraz gdzie dokładnie znajduje się próg domknięcia. Następnie wykonuje się pre-mortem w stylu Gary’ego Kleina: zakłada się, że plan „się nie udał”, i wprost nazywa, co poszło źle, po czym plan redukuje się do wersji bezpieczniejszej, zanim szkoda wydarzy się w realnym czasie. Wreszcie plan otrzymuje warianty schodkowania A, B i C, tak aby w obecności zakłócenia nie następowała eskalacja zaangażowania, tylko redukcja stopni swobody, co jest praktyczną implementacją zasady wymaganej różnorodności W. Ross Ashby’ego.

W tym miejscu przewodnik decyzji musi zostać sprzęgnięty z psychosomatyką, rozumianą jako teoria sprzężeń, a nie jako teoria winy lub „psychicznych przyczyn" objawów. Psychosomatyka wprowadza do procedury dwie bardzo twarde reguły: po pierwsze, w stanie wysokiego pobudzenia i niskiej tolerancji niepewności nie wolno uruchamiać planów o wysokiej lepkości znaczeń, bo interpretacja staje się paliwem alarmu; po drugie, w stanie wysokiej presji kontroli nie wolno uruchamiać planów o wysokiej gęstości decyzyjnej, bo decyzja staje się kompulsją i zaczyna produkować koszt wtórny. Te reguły działają zarówno w studium CSR, gdzie ryzykiem jest wzmacnianie hiperczujności wokół percepcji, jak i w domenach społecznych, gdzie ryzykiem jest eskalacja konfliktu i wstydu, w domenach instytucjonalnych, gdzie ryzykiem jest KPI-zacja sensu i kolonizacja praktyki przez raportowanie, oraz w domenach duchowych, gdzie ryzykiem jest totalizacja hermeneutyczna. W tym sensie psychosomatyka jest tu mechanizmem kontroli jakości: chroni metodę przed tym, by stała się maszyną do pobudzenia, a nie narzędziem metabolizacji doświadczenia.

Żeby przewodnik decyzji nie zamienił się w kolejny aparat nadmonitorowania, musi mieć bardzo oszczędną warstwę metadanych, ograniczoną do tego, co jest niezbędne dla weryfikacji jakości. W praktyce oznacza to minimalny ślad decyzyjny: krótki zapis klasy celu, dominanty toru, wariantu planu (A, B lub C), jednego kryterium przerwania, jednego kryterium domknięcia oraz jednej decyzji transferu do codzienności. Ten minimalny ślad ma działać jak kotwica proceduralna, nie jak dziennik introspekcji; jego funkcją nie jest produkcja narracji, tylko ochrona przed dryfem. W studium CSR to podejście jest szczególnie istotne, bo zbyt rozbudowane śledzenie może wzmacniać kontrolę widzenia i ruminację; jednak w zastosowaniach uniwersalnych jest to równie istotne, bo nadmiar metadanych w każdej domenie działa jak presja dowodu, a presja dowodu zwiększa wagę toru psychicznego i wytwarza koszt wtórny. Właśnie dlatego przewodnik decyzji zakłada prymat kontraktu i ciszy nad narracją, co jest zgodne z krytyczną świadomością reżimów spojrzenia, o których pisał Michel Foucault, oraz z analizą relacji świadectwa i performatywności obecności, którą rozwija Amelia Jones.

Zamknięcie planu sytuacyjnego w przewodniku decyzji ma mieć charakter nie tylko emocjonalny, ale przede wszystkim operacyjny. Domknięcie w psychoperformansie jest weryfikowane trzema krótkimi testami: czy tor somatyczny otrzymał sygnał bezpieczeństwa i spadku kosztu, czy tor psychiczny zamknął jedną decyzję bez kompulsji dalszej korekty, czy tor duchowy został użyty jako minimalny operator orientacji bez generowania nowych zobowiązań interpretacyjnych. Jeśli którykolwiek test nie jest spełniony, plan nie jest domknięty i musi zostać sprowadzony do wariantu C, czyli do wersji regulacyjnej z szybkim wyjściem. Ta zasada jest istotna zwłaszcza w polach, gdzie łatwo o liminalność przewlekłą, którą Victor Turner opisywał jako stan zawieszenia; psychoperformans nie może produkować przewlekłej liminalności, bo przewlekła liminalność jest kosztowna psychosomatycznie i społecznie, niezależnie od tego, czy jest nazywana „procesem" czy „transformacją". W kontekście wątków gnostycznych i astropsychologicznych jest to szczególnie ważne: języki te mogą działać jako operator sensu tylko wtedy, gdy są ograniczone czasowo, mają niską lepkość znaczeń i nie roszczą sobie prawa do interpretowania każdego sygnału; Hans Jonas jest tu nie tyle źródłem „metody", ile źródłem ostrzeżenia przed totalizacją, które przewodnik decyzji przekłada na rygor proceduralny.

Ostatecznie przewodnik decyzji jest narzędziem, które ma umożliwić w tej metodzie coś, co w praktykach artystycznych bywa rzadko formalizowane: zgodę na redukcję. Redukcja nie jest porażką, tylko dowodem jakości sterowania. Jeśli warunki nie sprzyjają, plan schodzi na niższy poziom gęstości i kończy się domknięciem, zamiast eskalować w nadziei na „przełom". Ta zdolność do redukcji jest warunkiem uniwersalności psychoperformansu: metoda może być użyta do wszystkiego, ponieważ potrafi w każdym polu rozpoznać ograniczenia, ochronić układ regulacyjny i doprowadzić do transferu bez szkody wtórnej. W studium CSR szczególnie widać, że najcenniejsze bywają działania, które chronią percepcję i uwagę, ale ta sama logika działa w kryzysie relacyjnym, w kryzysie twórczym, w praktyce instytucjonalnej i w pracy duchowej: redukcja kosztu jest warunkiem sprawczości, a domknięcie jest warunkiem wolności od przymusu dalszego „naprawiania siebie".

93.3. Minimalny standard jakości: bezpieczeństwo, adekwatność, domknięcie

Minimalny standard jakości w psychoperformansie pełni funkcję granicy etycznej i metodologicznej, a nie ozdobnego ideału. Jest to próg, poniżej którego działanie przestaje być praktyką rozwojową, badawczą lub artystyczną w sensie odpowiedzialnym, a zaczyna być zdarzeniem o niekontrolowanym profilu ryzyka, w którym koszty wtórne i szkody uboczne mogą przewyższyć potencjalny transfer. W tym ujęciu standard minimalny nie jest „stylem" metody ani katalogiem estetyk, tylko układem trzech warunków koniecznych: bezpieczeństwa jako warstwy ochronnej, adekwatności jako dopasowania do celu i ograniczeń oraz domknięcia jako mechanizmu metabolizacji doświadczenia. CSR, jako szczególnie wrażliwy przykład, pozwala te warunki zobaczyć w trybie ostrym, lecz standard jest projektowany dla uniwersalnych zastosowań psychoperformansu, także tych niezwiązanych z medycyną, gdzie ryzyko ma postać relacyjną, instytucjonalną, poznawczą lub aksjologiczną.

Bezpieczeństwo w minimalnym standardzie jakości oznacza prymat ograniczeń twardych nad wszystkimi pozostałymi parametrami planu sytuacyjnego, niezależnie od tego, jak przekonujący jest „temat" lub jak silna jest presja sensu. W praktyce jest to zasada kontroli zagrożeń, a nie zasada „ostrożności w ogóle", ponieważ bezpieczeństwo musi być operacjonalizowane jako zestaw barier, buforów i bramek, które ograniczają możliwość eskalacji bodźcowej, decyzyjnej i semantycznej. James Reason opisywał mechanizmy awarii w systemach jako wynik nakładania się luk w warstwach ochronnych; psychoperformans, jeśli ma być metodą jakości, musi budować warstwy ochronne tak, by pojedyncza pomyłka wykonawcza, pojedyncze zakłócenie środowiskowe albo pojedyncza nadinterpretacja nie mogły przebić całego układu. W domenie CSR warstwą ochronną bywa rygor bodźcowy i interoperacyjność z praktyką kliniczną; w domenach społecznych warstwą ochronną bywa kontrakt poufności i redukcja ekspozycji; w domenach instytucjonalnych warstwą ochronną bywa minimalizacja danych i ograniczenie reżimu widzialności; w domenach duchowych warstwą ochronną bywa ograniczenie lepkości znaczeń i zakaz totalizacji interpretacyjnej. Standard minimalny wymaga, by te bariery istniały w planie nie jako życzenie, tylko jako procedura z wbudowaną możliwością przerwania bez wstydu i bez sankcji symbolicznej.

Bezpieczeństwo w psychoperformansie ma też wymiar psychosomatyczny, rozumiany jako zarządzanie sprzężeniem pomiędzy pobudzeniem autonomicznym, dystrybucją uwagi, interocepcją i produkcją sensu. Jeżeli plan sytuacyjny podnosi pobudzenie, zwiększa gęstość

decyzji i jednocześnie zwiększa gęstość semantyczną, to w wielu realnych konfiguracjach – niezależnie od domeny – staje się planem proalarmowym, który wzmacnia precyzję przypisywaną sygnałom niepokoju i uruchamia pętle kontrolne. Stephen Porges, opisując neurofizjologiczne znaczenie sygnałów bezpieczeństwa, dostarcza tu języka do jednego z najważniejszych kryteriów: plan jest bezpieczny wtedy, gdy potrafi generować rozpoznawalne sygnały bezpieczeństwa zanim uruchomi interpretację, a więc zanim tor psychiczny i tor duchowy zaczną pracować na materiale doświadczenia. W przeciwnym razie działanie może być deklaratywnie „transformacyjne", ale praktycznie będzie jedynie intensyfikujące, a koszt wtórny ujawni się poza sesją jako bezsenność, wzrost napięcia, wzrost ruminacji, wzrost potrzeby kontroli lub spadek tolerancji bodźców. W CSR ten mechanizm bywa widoczny jako wtórne nasilanie monitorowania widzenia; w zastosowaniach twórczych objawia się jako perfekcjonistyczna kompulsja korekty; w zastosowaniach relacyjnych jako eskalacja interpretacji intencji drugiej osoby; w zastosowaniach duchowych jako przymus „odczytywania znaków". Minimalny standard jakości nakazuje z góry traktować koszt wtórny jako błąd bezpieczeństwa planu, a nie jako „cenę procesu".

Bezpieczeństwo w minimalnym standardzie jakości obejmuje ponadto reżim widzialności i reżim danych, ponieważ w psychoperformansie spojrzenie jest parametrem ryzyka, a nie neutralnym tłem. Michel Foucault opisywał spojrzenie jako narzędzie dyscypliny i klasyfikacji; w praktyce oznacza to, że każda decyzja o świadku, rejestracji lub raportowaniu zwiększa wagę toru psychicznego, a nierzadko także toru duchowego, bo pojawia się presja świadectwa i presja dowodu. Jeżeli metoda ma pozostać uniwersalna, musi chronić prawo do ciszy, prawo do minimalizacji danych oraz prawo do nieujawniania jako elementy bezpieczeństwa, inaczej psychoperformans zostanie łatwo skolonizowany przez instytucjonalne KPI albo przez relacyjny przymus wyznania. W kontekście CSR minimalizacja danych i redukcja presji dowodu bywa szczególnie ważna, ponieważ nadmierne śledzenie może wzmacniać hiperczujność i zawężenie pola uwagi; jednak standard minimalny nie jest tu „medyczny", tylko systemowy i dotyczy każdej sytuacji, w której dokument staje się władzą nad doświadczeniem.

Żeby bezpieczeństwo nie stało się czystą abstrakcją, minimalny standard jakości wymaga, by plan sytuacyjny zawierał z góry wyznaczony mechanizm redukcji, czyli możliwość przejścia do wariantu o niższej gęstości bodźcowej, niższej gęstości decyzji i niższej lepkości znaczeń, bez konieczności negocjowania sensu w stanie pobudzenia. To jest praktyczna odpowiedź na błędy poznawcze, które opisywali Daniel Kahneman i Amos Tversky, zwłaszcza na eskalację zaangażowania i złudzenie kontroli: gdy „już zaczęło się dziać", człowiek ma tendencję do dokładania wysiłku, zamiast redukować parametry. Psychoperformans, jako metoda odpowiedzialna, odwraca tę tendencję procedurą: w warunkach niepewności i przeciążenia zmniejsza się stopnie swobody, a nie zwiększa. Ten warunek bezpieczeństwa jest fundamentem dla dwóch kolejnych warunków standardu minimalnego, ponieważ bez stabilności układu regulacyjnego nie istnieje ani adekwatność w sensie dopasowania, ani domknięcie w sensie metabolizacji.

Adekwatność w minimalnym standardzie jakości jest kryterium dopasowania planu sytuacyjnego do celu, warunków i ograniczeń, ale zarazem jest kryterium anty-mitologiczne: chroni metodę przed wykonywaniem działań „ponad" realnością. Adekwatność nie jest w psychoperformansie ogólnym wrażeniem trafności, tylko relacją pomiędzy trzema warstwami: (1) warstwą celu operacyjnego, (2) warstwą ograniczeń twardych i miękkich, (3) warstwą

zasobów wykonawczych i instytucjonalnych. Jeżeli plan jest piękny, ale jego cel nie jest operacyjny, to nie jest adekwatny; jeżeli cel jest ważny, ale warunki nie pozwalają na domknięcie, to plan nie jest adekwatny; jeżeli warunki są dobre, ale zasoby wykonawcze nie obejmują zdolności przerwania i domknięcia, to plan nie jest adekwatny. Adekwatność jest więc funkcją wykonalności i kontroli, a nie funkcją intensywności.

W praktyce adekwatność jest testowana w psychoperformansie przez „spójność parametryczną" planu. Plan jest adekwatny wtedy, gdy jego parametry gęstości bodźcowej, decyzyjnej i semantycznej są kompatybilne z dominującą klasą celu. Dla celu regulacyjnego parametry muszą być niskie, a tor somatyczny musi być dominantą; dla celu eksploracyjnego parametry mogą być umiarkowane, ale muszą być schodkowane i buforowane; dla celu transformacyjnego parametry mogą być okresowo wyższe, ale tylko w krótkim węźle, poprzedzonym periodyzacją stabilizującą i zakończonym procedurą domknięcia. W studium CSR adekwatność często oznacza, że plany eksploracyjne i transformacyjne muszą mieć znacznie bardziej konserwatywny profil bodźcowy niż w innych domenach, ponieważ koszt percepcyjny ma bezpośredni wymiar funkcjonalny; jednak standard minimalny jest uniwersalny: w każdej domenie parametry muszą wynikać z ograniczeń twardych, a nie z ambicji sensu. To jest punkt, w którym psychoperformans nie może ulec ani heroizacji cierpienia, ani mistyce przełomu; musi pozostać metodą, której działanie jest mierzone transferem i kosztem, a nie deklaracją głębi.

Adekwatność ma również wymiar relacyjny i instytucjonalny. Psychoperformans jest metodą, która działa w polu widzialności, a pole widzialności jest polem władzy; Michel Foucault pokazywał, że spojrzenie dyscyplinuje, klasyfikuje i wytwarza podmiotowość. Adekwatny plan sytuacyjny musi więc przewidywać, jak reżim widzialności zmienia wagę torów: kto jest świadkiem, kto ma prawo interpretować, kto ma dostęp do danych, kto może żądać dowodu. Jeżeli plan ma być realizowany w instytucji, adekwatność oznacza, że praktyka nie może być podporządkowana KPI ani narracji marketingowej; musi mieć autonomię proceduralną, w tym prawo do minimalizacji danych, prawo do przerwania i prawo do ciszy. Jeżeli plan ma być realizowany w relacji, adekwatność oznacza, że nie wolno przekształcać świadka w sędziego ani w terapeutę, a kontrakt musi chronić przed presją wyznania. Jeżeli plan ma być realizowany w polu duchowym, adekwatność oznacza, że nie wolno wytwarzać relacji zależności ani roszczenia do totalnej interpretacji; symbol ma pozostać operatorem orientacji, a nie aparatem wyjaśniania wszystkiego. Hans Jonas, analizując dynamiki gnostyczne, dostarcza tu ostrzeżenia przed totalizacją: adekwatność to także zdolność do pozostawienia niekoherencji w spokoju, bez przemocy spójności.

Adekwatność jest także kryterium doboru obiektów–kluczy i perfonemów. Obiekt–klucz ma być materialnym operatorem regulacji i sensu, ale jego dobór nie może wynikać z „mocy symbolicznej" rozumianej magicznie lub absolutystycznie, tylko z jego funkcji w planie: jakie affordancje wytwarza, jak redukuje liczbę stopni swobody, jak stabilizuje gest, jak umożliwia domknięcie. Donald Norman, choć pisał o projektowaniu i affordancjach w kontekście technologii i przedmiotów codziennych, dostarcza tu właściwego języka: obiekt–klucz ma być przede wszystkim czytelny dla ciała i dla uwagi, a dopiero potem czytelny dla narracji. Jeśli obiekt jest „piękny symbolicznie", ale jest niebezpieczny, prowokuje kompulsję, wymusza zbyt złożone operacje lub zwiększa bodźce, to jest nieadekwatny niezależnie od semantyki. To jest ważne zwłaszcza w domenach wrażliwych, w tym w studium CSR, gdzie nadmiar bodźców i

nadmiar decyzji może wzmacniać koszty wtórne; ale jest równie ważne w domenach społecznych, gdzie obiekt może stać się narzędziem dominacji lub stygmatyzacji, jeśli jest źle dobrany do reżimu widzialności.

Wreszcie, adekwatność jest kryterium „skali" rozumianej nie jako długość, lecz jako intensywność systemowa. Skala obejmuje liczbę uczestników, liczbę świadków, długość ekspozycji, stopień publiczności, liczbę mediów i liczbę etapów. Minimalny standard jakości wymaga, by skala była dobierana konserwatywnie, a zwłaszcza by nie przekraczała zdolności do domknięcia. W wielu polach – także poza medycyną – najczęstszą przyczyną porażki jest to, że praktyka została zaprojektowana zbyt duża względem zasobów: zbyt publiczna, zbyt długa, zbyt wielowątkowa, zbyt wieloosobowa. Adekwatny psychoperformans jest często mniejszy, niż chce tego ambicja sensu, ale jest bardziej skuteczny w transferze, bo nie produkuje kosztu wtórnego. W tym sensie adekwatność jest nie tylko dopasowaniem do ograniczeń, lecz także krytyką kultu intensyfikacji, który w epoce nadmiaru bodźców działa jak niewidzialna norma. Minimalny standard jakości nakazuje tę normę odwrócić: plan ma być adekwatny do życia, a nie życie do planu.

Domknięcie jest trzecim warunkiem minimalnego standardu jakości i zarazem warunkiem, który najczęściej bywa w praktykach pomijany albo romantyzowany. W psychoperformansie domknięcie nie oznacza „ładnego zakończenia" ani poczucia, że sens jest kompletny; domknięcie oznacza metabolizację doświadczenia w taki sposób, aby praktyka nie pozostawiła układu regulacyjnego w stanie otwartej pętli i nie przerodziła się w przymus kontynuacji. W języku psychosomatyki domknięcie jest mechanizmem redukcji kosztu wtórnego: jeśli sesja kończy się w wysokiej lepkości znaczeń, w wysokiej gęstości decyzji albo w wysokim pobudzeniu, to prawdopodobieństwo bezsenności, ruminacji, hiperczujności i kompulsywnego monitorowania rośnie niezależnie od tego, czy „zrozumiano coś ważnego". Stephen Porges, kiedy mówi o sygnałach bezpieczeństwa, w praktyce podpowiada, że domknięcie musi zacząć się od warstwy somatycznej: ciało ma otrzymać sygnał spadku kosztu zanim pojawi się interpretacja. Dopiero potem domknięcie może obejmować decyzję i minimalny operator sensu.

Domknięcie w psychoperformansie ma zatem strukturę trójstopniową. Pierwszy stopień to domknięcie somatyczne: obniżenie pobudzenia, redukcja bodźców, przywrócenie tolerancji i poczucia bezpieczeństwa. W praktyce oznacza to ciszę, ograniczenie światła, uproszczenie gestu, stabilizację oddechu, przeniesienie ciężaru na obiekt–klucz o niskiej liczbie stopni swobody, a często także świadome zakończenie ekspozycji społecznej. Drugi stopień to domknięcie psychiczne: zamknięcie jednej decyzji, która przenosi doświadczenie w codzienność bez rozlewu interpretacyjnego. Decyzja ma być pojedyncza, mierzalna i wykonalna; jeśli jest wielowątkowa, staje się kolejną gęstością, a więc zwiększa koszt. Trzeci stopień to domknięcie duchowe rozumiane jako orientacja, nie jako totalizacja: minimalna formuła sensu, która nie rodzi obowiązku dalszego „odczytywania", nie wytwarza presji spójności i nie przekształca objawu lub zdarzenia w permanentny znak. Hans Jonas, analizując dynamiki gnostyckie, jest tu ostrzeżeniem: jeśli domknięcie staje się maszyną do sensu, to przestaje domykać i zaczyna generować przewlekłą liminalność.

Kluczowe jest to, że domknięcie musi być planowane, a nie improwizowane. W psychoperformansie domknięcie jest częścią planu sytuacyjnego równie istotną jak „praca

właściwa”; w minimalnym standardzie jakości brak domknięcia oznacza, że plan był niekompletny, nawet jeśli jego część główna była interesująca artystycznie. Victor Turner opisywał liminalność jako stan przejścia, ale w praktyce wielu działań problem polega na tym, że liminalność staje się stanem przewlekłym: człowiek pozostaje w zawieszeniu, bo sens jest ciągle otwarty, a ciało ciągle pobudzone. Psychoperformans, jeśli ma być metodą uniwersalną, musi produkować przejścia, ale nie może produkować przewlekłego zawieszenia, ponieważ zawieszenie ma koszt psychosomatyczny, relacyjny i instytucjonalny. Domknięcie jest więc mechanizmem, który chroni sprawczość: pozwala zakończyć i wrócić do funkcji, a to jest warunek, by IndywiduAkcja była procesem złożonym w czasie, a nie niekończącym się „projektem nad sobą”.

W domenie CSR znaczenie domknięcia jest szczególnie wyraźne, bo koszt wtórny może bezpośrednio zwiększać hiperczujność wobec widzenia i wytwarzać przeciążenie uwagowe. Jednak standard minimalny nie jest „okulistyczny”; w zastosowaniach społecznych domknięcie chroni przed rozlewaniem konfliktu na całe życie; w zastosowaniach instytucjonalnych chroni przed kolonizacją praktyki przez raportowanie i performatywną efektywność; w praktykach twórczych chroni przed perfekcjonizmem i kompulsją korekty; w praktykach duchowych chroni przed presją świadectwa i przed totalizacją sensu. Domknięcie jest zatem gwarancją, że psychoperformans nie staje się narzędziem eskalacji, tylko narzędziem metabolizacji: praca wykonana w partyturze przestaje „ciągnąć” poza sesję w formie kosztu, a zaczyna istnieć jako zasób, który można rozpoznać w codziennych decyzjach, rytmie uwagi i jakości relacji.

Minimalny standard jakości w swoim pełnym sensie jest więc triadą nierozdzielną: bezpieczeństwo bez adekwatności staje się czystą blokadą, adekwatność bez domknięcia staje się elegancką liminalnością bez transferu, a domknięcie bez bezpieczeństwa i adekwatności staje się przemocą „zakończenia” narzuconą układowi, który nie był gotowy. Standard minimalny jest tym, co pozwala psychoperformansowi zachować uniwersalny potencjał zastosowań: metoda może wejść w dowolną domenę, bo posiada język ryzyka, język dopasowania i język domykania. CSR jest tu jedynie drobnym, choć bardzo wymagającym wycinkiem: pokazuje, że jeśli nie ma bezpieczeństwa bodźcowego, adekwatności do ograniczeń i proceduralnego domknięcia, praktyka będzie produkowała koszt wtórny; ale ta sama logika działa w każdej dziedzinie, w której człowiek pracuje z uwagą, z ciałem, z sensem, z relacją i z władzą spojrzenia.

Ekologia percepcji: wzrok i uwaga w epoce nadmiaru bodźców

Rozdział 94 ustanawia praktyczny, a zarazem rygorystyczny moduł metody: higienę pola widzenia rozumianą nie jako zbiór porad „higienicznych” w sensie obyczajowym, lecz jako precyzyjną, wielopoziomową inżynierię bodźców, uwagi i ekspozycji. W psychoperformansie „pole widzenia” nie jest wyłącznie parametrem optycznym ani wyłącznie „subiektywnym doświadczeniem”; jest układem relacji pomiędzy fizjologią oka i mózgu, architekturą środowiska, ekonomią informacji oraz etyką patrzenia. Tam, gdzie klasyczne dyskursy ochrony wzroku ograniczają się do ergonomii i okulistyki, psychoperformans wprowadza dodatkowe wymiary: politykę bodźców (kto i co ma prawo wchodzić do percepcji), dramaturgię ciszy (kiedy

i po co „wyjmuje się” bodźce z obiegu) oraz protokoły codziennej regeneracji, które są równocześnie artystyczne, somatyczne i poznawcze. W perspektywie CSR jako przykładu kliniczno-egzystencjalnego stawka jest szczególnie wysoka: każda decyzja o ekspozycji świetlnej, tempie pracy, obciążeniu uwagi i rytmie odpoczynku przekłada się na realny koszt funkcjonalny i emocjonalny, a więc wymaga narzędzi, które nie tylko „uspokajają”, lecz także przywracają sprawczość bez wytwarzania presji rezultatu.

Higiena pola widzenia w tym ujęciu oznacza projektowanie warunków percepcyjnych tak, by zmniejszać przypadkowe przechwycenia uwagi, redukować przeciążenia bodźcowe i chronić zasoby regulacyjne, które w chorobach oczu łatwo ulegają erozji. „Ekonomia bodźców” nie jest tu metaforą; opisuje realny problem alokacji ograniczonych zasobów: energii metabolicznej, tolerancji sensorycznej, zdolności do selekcji sygnału oraz możliwości utrzymania stabilnego pobudzenia autonomicznego. W neuropsychologii uwagi (Michael Posner) i w klasycznych modelach selekcji informacji (Anne Treisman) wielokrotnie podkreślano, że uwaga jest systemem ograniczeń, a nie nieskończonym „strumieniem”. Psychoperformans przenosi ten fakt z poziomu teorii na poziom praktyk: nie pyta wyłącznie o to, „na co patrzę”, lecz o to, „jakie warunki organizują mój akt patrzenia” oraz „kto korzysta na mojej ciągłej dostępności percepcyjnej”. W tym rozdziale cisza i odpoczynek uwagi nie będą więc przedstawione jako luksus lub estetyczny wybór, lecz jako element infrastruktury zdrowia percepcyjnego i podstawowy komponent IndywiduAkcji, której celem jest wielopoziomowa przemiana sprzyjająca stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji całkowitego obciążenia chorobowego.

Jednym z kluczowych założeń metodologicznych jest odróżnienie trzech warstw „bodźca”, które w codziennym języku zlewają się w jedno: bodźca fizycznego (luminancja, kontrast, migotanie, refleksy, ruch w polu), bodźca informacyjnego (znaczenie, presja odpowiedzi, semantyczna gęstość, przymus aktualizacji) oraz bodźca afektywnego (ton emocjonalny, napięcie społeczne, mikro-lęk przed utratą kontroli). Ta triada pozwala uniknąć prostych recept i lepiej diagnozować, dlaczego identyczne parametry oświetlenia w dwóch różnych sytuacjach mogą generować skrajnie odmienne skutki. W doświadczeniu choroby oka szczególnie istotny staje się fakt, że przeciążenie percepcyjne rzadko jest „czysto wzrokowe”: często działa jak sprzężenie zwrotne pomiędzy systemami orientacji, czuwania i regulacji emocji, gdzie przewlekłe pobudzenie osi stresu (psychosomatyka) podnosi gotowość do reakcji, a ta gotowość zwiększa podatność na kolejne przechwycenia uwagi. W literaturze klinicznej opisuje się korelacje CSR z przewlekłym stresem i ekspozycją na glikokortykosteroidy; w języku psychoperformansu ten sam problem formułuje się jako „reżim ekspozycji”, w którym ciało i uwaga tracą prawo do pauzy. Rozdział 94 jest odpowiedzią na tę utratę: proponuje rekonstrukcję prawa do pauzy jako konkretnego zestawu ustawień, protokołów i mikrodziałań.

Ważnym napięciem, które ten rozdział porządkuje, jest napięcie pomiędzy kontrolą a zgodą. W warunkach choroby wzroku łatwo popaść w dwa skrajne tryby: albo w kompulsywną kontrolę ekspozycji (gdzie każde światło, ekran, tekst lub przestrzeń staje się potencjalnym zagrożeniem), albo w rezygnację (gdzie bodźce zalewają, a osoba przestaje wierzyć w możliwość sensownego sterowania warunkami). Psychoperformans wprowadza tu pojęcie „prawa oka” jako etyczno-operacyjnej zasady negocjowania ekspozycji: prawo do odmowy, prawo do modulacji, prawo do nieuczestniczenia w przemocy obrazów. To prawo jest wzmacniane przez „świadka”, który nie interpretuje klinicznie, lecz stabilizuje fakt działania i jego sens w języku intersubiektywnym. W rozdziale 94 świadek bywa człowiekiem, bywa także

urządzeniem pomiarowym, notatnikiem, artefaktem albo układem obiektów–kluczy, które utrzymują strukturę decyzji w czasie. Ta logika jest spójna z szerszą epistemologią metody: dowód w psychoperformansie nie ma postaci triumfalnej „skuteczności", lecz postać powtarzalnych warunków, które zmieniają zachowanie i odczuwanie w codzienności, bez przemocy uogólnienia i bez obietnic klinicznych.

Architektury ciszy i odpoczynku uwagi zostaną w tym rozdziale potraktowane jako realna technologia środowiskowa, a nie „stan ducha". Cisza bywa projektowana, podobnie jak projektuje się światło: przez separację źródeł, przez kontrolę rytmu, przez wprowadzenie progów i filtrów, przez umowy społeczne, które chronią czas nieodpowiadania. W nowoczesnych reżimach pracy kognitywnej presja natychmiastowej reakcji jest elementem dyscypliny, co w krytyce kultury widzialności analizował między innymi Jonathan Crary, opisując ciągłość czuwania i kolonizację nocy. Psychoperformans nie zatrzymuje się na krytyce; przekształca ją w protokoły, które dają się stosować w praktyce życia, pracy twórczej i w praktyce rehabilitacji funkcjonalnej. W tym sensie „architektura ciszy" jest materialna: obejmuje ustawienie przestrzeni, parametry bodźców, sekwencje wejścia i wyjścia z ekspozycji, a także minimalne akty domykające, które stabilizują zmianę nawyku. Jeżeli w tle pojawia się motyw ciszy apofatycznej znany tradycjom kontemplacyjnym (Pseudo-Dionizy Areopagita), nie pełni on funkcji ozdobnika; działa jako matryca praktyki, w której milczenie jest narzędziem granicy, a granica jest narzędziem zdrowia.

Rozdział 94 jest też rozdziałem o mikroskali, ponieważ mikroskala jest tam, gdzie najłatwiej utrzymać rygor bezpieczeństwa w przypadku CSR i jednocześnie budować realną sprawczość. „Praktyki codzienne i mikrorytuały regeneracyjne" nie będą przedstawione jako folklor motywacyjny ani jako dekoracja duchowości; będą opisane jako minimalne procedury regulacyjne, które da się osadzić w planie sytuacyjnym, z zachowaniem zasad: jawność celu, brak roszczeń terapeutycznych w sensie klinicznym, prawo do przerwania, kontrola bodźców i ochrona zapisu. Z perspektywy neurofizjologii oznacza to pracę na progu pobudzenia, na rytmie przełączania uwagi, na higienie ekspozycji świetlnej i informacyjnej, a także na jakości domknięcia po zdarzeniu. Z perspektywy psychoperformansu oznacza to kompozycję: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia stają się modułami, które można zestawiać tak, by redukowały koszt percepcyjny, a nie go zwiększały. To właśnie w mikroskali najszybciej ujawnia się, czy IndywiduAkcja jest realnie adaptacyjna: czy prowadzi do stabilizacji, czy do eskalacji, czy do większej łagodności wobec oka, czy do subtelnej przemocy perfekcjonizmu.

Wstęp rozdziału musi jeszcze wprowadzić jedno rozróżnienie, które warunkuje dalszą precyzję: rozdział 94 nie jest programem „unikania bodźców" ani instrukcją życia w redukcji. Jego celem jest wytworzenie selektywności i elastyczności, czyli zdolności do wejścia w bodziec oraz wyjścia z bodźca bez utraty integralności. W języku fenomenologii (Maurice Merleau-Ponty) oznacza to pracę nad relacją ciało–świat, w której widzenie jest działaniem, a nie biernym odbiorem; w języku regulacji afektywnej i interocepcji (Antonio Damasio) oznacza to utrzymanie czytelności sygnałów cielesnych, zanim staną się one krzykiem. W języku psychoperformansu oznacza to odzyskanie umowy: nie światło i informacja mają „brać" wzrok, lecz wzrok ma być dysponowany przez świadomą intencję, w granicach bezpieczeństwa i z poszanowaniem zmienności dnia. Dla przypadku CSR ta zmienność jest kluczowa, ponieważ pole widzenia i jego tolerancja nie są stałe: fluktuują wraz ze snem, stresem, obciążeniem

zadaniowym, ekspozycją ekranową i szeregiem czynników somatycznych. W konsekwencji protokoły rozdziału 94 będą miały strukturę adaptacyjną: zamiast jednego, sztywnego modelu zostanie wprowadzona logika doboru, modulacji i stopniowania.

W tym miejscu konieczne jest także doprecyzowanie relacji rozdziału 94 do medycyny. Psychoperformans utrzymuje komplementarność wobec okulistyki i nie wchodzi w rolę leczenia w sensie klinicznym; dotyczy warunków życia z widzeniem, a więc warunków funkcjonowania układu człowiek–środowisko. W przypadku CSR szczególnie łatwo o niebezpieczne skróty: albo o nadzieję na „szybką technikę", albo o lęk, który każdą praktykę uczyni kolejnym stresorem. Ten rozdział będzie konstruował praktyki tak, by nie produkowały nocebo: żadnych obietnic, żadnej presji wyniku, żadnego wymogu „lepszego widzenia" jako dowodu. Miara sukcesu jest skromniejsza i zarazem bardziej rygorystyczna: zmniejszenie kosztu funkcjonowania, wzrost przewidywalności reakcji na bodźce, łatwiejsze domykanie ekspozycji, bardziej stabilna ochrona lewego oka oraz redukcja wtórnego cierpienia generowanego przez ekonomię bodźców. W tej logice rozdział 94 pełni rolę infrastrukturalną: przygotowuje grunt pod dalsze części, w których pojawią się granice nauki i miejsce poezji, inicjacyjny wymiar choroby oraz rekomendacje wdrożeniowe dla instytucji.

eżeli rozdział 94 ma działać jako narzędzie, a nie jako deklaracja, musi od początku ustanowić kryterium odróżnienia troski o pole widzenia od kontroli wynikającej z lęku. W psychoperformansie nie chodzi o to, aby „zamykać oczy na świat", lecz aby odzyskać zdolność dozowania świata w sposób, który nie rujnuje zdolności adaptacyjnych. To dozowanie ma wymiar biologiczny, poznawczy, społeczny i symboliczny jednocześnie; dlatego rozdział 94 otwiera się na języki z wielu dziedzin, ale nie miesza ich dowolnie. W praktyce oznacza to, że obok okulistycznej ostrożności pojawia się metodyka środowiskowa, obok psychologii uwagi pojawia się krytyka ekonomii widzialności, a obok fenomenologii patrzenia pojawia się protokół mikroregulacji autonomicznej.

Na poziomie neurofizjologicznym „higiena pola widzenia" jest pojęciem o dwóch biegunach: z jednej strony dotyczy parametrów bodźca wzrokowego (natężenie, kontrast, częstotliwości czasowe, ruch i migotanie, gwałtowne przejścia luminancji), z drugiej dotyczy mechanizmów bramkowania (gating) w ośrodkowym układzie nerwowym, które decydują, czy bodziec staje się sygnałem, czy pozostaje tłem. Ta różnica jest kluczowa w chorobach, w których pole widzenia jest niestabilne: nie wystarczy „zmniejszyć światło", jeżeli układ orientacyjny pozostaje nadwzbudliwy i poluje na sygnał zagrożenia. Michael Gazzaniga i Joseph LeDoux pokazywali na różnych poziomach opisu, że mózg nie jest biernym ekranem; to system predykcyjny i selekcyjny, a więc podatny na przeciążenie nie tyle ilością bodźców, ile niemożnością ich hierarchizacji. W przypadku CSR, gdzie dochodzą realne zaburzenia jakości widzenia i wtórne napięcie emocjonalne, mechanizm przeciążenia często nabiera charakteru kaskadowego: pogorszenie percepcji zwiększa wysiłek poznawczy, wzrost wysiłku podnosi pobudzenie autonomiczne, pobudzenie podnosi wrażliwość na bodźce, a to dalej zwiększa koszt widzenia.

Dlatego w rozdziale 94 „ekonomia bodźców" zostanie potraktowana jako zagadnienie systemowe, zgodne z ujęciem obciążenia allostatycznego (Bruce McEwen): organizm może kompensować przez pewien czas, ale kompensacja ma cenę, a cena jest płacona w tkance, nastroju, śnie, decyzji i jakości relacji. W języku psychosomatyki oznacza to odejście od fałszywego sporu „to w głowie" versus „to w ciele" i przejście do opisu sprzężeń

psychoneuroendokrynnych i psychoneuroimmunologicznych, w których stres, regulacja emocji i rytm dobowy stają się częścią środowiska siatkówki i mózgu. Nie jest to moralizowanie ani obwinianie, tylko metrologia ryzyka: jeżeli układ autonomiczny pozostaje w chronicznej mobilizacji, to nawet neutralne bodźce wizualne mogą być przeżywane jako natarczywe, a to z kolei utrudnia wdrożenie jakichkolwiek praktyk ochronnych. Rozdział 94 wprowadza zatem logikę „interwencji o niskiej sile", które nie rozbudzają ambicji skuteczności, a jednocześnie konsekwentnie zmieniają warunki ekspozycji.

Równolegle rozdział ustanawia poziom środowiskowy: pole widzenia nie kończy się na gałce ocznej, bo większość współczesnych bodźców wzrokowych ma charakter infrastrukturalny. Ekrany, interfejsy, reklama, powiadomienia, architektura handlu i transportu, ale też polityki instytucji kultury, edukacji i pracy kognitywnej tworzą reżimy widzialności, które wymuszają ciągłą gotowość percepcyjną. W takich warunkach cisza nie jest „brakiem dźwięku", tylko brakiem żądania reakcji; odpoczynek uwagi nie jest „nicnierobieniem", tylko odzyskaniem prawa do modulacji tempa i zakresu bodźców. Bernard Stiegler pisał o przemysłach uwagi i o tym, że techniczne środowisko przechwytuje dyspozycje poznawcze; rozdział 94 przekłada tę diagnozę na język narzędzi, które dają się zastosować w IndywiduAkcji bez ideologicznych sporów, a jednocześnie bez naiwnej neutralności.

W tym miejscu potrzebna jest jeszcze jedna oś: oś fotobiologii i rytmu dobowego, bo w praktyce ochrony pola widzenia światło jest bodźcem podwójnym. Z jednej strony jest bodźcem widzenia, z drugiej jest bodźcem biologicznego zegara, modulowanym między innymi przez komórki zwojowe siatkówki zawierające melanopsynę, które wpływają na synchronizację rytmów okołodobowych i pośrednio na jakość snu i czuwania. Rozdział 94 nie będzie sprowadzał tej wiedzy do sloganów; wykorzysta ją do projektowania prostych, bezpiecznych decyzji środowiskowych, które w dłuższej perspektywie stabilizują czuwanie i zmniejszają podatność na przeciążenia. W kontekście CSR jest to szczególnie istotne, ponieważ „zmęczenie widzenia" rzadko jest tylko zmęczeniem oka; częściej jest stanem całego układu, w którym spada tolerancja na bodźce, rośnie drażliwość, a w konsekwencji rośnie ryzyko błędów regulacyjnych. Rozdział 94 będzie więc rozdziałem o higienie dobowej jako o części higieny widzenia, bez mieszania tego z terapią medyczną.

Psychoperformans wnosi do tej infrastrukturalnej perspektywy coś jeszcze: kompozycję, czyli możliwość świadomego zestawiania kanałów działania w taki sposób, aby redukowały koszt percepcyjny, a nie go zwiększały. Jeżeli pole widzenia bywa przeciążone, plan sytuacyjny może oprzeć działanie nie na obrazie, lecz na dźwięku, obiekcie–kluczu, geście albo na pojęciu, które porządkuje decyzje bez konieczności intensywnej ekspozycji wzrokowej. Jeżeli ekspozycja jest potrzebna, może być dozowana przez rytm, przez progi i przez świadome domknięcie, a nie przez przymus „wytrzymania". W tym sensie rozdział 94 jest wstępem do techniki dramaturgicznej: wprowadza parametry wejścia w bodziec, trwania w bodźcu oraz wyjścia z bodźca, traktując je jak trzy odrębne kompetencje, które da się trenować bez presji. Warto tu przywołać Donalda Winnicotta, bo jego pojęcie „przestrzeni przejściowej" daje język dla działań, które nie są ani czystą adaptacją, ani czystą ucieczką: są strefą testowania bez katastrofy, a więc strefą odzyskiwania sprawczości.

W rozdziale 94 pojawi się również wątek „architektur ciszy" jako technologii granicy, gdzie granica jest rozumiana jednocześnie psychologicznie i kulturowo. Tradycje apofatyczne oraz

gnostyckie figurują tu nie jako tezy o świecie, lecz jako zasoby semiotyczne: języki ciemności, zasłony, ukrycia, milczenia, które można wykorzystać do budowania etycznej ochrony pola widzenia, pod warunkiem zachowania rygoru bezpieczeństwa i rozpoznania własnych skłonności do nadinterpretacji. Podobnie wątki astropsychologiczne mogą pojawić się jako narzędzia mapowania rytmu i fazowości doświadczenia (czas, cykliczność, „okna" podatności i regeneracji), ale nie jako predykcje czy zastępnik medycyny; w psychoperformansie pojęcie ma służyć działaniu, a nie zniewalać działanie. Ta zasada chroni przed dwoma ryzykami naraz: przed dogmatyzmem „twardej" nauki, która nie widzi sensu, oraz przed dogmatyzmem „miękkich" narracji, które gubią kryteria ostrożności.

Ponieważ użytkownik metody jest artystą wizualnym, w rozdziale 94 szczególnie ważny staje się problem paradoksu: sztuka bywa źródłem sensu, a jednocześnie bywa źródłem przeciążenia. Pole widzenia potrzebuje wtedy strategii, które nie polegają na rezygnacji z praktyki twórczej, lecz na przebudowie jej infrastruktury: zmianie rytmu pracy, zmianie ustawień środowiska, przeorganizowaniu ekspozycji ekranowej, wprowadzeniu przerw o charakterze domknięcia, a nie „kolejnego zadania", oraz przeformułowaniu kryterium sukcesu tak, aby nie eskalowało pobudzenia. Rozdział 94 przygotuje grunt pod późniejsze rozdziały o poezji i mediacji metod, bo już tutaj widać, że „precyzja" nie jest zawsze cnotą, a „metafora" nie jest zawsze ucieczką: czasem najbardziej precyzyjnym opisem stanu jest opis warunków, a nie opis odczuć, a czasem najbardziej etycznym działaniem jest milczenie, czyli odmowa dalszej ekspozycji.

Wreszcie, rozdział 94 ma znaczenie porządkujące dla całej książki, bo pokazuje, jak psychoperformans zachowuje uniwersalność zastosowań, a jednocześnie respektuje specyfikę przypadku CSR. CSR pozostaje tu przykładem granicznym, który uwidacznia, że metoda nie może być „heroiczna", jeżeli ma być bezpieczna; nie może też być jedynie kontemplacyjna, jeżeli ma być sprawcza. To napięcie prowadzi do definicji praktyk regeneracyjnych jako praktyk infrastrukturalnych: takich, które działają nie przez intensywność, lecz przez powtarzalność, nie przez spektakl, lecz przez dyspozycję do selekcji bodźców, i nie przez obietnicę uzdrowienia, lecz przez przywrócenie prawa do decydowania o ekspozycji. W kolejnych podrozdziałach rozdziału 94 ta definicja zostanie przełożona na narzędzia, które dają się wpisać w plan sytuacyjny IndywiduAkcji bez przerostu formy nad bezpieczeństwem, a zarazem bez spłycenia artystyczno-duchowego wymiaru widzenia.

94.1. Higiena pola widzenia i ekonomia bodźców

Higiena pola widzenia w psychoperformansie jest metodyką zarządzania ekspozycją, a nie moralizującą „higieną" w sensie obyczajowym. Jej rdzeniem jest rozpoznanie, że widzenie stanowi wypadkową trzech współzależnych układów: fotometrii środowiska (luminancja, kontrast, olśnienie, migotanie, ruch), neurokognitywnej selekcji (uwaga endogenna i egzogenna, hamowanie dystraktorów, koszt przełączania) oraz afektywno-autonomicznej modulacji (pobudzenie, lęk antycypacyjny, czujność, stan interoceptywny). W konsekwencji „czysto optyczne" interwencje bywają nieskuteczne, jeśli nie zmieniają topologii przechwytywania uwagi, a „czysto psychologiczne" interwencje zawodzą, jeśli ignorują realne obciążenia sensoryczne. W przypadku CSR, gdzie fluktuacje jakości widzenia potrafią uruchamiać wtórny wysiłek poznawczy i napięcie autonomiczne, higiena pola widzenia jest komponentem bezpieczeństwa funkcjonalnego: ma chronić zasoby adaptacyjne,

minimalizować eskalację pobudzenia i wytwarzać warunki stabilizacji zachowań sprzyjających ochronie lewego oka bez presji „wyniku widzenia” jako kryterium wartości.

Ekonomia bodźców jest w tym podrozdziale narzędziem konceptualnym i operacyjnym, ponieważ pozwala precyzyjnie mówić o granicach. „Bodziec” jest tu traktowany jak jednostka kosztu, a nie tylko jak „coś, co się pojawia”; koszt obejmuje zużycie uwagi, energii wykonawczej, tolerancji sensorycznej oraz zdolności do samoregulacji. W modelach uwagi badanych przez Michaela Posnera kluczowe jest rozróżnienie sieci orientacyjnej, czuwania i wykonawczej kontroli; psychoperformans wykorzystuje to rozróżnienie do planowania środowiska tak, aby sieć orientacyjna nie była stale aktywowana przez przypadkową saliencję, a sieć wykonawcza nie była drenowana przez mikrodecyzje i nieustanne przełączanie. W praktyce oznacza to, że „ekonomiczny” jest taki układ bodźców, który redukuje podatek saliencji (ciągłe „szarpnięcia” uwagi), obniża koszt przełączeń zadaniowych i skraca czas powrotu do stanu bazowego po ekspozycji. Dla IndywiduAkcji oznacza to przesunięcie akcentu z heroizmu na inżynierię: nie wygrywa ten, kto „wytrzymał” ekran, światło i napięcie, tylko ten, kto potrafi wytworzyć stabilne warunki pracy i regeneracji bez uruchamiania kaskady przeciążenia.

W tym miejscu psychoperformans wprowadza kryterium metrologiczne, które zastępuje nawykowe, subiektywne „wydaje mi się, że było źle”. Kryterium brzmi: ekspozycja jest niehigieniczna wtedy, gdy generuje nieproporcjonalny koszt w stosunku do celu, a koszt ujawnia się w co najmniej dwóch rejestrach jednocześnie, na przykład w rejestrze sensorycznym (nasilenie olśnienia, męczliwość, pogorszenie tolerancji kontrastu) i w rejestrze afektywno-autonomicznym (wzrost czujności, drażliwość, przyspieszenie, natrętna potrzeba kontroli), albo w rejestrze poznawczym (spadek płynności, przeciążenie pamięci roboczej, wzrost błędów) i w rejestrze somatycznym (napięcie mięśniowe, ból głowy, zaburzenia snu). Ta definicja jest celowo „dwurejestrowa”, ponieważ pojedyncze objawy bywają mylące i mogą prowadzić do błędnej atrybucji: osoba przypisuje problem światłu, gdy faktycznie kluczowa jest presja znaczenia, albo przypisuje problem emocjom, gdy kluczowe jest migotanie i olśnienie. W CSR ta ostrożność w atrybucji jest elementem bezpieczeństwa psychicznego: redukuje katastrofizację i zmniejsza ryzyko, że higiena pola widzenia stanie się kompulsywnym rytuałem lękowym.

Podstawowym narzędziem ekonomii bodźców jest mapa ekspozycji, ale rozumiana jako plan sytuacyjny w mikroskali dnia, a nie jako opis „jak jest”. Mapa nie ma być pamiętnikiem cierpienia ani katalogiem zakazów; jest urządzeniem decyzyjnym, które porządkuje trzy parametry: intensywność bodźca, czas trwania oraz odwracalność ekspozycji. Intensywność dotyczy nie tylko fotometrii, lecz także semantycznej gęstości (liczba wątków, szybkość napływu informacji, presja reakcji) i ładunku afektywnego (konflikt, ocena, ryzyko społecznej kompromitacji). Czas trwania wprowadza realny wymiar allostazy: ten sam bodziec może być tolerowalny przez minutę, a destrukcyjny przez godzinę, ponieważ kumuluje koszt przełączeń i utrzymuje układ autonomiczny w czuwaniu. Odwracalność natomiast jest parametrem etycznym: jeżeli ekspozycji nie można łatwo przerwać bez sankcji społecznej lub zawodowej, jej koszt rośnie, ponieważ do bodźca fizycznego dochodzi bodziec przymusu, a przymus jest jednym z najsilniejszych wzmacniaczy stresu.

W kontekście CSR i ochrony lewego oka mapa ekspozycji jest projektowana tak, aby minimalizować dwa szczególnie niebezpieczne typy sytuacji. Pierwszy typ to ekspozycja

„wysoka–długa–nieodwracalna”, czyli taka, w której intensywny bodziec utrzymuje się długo i nie da się go przerwać; w praktyce może to być wielogodzinne spotkanie w oświetleniu powodującym olśnienie, praca na ekranach z presją natychmiastowych decyzji lub przestrzeń publiczna o wysokiej gęstości sygnałów. Drugi typ to ekspozycja „średnia–poszatkowana–ciągła”, czyli pozornie łagodna, ale rozproszona na setki mikrowywołań, jak w reżimie powiadomień, wielozadaniowości i ciągłego sprawdzania informacji; tu niszczący jest nie szczyt intensywności, lecz koszt przełączania i niemożność domknięcia. Właśnie ten drugi typ bywa niedoszacowany, a w ekonomii bodźców stanowi klasyczny mechanizm drenażu zasobów wykonawczych, dobrze opisany w badaniach nad uwagą selektywną i interferencją dystraktorów.

Na tym tle psychoperformans wprowadza praktykę „progu wejścia”, która jest minimalnym, ale rygorystycznym aktem przygotowania do ekspozycji. Próg wejścia nie ma być ceremoniałem; jest krótką procedurą zmiany stanu, w której wyraźnie ustala się: po co wchodzę w bodziec, na jak długo oraz w jaki sposób wyjdę. W IndywiduAkcji ten próg może być realizowany przez obiekt–klucz, który materializuje decyzję i redukuje poznawczy koszt wahania; może to być drobny artefakt, który uruchamia pamięć planu sytuacyjnego i stabilizuje intencję. W warstwie fenomenologicznej jest to forma odzyskania agencyjności widzenia, o której pisał Maurice Merleau-Ponty: widzenie nie jest biernym odbiorem, lecz sposobem bycia-w-świecie, a więc może być świadomie modulowane przez strukturę działania, nie tylko przez „postanowienie”. W warstwie psychosomatycznej próg wejścia działa jak hamulec kaskady pobudzenia: redukuje niepewność, a niepewność jest paliwem czujności.

W kolejnych akapitach tego podrozdziału higiena pola widzenia zostanie doprecyzowana jako zestaw narzędzi projektowania środowiska i rytmu: od parametrów światła i kontrastu, przez politykę interfejsów i komunikacji, po mikrorytuały domykania ekspozycji, które chronią przed tym, co w praktyce bywa najbardziej wyniszczające, czyli przed „resztkową ekspozycją” ciągnącą się w głowie i w ciele długo po zakończeniu bodźca. Szczególnie istotne będzie rozróżnienie bodźców fizycznych, informacyjnych i afektywnych oraz pokazanie, jak tworzą one sprzężenia zwrotne w codzienności artysty wizualnego, którego praca w naturalny sposób wymaga kontaktu z obrazem, a więc wymaga tym bardziej precyzyjnej ekonomii bodźców. Zostaną także wprowadzone bezpieczne zasady adaptacyjności, aby higiena nie przekształciła się w reżim unikania, który paradoksalnie podnosi lęk i obniża tolerancję ekspozycji, zamiast ją stabilizować.

W praktyce higieny pola widzenia pierwszym ruchem nie jest „odcięcie bodźców”, lecz ich kategoryzacja według mechanizmu obciążenia. Bodźce fotyczne obciążają przez olśnienie (glare disability), adaptację luminancyjną i konieczność ciągłej rekonstrukcji kontrastu, natomiast bodźce informacyjne obciążają przez wymuszony koszt przetwarzania semantycznego i koszt decyzji, nawet gdy sama luminancja jest umiarkowana. W CSR do tych dwóch klas dochodzi specyficzna warstwa: niepewność percepcyjna wynikająca z fluktuacji jakości obrazu, która zwiększa wysiłek interpretacyjny, a wysiłek interpretacyjny bywa mylony z „brakiem odpoczynku” i niepotrzebnie wzmacnia spiralę kontroli. Dlatego ekonomia bodźców wymaga rozpoznania, które obciążenia są pierwotnie sensoryczne, które są pierwotnie poznawcze, a które są wtórne, czyli powstają jako reakcja na strach przed pogorszeniem i na przymus „sprawdzenia, czy jest gorzej”.

Na poziomie fotometrii środowiska higiena pola widzenia polega na takim projektowaniu luminancji i kontrastu, aby ograniczyć gwałtowne skoki adaptacyjne i zjawiska olśnienia, które nieproporcjonalnie zwiększają koszt widzenia. Osoba może funkcjonować względnie stabilnie w umiarkowanej, rozproszonej luminancji, a równocześnie być silnie destabilizowana przez punktowe źródła światła, refleksy na powierzchniach, wysoką różnicę jasności między ekranem a tłem lub przez dynamiczne sceny o dużej amplitudzie kontrastu. W psychoperformansie nie chodzi o parametry „idealne", lecz o parametry przewidywalne, bo przewidywalność obniża napięcie orientacyjne i redukuje pobudzenie autonomiczne, które w przeciążeniu uwagi działa jak wzmacniacz dystraktorów. Ta zasada jest zgodna zarówno z ergonomią środowiskową, jak i z neurokognitywnymi modelami selekcji: im mniej przypadkowej saliencji, tym mniej przymusowego przełączania i tym większa dostępność zasobów wykonawczych dla zadań naprawdę ważnych.

W odniesieniu do ekranów i interfejsów ekonomia bodźców wymaga rozdzielenia trzech niezależnych kosztów: kosztu luminancji ekranu, kosztu mikroprzełączeń uwagi generowanych przez architekturę aplikacji oraz kosztu emocjonalnego związanego z presją odpowiedzi. Zbyt często problem redukuje się do „jasności" albo do wyobrażenia, że wystarczy filtr światła niebieskiego, tymczasem przeciążenie bywa generowane przez rytm powiadomień, przez wielowarstwowe układy informacji, przez scrollowanie bez domknięcia i przez stałą konieczność autokorekty, gdy pole uwagi jest rozrywane. Herbert Simon pisał o uwadze jako zasobie rzadkim, a Daniel Kahneman opisywał koszt wysiłku poznawczego; psychoperformans przepisuje te intuicje na plan sytuacyjny: projektuje się okna pracy i okna regeneracji tak, aby minimalizować podatki interfejsu, czyli wszystkie te mikrobodźce, które nie wnoszą wartości, a zabierają energię wykonawczą. W IndywiduAkcji oznacza to, że ochrony pola widzenia nie uzyskuje się wyłącznie przez „mniej patrzenia", lecz przez bardziej świadome warunki patrzenia, w tym przez ograniczenie wymuszeń, które każą stale odnawiać akt selekcji.

Higiena pola widzenia musi też uwzględniać koszt temporalny, czyli czas powrotu układu do stanu bazowego po ekspozycji. Ten koszt jest często niewidoczny, bo ekspozycja kończy się „zewnętrznie", lecz pozostaje w formie resztkowej aktywacji: w napięciu mięśniowo-oddechowym, w utrzymującej się czujności, w przymusie sprawdzania albo w ruminacji poznawczej. W psychosomatyce jest to zjawisko typowe dla stanów przewlekłego pobudzenia, opisywane w języku obciążenia allostatycznego przez McEwena, a w języku oceny poznawczej stresu przez Richarda Lazarusa. Psychoperformans traktuje tę resztkową aktywację jako realny bodziec, który trzeba domknąć, bo inaczej ekonomia dnia zostaje złamana: nawet przy pozornie małej liczbie „trudnych" zdarzeń organizm żyje w trybie ciągłej gotowości, a gotowość zwiększa nadwrażliwość na kolejne bodźce. W CSR ta resztkowość bywa szczególnie dotkliwa, ponieważ niepewność jakości widzenia potrafi utrzymać stan sprawdzania, a stan sprawdzania sam w sobie jest formą przeciążenia.

Z tego powodu w ekonomii bodźców kluczowe jest pojęcie progu wyjścia, które jest równorzędne progowi wejścia, ale bywa zaniedbywane. Próg wyjścia to krótka procedura odłączenia uwagi od bodźca i przywrócenia sterowności stanu, niezależnie od tego, czy bodziec był przyjemny, czy nieprzyjemny. W planie sytuacyjnym może to być świadome „zgaszenie" bodźca wzrokowego przez zmianę przestrzeni, może to być przejście na kanał dźwiękowy lub dotykowy, może to być obiekt–klucz, który materializuje domknięcie i redukuje przymus powrotu do ekspozycji. W psychoperformansie obiekt–klucz nie jest talizmanem w naiwnym

sensie; jest materialnym operatorem decyzji, który przejmuje część pracy wykonawczej, a więc zmniejsza koszt samokontroli. W IndywiduAkcji dla osoby z chorobą oczu taka materializacja jest szczególnie cenna, bo nie wymaga intensywnej pracy wzrokowej ani długiego „tłumaczenia sobie", co należałoby zrobić.

Ekonomia bodźców obejmuje również wymiar społeczny, który bywa najtrudniejszy, bo generuje bodźce afektywne o wysokiej sile i niskiej odwracalności. Spotkania, telefony, negocjacje, ekspozycja na ocenę, a także presja instytucjonalna mogą działać jak bodźce nadprogowe nawet wtedy, gdy środowisko fizyczne jest poprawnie zaprojektowane. W takiej sytuacji higiena pola widzenia wymaga nie tylko regulacji światła, lecz także regulacji kontraktu: prawa do przerwy, prawa do odpowiedzi odroczonej, prawa do wycofania się z ekspozycji bez tłumaczenia i bez sankcji. To jest aspekt etyczny metody, który w CSR staje się funkcjonalny, bo chroni zasoby niezbędne do stabilizacji dnia i redukcji przeciążeń. W tym miejscu psychoperformans spotyka się z praktyczną teorią granic: jeśli bodziec jest nieodwracalny społecznie, to jego koszt musi być kompensowany architekturą ciszy i odpoczynku uwagi, inaczej IndywiduAkcja staje się projektem nierealnym, bo walczy z systemem wymuszeń, a nie z pojedynczym nawykiem.

Wreszcie, higiena pola widzenia w ekonomii bodźców wymaga przyjęcia zasady adaptacyjnej periodyzacji, ponieważ tolerancja bodźców nie jest stała, a w chorobach oczu bywa szczególnie zmienna. Psychoperformans nie traktuje tej zmienności jako porażki, lecz jako parametr, który trzeba włączyć do planu: inaczej każda gorsza doba zostaje zinterpretowana jako „zepsucie postępu" i uruchamia wtórny stres. Włączenie periodyzacji oznacza projektowanie dwóch trybów dnia, co najmniej: trybu ekspozycyjnego i trybu ochronnego, z płynnym przełączaniem, bez dramatyzowania i bez ambicji ciągłej produktywności. Wątek rytmu i fazowości może być tu wspierany językami symboliczno-cyklicznymi, o ile pozostają narzędziami mapowania czasu, a nie narzędziami predykcji; w praktyce liczy się to, czy język pomaga rozpoznać okna podatności i okna regeneracji, a nie to, czy tworzy dodatkowy przymus interpretacyjny. W kolejnych fragmentach podrozdziału zostanie to przełożone na konkret: jak konstruować „dietę bodźców" dla artysty wizualnego, aby podtrzymać twórczość, a równocześnie obniżyć ryzyko przeciążeń, które w długim horyzoncie zwiększają koszt funkcjonowania i wzmacniają lęk o stabilność lewego oka.

W ekonomii bodźców, która ma realnie chronić pole widzenia w IndywiduAkcji, kluczowe jest przejście od intuicji do protokołu. Protokół nie oznacza biurokracji, tylko minimalną formalizację, dzięki której decyzje nie są za każdym razem negocjowane od zera, co samo w sobie stanowi koszt wykonawczy. W praktyce oznacza to ustanowienie stałych progów: progu wejścia (jaki cel uzasadnia ekspozycję), progu trwania (jaki czas jest jeszcze „produktywny", a jaki staje się drenowaniem zasobów) oraz progu wyjścia (jaki sygnał kończy ekspozycję bez targowania się). W kategoriach psychologii poznawczej Kahnemana i teorii obciążenia poznawczego jest to redukcja obciążenia zewnętrznego, które nie wnosi wartości do zadania, ale konsumuje uwagę; w kategoriach psychosomatyki jest to obniżenie niepewności, która napędza czujność, a czujność napędza przeciążenie. Dla osoby z CSR ta formalizacja jest szczególnie istotna, bo wahania jakości widzenia łatwo uruchamiają tryb kompulsywnego monitorowania, a monitorowanie jest bodźcem samonapędzającym się: im częściej sprawdza się widzenie, tym bardziej widzenie staje się polem lęku, a im bardziej staje się polem lęku, tym mniejsza tolerancja ekspozycji.

W warstwie środowiskowej protokół przyjmuje postać „korytarza luminancyjnego”, czyli świadomego utrzymywania warunków świetlnych w zakresie, który minimalizuje skoki adaptacyjne. Zasadą jest spójność tła, ograniczenie olśnienia i redukcja refleksów, a także unikanie dynamicznych kontrastów, które wymuszają ciągłe przestrojenia. W praktyce oznacza to preferowanie światła rozproszonego, stabilnego, z minimalizacją punktowych źródeł w osi patrzenia, oraz świadomego kształtowania „kontrastu zadaniowego” tak, by nie był maksymalny, lecz czytelny. W odniesieniu do ekranów kluczowa jest eliminacja migotania i nieliniowych modulacji jasności związanych z technikami sterowania podświetleniem, ponieważ nawet gdy nie są świadomie dostrzegane, mogą zwiększać koszt percepcji i zmęczenie; ekonomia bodźców wymaga więc nie tyle „idealnej” technologii, ile konsekwentnego unikania warunków, które wymuszają stałą kompensację. W duchu aktywnego wnioskowania (Karl Friston) można to nazwać redukcją błędu predykcji środowiska: im mniej nagłych zmian i niespodziewanych dystraktorów, tym mniej „pracy” musi wykonać układ poznawczy, aby utrzymać stabilny model sytuacji, a tym samym mniej paliwa dostaje czujność.

Warstwa informacyjna wymaga równie ścisłego protokołu, ponieważ we współczesnym reżimie pracy i komunikacji bodźce semantyczne są często bardziej obciążające niż światło. Ekonomia bodźców jest tu polityką interfejsu i polityką relacji: ograniczeniem powiadomień, zmniejszeniem liczby kanałów jednocześnie, redukcją wielozadaniowości, ale przede wszystkim ustanowieniem „kontraktu odpowiedzi”, czyli jawnej zasady, że nie każda informacja ma prawo natychmiast wejść do pola uwagi. W IndywiduAkcji ta zasada staje się ochroną lewego oka nie dlatego, że „mniej się czyta”, lecz dlatego, że znika reżim ciągłego przełączania, który drenowałby zasoby wykonawcze i podnosił pobudzenie. Gdy pobudzenie rośnie, rośnie też skłonność do szukania sygnałów zagrożenia w samym widzeniu, a to wzmacnia błędne koło. W tym sensie ekonomia bodźców jest jednocześnie ekonomią lęku: nie przez walkę z lękiem wprost, lecz przez odebranie mu infrastruktury, na której się żeruje, czyli ciągłej niepewności i ciągłego przymusu reakcji.

Warstwa afektywno-autonomiczna jest najbardziej subtelna, bo jej bodźce bywają „bezpostaciowe”: napięcie, które nie ma jednego obiektu, tylko rozlewa się po dniu. Tu protokół higieny pola widzenia musi integrować psychosomatykę jako praktykę regulacji, a nie jako interpretację. Z perspektywy teorii poliwagalnej Stephena Porgesa kluczowe jest przywrócenie stanu bezpieczeństwa (ventral vagal) jako warunku selektywnej uwagi i stabilnej orientacji; w perspektywie Lazarusa kluczowa jest ocena poznawcza sytuacji i redukcja niepewności, która podnosi stres. Psychoperformans projektuje więc mikroprzejścia: krótkie interwały domknięcia po ekspozycji, w których obiekt–klucz działa jak materialny operator „wyjścia” i przywraca sterowność bez konieczności długiej autoinstrukcji. Manipulacja obiektem–kluczem w tej warstwie ma sens ściśle funkcjonalny: obiekt przejmuje część pracy wykonawczej, zmniejsza potrzebę „pilnowania się” i kotwiczy granicę. W przypadku CSR, gdzie nie wolno grać intensywnością i gdzie należy unikać praktyk, które podnoszą pobudzenie lub generują presję rezultatu, ta minimalistyczna inżynieria domknięcia jest bardziej bezpieczna niż próby „przełamywania” tolerancji.

Ekonomia bodźców domyka się w planie sytuacyjnym jako „dieta bodźców”, ale dieta w sensie technicznym: świadomy dobór jakości, dawki i kolejności ekspozycji, z uwzględnieniem zmienności dobowej. Największym błędem jest tu myślenie binarne: bodziec jest albo dobry,

albo zły, a dzień jest albo „udany”, albo „zepsuty”. IndywiduAkcja wymaga periodyzacji, ponieważ tolerancja bodźców fluktuuje, a fluktuacja nie jest defektem woli, tylko parametrem układu. Dlatego plan sytuacyjny powinien zakładać dwa równoprawne tryby funkcjonowania: tryb ekspozycyjny, w którym realizuje się konieczne zadania w kontrolowanych warunkach, oraz tryb ochronny, w którym priorytetem jest odbudowa zasobów i redukcja resztkowej aktywacji. Symboliczne języki zasłony, progu i milczenia mogą tu pełnić funkcję wspierającą, o ile nie narzucają interpretacyjnego przymusu; ich rola jest operacyjna: pomagają utrzymać granicę. W odniesieniu do CSR oznacza to konsekwentne budowanie warunków stabilizacji, które wspierają funkcje lewego oka, redukują wtórne cierpienie wynikające z przeciążenia i minimalizują ryzyko, że higiena pola widzenia stanie się kompulsywną kontrolą. Ten podrozdział pozostaje komplementarny wobec opieki okulistycznej i nie zastępuje zaleceń medycznych; dostarcza jednak narzędzi, dzięki którym codzienność nie działa przeciwko bezpieczeństwu, lecz staje się jego sprzymierzeńcem.

94.2. Architektury ciszy i odpoczynku uwagi

Architektury ciszy w psychoperformansie nie są „brakiem bodźców”, lecz świadomie projektowaną infrastrukturą przerwania wymuszeń: przerwania przymusu reakcji, przymusu interpretacji oraz przymusu podtrzymywania czujności. Cisza jest tu kategorią operacyjną, ponieważ w realnych reżimach życia i pracy bodźce rzadko działają w pojedynkę; działają jako układy sprzężeń, które wymuszają nieustanne odświeżanie uwagi. Z perspektywy ekonomii bodźców cisza staje się narzędziem obniżania podatku saliencji: minimalizuje te impulsy, które bez znaczenia dla celu wdzierają się do pola percepcji i wymuszają koszt przełączenia. W kontekście CSR, gdzie sama zmienność jakości widzenia generuje dodatkowy koszt interpretacyjny, architektura ciszy pełni funkcję ochronną wobec całego układu człowiek–środowisko: redukuje pobudzenie autonomiczne, zmniejsza ryzyko ruminacji „sprawdzającej” i tworzy warunki stabilizacji zachowań sprzyjających ochronie lewego oka bez produkowania lękowej kompulsji. Jonathan Crary opisywał współczesność jako projekt ciągłego czuwania; psychoperformans odpowiada nie deklaracją sprzeciwu, lecz konstrukcją praktyk, które materialnie przywracają prawo do przerwy, prawo do odłączenia i prawo do nieuczestniczenia w przemocy bodźców.

Architektura ciszy musi być rozumiana wielowarstwowo, bo w przeciwnym razie łatwo pomylić ciszę akustyczną z ciszą uwagową. Można mieć warunki bez hałasu, a mimo to pozostawać w stanie przeciążenia, jeśli środowisko informacyjne i społeczne nadal wymusza reakcję, a środowisko wizualne nadal dostarcza dystraktorów o wysokiej saliencji. Dlatego w psychoperformansie cisza jest projektowana równolegle w czterech rejestrach: akustycznym (redukcja sygnałów i drgań, ale też redukcja „sygnałów społecznych” w głosie i w rytmie rozmowy), wizualnym (obniżenie kontrastu, olśnienia, ruchu i migotania oraz ograniczenie przypadkowych przechwyceń pola), informacyjnym (kontrola kanałów, rytmu, presji odpowiedzi, semantycznej gęstości) i relacyjnym (umowy o czasie nieodpowiadania, o prawie do wycofania, o niewymuszaniu kontaktu). W IndywiduAkcji ta wielowarstwowość ma znaczenie metrologiczne: jeżeli odpoczynek uwagi jest sabotowany, należy rozpoznać, czy sabotaż pochodzi z fizyki bodźca, z architektury interfejsu, z presji relacyjnej, czy z wtórnego lęku związanego z niepewnością percepcji. Dopiero takie rozpoznanie pozwala wprowadzać

bezpieczne korekty bez eskalacji kontroli i bez wytwarzania „rytuału naprawiania", który sam staje się stresorem.

Od strony neurokognitywnej odpoczynek uwagi nie oznacza bezczynności, lecz przełączenie trybu przetwarzania i obniżenie konieczności kontroli wykonawczej. W psychologii uwagi, w tradycji Michaela Posnera, istotne jest, że sieć orientacyjna i sieć czuwania reagują na niepewność i na saliencję, a sieć wykonawcza płaci cenę za każde hamowanie dystraktora i każde przełączenie zadania. Architektura ciszy ma więc zmniejszyć liczbę sytuacji, w których sieć wykonawcza musi stale „pilnować" percepcji, bo stałe pilnowanie jest kosztowne i w dłuższej skali podnosi pobudzenie. W języku predykcyjnego przetwarzania (Karl Friston) można to ująć jako redukcję błędu predykcji środowiska: im bardziej środowisko jest stabilne i przewidywalne, tym mniej energii trzeba zużywać na korektę modelu sytuacji, a tym łatwiej utrzymać selektywną uwagę bez napięcia. W CSR, gdzie pole widzenia bywa zaburzone i przez to samo w sobie mniej przewidywalne, szczególnie ważne jest, by przynajmniej pozostałe warstwy środowiska były stabilne; inaczej mózg i ciało pracują w trybie podwójnej niepewności, co sprzyja przeciążeniu i wzmaga skłonność do monitorowania.

Architektura ciszy jest również technologią granicy, a granica w psychoperformansie ma status etyczno-funkcjonalny: chroni zasób, nie produkując izolacji jako ideologii. Najbardziej efektywne są granice, które są materialne i czasowe, a nie wyłącznie mentalne, ponieważ mentalne granice wymagają stałej kontroli wykonawczej, a ta kontrola jest zasobem deficytowym. Dlatego w planie sytuacyjnym cisza często jest „zrobiona" przez obiekt–klucz, który materializuje przejście w tryb ochronny: gest odłożenia telefonu do konkretnego pojemnika, zasunięcie konkretnej zasłony, zmiana położenia ciała, wejście do wyznaczonej strefy o obniżonej luminancji i ograniczonej liczbie dystraktorów. Manipulacja obiektem–kluczem działa tu jak operator przełączenia stanu, redukuje negocjowanie decyzji i skraca drogę do domknięcia ekspozycji; w CSR ma to dodatkową wartość, bo pozwala odciążyć oko od kolejnych mikrowyborów wzrokowych, które w sumie składają się na istotny koszt funkcjonowania. Ta logika jest spójna z tym, co Donald Winnicott opisywał jako przestrzeń przejściową: nie chodzi o ucieczkę od świata, lecz o stworzenie bezpiecznego progu, na którym można regulować relację ze światem bez katastrofy.

Ważne jest, że architektury ciszy nie mogą być projektowane jako jednorodne „strefy spokoju", ponieważ w praktyce odpoczynek uwagi potrzebuje fazowości. Cisza całkowita bywa dla niektórych osób obciążająca, bo zwiększa słyszalność sygnałów interoceptywnych i może wzmacniać lęk; w takim przypadku potrzebna jest cisza modulowana, czyli redukcja wymuszeń przy zachowaniu łagodnego tła. Psychoperformans traktuje to jako parametr doboru, nie jako problem do „przełamania". Z perspektywy teorii poliwagalnej Stephena Porgesa podstawowym kryterium jest subiektywne i fizjologiczne poczucie bezpieczeństwa, bo bez niego odpoczynek uwagi jest pozorny: organizm pozostaje w trybie mobilizacji, a cisza zamienia się w czuwanie. W odniesieniu do IndywiduAkcji choroby oka kryterium bezpieczeństwa jest nadrzędne, a cisza ma działać jak infrastruktura obniżania pobudzenia, nie jak próba sprawdzania, „czy potrafię się uspokoić".

W rozdziale tym cisza zostanie także osadzona w głębszym rejestrze znaczeń, ale wyłącznie jako narzędzie pracy, nie jako dogmat. Tradycje apofatyczne, związane z praktyką milczenia i „nie-wiedzy" (Pseudo-Dionizy Areopagita), dostarczają precyzyjnego języka dla granicy:

milczenie jako ochrona przed nadmiarem, ciemność jako warunek rozróżnienia, zasłona jako technologia etyczna. W psychoperformansie te figury są użyteczne, ponieważ pozwalają nadać ciszy status pozytywny, a nie status braku, co bywa kluczowe w pracy z osobą, która doświadcza utraty funkcji widzenia i może interpretować każde ograniczenie jako kolejną stratę. Cisza musi zostać przeformułowana w zasób, inaczej IndywiduAkcja będzie wytwarzać opór, a opór będzie podnosił pobudzenie, co w dłuższej skali szkodzi stabilizacji. Jednocześnie rygor metody wymaga, by poetyka ciszy nie zastępowała metrologii bodźców; dlatego narzędzia rozdziału 94.2 będą stale wracać do sprawdzalnych parametrów środowiska, rytmu i odwracalności ekspozycji.

W praktyce architektur ciszy najważniejsze jest rozróżnienie ciszy „negatywnej" i ciszy „funkcjonalnej". Cisza negatywna to pustka pozbawiona ram, która w warunkach przeciążenia bywa doświadczeniem paradoksalnie nasilającym czujność, bo organizm zaczyna skanować subtelne sygnały zagrożenia w ciele, w pamięci i w polu znaczeń. Cisza funkcjonalna jest natomiast konstrukcją: ma granice, czas trwania, rytm wejścia i wyjścia, a także jasno określoną rolę w dobowej gospodarce pobudzenia. Dla IndywiduAkcji w kontekście CSR oznacza to projektowanie ciszy nie jako „stanu idealnego", lecz jako narzędzia przywracającego przewidywalność reakcji i skracającego czas powrotu do stanu bazowego po ekspozycji, co bezpośrednio redukuje wtórne obciążenia, w tym lęk przed pogorszeniem widzenia.

Architektura ciszy powinna być konstruowana jako sekwencja progów, ponieważ układ nerwowy rzadko przełącza się natychmiast z trybu zadaniowego w tryb regeneracyjny. W języku neurokognitywnym oznacza to przejście od dominacji kontroli wykonawczej do trybów mniej kosztownych energetycznie, w których spada potrzeba hamowania dystraktorów, a rośnie tolerancja na „tło" bez konieczności jego ciągłej interpretacji. Badania nad siecią stanu spoczynkowego, opisywane między innymi przez Marcusa Raichle'a, wskazują, że odpoczynek nie jest brakiem aktywności mózgu, lecz zmianą organizacji aktywności; dlatego cisza musi być zaprojektowana tak, by nie wymuszała kolejnego zadania w postaci „uspokój się". W praktyce psychoperformansu oznacza to, że próg wejścia w ciszę jest równie ważny jak cisza sama: potrzebuje materialnego sygnału przełączenia, najlepiej realizowanego przez obiekt–klucz, oraz krótkiego czasu buforowego, w którym bodźce nie są jeszcze „zerowane", ale ich presja odpowiedzi zostaje wstrzymana.

W IndywiduAkcji dla osoby z chorobą oczu szczególnie istotne są „strefy buforowe" pomiędzy ekspozycją a ciszą. To mogą być mikrostrefy w przestrzeni domowej lub pracowni, w których nie wykonuje się zadań wymagających intensywnej pracy wzrokowej, ale też nie wymusza się całkowitej deprywacji; działają jak amortyzator, który redukuje resztkową aktywację. Jeżeli ekspozycja miała charakter silnie informacyjny, strefa buforowa powinna minimalizować bodźce semantyczne, nawet przy zachowaniu umiarkowanego bodźca sensorycznego; jeżeli ekspozycja miała charakter silnie fotyczny, strefa buforowa powinna priorytetyzować stabilność luminancji i ograniczenie olśnienia. Kluczowe jest to, aby przejście do ciszy nie było kolejnym testem, lecz konsekwentnym domknięciem: w przeciwnym razie cisza staje się polem monitorowania, a monitorowanie jest jednym z najbardziej kosztownych wzorców uwagowych w sytuacji niepewności percepcyjnej.

Architektury ciszy muszą także uwzględniać zjawisko restytucji uwagi, znane z psychologii środowiskowej dzięki koncepcjom Stephena Kaplana i Rachel Kaplan. W tym ujęciu uwaga

ukierunkowana, podtrzymywana przez wysiłek, regeneruje się najlepiej w środowiskach, które ograniczają wymuszenia, a jednocześnie oferują bodźce miękkiej fascynacji, czyli takie, które nie porywają i nie żądają reakcji, ale pozwalają percepcji „płynąć" bez kosztu kontroli wykonawczej. Dla psychoperformansu jest to szczególnie użyteczne, bo pozwala projektować ciszę nie jako jałową redukcję, lecz jako precyzyjnie dobraną konfigurację kanałów: łagodne tło dźwiękowe bez informacji, stała luminancja, ograniczona liczba form, przewidywalny rytm ruchu, brak presji znaczenia. W CSR oznacza to ochronę pola widzenia bez utraty jakości życia i bez eskalacji poczucia deprywacji, które mogłoby wytworzyć dodatkowy stres, a więc działać przeciwko stabilizacji funkcjonalnej.

W tym miejscu pojawia się techniczna zasada, która w psychoperformansie ma rangę kluczową: cisza nie może zależeć wyłącznie od woli, bo wola jest zasobem ograniczonym. Jeżeli cisza ma stać się realną infrastrukturą, musi mieć wsparcie materialne i temporalne, czyli musi być „wpisana" w przestrzeń i w czas. Materialność oznacza obiekty–klucze i układy przestrzenne, które przejmują część pracy selekcji: zasłona jako realny filtr bodźców, pojemnik jako realna granica dla urządzeń, wyznaczona strefa jako realny próg, stały rytuał wejścia jako realny operator stanu. Temporalność oznacza, że cisza jest planowana jako odcinek czasu o nienegocjowanym początku i końcu, ponieważ negocjowanie końca ciszy uruchamia bodziec przymusu i zwiększa koszt kontroli wykonawczej; w IndywiduAkcji szczególnie ważne jest, aby cisza miała charakter odwracalny i nie była karą, tylko regeneracją.

Istotną pułapką jest mylenie ciszy z izolacją społeczną. Architektura ciszy nie ma produkować wycofania, lecz ma produkować warunki, w których relacje nie drenowały zasobów uwagi przez presję natychmiastowej dostępności. W praktyce oznacza to, że cisza relacyjna jest kontraktem: ustala się okna nieodpowiadania, zasady odroczenia reakcji, a także formy komunikacji, które nie wymagają długotrwałego przetwarzania wzrokowego lub natychmiastowej decyzji. Dla osoby z CSR ma to znaczenie ochronne, bo redukuje bodźce afektywne wysokiej siły, które często są najbardziej nieodwracalne, a przez to szczególnie kosztowne; jednocześnie wzmacnia to sprawczość i zmniejsza ryzyko, że troska o pole widzenia zostanie odebrana przez otoczenie jako kaprys, a nie jako element bezpieczeństwa funkcjonalnego.

Architektury ciszy w psychoperformansie wymagają jeszcze jednego rozróżnienia, które w praktyce przesądza o skuteczności odpoczynku uwagi: różnicy między ciszą jako redukcją bodźców a ciszą jako restrukturyzacją hierarchii bodźców. Redukcja bywa pozorna, jeśli w „cichym" środowisku pozostaje bodziec dominujący, który przechwytuje uwagę przez znaczenie, lęk albo oczekiwanie. Restrukturyzacja natomiast polega na takim ustawieniu warunków, aby bodźce przestały konkurować o priorytet, a układ orientacyjny nie musiał nieustannie rozstrzygać, „co jest ważniejsze". W kontekście CSR to rozróżnienie jest kluczowe, ponieważ niepewność percepcyjna sama w sobie może stać się bodźcem dominującym; jeśli cisza jest rozumiana jako „chwila, w której sprawdzę, czy widzę lepiej", odpoczynek uwagi zostaje zniszczony na poziomie intencji, zanim zacznie działać na poziomie środowiska.

W psychoperformansie cisza jest projektowana jako urządzenie do minimalizacji konfliktu uwagowego. Konflikt uwagowy to stan, w którym dwa lub więcej sygnałów równocześnie domaga się priorytetu: światło i ekran, rozmowa i powiadomienia, praca twórcza i lęk o zdrowie, a nawet cisza i przymus „wyciszenia się". W neuropsychologii wykonawczej konflikt jest jednym z najsilniejszych generatorów kosztu, ponieważ angażuje hamowanie, selekcję i utrzymanie

celu; to obszar klasycznie badany między innymi przez Michaela Posnera i rozwijany w modelach kontroli poznawczej. Architektura ciszy obniża konflikt nie przez heroiczne wzmożenie samokontroli, lecz przez zmianę warunków, które konflikt wytwarzają: ogranicza liczbę równoległych strumieni informacji, stabilizuje parametry bodźców sensorycznych oraz redukuje przymus odpowiedzi. W IndywiduAkcji oznacza to budowę sytuacji, w których lewy „bezpieczny" rezerwuar widzenia nie jest codziennie drenowany przez setki mikrokonfliktów, a całe ciało nie jest utrzymywane w czuwaniu jako „ubezpieczenie" przed nieprzewidywalnością.

Z punktu widzenia praktyki terapeutyczno-somatycznej odpoczynek uwagi jest trwały tylko wtedy, gdy towarzyszy mu odhamowanie reaktywności autonomicznej, a więc spadek pobudzenia i spadek mikroczujności. W psychoperformansie oznacza to, że cisza ma jednocześnie wymiar neurovegetatywny i behawioralny: nie wystarczy „wyłączyć bodźce", jeśli ciało pozostaje w napięciu i w mikroprzygotowaniu do reakcji. W tym miejscu przydatne jest ujęcie Stephena Porgesa, ponieważ w jego perspektywie środowisko nie jest neutralnym tłem; jest źródłem sygnałów bezpieczeństwa lub zagrożenia, które automatycznie modulują stan organizmu. Architektura ciszy musi więc zawierać elementy sygnalizujące bezpieczeństwo: przewidywalność, łagodność, brak nagłych zmian i brak przymusu społecznego. W kontekście CSR staje się to narzędziem ochrony pośredniej: im mniej organizm żyje w mobilizacji, tym mniej prawdopodobne są wtórne eskalacje stresu, które zwiększają podatność na przeciążenia i nasilają ruminacyjne monitorowanie widzenia.

W planie sytuacyjnym IndywiduAkcji cisza jest budowana jako „moduł odwracalny", ponieważ odwracalność jest warunkiem niepopadania w reżim unikania. W praktyce oznacza to, że strefa ciszy nie jest miejscem, do którego ucieka się w panice, tylko miejscem, do którego wchodzi się z intencją domknięcia i z prawem powrotu. Ten moduł odwracalny jest stabilizowany przez obiekt–klucz, który działa jak materialny przełącznik: nie jako fetysz, lecz jako operator granicy, przejmujący część pracy wykonawczej i ograniczający negocjowanie decyzji. Manipulacja obiektem–kluczem ma tu sens techniczny: skraca czas dojścia do ciszy, obniża koszt wahania i redukuje liczbę mikrobodźców wzrokowych związanych z poszukiwaniem, sprawdzaniem i reorganizacją środowiska. W CSR, gdzie szczególnie ważna jest ochrona zasobów i minimalizacja eskalacji, ta materializacja granicy bywa skuteczniejsza niż próby utrzymania ciszy wyłącznie „siłą woli".

Istnieje także aspekt chronobiologiczny, który w architekturach ciszy bywa pomijany, a w IndywiduAkcji powinien zostać wpisany jako parametr nadrzędny. Cisza działa inaczej w różnych fazach doby, ponieważ zmienia się gotowość układu nerwowego do czuwania, zmienia się tolerancja na bodźce i zmienia się podatność na ruminację; to nie jest kwestia „nastroju", lecz dynamiki układu okołodobowego i ultradobowych cykli energii. Włączenie rytmu do architektury ciszy oznacza, że cisza nie jest tylko reakcją na przeciążenie, lecz staje się prewencją przeciążenia: planuje się ją w oknach, w których organizm naturalnie łatwiej przełącza się na regenerację. Wątek astropsychologiczny może tu pełnić funkcję praktycznego języka fazowości, o ile pozostaje narzędziem mapowania czasu, a nie narzędziem predykcji; w psychoperformansie liczy się to, czy język pomaga utrzymać higienę rytmu bez dodatkowego przymusu interpretacyjnego. Dla ochrony lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych ta fazowość jest ważna: cisza ma być narzędziem stabilizacji całego dnia, a nie tylko „gaszeniem pożaru".

Architektury ciszy mają wreszcie wymiar epistemiczny i etyczny, bo cisza jest warunkiem wiarygodnej obserwacji własnych reakcji. Jeżeli środowisko stale wymusza reakcję, człowiek traci dostęp do subtelnych wskaźników narastającego przeciążenia, a dopiero kryzys staje się „dowodem", że coś było za dużo. W psychoperformansie cisza jest więc warunkiem wczesnej detekcji: umożliwia rozpoznanie, kiedy przeciążenie dopiero się buduje, zanim przerodzi się w pełną kaskadę pobudzenia i w kompulsywne monitorowanie widzenia. To podejście ma również rezonans z tradycjami apofatycznymi, gdzie milczenie nie jest ucieczką, lecz technologią nieulegania nadmiarowi; Pseudo-Dionizy Areopagita operował figurą „ciemności" jako warunku rozróżnienia, a nie jako dekoracji. W IndywiduAkcji ta figura może zostać przetłumaczona operacyjnie: zasłona i ciemność nie są symbolami rezygnacji, tylko narzędziami ochrony pola widzenia i ochrony uwagi przed przemocą interpretacji, zwłaszcza gdy choroba oka prowokuje do niekończącej się analitycznej kontroli.

Architektura ciszy staje się narzędziem dopiero wtedy, gdy zostaje „usprzętowiona", czyli gdy cisza ma swoją logistykę, swoją topologię i swój protokół powrotu. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to, że cisza nie jest wyłącznie doświadczeniem wewnętrznym, lecz konfiguracją warunków, w których spada gęstość wymuszeń oraz maleje koszt utrzymania celu bez ciągłej kontroli wykonawczej. Jeżeli cisza ma realnie chronić pole widzenia, musi ograniczać nie tylko hałas, ale również „hałas decyzyjny": mikrodecyzje o tym, czy odpowiedzieć, czy sprawdzić, czy poprawić, czy wytłumaczyć, czy jeszcze raz ocenić stan widzenia. Dla osoby z CSR ten hałas decyzyjny bywa szczególnie destrukcyjny, bo jest sprzężony z niepewnością percepcyjną: każda mikrodecyzja staje się potencjalnym bodźcem lęku o pogorszenie. Architektura ciszy przecina to sprzężenie, tworząc sytuacje, w których decyzja o ciszy jest uprzednia i materialnie zabezpieczona, a nie każdorazowo wypracowywana w trakcie przeciążenia.

W ujęciu projektowym najbezpieczniejsze są architektury ciszy, które mają charakter wielostopniowy, bo stopniowość zmniejsza ryzyko, że cisza zostanie przeżyta jako deprywacja albo jako alarm. Można mówić o ciszy modulowanej i ciszy głębokiej, ale sens tej różnicy nie jest estetyczny, tylko neurofizjologiczny: cisza modulowana redukuje presję odpowiedzi, stabilizuje parametry bodźców i pozwala na miękką fascynację bez kosztu kontroli wykonawczej (Kaplan i Kaplan), natomiast cisza głęboka domyka ekspozycję i skraca resztkową aktywację po bodźcu o dużej sile. W IndywiduAkcji te dwa typy ciszy powinny być traktowane jako dwa tryby tego samego systemu, ponieważ zbyt szybkie wejście w ciszę głęboką bywa ryzykowne psychologicznie (wzrost słyszalności interocepcji, wzrost ruminacji, wzrost potrzeby monitorowania), a zbyt długie pozostawanie w ciszy modulowanej może nie domknąć pobudzenia po silnej ekspozycji. W tym sensie architektura ciszy jest periodyzacją, a nie „miejscem"; jej zadaniem jest prowadzić organizm przez fazę przejścia, fazę stabilizacji i fazę powrotu do sprawczej ekspozycji bez utraty integralności.

Kluczową rolę w tej periodyzacji pełni obiekt–klucz jako materialny operator progu. W psychoperformansie obiekt–klucz nie jest ozdobą ani „magicznym skrótem", lecz urządzeniem poznawczo-somatycznym: przejmuje część funkcji wykonawczych, redukuje negocjowanie, obniża koszt hamowania impulsu i skraca czas dojścia do stanu regeneracyjnego. W kontekście CSR ma to dodatkowy wymiar ochronny: im mniej mikrowyborów i mikrozadań o charakterze wzrokowym, tym mniej łącznego obciążenia akomodacyjno-wergencyjnego, mniej wysiłku oculomotorycznego i mniej wtórnego napięcia, które pośrednio podnosi pobudzenie. Architektura ciszy włącza więc obiekt–klucz w logikę środowiskową: obiekt nie tyle

„symbolizuje” ciszę, ile wykonuje pracę granicy, podobnie jak zasłona wykonuje pracę filtra, a wyznaczona strefa wykonuje pracę separacji. Dzięki temu cisza przestaje być zadaniem, a staje się stanem osiąganym poprzez konfigurację, co jest zgodne z podstawową zasadą ekonomii bodźców: nie opierać ochrony na stałej woli, lecz na konstrukcji warunków.

Ponieważ psychoperformans operuje wieloma kanałami, odpoczynek uwagi nie musi oznaczać „bezczynności” ani „pustki”, tylko rekombinację kanałów przy zachowaniu niskiej presji znaczenia. To jest szczególnie ważne dla artysty wizualnego, dla którego całkowite wyłączenie obrazu może być przeżywane jako utrata tożsamości praktyki, a więc jako bodziec afektywny. Architektury ciszy pozwalają więc na przejście z kanału obrazu do kanału obiektu, gestu, dźwięku o niskiej informacyjności, pracy z przestrzenią lub czasu jako medium, bez generowania nowego reżimu interpretacji. Z perspektywy kontroli poznawczej oznacza to ograniczenie konfliktu uwagowego i obniżenie obciążenia wykonawczego; z perspektywy regulacji autonomicznej (Porges) oznacza to dostarczenie sygnałów bezpieczeństwa poprzez przewidywalność, rytm i brak sankcji za przerwanie. W praktyce CSR to przejście kanałowe redukuje wtórną katastrofizację: odpoczynek nie jest „przerwą od widzenia”, tylko zmianą sposobu bycia w sytuacji, w której widzenie nie musi być stale testowane.

Należy jednak wyraźnie zaznaczyć granice: cisza nie może stać się nową formą przemocy wobec siebie, to znaczy nie może być narzędziem perfekcjonizmu regulacyjnego. W praktyce IndywiduAkcji typową pułapką jest wytworzenie kolejnego przymusu: „muszę odpoczywać właściwie”, „muszę wejść w ciszę idealnie”, „muszę wyłączyć myśli”, co uruchamia konflikt wykonawczy i podnosi pobudzenie, a więc działa przeciwnie do celu. Dlatego architektury ciszy są projektowane jako odwracalne, krótkie, wielokrotne i łatwe do uruchomienia, z jasnym protokołem powrotu do działania, aby nie wytwarzać izolacji jako ideologii. W tym sensie cisza jest „techniką przejścia”, a nie „stanem docelowym”. Jej rolą jest odbudowa selektywności i elastyczności uwagi, czyli zdolności wejścia w bodziec i wyjścia z bodźca bez utraty sterowności. Współczesna kultura czuwania, opisywana przez Crary’ego, działa poprzez odebranie prawa do tej elastyczności; psychoperformans przywraca je przez infrastrukturę, nie przez deklarację.

Wreszcie, architektury ciszy należy powiązać z nadrzędnym celem tej części książki, czyli z wielopoziomową przemianą sprzyjającą stabilizacji funkcji lewego oka i redukcji obciążeń chorobowych w perspektywie długiego trwania. Cisza jest tu jednym z podstawowych narzędzi prewencji wtórnej: redukuje przewlekłą mobilizację, skraca czas powrotu do stanu bazowego po ekspozycji, zmniejsza liczbę sytuacji „średnich, ale ciągłych”, które w sumie drenowałyby zasoby, i chroni przed tym, co w CSR bywa szczególnie wyniszczające, czyli przed spiralą monitorowania. Dzięki temu możliwe staje się przejście do kolejnego podrozdziału, w którym ta infrastruktura ciszy zostanie przetłumaczona na praktyki codzienne i mikrorytuały regeneracyjne: krótkie, powtarzalne, osadzone w planie sytuacyjnym, zdolne działać bez spektaklu i bez presji wyniku, a jednocześnie wystarczająco precyzyjne, by podtrzymać sprawczość w pracy i w życiu.

94.3. Praktyki codzienne i mikrorytuały regeneracyjne

Praktyki codzienne w psychoperformansie nie są dodatkiem do „właściwego” działania, lecz jego rdzeniem operacyjnym, ponieważ to w mikroskali ujawnia się rzeczywista ekonomia

bodźców i rzeczywisty koszt utrzymania sprawczości. W kontekście IndywiduAkcji projektowanej wokół choroby oka (CSR jako przykład graniczny) mikrorytuały regeneracyjne spełniają trzy funkcje jednocześnie: stabilizują parametry środowiskowe i zachowaniowe (redukcja fluktuacji ekspozycji), modulują pobudzenie autonomiczne (zmniejszanie czujności i kosztu hamowania dystraktorów) oraz restrukturyzują znaczenie przerw (przerwa jako narzędzie bezpieczeństwa, nie jako porażka). Ta triada jest szczególnie istotna wtedy, gdy widzenie staje się obszarem niepewności: każda doba może różnić się tolerancją na światło, kontrast i przetwarzanie semantyczne, a więc wymaga protokołów adaptacyjnych, które nie budują presji wyniku. W praktyce oznacza to odwrócenie nawykowego porządku: nie „pracuję dopóki mogę, a potem odpoczywam", lecz „konstruuję dzień tak, aby odpoczynek był wbudowany w pracę jako operator stabilizacji", co redukuje ryzyko kaskady przeciążenia.

Mikrorytuał w tej metodzie jest minimalną partyturą przejścia, a więc sekwencją, która ma wyraźny próg wejścia i wyraźny próg wyjścia. Jeżeli nie ma progu, działanie staje się rozmyte i łatwo przechodzi w kompulsywne „jeszcze chwilę", które w ekonomii bodźców jest klasycznym mechanizmem drenażu zasobów wykonawczych. Jeżeli nie ma wyjścia, mikrorytuał nie domyka resztkowej aktywacji, a więc przestaje spełniać funkcję regeneracyjną. W tej perspektywie mikrorytuał jest urządzeniem do skracania czasu powrotu do stanu bazowego po ekspozycji, a nie ćwiczeniem „relaksu" rozumianego potocznie. W ujęciu regulacji emocji Jamesa Grossa istotne jest, że skuteczność regulacyjna zależy od momentu interwencji: im wcześniej w łańcuchu reakcji wprowadzi się modulację, tym mniejszy koszt ponosi układ. Mikrorytuały są właśnie takimi wczesnymi interwencjami, wkomponowanymi w ciąg dnia, zanim przeciążenie osiągnie próg, po którym ciało i uwaga wchodzą w tryb reaktywny.

Pierwsza klasa mikrorytuałów, fundamentalna dla ochrony pola widzenia, to mikrorytuały domknięcia ekspozycji wzrokowej. Ich celem nie jest „poprawa widzenia", lecz przerwanie przymusu dalszego przetwarzania: przymusu patrzenia, przymusu porównywania, przymusu sprawdzania. W CSR ten przymus bywa szczególnie silny, bo niepewność jakości obrazu potrafi wytworzyć nadmierną czujność wobec sygnałów, które kiedyś były neutralne. Domknięcie ekspozycji działa więc jak higiena poznawcza: nie dopuszcza do tego, aby „widzenie" stało się całodziennym zadaniem kontrolnym. Technicznie mikrorytuał domknięcia może polegać na przełączeniu kanału: z obrazu na dźwięk o niskiej informacyjności, z obrazu na obiekt–klucz, z obrazu na prostą pracę proprioceptywną, z obrazu na czas jako medium (odmierzony interwał), z obrazu na przestrzeń (zmiana miejsca, zmiana osi patrzenia). Sedno jest takie, że przełączenie nie może generować nowego kosztu semantycznego, inaczej zamiast regeneracji powstaje kolejna ekspozycja.

Drugą klasą są mikrorytuały regulacji autonomicznej, które w psychoperformansie są rozumiane jako protokoły zmiany stanu, a nie jako „techniki uspokajania". W ujęciu Stephena Porgesa warunkiem odpoczynku uwagi jest sygnał bezpieczeństwa: jeżeli organizm pozostaje w mobilizacji, cisza zamienia się w czuwanie, a przerwa zamienia się w monitorowanie. Dlatego mikrorytuał regulacyjny musi być krótki, odwracalny i pozbawiony presji sukcesu, a jego parametry powinny minimalizować ryzyko wzrostu pobudzenia. W praktyce IndywiduAkcji oznacza to działania o niskiej amplitudzie: łagodne, rytmiczne, przewidywalne, bez hiperwentylacji i bez intensywnej koncentracji wzrokowej. W warstwie psychoperformansu kluczowe jest to, że regulacja nie jest wykonywana „w próżni", lecz w sprzężeniu z obiektem–kluczem, który materializuje intencję przerwy i przejmuje część obciążenia wykonawczego:

zamiast utrzymywać decyzję w pamięci roboczej, decyzja jest „zrobiona” w przedmiocie i geście.

Obiekt–klucz w mikrorytuałach regeneracyjnych jest materialnym operatorem granicy, a nie rekwizytem. Jego dobór w IndywiduAkcji powinien wynikać z dochodzenia i researchu: z rozpoznania, jaki typ przeciążenia dominuje (fotyka, semantyka, relacja, lęk monitorujący) oraz jakie kody kulturowe i symboliczne są dla osoby naturalnie nośne, bez generowania dodatkowej presji interpretacji. W pracy z chorobą oka szczególnie przydatne są obiekty o jednoznacznej funkcji przełącznika, które wymagają minimalnej obsługi wzrokowej: ciężar, faktura, temperatura, prosty mechanizm zamknięcia, stałe miejsce. Manipulacja obiektem jest wtedy jednocześnie sygnałem przejścia i mikrodziałaniem proprioceptywnym, co wspiera odhamowanie reaktywności. Ten aspekt jest zgodny z logiką Winnicotta: obiekt przejściowy stabilizuje próg pomiędzy ekspozycją a regeneracją, nie przez tłumaczenie, lecz przez funkcję.

Trzecią klasą są mikrorytuały higieny semantycznej, czyli działania ograniczające gęstość znaczeń, które „wlewają się” do pola uwagi i utrzymują resztkową aktywację długo po zdarzeniu. W warunkach współczesnej pracy kognitywnej bodziec informacyjny jest często bodźcem afektywnym, bo znaczenie niesie ocenę, ryzyko i presję odpowiedzi. Mikrorytuał higieny semantycznej polega na wytworzeniu krótkiego interwału, w którym celowo redukuje się interpretację, a nie tylko bodźce fizyczne. Technicznie może to być zapis jednego zdania w notatniku transformacji, ale zapis nie jako analiza, tylko jako „zamknięcie pętli”: nazywam bodziec, nazywam granicę, nazywam następny bezpieczny krok. W ujęciu Kahnemana jest to redukcja kosztu „Systemu 2” uruchamianego kompulsywnie; w ujęciu psychosomatyki jest to zmniejszanie paliwa ruminacji. W kontekście CSR jest to szczególnie ważne, bo ruminacja może przyjmować formę rzekomo „racjonalnego” monitorowania widzenia, które w rzeczywistości bywa mechanizmem podtrzymywania pobudzenia.

Wreszcie, mikrorytuały regeneracyjne muszą zostać osadzone w rytmie dnia jako moduły periodyzacji, a nie jako doraźne interwencje „po fakcie”. To oznacza, że IndywiduAkcja powinna zawierać nie jeden zestaw praktyk, lecz co najmniej dwa: zestaw dla dni o wysokiej tolerancji i zestaw dla dni o niskiej tolerancji, z jasnym kryterium przełączenia, aby nie interpretować gorszej doby jako „porażki metody”. Wątek fazowości może być wspierany dodatkowymi językami mapowania czasu, w tym symbolicznymi, pod warunkiem utrzymania rygoru: nie jako predykcja, lecz jako narzędzie porządkowania okien ekspozycji i regeneracji. W praktyce oznacza to, że mikrorytuał nie jest reakcją na kryzys, tylko narzędziem zapobiegającym kryzysowi, a to właśnie stanowi jego naukowo-pragmatyczny sens w ochronie pola widzenia i w redukcji obciążeń chorobowych.

W psychoperformansie mikrorytuał regeneracyjny jest konstruktem o podwójnej naturze: z jednej strony jest mikrointerwencją behawioralną, z drugiej jest mikromodelem epistemicznym, w którym porządkuje się relację pomiędzy bodźcem a sprawczością. To oznacza, że każdy mikrorytuał musi mieć jasno określoną funkcję regulacyjną, ale równocześnie nie może produkować nadmiaru interpretacji, bo nadmiar interpretacji jest jednym z głównych generatorów obciążenia w warunkach niepewności percepcyjnej. W IndywiduAkcji wokół CSR szczególnie ważne jest utrzymanie niskiej „temperatury poznawczej” praktyk: mikrorytuał ma działać jak bezpieczny, powtarzalny przełącznik stanu, a nie jak pole dowodzenia, w którym ocenia się siebie i widzenie. Jeżeli wprowadza się zbyt rozbudowaną analizę, w praktyce

uruchamia się koszt Systemu 2 (Daniel Kahneman) oraz koszt konfliktu wykonawczego, a to podnosi pobudzenie i wciąga uwagę w spiralę monitorowania.

Z tego powodu projektowanie mikrorytuałów zaczyna się od rozpoznania wyzwalaczy, ale wyzwalacze nie są rozumiane psychologizująco jako „emocje", tylko jako konkretne parametry sytuacji. Wyzwalaczem może być określony typ ekspozycji fotycznej (olśnienie, refleks, wysoki kontrast, długotrwała fiksacja), określony typ ekspozycji informacyjnej (strumień wiadomości, wielowątkowość, presja odpowiedzi), określony typ ekspozycji relacyjnej (kontakt oceniający, konflikt, tłum), a także określony typ bodźca wewnętrznego (poczucie niejasności obrazu, impuls sprawdzania, napięcie ciała). Dopiero po przypisaniu dominującego mechanizmu obciążenia można dobrać mikrorytuał o minimalnym koszcie własnym, czyli taki, który nie wymaga dodatkowej intensywnej pracy wzrokowej i nie rozszerza pola bodźców. W praktyce IndywiduAkcji dobrym kryterium jest pytanie nie o to, „czy mikrorytuał jest przyjemny", lecz o to, „czy skraca czas powrotu do stanu bazowego i obniża przymus dalszej ekspozycji".

W architekturze mikrorytuałów regeneracyjnych szczególnie użyteczne jest rozróżnienie interwencji sensorycznych, interwencji oculomotorycznych i interwencji semantyczno-decyzyjnych, ponieważ każda z nich działa na innym węźle kaskady przeciążenia. Interwencje sensoryczne stabilizują parametry środowiska, czyli obniżają saliencję i redukują liczbę niekontrolowanych przechwyceń uwagi; tu w grę wchodzą mikroregulacje luminancji tła, osi patrzenia, rozmieszczenia źródeł światła i redukcji refleksów, ale wykonywane szybko i bez perfekcjonizmu. Interwencje oculomotoryczne nie są „ćwiczeniami leczniczymi" w sensie medycznym, tylko mikrozmianami wzorca patrzenia: przerwaniem długotrwałej fiksacji, zmianą dystansu, zmianą punktu uwagi w przestrzeni w sposób powolny i przewidywalny, co zmniejsza koszt akomodacyjno-wergencyjny i redukuje zjawisko „wysiłkowego patrzenia". Interwencje semantyczno-decyzyjne natomiast odcinają pętlę przymusu reakcji: to mikrodziałania, które wprost zatrzymują strumień zadań i ustanawiają kontrakt odroczenia, aby uwaga przestała działać jak system alarmowy.

Najbardziej praktyczną formą mikrorytuału jest protokół trójfazowy: wejście, stabilizacja, wyjście, z minimalnym czasem trwania, ale z wysoką powtarzalnością. Wejście jest sygnałem progu i powinno być materialne, bo materialność redukuje koszt kontroli wykonawczej; tu pojawia się obiekt–klucz jako operator przełączenia, który nie wymaga „przekonywania siebie", tylko uruchamia pamięć stanu przez gest. Stabilizacja jest najkrótszą częścią i polega na ograniczeniu wymuszeń, nie na „osiąganiu spokoju"; w języku regulacji emocji (James Gross) jest to interwencja wczesna, nastawiona na zmianę warunków i zmianę trajektorii reakcji, zanim rozwinie się pełna kaskada pobudzenia. Wyjście domyka pętlę, czyli przywraca sprawczość bez powrotu do bodźca w trybie sprawdzania; to faza, w której szczególnie łatwo o błąd, bo pojawia się impuls „zobaczę, czy już lepiej", a ten impuls jest w CSR jednym z najpewniejszych mechanizmów podtrzymujących niepewność.

W IndywiduAkcji regeneracyjnej wokół CSR mikrorytuały muszą być projektowane w ścisłej koordynacji z zasadą bezpieczeństwa: żadnych praktyk, które zwiększają pobudzenie, wymuszają hiperwentylację, prowokują zawroty głowy lub stają się substytutem opieki klinicznej. Z punktu widzenia neurovegetatywnego najcenniejsze są mikrorytuały o niskiej amplitudzie i wysokiej przewidywalności, ponieważ przewidywalność jest jednym z najsilniejszych sygnałów bezpieczeństwa, o czym konsekwentnie przypomina perspektywa

Stephena Porgesa. To wprost wiąże się z ochroną pola widzenia: jeżeli stan organizmu przechodzi w mobilizację, rośnie gotowość do skanowania bodźców i rośnie prawdopodobieństwo kompulsywnego monitorowania, a wtedy nawet poprawnie zaprojektowane środowisko staje się „za głośne". Mikrorytuał ma więc działać jak krótki reset hierarchii bodźców: przestawia priorytet z bodźca zewnętrznego na stabilizację stanu, ale bez nadmiernego skupienia na objawach.

Kluczowym elementem codziennych mikrorytuałów jest notatnik transformacji, ale używany w trybie minimalnym, nie w trybie autorefleksji bez końca. Zapis powinien być krótkim domknięciem, a nie interpretacją; jego funkcją jest redukcja ruminacji i przeniesienie „niedomkniętej pętli" z umysłu do materialnego nośnika, co obniża koszt pamięci roboczej. W praktyce oznacza to, że zapis ma postać krótkiego świadectwa działania: nazwanie wyzwalacza, nazwanie granicy, nazwanie następnego bezpiecznego kroku, bez wchodzenia w diagnozowanie siebie. To podejście jest spójne z logiką obciążenia allostatycznego (Bruce McEwen): im mniej przewlekłej resztkowej aktywacji, tym mniejszy koszt układu w długim trwaniu, a to z kolei sprzyja stabilizacji zachowań ochronnych. W IndywiduAkcji chodzi o to, aby wytworzyć trwałą kompetencję domykania, bo to domykanie jest w praktyce bardziej ochronne niż heroiczne „pilnowanie się" w trakcie ekspozycji.

Ważne jest także włączenie do mikrorytuałów elementu „przełączenia kanału", ponieważ psychoperformans dysponuje wieloma mediami i może aktywnie odciążać obraz poprzez inne kanały, bez konieczności wytwarzania deprywacji. Dla artysty wizualnego to szczególnie istotne, bo pozwala zachować poczucie ciągłości praktyki: przerwa nie jest rezygnacją z twórczości, lecz zmianą jej medium na chwilę. W praktyce oznacza to krótkie przejścia na kanał obiektu–klucza, gestu, przestrzeni lub dźwięku o niskiej informacyjności, przy zachowaniu zasad architektury ciszy. Donald Winnicott dostarcza tu użytecznego języka progu: mikrorytuał jest przestrzenią przejściową, w której nie trzeba ani „wytrzymać świata", ani „uciec od świata", tylko można negocjować relację ze światem w bezpiecznej, odwracalnej skali.

Skuteczność mikrorytuałów zależy od ich „wbudowania" w dzień jako infrastruktury, a nie od okazjonalnego uruchamiania w kryzysie. W ujęciu metodycznym oznacza to projektowanie dobowego łańcucha przełączeń, w którym mikrorytuały pojawiają się zarówno przed ekspozycją, jak i w jej trakcie, oraz po niej, w funkcji domknięcia resztkowej aktywacji. Taki łańcuch przełączeń jest odpowiednikiem periodyzacji znanej z teorii treningu i z ergonomii pracy kognitywnej, tylko że w IndywiduAkcji dotyczy on nie „wydajności", lecz stabilności zasobów adaptacyjnych i minimalizacji obciążeń wtórnych. W kontekście CSR zasadą nadrzędną jest tu ochrona przed kumulacją: pojedyncze bodźce bywają tolerowane, ale to kumulacja ekspozycji i kumulacja mikrodecyzji prowadzi do przeciążenia, które następnie wytwarza lęk i przymus monitorowania, a przymus monitorowania staje się kolejnym bodźcem.

Dobowy łańcuch mikrorytuałów powinien mieć co najmniej dwa stałe „kotwiczenia", ponieważ organizm potrzebuje ram, aby przerwy nie były negocjowane w nieskończoność. Pierwsze kotwiczenie dotyczy wejścia w dzień i w pole widzenia: jest to krótka kalibracja środowiska, w której stabilizuje się podstawowe parametry bodźcowe bez perfekcjonizmu, a jednocześnie ustanawia się kontrakt odpowiedzi, czyli decyzję, że nie wszystkie sygnały mają prawo wejść natychmiast do pola uwagi. Drugie kotwiczenie dotyczy wyjścia z dnia: jest to domknięcie ekspozycji informacyjnej i wizualnej, ale rozumiane nie jako moralny „detoks", tylko

jako redukcja resztkowej aktywacji, która w przeciwnym razie przenosi się na sen i na kolejny poranek. W ujęciu obciążenia allostatycznego McEwena domknięcie jest praktyką redukcji kosztu biologicznego stresu, a w ujęciu kontroli poznawczej jest redukcją długu wykonawczego, który narasta, gdy dzień kończy się bez wyjścia z reżimu decyzji.

Pomiędzy tymi kotwiczeniami mikrorytuały tworzą moduły wczesnego ostrzegania, które w psychoperformansie są rozumiane jako minimalna diagnostyka funkcjonalna, a nie jako poszukiwanie objawów. W praktyce oznacza to krótkie „przecinki" w ciągu dnia, w których sprawdza się nie ostrość widzenia, lecz parametry przeciążenia: czy rośnie przymus przyspieszania, czy rośnie trudność w domykaniu zadań, czy pojawia się wzrost drażliwości i skłonność do skanowania bodźców, czy spada tolerancja na kontrast i na gęstość informacji. Taka diagnostyka ma charakter stricte operacyjny: jej celem jest dobranie trybu dnia, a nie generowanie niepokoju. Właśnie tu znajduje się granica bezpieczeństwa w CSR: mikrorytuał nie może stać się subtelną formą „sprawdzania oka" pod przykrywką regulacji, bo wtedy staje się paliwem lęku i rozregulowania.

W warstwie neurobiologicznej warto przyjąć, że przeciążenie uwagi ma zwykle postać układu sieci, a nie pojedynczego defektu. Przeciążenie jest wzmacniane przez nadmiar saliencji (przeciążenie orientacyjne), przez presję czuwania (utrzymanie gotowości) oraz przez chroniczne angażowanie hamowania i przełączania (koszt wykonawczy), co dobrze koresponduje z klasycznymi rozróżnieniami Posnera. Psychoperformans przekłada to na praktykę: mikrorytuał regeneracyjny ma zmniejszać presję saliencji przez uproszczenie pola bodźców, ma obniżać czuwanie przez sygnały bezpieczeństwa i przewidywalność, oraz ma odciążać kontrolę wykonawczą przez materializację decyzji. Obiekt–klucz jest tu nie dodatkiem, lecz mechanicznym wsparciem hamowania, bo hamowanie bez wsparcia jest kosztowne i łatwo prowadzi do wyczerpania, a wyczerpanie w naturalny sposób eskaluje skanowanie bodźców i utrudnia ochronę pola widzenia.

Z perspektywy antropologii rytuału mikrorytuały regeneracyjne mają strukturę miniaturowych obrzędów przejścia: wejście, liminalność, wyjście, co opisywał Arnold van Gennep, a później rozwijał Victor Turner w analizie progowości i transformacji. Ta analogia jest użyteczna tylko wtedy, gdy zostaje utrzymana w rygorze operacyjnym, bo wtedy „liminalność" nie jest metaforą, lecz krótką strefą odwracalnego zawieszenia wymuszeń. W IndywiduAkcji to zawieszenie ma zasadniczy sens: jest przestrzenią, w której organizm może wrócić do stanu bazowego, a uwaga może odzyskać selektywność, bez produkowania kosztu interpretacyjnego. Właśnie dlatego mikrorytuał powinien być prosty, powtarzalny i zamykalny, a jego symbolika, jeśli się pojawia, musi wspierać granicę, nie zaś wytwarzać nowe zobowiązania.

W tej logice mieszczą się także praktyki „magiczne" rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia, ale tylko jako narzędzia domknięcia i rekontekstualizacji, a nie jako substytut opieki klinicznej. Jeżeli obiekt–klucz ma kod symboliczny, jego funkcja polega na skracaniu drogi do decyzji i na stabilizowaniu intencji, co bywa szczególnie ważne, gdy choroba oka prowokuje do nadmiernej analizy i do utraty sprawczości. W przypadku CSR najbezpieczniejsza jest symbolika niskotemperaturowa: taka, która nie podnosi emocjonalnej stawki działania i nie generuje presji „rezultatu", bo presja rezultatu zwiększa pobudzenie. Mikrorytuał nie ma obiecywać poprawy widzenia; ma obiecywać jedynie powrót do

sterowności, a to jest obietnica realistyczna i zgodna z celem ochrony lewego oka w długim trwaniu.

Ważnym komponentem mikrorytuałów codziennych jest też trening „odroczenia reakcji", bo w reżimie przeciążenia największym kosztem bywa natychmiastowość. Odroczenie reakcji nie jest tu etyczną cnotą, tylko techniką regulacyjną: zmniejsza presję odpowiedzi, redukuje przełączanie, obniża czuwanie i ułatwia domknięcie ekspozycji. W praktyce IndywiduAkcji odroczenie może być wspierane przez proste kontrakty relacyjne oraz przez materialny próg, w którym urządzenia, informacje i zadania mają swoje miejsce poza strefą ciszy. W tym sensie mikrorytuały regeneracyjne są jednocześnie praktykami codziennymi i mikroinstytucjami: ustanawiają lokalne prawo do przerwy, które nie zależy od nastroju i nie wymaga tłumaczenia.

Dobór mikrorytuałów regeneracyjnych dla IndywiduAkcji powinien w końcu zostać skonkretyzowany jako zestaw minimalny, który działa w warunkach realnego życia, a nie w warunkach laboratoryjnych. Zestaw minimalny ma być krótki, ponieważ rozbudowane repertuary zwiększają koszt decyzyjny i paradoksalnie mogą pogarszać ekonomię bodźców; jego siłą ma być powtarzalność i niezawodność. W kontekście CSR i ochrony lewego oka zestaw minimalny powinien obejmować: mikrorytuał progu (wejście w ekspozycję), mikrorytuał domknięcia (wyjście z ekspozycji), mikrorytuał buforowy (amortyzacja po bodźcu), mikrorytuał ciszy modulowanej (regeneracja uwagi bez deprywacji) oraz mikrorytuał higieny semantycznej (zamknięcie pętli znaczeń). Każdy z nich ma działać w czasie krótkim, bez intensywnej pracy wzrokowej i bez presji „uspokojenia", a ich wspólną zasadą jest odwracalność: można je przerwać bez poczucia porażki, bo celem jest regulacja, nie perfekcja.

Mikrorytuał progu jest najczęściej pomijany, a w IndywiduAkcji ma charakter profilaktyczny. Jego funkcją jest ustalenie celu ekspozycji, czasu trwania i kryterium wyjścia, zanim bodziec przechwyci uwagę. W praktyce powinien być wsparty obiektem–kluczem, ponieważ obiekt zmniejsza koszt pamięci roboczej i ogranicza wahanie. Mikrorytuał domknięcia jest lustrzany: jego funkcją jest przerwanie przymusu sprawdzania i wyprowadzenie uwagi z bodźca w sposób, który nie uruchamia natychmiastowej reekspozycji. Mikrorytuał buforowy amortyzuje resztkową aktywację, która w przeciwnym razie przenosi się na kolejne zadania; jest to szczególnie ważne po ekspozycji informacyjnej i relacyjnej, gdzie bodziec fizyczny kończy się, ale znaczenie zostaje. Cisza modulowana działa jako restytucja uwagi w sensie Kaplana: zapewnia miękką fascynację bez podatku saliencji. Higiena semantyczna domyka pętle: przenosi „niedomknięte" z umysłu do nośnika, ale minimalnie, bez analizy, aby nie generować nowego kosztu poznawczego.

Wszystkie te mikrorytuały wymagają jednego nadrzędnego warunku: muszą mieć prawo do istnienia jako element dnia, a nie jako „awaryjne zachowania". W praktyce jest to kwestia relacyjna i instytucjonalna: jeśli otoczenie nie uznaje prawa do przerwy, przerwa będzie przeżywana jako zagrożenie społeczne, a więc będzie obciążająca. Dlatego IndywiduAkcja musi zawierać również mikrorytuały komunikacyjne: krótkie formuły kontraktu, które ustanawiają prawo do odroczenia odpowiedzi, prawo do wycofania z ekspozycji i prawo do ciszy bez tłumaczenia. Te mikrorytuały są równie regeneracyjne jak te „wewnętrzne", bo redukują bodźce afektywne wysokiej siły i niskiej odwracalności, które w praktyce najbardziej destabilizują gospodarkę pobudzenia. W tym sensie codzienność staje się polem etyki: nie w znaczeniu moralnym, lecz w znaczeniu infrastruktury bezpieczeństwa.

Na poziomie sensu mikrorytuały regeneracyjne pełnią jeszcze jedną funkcję, szczególnie ważną w chorobie oka: rekonstruują sprawczość bez antagonizowania ciała i bez antagonizowania świata. Jeżeli widzenie staje się niepewne, łatwo popaść w dwa skrajne tryby: w tryb heroicznej ekspozycji („muszę normalnie funkcjonować mimo wszystko") albo w tryb izolacyjny („muszę się całkowicie chronić"). Mikrorytuały tworzą trzeci tryb: tryb przejściowy, w którym granice są aktywne, ale odwracalne, a działanie jest możliwe bez eskalacji. To jest dokładnie ta funkcja progowości, o której pisali van Gennep i Turner, tylko przeniesiona w mikrostrukturę dnia: przejście nie jest jednorazowym rytuałem, lecz powtarzalną praktyką stabilizacji.

W kontekście psychoperformansu jako metody uniwersalnej, a CSR jako jedynie przykładu, mikrorytuały regeneracyjne mają też znaczenie metodologiczne: pokazują, że metoda nie zależy od spektaklu ani od intensywności, lecz od precyzyjnego projektowania przełączeń. To projektowanie jest miejscem spotkania nauki i poetyki: nauka dostarcza modeli obciążenia, uwagi i regulacji, a poetyka dostarcza języków granicy, progu i milczenia, które pozwalają utrzymać sens przerwy bez wytwarzania poczucia straty. Właśnie w tym punkcie rozdział 94 przygotowuje przejście do kolejnego rozdziału, w którym napięcie pomiędzy rygorem dowodu a miejscem poezji stanie się tematem centralnym: jak mówić o praktykach, które są jednocześnie mierzalne w skutkach i nieprzekładalne w całości na język ilościowy, oraz jak mediować spór metod bez redukowania doświadczenia do sloganów.

Dodatkowo w celu obniżenia kortyzolu można zastosować masaż punktów marma. Tak, w tradycji ajurwedyjskiej opisuje się „punkty marma" używane do wyciszania układu nerwowego. Ważna jest uwaga: kortyzol ma silny rytm dobowy (wysoki rano, spada w ciągu dnia, niski wieczorem). „Podwyższony kortyzol" ma znaczenie kliniczne dopiero w odniesieniu do: godziny pobrania, metody (krew/śliny/mocz), powtarzalności wyniku i objawów. Jeśli masz udokumentowane, powtarzalne podwyższenia (zwłaszcza wieczorne/nocne) albo objawy sugerujące zaburzenia osi HPA (np. nietypowy przyrost masy ciała, osłabienie mięśni, łatwe siniaczenie, nadciśnienie, hiperglikemia), to akupresura może być dodatkiem do redukcji napięcia, ale nie zastępuje diagnostyki lekarskiej.

Jak zacząć serię (30–60 s)
Usiądź wygodnie albo połóż się. Rozluźnij szczękę (lekko rozchyl zęby), oprzyj język o podniebienie tuż za górnymi zębami (to uspokaja napięcie w obrębie twarzy i gardła i „zamyka" niepotrzebne zaciskanie). Zrób 3 oddechy: wdech nosem 4 s, wydech nosem 7 s (jeśli 7 s jest za długie lub męczące, w trakcie pracy na punktach skróć wydech do 6 s – ma być miękko, nie „na siłę", bo wysiłek paradoksalnie podnosi pobudzenie).

Reguła ruchu i kierunku (dla porządku)
Lewa strona: kręcisz zgodnie z ruchem wskazówek zegara (powoli) (to jest tylko „porządek techniczny", nie musisz w to wierzyć – ma ułatwić konsekwencję).
Prawa strona: kręcisz przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (powoli) (symetria daje mózgowi jasny sygnał: „robimy rytuał uspokojenia").
Punkty w linii środkowej (między brwiami, czubek głowy): tylko stały, delikatny ucisk (bez kręcenia) (środek ma działać jak „kotwica", więc trzymasz, nie „mieszasz").
Tempo kręcenia: bardzo małe kółka, ok. 1 kółko na 2 sekundy (to ma być „kojące", nie „masaż sportowy", bo zbyt szybko pobudza).

Synchron z oddechem: na wdechu (4 s) zrób 2 małe kółka; na wydechu (6–7 s) zatrzymaj palec w miejscu i tylko delikatnie „trzymaj" punkt (to buduje rytm i wycisza, bo wydech jest sygnałem „odpuszczania").

Przerwy między punktami (10–15 s)
Puść punkt, strząśnij dłonie jakbyś zrzucał wodę, zrób 1 spokojny oddech. (To „resetuje" bodźcowanie i zapobiega nadmiernej stymulacji; przerwa ma być krótka, bez telefonu i bez rozpraszaczy).

Co robić z myślami (prosto)
Gdy pojawia się gonitwa myśli: nazwij ją w głowie jednym słowem „myśl" i wróć do liczenia oddechu. (Nie walczysz z myślami, tylko wracasz do rytmu; sama walka jest formą pobudzenia).

Prosta wizualizacja + afirmacja (na całej serii)
Wdech: „wchodzi przez czoło" i spływa do przepony (w brzuchu/przeponie stres mięknie i traci „ostrość") (to ma być proste wyobrażenie „z góry w dół").
Wydech: schodzi w dół przez miednicę do stóp i „wsiąka" w podłoże (rozładowanie napięcia) (wydech to „zrzut" do ziemi, nie analiza).
Afirmacja na wydechu (jedno krótkie zdanie): „Odpuszczam" albo „Jestem bezpieczny". (Krótko, bez analizowania; jedno zdanie ma zająć mniej więcej długość wydechu).

Pełny zestaw w kolejności (najważniejsze: ucho, twarz, głowa, dłoń, nadgarstek)

1. UCHO – SHENMEN (punkt uspokojenia)
   Jak znaleźć: wewnątrz ucha jest „trójkątny dołek" (taka mała kieszonka chrząstki u góry ucha). Shenmen jest w tej kieszeni – zwykle tam, gdzie palec sam „chce" usiąść, gdy delikatnie dotkniesz górnej części dołka. (Dlaczego tu: szybkie wyciszenie pobudzenia; to jak „przycisk ciszej"). (Palec: najwygodniej opuszek palca wskazującego; jeśli wolisz stabilniej – opuszek środkowego; nie używaj paznokcia).
   Lewa: 2 kółka na wdechu + trzymanie na wydechu, łącznie 40 s (≈6 wydechów). (Alternatywa: możesz robić to jednocześnie na obu uszach – dwa palce wskazujące, lewy na lewym uchu, prawy na prawym).
   Przerwa 10–15 s (≈2 wydechy).
   Prawa: analogicznie, 40 s (≈6 wydechów). (Jeśli robisz jednocześnie, ten krok dzieje się „sam" – oba uszy pracują w tym samym czasie).
2. UCHO – SYMPATHETIC (punkt „hamulca" napięcia)
   Jak znaleźć: teraz schodzisz palcem z Shenmen trochę niżej i w kierunku zewnętrznym, lekko pod podłużny daszek zewnętrznej chrząstki. (Dlaczego tu: praca na objawach pobudzenia autonomicznego – „zaciśnięcie", nerwowość; jakbyś lekko przykręcał „gaz"). (Palec: opuszek wskazującego; nacisk lżejszy niż na Shenmen, bo to miejsce bywa wrażliwe).
   Lewa: 20–30 s (≈3–4 wydechy) bardzo delikatnych kółek + 10–20 s (≈2–3 wydechy) trzymania (razem 40 s (≈6 wydechów)). (Alternatywa: jeśli czujesz się pewnie, możesz robić to jednocześnie na obu uszach dwoma palcami wskazującymi, ale tylko przy bardzo lekkim nacisku).
   Przerwa.

Prawa: 40 s (≈6 wydechów). (Jeśli robisz jednocześnie, trzymaj obie strony w tym samym rytmie oddechu).

3. UCHO – POINT ZERO (punkt „centrowania")
   Jak znaleźć: poszukaj w uchu miejsca, gdzie zewnętrzny brzeg ucha (obrąbek) jakby „wchodzi" do środka i tworzy twardszy „korzeń" chrząstki. Tuż obok tego „korzenia", bliżej środka ucha, jest punkt – zwykle daje uczucie „uspokojenia w 1–2 oddechy". (Dlaczego tu: pomaga „ustawić" układ nerwowy w równowadze; to jak „wyprostowanie" wewnętrznego rytmu). (Palec: opuszek wskazującego albo środkowego; wybierz ten, którym łatwiej trafić precyzyjnie).
   Lewa: 40 s (≈6 wydechów). (Alternatywa: możesz robić Point Zero jednocześnie na obu uszach, tak jak Shenmen).
   Przerwa.
   Prawa: 40 s (≈6 wydechów).
4. TWARZ – YINTANG / STHAPANI (między brwiami)
   Jak znaleźć: punkt dokładnie w połowie odległości między brwiami – tam, gdzie naturalnie dotykasz, gdy „marszczysz brwi" albo gdy chcesz się skupić. (Dlaczego tu: uspokaja „szum" poznawczy i napięcie czoła; zdejmuje mikro-zacisk, który napędza stres). (Palec: opuszek środkowego; jeśli leżysz, możesz oprzeć łokieć o poduszkę, żeby ręka nie pracowała).
   Środek: tylko stały, bardzo delikatny ucisk 60–90 s (≈9–13 wydechów). (Alternatywa: możesz jednocześnie trzymać Yintang i drugą dłonią położyć się na dolnych żebrach, żeby „czuć przeponę" – to wzmacnia efekt oddechowy).
   Oddech: utrzymaj 4 s wdech / 6 s wydech (krócej niż 7 s, żeby nie robić wysiłku).
5. GŁOWA – GV20 / „czubek" (centrum góry)
   Jak znaleźć: połóż palce na czubkach uszu i „przejdź" nimi w górę czaszki – tam, gdzie spotkają się na środku, jest punkt. (Dlaczego tu: „porządkuje" pobudzenie, pomaga poczuć oś i spójność; to jak „zebranie się w całość"). (Dłoń: najlepiej całą dłonią, płasko; możesz użyć jednej dłoni albo obu, jeśli to wygodne).
   Środek: tylko stały dotyk 60 s (≈9 wydechów) (może być całą dłonią, bardzo lekko). (Alternatywa: jeśli chcesz, możesz jednocześnie trzymać GV20 całą dłonią i Yintang opuszkiem środkowego drugiej ręki – to duet „góra–środek czoła").
6. DŁOŃ – TALAHRI DAYA (środek dłoni; marma)
   Jak znaleźć: zaciśnij luźno pięść – miejsce, gdzie dotykałby czubek palca środkowego, to okolica punktu. Albo po prostu środek dłoni. (Dlaczego tu: łatwy „przycisk" wyciszenia w ciągu dnia; dłonie są też szybkim kanałem rozładowania napięcia). (Palec: kciuk drugiej ręki; kciuk jest najsilniejszy i najstabilniejszy do spokojnego ucisku).
   Lewa dłoń: kręcisz zgodnie z zegarem 30 s (≈4 wydechy) (bardzo małe kółka) + trzymasz 30 s (≈4 wydechy) (razem 60 s (≈9 wydechów)). (Alternatywa: jeśli masz mało czasu, pomiń kręcenie i tylko trzymaj 60 s).
   Przerwa.
   Prawa dłoń: kręcisz przeciwnie do zegara 30 s (≈4 wydechy) + trzymasz 30 s (≈4 wydechy). (Alternatywa: jak wyżej – samo trzymanie 60 s).
7. NADGARSTEK – PC6 (Neiguan)
   Jak znaleźć: od zgięcia nadgarstka (od strony wewnętrznej dłoni) połóż 3 palce w górę przedramienia. Punkt jest tuż nad Twoim trzecim palcem, pomiędzy dwoma „sznureczkami" ścięgien, które wyczujesz, gdy lekko zegniesz dłoń do siebie. (Dlaczego tu: stabilizuje reakcję stresową w ciele – serce/oddech/ścisk; to „uspokojenie w klatce"

bez pracy w klatce). (Palec: kciuk; reszta palców obejmuje przedramię od spodu jak „klamra”, żeby nacisk był pewny, ale miękki).
Lewa ręka: 2 kółka na wdechu, trzymanie na wydechu – 60 s (≈9 wydechów).
(Alternatywa: możesz aktywować PC6 jednocześnie na obu nadgarstkach – krzyżujesz ręce i kciukami uciskasz punkty po obu stronach w tym samym rytmie oddechu).
Przerwa.
Prawa ręka: 60 s (≈9 wydechów). (Jeśli robisz jednocześnie, ten krok wykonujesz jako jeden wspólny 60-sekundowy blok).

8. NADGARSTEK – HT7 (Shenmen na nadgarstku)
Jak znaleźć: na fałdzie nadgarstka od strony wewnętrznej, po stronie małego palca. Wyczuć możesz małe zagłębienie tuż obok „twardszego sznureczka” (ścięgna). To punkt, który często jest „tkliwy” przy przeciążeniu. (Dlaczego tu: uspokaja napięcie emocjonalne i „nerwowość w środku”; jakbyś wyciszał „drżenie wewnętrzne”). (Palec: kciuk; nacisk delikatniejszy niż na PC6, bo to miejsce bywa czułe).
Lewa ręka: 30 s (≈4 wydechy) kółek + 30 s (≈4 wydechy) trzymania (60 s (≈9 wydechów)). (Alternatywa: możesz robić HT7 jednocześnie na obu nadgarstkach – jak przy PC6 – jeśli tylko trafiasz pewnie i bez napinania barków).
Przerwa.
Prawa ręka: 60 s (≈9 wydechów).

Jak zakończyć serię (30–60 s)
Połóż obie dłonie na dolnych żebrach (tam gdzie czujesz ruch przepony). Zrób 3 oddechy: wdech 4 s (wyobrażasz sobie, że powietrze „wchodzi przez czoło” i miękko dociera do przepony), wydech 7 s (stres spływa w dół do stóp i „odpływa” w podłoże). Na końcu ziewnij lub zrób długi wydech ustami (to często automatycznie obniża napięcie) (ziewnięcie i długi wydech to sygnał „koniec alarmu”).

Dodatkowe uwagi praktyczne (krótko)
Jeśli pracujesz na punktach i czujesz „za dużo” pobudzenia: zmniejsz nacisk o połowę i skróć każdy punkt do 20–30 s (≈3–4 wydechy). (Najpierw zawsze zmniejsz siłę, dopiero potem czas).
Jeśli Twoim celem jest głównie „kortyzol/napięcie w ciągu dnia”: rób tę serię 1× rano i 1× po południu; wieczorem wystarczy samo ucho + Yintang (krócej). (Wieczorem mniej bodźcowania = mniej ryzyka „przestymulowania”).

Granice nauki i miejsce poezji

Rozdział 95 zostaje ustanowiony jako rozdział metodologiczno-językowy, ponieważ wcześniejsze partie książki doprowadziły analizę do miejsca, w którym sama wiedza o chorobie, sama lista interwencji i sama mapa praktyk przestają wystarczać. W tym miejscu nie chodzi już o to, jakie procedury istnieją, lecz o to, według jakich reguł wolno o nich mówić, jak odróżniać poziom biologiczny od poziomu przeżyciowego, jak rozdzielać mechanizm od znaczenia oraz jak nie dopuścić do przemocy epistemicznej ani w wersji redukcjonistycznej, ani w wersji inflacyjnej, symboliczno-totalizującej. Psychoperformans, rozumiany jako praktyka z pogranicza sztuki, nauki i działań opiekuńczych, nie może być ani zwykłą metaforyzacją cierpienia, ani słabo

ukrytą konkurencją wobec standardów klinicznych. Musi posiadać własną dyscyplinę języka, własną architekturę roszczeń i własny plan sytuacyjny w obrębie samego opisu. Tylko wtedy indywiduAkcja nie zamienia się w retorykę wyjątkowości, lecz pozostaje audytowalną kompozycją czasoprzestrzenną, w której czyn, świadectwo, obiekt–klucz, użyteczna cisza i pole obecności mogą zostać odczytane w sposób proporcjonalny do ich rzeczywistej funkcji. Właśnie dlatego rozdział 95 nie powtarza wcześniejszych rozważań o granicach nauki, lecz dokonuje ich rekonstrukcji na wyższym poziomie dokładności: od strony poetyki czynu, sporu o dowód i świadectwo oraz doboru języka adekwatnego do stanu rzeczy. Współczesne ujęcia embodied, embedded and enactive cognition podkreślają, że poznanie nie jest zdarzeniem odseparowanego mózgu, lecz procesem rozpiętym między ciałem, środowiskiem, działaniem i sensem sytuacyjnym, co wzmacnia zasadność takiego przesunięcia metodologicznego.

W perspektywie tej rozdział 95 staje się miejscem koniecznej mediacji między trzema reżimami prawomocności. Pierwszym jest reżim kliniczny, w którym obowiązują hierarchie dowodu, ostrożność inferencyjna, gradacja jakości badań oraz rozróżnienie między obserwacją, hipotezą, interwencją i wynikiem. W tym reżimie opis przypadku, świadectwo jednostkowe i obserwacja własna mają ograniczoną moc rozstrzygającą, ponieważ w hierarchii piśmiennictwa medycznego pozostają niżej niż badania randomizowane, przeglądy systematyczne i metaanalizy. Drugim jest reżim fenomenologiczno-jakościowy, w którym rygor nie polega na randomizacji, lecz na refleksyjności, przejrzystości ścieżki interpretacyjnej, audytowalności decyzji badawczych i ujawnieniu subiektywności badacza jako elementu procesu, a nie ukrytego zakłócenia. Trzecim pozostaje reżim praktyki symbolicznej, w którym skuteczność nie daje się zredukować do wielkości efektu, ponieważ część działania dokonuje się poprzez reorganizację progu uwagi, modulację afektu, zmianę semantycznej temperatury doświadczenia i przeprojektowanie relacji między wykonawcą, świadkiem a środowiskiem. Rozdział ten ma zatem funkcję immunologiczną wobec całej książki: oddziela to, co może być nazwane dowodem, od tego, co może być nazwane wyłącznie świadectwem, oraz od tego, co powinno pozostać przy opisie fenomenologicznym albo nawet przy operacyjnym milczeniu.

Szczególnie istotne staje się tu ucieleśnienie jako zasada epistemiczna. Jeżeli poznanie jest współkonstytuowane przez ciało, a nie jedynie przez abstrakcyjny aparat pojęciowy, wtedy poetyka czynu przestaje być ozdobnikiem i staje się częścią tego, co w ogóle może zostać poznane. Nie chodzi o poetyzację dla efektu estetycznego, lecz o fakt, że rytm, pauza, sekwencja wejść i wyjść, dozowanie intensywności, kierunek ruchu, jakość światła, temperatura głosu, konfiguracja obiektów–kluczy i zarządzanie ciszą realnie modyfikują pole obecności, a więc także warunki percepcji, samoregulacji i interpretacji. Współczesne rozwinięcia neurofenomenologii, wywodzącej się z programu Francisco Vareli, podtrzymują tezę o potrzebie wzajemnych ograniczeń między danymi pierwszoosobowymi i trzecioosobowymi, a więc między przeżyciem i pomiarem. To właśnie na tym przecięciu lokuje się psychoperformans: nie jako wolna metafora, lecz jako praktyka, która musi umieć przyjąć ograniczenie ze strony biologii i zarazem obronić nieredukowalność doświadczenia przed spłaszczeniem do samej zmiennej. W przypadku CSR ma to znaczenie wyjątkowe, ponieważ różnica między obrazem OCT a realnym kosztem życia codziennego bywa zasadnicza, a redukcja całości do jednego z tych poziomów zniekształca zarówno ocenę stanu, jak i projektowanie bezpiecznej indywiduAkcji.

Tym samym rozdział 95 pełni również funkcję porządkującą wobec świadectwa. Świadectwo nie jest tu rozumiane ani naiwnie, ani apologetycznie. Nie jest ani „dowodem z przeżycia", ani materiałem bezwartościowym tylko dlatego, że nie zostało zrandomizowane. W praktykach jednoprzypadkowych i w logice N-of-1 pojedynczy przypadek może zostać opracowany z dużym rygorem, o ile posiada jasno określone punkty odniesienia, powtarzalne pomiary tam, gdzie są one bezpieczne, oraz świadomą kontrolę nad tym, co jest jedynie współwystąpieniem, a co może być ostrożnie interpretowane jako zmiana funkcjonalna. Zarazem współczesne piśmiennictwo o N-of-1 wyraźnie pokazuje, że takie modele są użyteczne wtedy, gdy służą personalizacji, ale stają się obciążające, kiedy sam aparat śledzenia efektu zaczyna nadmiernie drenować zasoby pacjenta. W odniesieniu do choroby oka ta uwaga ma ciężar szczególny, ponieważ nieostrożnie zaprojektowana autoobserwacja może przekształcić się w wtórny stresor i wzmacniać przymus monitorowania. Rozdział 95 będzie więc bronił świadectwa wyłącznie tam, gdzie zostaje ono osadzone w planie sytuacyjnym, w notatniku transformacji, w kryteriach bezpieczeństwa i w świadomości własnych ograniczeń inferencyjnych. Bez tego świadectwo łatwo staje się albo afektywnym absolutem, albo materiałem przypadkowym, który generuje raczej konfuzję niż wiedzę.

Równie ważny pozostaje problem języka klinicznego i jego granic. Nowocześni krytycy „gaze" klinicznego pokazują, że obiektywizacja, choć niezbędna dla bezpieczeństwa i diagnostyki, może również deformować kontakt z doświadczeniem, jeżeli nie zostanie skorygowana przez narracyjną kompetencję, empatię i refleksyjność. Medycyna narracyjna w klasycznym ujęciu Rity Charon nie znosi wymogów diagnostyki, lecz uzupełnia je o zdolność rozpoznawania formy opowieści chorego, jej luk, przemieszczeń, przemilczeń i napięć. Dzięki temu przypadek nie zostaje zredukowany do „nośnika objawów", a klinika nie traci z pola widzenia tego, co w przeżyciu choroby jest operacyjnie ważne dla przestrzegania zaleceń, utrzymania rytmu dnia, regulacji lęku oraz trwałości zachowań ochronnych. W rozdziale 95 będzie to miało znaczenie zasadnicze, ponieważ języki psychoperformansu – symboliczny, poetycki, rytualny, fenomenologiczny – muszą zostać zestawione nie z abstrakcyjną nauką, lecz z realną praktyką kliniczną, która sama coraz wyraźniej uznaje wagę opowieści, refleksji i tolerancji niepewności. Tolerancja niepewności nie oznacza w tym kontekście zgody na bylejakość poznawczą, lecz kompetencję odróżniania braku danych od prawa do dowolnej interpretacji.

Na tym tle pojawia się centralne dla nowego rozdziału pytanie o metaforę. Metafora nie jest tu traktowana jako dowód zastępczy, lecz jako narzędzie porządkowania doświadczenia tam, gdzie język dosłowny okazuje się zbyt ubogi albo zbyt brutalny. W przypadku choroby widzenia metaforyka światła, plamy, zasłony, rozszczepienia ostrości, ciśnienia, przecieku czy pęknięcia nie ma charakteru ornamentalnego, ponieważ w praktyce chorego są to często pierwsze i najbardziej adekwatne formy samoopisu. Rozdział 95 nie będzie więc pytał, czy metafora jest „prawdziwa" w sensie biologicznym, lecz kiedy jest poznawczo użyteczna, kiedy staje się regulacyjnie pomocna, a kiedy zaczyna nadużywać własnej siły i rościć sobie prawo do wyjaśniania patofizjologii. To rozróżnienie jest konieczne także dlatego, że w psychoperformansie metafora bywa wprowadzana do działania, a nie tylko do komentarza. Gdy obiekt–klucz, gest progowy, logoperformans albo użyteczna cisza zaczynają organizować doświadczenie, język przestaje być opowieścią po fakcie i staje się częścią samego zdarzenia. Właśnie dlatego dalsze podrozdziały będą musiały przeanalizować, kiedy precyzja wzmacnia bezpieczeństwo, kiedy metafora wzmacnia sens, a kiedy milczenie jest najbardziej adekwatną technologią nieeskalowania napięcia.

W konsekwencji rozdział 95 otwiera się nie od pytania „co jest prawdą”, lecz od pytania „jaki rodzaj prawomocności przysługuje danej wypowiedzi, danemu opisowi i danemu skutkowi”. To przesunięcie jest rozstrzygające. Pozwala ono chronić kliniczną rangę dowodu tam, gdzie stawką jest oko jako struktura biologiczna, a zarazem chroni wagę świadectwa tam, gdzie stawką jest ciało przeżywane, tożsamość wykonawcy, relacja ze świadkiem, ekonomia bodźców i możliwość utrzymania praktyki w długim trwaniu. Bez takiego rozdzielenia psychoperformans stawałby się albo zbyt słaby, bo zamknięty w estetyce, albo zbyt arogancki, bo podszywający się pod język nauk, do których nie należy. Dzięki temu rozdział 95 może spełnić funkcję zwornika: połączyć poetykę czynu z poznaniem ucieleśnionym, spór o dowód z etyką świadectwa oraz dyscyplinę precyzji z prawem do metafory i do milczenia. Dopiero na tej podstawie będzie można przejść do systematycznego rozwinięcia trzech zapowiedzianych podrozdziałów, bez powtarzania tego, co zostało już wcześniej rozpisane, i bez gubienia kliniczno-egzystencjalnej osi całej książki.

95.1. Poetyka czynu i poznanie ucieleśnione

Poetyka czynu w psychoperformansie nie oznacza estetyzacji działania, lecz opis takiej organizacji aktu, w której samo wykonanie staje się nośnikiem poznania. Jest to różnica zasadnicza. W wielu modelach klasycznej epistemologii poznanie sytuowano albo po stronie reprezentacji, albo po stronie refleksyjnego języka, tymczasem w praktykach ucieleśnionych, od Maurice’a Merleau-Ponty’ego po Francisco Varelę, od Maxine Sheets-Johnstone po Shauna Gallaghera, coraz wyraźniej widać, że ciało nie jest jedynie wykonawcą wcześniej gotowego planu, lecz medium selekcji, modulacji i konstytucji sensu. Człowiek nie najpierw wie, a potem działa; w ogromnej liczbie sytuacji człowiek wie dlatego, że działa w określonym rytmie, w określonym napięciu mięśniowym, w określonej relacji do oporu, światła, dystansu, ciężaru i czasu. Psychoperformans przyjmuje tę zasadę radykalnie. Czyn nie jest tu ilustracją rozpoznanego znaczenia, lecz jego laboratorium; nie jest sceniczną reprezentacją wewnętrznej treści, lecz miejscem, w którym treść dopiero staje się uchwytna, rozróżnialna i możliwa do operacyjnego opracowania. Dlatego poetyka czynu musi być rozumiana nie literaturoznawczo, lecz metodologicznie: jako organizacja intensywności, pauz, przejść, powrotów, zbliżeń, oddaleń, cięć, repetycji, obiektów–kluczy, gestów progowych i stref ciszy, które współtworzą warunki poznania. W tej perspektywie psychoperformans jest bliższy enaktywizmowi niż klasycznemu introspekcjonizmowi, ponieważ zakłada, że poznanie nie zachodzi w izolowanym wnętrzu podmiotu, ale w pętli ciało–środowisko–działanie–interpretacja.

Dla tego podrozdziału kluczowe jest rozróżnienie między poznaniem deklaratywnym a poznaniem performatywnym. Poznanie deklaratywne daje się wypowiedzieć w formie twierdzenia, klasyfikacji, definicji lub raportu. Poznanie performatywne ujawnia się natomiast w tym, że ciało zaczyna lepiej rozpoznawać próg przeciążenia, szybciej wyhamowuje eskalację, trafniej dobiera dystans, precyzyjniej reguluje ekspozycję, wcześniej wychwytuje moment konieczności przerwy i skuteczniej domyka sekwencję działania. To drugie poznanie nie jest mniej wartościowe tylko dlatego, że słabiej poddaje się natychmiastowej werbalizacji. Przeciwnie, bardzo często jest ono warunkiem przeżycia, stabilizacji i długoterminowej adaptacji. W przypadku artysty wizualnego pracującego z chorobą oka właśnie ten rodzaj wiedzy staje się krytyczny, ponieważ realne funkcjonowanie zależy nie tylko od tego, co

podmiot „wie” o swojej jednostce chorobowej, lecz od tego, czy potrafi wcześnie rozpoznać nadmiar bodźców, odczytać zmianę jakości uwagi, obniżyć luminancyjne przeciążenie, skrócić czas bezproduktywnego wpatrywania, przełączyć modalność pracy, zreorganizować gest widzenia i rozproszyć presję monitorowania. To są akty wiedzy ucieleśnionej. Ich nośnikiem jest nie definicja, ale sprawność w czasie rzeczywistym. Psychoperformans uznaje, że ta sprawność nie rodzi się spontanicznie z samego doświadczenia choroby; musi zostać skomponowana, wyćwiczona, zrytualizowana i wpisana w plan sytuacyjny. W tym sensie poetyka czynu jest technologią uczenia ciała, jak wiedzieć wcześniej, ciszej i dokładniej.

Należy zatem odrzucić uproszczone przeciwstawienie: albo nauka, albo poezja; albo protokół, albo przeżycie. Poetyka czynu nie stoi po stronie przeciwnej wobec rygoru, lecz po stronie innego rodzaju rygoru. Jej zadaniem nie jest produkcja dowodu przyczynowego, tylko produkcja takich warunków działania, w których poznanie praktyczne staje się bardziej subtelne, bardziej zróżnicowane i mniej brutalne dla organizmu. Merleau-Ponty, mówiąc o ciele własnym, pokazywał, że percepcja nie jest fotograficznym odbiorem danych, lecz dynamicznym stylem bycia w świecie; Alva Noë podkreślał, że widzenie jest czymś, co się robi, a nie czymś, co się po prostu ma; James J. Gibson rozwijał kategorię afordancji, czyli możności działania oferowanych przez środowisko. Gdy te intuicje przełożyć na praktykę psychoperformatywną, okazuje się, że poetyka czynu jest niczym innym jak kompozycją afordancji poznawczych i regulacyjnych. Inaczej mówiąc, nie chodzi wyłącznie o to, co wykonawca czuje, lecz o to, jakie środowisko czynu zostało zbudowane: jaką posiada gęstość wizualną, jaki rozkład kontrastów, jakie tempo przejść, jaką temperaturę światła, jaką akustyczną przepuszczalność, jaką liczbę decyzji wymusza i jakiego rodzaju sygnały bezpieczeństwa dostarcza. Czyn w psychoperformansie nie dzieje się w pustce. Jest umieszczony w architekturze. Ta architektura nie jest tłem, tylko współtwórcą wiedzy.

Właśnie tutaj otwiera się jedna z najważniejszych konsekwencji dla pracy z CSR. Choroba oka nie zmienia jedynie jakości obrazu; zmienia cały reżim obecności ciała w przestrzeni. Zmienia koszt selekcji bodźców, koszt długiej fiksacji, koszt przetwarzania drobnych różnic kontrastowych, koszt pracy ekranowej, koszt przełączania między oglądem globalnym a detalem. Zmienia także relację między ruchem gałek ocznych, napięciem szyi, ustawieniem barków, oddechem, pobudzeniem autonomicznym i oczekiwaniem na sygnał pogorszenia. Jeśli więc psychoperformans ma być metodologicznie uczciwy, nie może traktować działania jako ekspresji abstrakcyjnej „duszy”, lecz musi wejść w mikrofizykę ucieleśnionego wysiłku. Poetyka czynu w takim kontekście polega na precyzyjnym komponowaniu tego, co ciało robi z polem widzenia i co pole widzenia robi z ciałem. Obejmuje to na przykład długość epizodu uwagowego, sposób inicjowania przerwy, rodzaj ruchu domykającego ekspozycję, relację między patrzeniem a dotykiem, rolę obiektu–klucza jako zwornika przejścia z pobudzenia do stabilizacji, a także organizację mikrociszy pomiędzy zadaniami. W ujęciu banalnym byłyby to po prostu „nawyki”. W ujęciu psychoperformatywnym są to perfonemy, czyli działania–klucze i rzeczy–klucze o określonej funkcji regulacyjnej, semantycznej i kinestetycznej. To rozróżnienie ma znaczenie, ponieważ perfonem nie jest dowolnym gestem; jest gestem zaprojektowanym, posiadającym miejsce w planie sytuacyjnym oraz w całej ekonomii IndywiduAkcji.

Poetyka czynu posiada więc wymiar kinestetyczny, proprioceptywny i interoceptywny. Nie chodzi wyłącznie o zewnętrzną formę aktu, ale o jego „wewnętrzną fizjologię przeżycia”. Maxine Sheets-Johnstone od dawna argumentuje, że ruch ma własną inteligibilność, że

myślenie nie poprzedza wszelkiej motoryki, lecz jest z nią głęboko splecione. W psychoperformansie oznacza to, że dany gest może pełnić funkcję poznawczą nie dlatego, że coś symbolizuje, ale dlatego, że przynosi określony wzorzec kinestetyczny, który porządkuje układ pobudzenia. Wolne odłożenie narzędzia, kontrolowane zamknięcie powiek, przesunięcie ciężaru ciała, zwrot tułowia od źródła luminancji, świadome oparcie dłoni na stabilnej powierzchni, kontakt z materiałem o określonej fakturze, obniżenie tempa fonacji, wydłużenie fazy wydechowej, wejście w ciemniejszy obszar pomieszczenia – wszystko to może nieść znaczenie nie dlatego, że jest interpretowane, lecz dlatego, że reorganizuje pętlę sensoryczno-motoryczną. Właśnie tu psychoperformans odróżnia się od czysto narracyjnych modeli pracy nad sobą. Nie ogranicza się do opowieści o doświadczeniu, tylko komponuje doświadczenie tak, aby opowieść nie musiała dźwigać całego ciężaru regulacji. W chorobie oka ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ nadmiar narratywizacji bywa sam w sobie czynnikiem przeciążającym. Czasem ciało musi najpierw wejść w bardziej oszczędny wzorzec obecności, aby dopiero później możliwe było sensowne nazwanie tego, co zaszło.

To prowadzi do tezy mocniejszej: poetyka czynu jest w psychoperformansie epistemologią niskiej przemocy. Oznacza to taki sposób dochodzenia do rozpoznania, który nie wymusza nadmiernej analityczności w chwili, gdy system jest przeciążony, nie wzmacnia lęku antycypacyjnego i nie kolonizuje doświadczenia gotową narracją. W klasycznych reżimach poznania często zakłada się, że większa ilość informacji automatycznie poprawia orientację. W rzeczywistości kliniczno-egzystencjalnej bywa odwrotnie. Dla osoby obciążonej chorobą widzenia kolejne akty sprawdzania, porównywania, analizowania i testowania mogą zwiększać czujność zamiast ją obniżać. Psychoperformans odpowiada na ten problem przez kompozycję działań, które redukują konieczność nieustannego wnioskowania. Poetyka czynu czyni pewne rozstrzygnięcia cielesno-środowiskowymi, a nie dyskursywnymi. Zamiast pytać co chwilę, czy już jest za dużo, konstruuje się próg bodźcowy wcześniej. Zamiast za każdym razem wynajdywać decyzję o przerwie, ustanawia się gest progowy, który inicjuje domknięcie. Zamiast interpretować każdą fluktuację widzenia jako komunikat o stanie biologicznym, wprowadza się rytmy działania, które odciążają system predykcyjny. Takie rozwiązania nie są antyintelektualne. Są formą inteligencji ekologicznej, a więc takiej, która rozumie, że poznanie odbywa się przez relację z otoczeniem, a nie wyłącznie przez refleksję nad sobą.

W tym miejscu należy doprecyzować relację między poetyką czynu a planem sytuacyjnym. Plan sytuacyjny nie jest scenariuszem widowiska, lecz architekturą warunków, w których możliwe jest określone przejście. Poetyka czynu stanowi jego warstwę dynamiczną. To ona określa, w jakim tempie ciało wejdzie w działanie, jakimi środkami zostanie obniżony próg nadmiarowej mobilizacji, w jaki sposób obiekty–klucze zostaną ułożone względem ciała, jak długo potrwa faza wejścia, jaki sygnał zainicjuje fazę przejściową, które elementy zostaną wyłączone z pola, a które pozostaną jako kotwice orientacyjne. W odniesieniu do artysty wizualnego z CSR plan sytuacyjny musi uwzględniać szczególną kruchość równowagi pomiędzy twórczą potrzebą intensywnej pracy percepcyjnej a ochroną pola widzenia. To znaczy, że poetyka czynu nie może być budowana według romantycznego modelu intensyfikacji, w którym przekroczenie utożsamia się z prawdą doświadczenia. Przeciwnie, w tym przypadku prawda czynu może polegać właśnie na jego oszczędności, redukcji, periodyzacji i zdolności do precyzyjnego wycofania. Dla psychoperformansu jest to niezwykle ważne, ponieważ odwraca ono powszechne skojarzenie performance art z aktem skrajnego narażenia. W tej książce

poetyka czynu nie jest heroiką ekspozycji, lecz sztuką dawkowania. Jej wartość mierzy się nie intensywnością widowiska, ale trafnością regulacji.

Poetyka czynu jest również teorią czasu. Nie chodzi tylko o chronometrię, lecz o jakościową organizację trwania. Henri Bergson pisał o durée jako czasie przeżywanym, nieredukowalnym do mechanicznego odliczania; w praktykach performatywnych czas od dawna jest traktowany jako materiał; w psychoperformansie czas staje się ponadto narzędziem ochronnym. Dla osoby pracującej z zagrożeniem przeciążenia wzrokowego różnica między trzema minutami napiętej fiksacji a trzema minutami ruchu z mikroprzerwami może być jakościowo ogromna. Różnica między gwałtownym przerwaniem zadania a jego ceremonialnym domknięciem może decydować o tym, czy organizm uzna przerwę za utratę, czy za przywrócenie sterowności. Dlatego poetyka czynu obejmuje mikrotiming, a więc subtelne rozpisanie czasu wejścia, czasu działania, czasu wygaszania, czasu przejścia i czasu restytucji. Nie jest to kwestia estetycznej elegancji, tylko neuroregulacyjnej konsekwencji. Układ nerwowy reaguje inaczej na sekwencje gwałtowne, a inaczej na sekwencje stopniowane; inaczej na domknięcia brutalne, a inaczej na domknięcia o czytelnej strukturze; inaczej na niepewność bez końca, a inaczej na zaprojektowany próg. W psychoperformansie ten wymiar temporalny należy do samego rdzenia poznania ucieleśnionego, ponieważ ciało nie tylko porusza się w czasie, ale uczy się przez rytm przejść.

To właśnie z tego powodu poetyka czynu nie może być analizowana bez relacji do środowiska materialnego. Psychoperformans pozostaje wierny tezie, że obiekt nie jest martwym rekwizytem. Obiekt–klucz działa jako operator znaczeniowy, ale także jako regulator afordancji, nacisku uwagi i rozkładu motorycznego. Inaczej działa twardy, chłodny przedmiot umieszczony centralnie w polu bliskim, inaczej miękki materiał wymagający chwytu dłoniowego, inaczej źródło światła ustawione frontalnie, inaczej boczne, inaczej powierzchnia matowa, inaczej błyszcząca, inaczej obiekt wymagający fiksacji, inaczej obiekt, który można obsługiwać dotykowo. W przypadku podmiotu, którego funkcjonowanie zależy od ochrony pola widzenia, to zróżnicowanie nie jest drugorzędne. Poetyka czynu staje się wtedy precyzyjną organizacją relacji między obiektem a wzorcem percepcyjno-ruchowym. Obiekt–klucz może odciążać wzrok przez uruchomienie modalności dotykowej, może sygnalizować wejście w fazę przerwy, może kodować zakaz dalszej ekspozycji, może rytmizować oddech, może stanowić „stację pośrednią" między zadaniem a wycofaniem. Tego rodzaju funkcje nie są metaforyczne w potocznym sensie. Są operacyjne. Dlatego psychoperformans, w odróżnieniu od wielu uproszczonych modeli samoregulacji, nie koncentruje się wyłącznie na treści przeżyć, lecz na całej infrastrukturze czynu.

Następna kwestia dotyczy świadectwa ciała przedjęzykowego. W wielu sytuacjach organizm „wie" wcześniej niż świadomość narracyjna. Wie w postaci mikronapięć, przyspieszenia, niechęci do kolejnej fiksacji, zmiany jakości oddechu, spadku tolerancji na kontrast, wzrostu rozproszenia, drażliwości lub kompulsywnego powrotu do bodźca. W klasycznej kulturze refleksyjności takie sygnały bywają deprecjonowane jako niewystarczająco precyzyjne. Tymczasem z punktu widzenia praktyki ochronnej są bezcenne, o ile zostaną poddane odpowiedniej obróbce. Psychoperformans nie absolutyzuje ich, ale też ich nie lekceważy. Włącza je do mapy ciała, do metrologii niskiej temperatury poznawczej i do planu sytuacyjnego jako sygnały wczesnego ostrzegania. Poetyka czynu służy właśnie temu, aby owe sygnały mogły zostać rozpoznane bez natychmiastowego uruchamiania lawiny interpretacyjnej. Czyn ma

wówczas charakter diagnostyki łagodnej. Przez odpowiednio skomponowany gest, przez zmianę ustawienia, przez wejście w strefę ciemniejszą, przez kontakt z obiektem–kluczem, przez ruch domykający można sprawdzić nie tyle „co mi jest", ile raczej „w jakiej relacji do pola, do światła, do zadania i do pobudzenia aktualnie jestem". Taka diagnostyka nie konkuruje z kliniką. Ona chroni codzienność przed wtórną katastrofą nadmiaru.

Ważne jest także to, że poetyka czynu ma wymiar intersubiektywny. Ciało nie poznaje wyłącznie samo dla siebie; poznaje również w polu innych ciał, spojrzeń, oczekiwań, rytmów i instytucji. Erving Goffman pokazał, jak silnie codzienne zachowanie organizowane jest przez ramy sytuacyjne i przez zarządzanie widzialnością siebie; Thomas Fuchs rozwijał myślenie o ucieleśnionej intersubiektywności; w kontekście psychoperformansu oznacza to, że czyn nigdy nie jest czysto prywatny, nawet jeśli odbywa się samotnie. Jest już nasycony uwewnętrznionymi normami produktywności, powinności reakcji, estetyki sprawczości i lęku przed utratą wydolności. Dla artysty wizualnego z chorobą oka ten wymiar ma wagę szczególną, ponieważ jego ciało pracuje nie tylko z materiałem i światłem, ale także z wyobrażeniem własnej roli, z presją kompetencji i z imaginarium „tego, kto widzi". Poetyka czynu musi więc przejąć również funkcję resocjalizacji ciała. Musi nauczyć je, że pauza nie jest porażką, że ograniczenie nie jest automatycznie degradacją, że przejście do pracy mniej wzrokocentrycznej nie oznacza utraty tożsamości twórczej. Tutaj właśnie poezja czynu spotyka się z etyką czynu: forma działania współdecyduje o tym, jak podmiot interpretuje własną wartość.

W rezultacie poznanie ucieleśnione w psychoperformansie nie jest ani czysto spontaniczne, ani czysto techniczne. Jest komponowane. Jest wytwarzane przez trening relacji z progiem, z obiektem, z ciszą, z ruchem, z ograniczeniem i z możliwością powrotu. W praktyce oznacza to konieczność rozwijania takich działań, które nie skupiają się obsesyjnie na samym objawie, lecz na całym wzorcu obecności, w którym objaw staje się jednym z elementów pola, a nie jego absolutnym centrum. To zasadniczo zmienia filozofię pracy. Zamiast wciąż pytać, jak „pokonać" chorobę, psychoperformans pyta, jak zbudować taką poetykę czynu, w której ciało z chorobą nie będzie nieustannie wypychane w tryb alarmowy. Zamiast dążyć do spektakularnej kulminacji, dąży do coraz subtelniejszej kompatybilności między działaniem a regeneracją. Zamiast produkować nadmiar sensu, uczy sensu dozowanego, osadzonego w geście, rytmie i przestrzeni. Właśnie dlatego poetyka czynu stanowi nie dekoracyjny dodatek do poznania ucieleśnionego, lecz jego najbardziej praktyczny wymiar. To ona sprawia, że wiedza nie zostaje zawieszona w języku, tylko przechodzi do organizacji dnia, pracy, odpoczynku, relacji i twórczości. A dopiero taka wiedza ma szansę stać się trwałą częścią IndywiduAkcji.

Jeżeli poetyka czynu ma być w psychoperformansie kategorią naprawdę operacyjną, trzeba zejść poniżej ogólnych deklaracji o „ciele" i „doświadczeniu" do poziomu mikromechaniki działania. Poznanie ucieleśnione nie dokonuje się bowiem w abstrakcyjnej cielesności, lecz w bardzo konkretnym splocie orientacji wzrokowej, napięcia posturalnego, rozkładu ciężaru, jakości oddechu, gotowości motorycznej dłoni, zakresu ruchu szyi, tolerancji na luminancję, poziomu pobudzenia autonomicznego oraz przewidywań, jakie organizm formułuje wobec najbliższych sekund i minut. To właśnie te parametry decydują, czy akt stanie się wzmacniającym rozpoznanie doświadczeniem, czy przeciwnie – uruchomi kaskadę błędnych kompensacji. Shaun Gallagher i Thomas Fuchs, każdy z własnej strony, pokazują, że ciało nie jest tylko „nośnikiem" jaźni, lecz dynamicznym układem orientacji, który nieustannie antycypuje, koryguje i negocjuje relację z otoczeniem. W praktyce psychoperformansu oznacza

to, że każdy plan sytuacyjny powinien być czytany zarazem jako plan semantyczny i jako plan neuromotoryczny. W odniesieniu do choroby oka ta zasada nabiera ostrości, ponieważ nawet niewielkie przesunięcie w ergonomii gestu, czasie fiksacji lub architekturze światła może radykalnie zmienić koszt działania. Poetyka czynu nie jest więc warstwą „nadbudowy" nad jakimś neutralnym ruchem; jest sztuką konstruowania takiego ruchu i takiej sytuacji, które umożliwiają podmiotowi wiedzieć bardziej adekwatnie, a zarazem nie płacić za to nadmiernym pobudzeniem.

W tym miejscu szczególnie ważna staje się różnica między schematem ciała a obrazem ciała. Paul Schilder już dawno pokazywał, że obraz ciała zawiera komponent wyobrażeniowy, emocjonalny i społeczny, natomiast współczesne badania nad schematem ciała podkreślają jego przedrefleksyjny, funkcjonalny, sensoryczno-motoryczny charakter. Psychoperformans potrzebuje obu poziomów, ale nie może ich mieszać. Obraz ciała odpowiada za to, jak podmiot rozumie swoją sytuację, jak interpretuje własne ograniczenia i jakie sensy przypisuje zmianom widzenia. Schemat ciała odpowiada za to, jak faktycznie organizuje się gest, jak przebiega orientacja w przestrzeni, jak ciało antycypuje kontakt z obiektem, jak utrzymuje równowagę między fiksacją a wycofaniem. Poetyka czynu działa przede wszystkim na poziomie schematu, choć konsekwencje sięgają obrazu. Jeżeli artysta wizualny z CSR nauczy się innego wejścia w zadanie, innego rozkładu ciężaru, innego sposobu przerywania pracy, innego sposobu podtrzymywania kontaktu z materiałem bez przymusu długiej fiksacji, to zmienia się nie tylko ergonomia jego działania, ale również wyobrażenie własnej sprawczości. Znika część przymusu utożsamiania twórczości z nieprzerwaną intensywnością wzrokową. Pojawia się możliwość rozumienia twórczości jako sztuki modulacji, przełączeń, odroczeń i strategicznych powrotów. To właśnie jest wiedza ucieleśniona: nie w formie hasła, lecz w formie nowego stylu organizacji obecności.

Nie można też pominąć roli predykcyjności. W wielu współczesnych modelach neurokognitywnych organizm ujmuje się jako system aktywnie przewidujący, a nie biernie rejestrujący dane. Oznacza to, że ciało i mózg nieustannie wytwarzają hipotezy o tym, co zaraz nastąpi, jakiego wysiłku będzie wymagało działanie, jakie konsekwencje przyniesie kolejna ekspozycja i które sygnały należy traktować jako alarmowe. W chorobie widzenia ten mechanizm szczególnie łatwo ulega przeciążeniu, ponieważ pole percepcyjne zaczyna być poddawane wzmożonej czujności. Organizm nie tylko widzi, ale także „sprawdza, jak widzi", a to podwójne zadanie generuje dodatkowy koszt wykonawczy. Poetyka czynu w psychoperformansie jest zatem techniką regulacji predykcji. Nie chodzi w niej wyłącznie o to, by zmniejszyć liczbę bodźców, ale by tak ułożyć sekwencję działania, aby organizm nie musiał stale produkować alarmowych hipotez. Dlatego tak ważne stają się czytelne progi, przewidywalne domknięcia, stałe miejsca odkładania obiektów, rozpoznawalne sygnały wejścia i wyjścia z fazy zadaniowej oraz ograniczanie nadmiaru decyzji w stanach zmęczenia. Czyn o dobrej poetyce jest dla układu nerwowego mniej kosztowny nie dlatego, że jest „łatwy", lecz dlatego, że jest semantycznie i motorycznie czytelny. Taka czytelność to nie banalna rutyna, tylko starannie opracowana ekonomia uwagi.

Warto w tym miejscu przywołać również Henri Lefebvre'a i jego analizę rytmu, ponieważ psychoperformans bardzo wyraźnie pokazuje, że ciało poznaje przez rytmanalizę, nawet jeśli nie posługuje się tym terminem. Rytm nie jest jedynie powtórzeniem w czasie. Jest relacją między powtarzalnością a różnicą, między nawykiem a zakłóceniem, między ciągłością a

interwencją. W doświadczeniu choroby oka rytmy zostają rozchwiane: rytm pracy, rytm odpoczynku, rytm skanowania wzrokowego, rytm przejść między zadaniami, rytm czujności i wygaszania. Poetyka czynu ma tu zadanie porządkujące. Nie polega ono na mechanicznym narzuceniu „dobrych praktyk", lecz na takiej kompozycji działania, która przywraca rytmiczną inteligibilność dnia. Jeżeli przerwa ma być rzeczywiście ochronna, nie może być tylko przerwaniem; musi stać się rozpoznawalnym rytmem z własnym początkiem, środkiem i końcem. Jeżeli powrót do pracy ma być bezpieczny, nie może być nagłym rzuceniem się z powrotem w gęsty materiał wzrokowy; musi zostać poprzedzony sekwencją przygotowawczą, która pozwala ciału przejść z trybu restytucji do trybu ekspozycji bez szoku. W ten sposób poetyka czynu ujawnia swój temporalny rygor: nie tylko porządkuje akt, lecz także odciąża przejścia, a w wielu stanach przeciążeniowych to właśnie przejścia, a nie same zadania, są najbardziej kosztowne.

Następny poziom analizy dotyczy relacji między gestem a znaczeniem. W psychoperformansie gest nie jest ani czystą ekspresją, ani czysto funkcjonalnym ruchem. Jest nośnikiem skondensowanego sensu operacyjnego. Tę zasadę można opisać przez analogię do aktów mowy Johna L. Austina, ale trzeba ją rozszerzyć poza język werbalny. Istnieją bowiem gesty, które nie tylko „wyrażają" stan, ale go ustanawiają lub wygaszają. Odłożenie narzędzia w określone miejsce może nie tylko oznaczać koniec zadania, ale faktycznie inicjować przejście układu nerwowego w inną konfigurację. Zamknięcie zeszytu, zasłonięcie jednego źródła światła, dotknięcie obiektu–klucza, oparcie dłoni, powolny obrót tułowia, przejście do innej strefy pomieszczenia – wszystko to może pełnić funkcję realnego operatora przełączenia. W tym sensie poetyka czynu stanowi rozszerzoną pragmatykę ciała. Czyn poznaje, ponieważ działa na granicach stanów. Dla praktyki związanej z CSR jest to ogromnie ważne, gdyż wiele problemów nie polega na samym wykonywaniu zadania, lecz na utknięciu między zadaniem a jego zakończeniem, między ekspozycją a wyjściem z niej, między chwilowym sygnałem dyskomfortu a właściwą reakcją ochronną. Psychoperformans nie odpowiada na to przez kolejne abstrakcyjne wskazówki, tylko przez konstruowanie gestów o wysokiej jednoznaczności funkcjonalnej. Gest dobrze zaprojektowany skraca drogę od rozpoznania do działania.

Ta kwestia prowadzi bezpośrednio do problemu wiarygodności ciała. W kulturze nowoczesnej ciało bywa traktowane ambiwalentnie: z jednej strony absolutyzowane jako źródło „autentyczności", z drugiej podejrzewane jako siedlisko omyłek, afektów i przesądów. Psychoperformans zajmuje stanowisko pośrednie. Ciało nie jest ani nieomylnym wyrocznią, ani bezwartościowym szumem. Jest źródłem danych, które wymagają opracowania formalnego. Poznanie ucieleśnione nie polega na naiwnym podążaniu za każdym impulsem, lecz na uczeniu się, które sygnały są zwiastunami przeciążenia, które sygnały są elementem habituacji, które należą do chwilowej fluktuacji, a które są wynikiem złej architektury sytuacji. Właśnie dlatego poetyka czynu musi pozostawać związana z dochodzeniem i researchem. Najpierw rozpoznaje się możliwe mechanizmy, symbole, obiekty, zabobony, wzory zachowania, konteksty środowiskowe i zależności percepcyjno-ruchowe, a dopiero potem wybiera się te elementy, które rzeczywiście wspierają działanie. W przypadku choroby oka ta selekcja musi być szczególnie bezwzględna. Każdy dodatkowy element planu sytuacyjnego, każdy niepotrzebny obiekt, każdy nadmiar semantyki, każda przesadnie złożona instrukcja może stać się kolejnym obciążeniem. Poetyka czynu nie polega więc na mnożeniu środków, lecz na dochodzeniu do takiej oszczędności, która pozostaje wystarczająco znacząca.

W tym sensie psychoperformans zbliża się do niektórych intuicji Jerzego Grotowskiego, ale musi je przefiltrować przez wymogi bezpieczeństwa i przez kliniczno-egzystencjalny kontekst choroby. Grotowski traktował działanie jako drogę intensyfikacji obecności, jako pracę na prawdzie aktu, na usuwaniu tego, co zbędne, na redukcji dekoracji. Psychoperformans może czerpać z tej zasady redukcji, lecz nie może mechanicznie powtarzać modelu heroicznego przekroczenia. W chorobie oka redukcja nie ma prowadzić do ekstremum, tylko do ochronnej klarowności. Prawda aktu nie polega tu na maksymalnym odsłonięciu, lecz na maksymalnej zgodności między potrzebą działania a możliwościami regeneracyjnymi organizmu. Czasem największą prawdą czynu okazuje się zdolność do skrócenia zadania, do przełożenia ekspozycji, do odwrócenia wzroku, do przejścia w pracę dotykową, słuchową lub koncepcyjną. To bardzo ważna korekta kulturowa, bo uwalnia performance od mitu nieustannego ryzyka i wpisuje go w bardziej złożoną etykę troski. W psychoperformansie troska nie jest zaprzeczeniem radykalności; jest jej dojrzalszą formą.

Należy również podkreślić, że poznanie ucieleśnione jest zawsze poznaniem sytuacyjnym. Lucy Suchman i inni badacze działania usytuowanego pokazali, że kompetencja nie polega na odtwarzaniu z góry zapisanych planów, lecz na inteligentnym reagowaniu w konkretnej sytuacji. Psychoperformans rozwija tę intuicję w kierunku planu sytuacyjnego, który nie jest sztywnym scenopisem, lecz strukturą przygotowanej plastyczności. Oznacza to, że poetyka czynu nie składa się z niezmiennych sekwencji, lecz z zasad przełączania, progów decyzji, obiektów–kluczy, które umożliwiają reorganizację działania bez utraty sensu. Dla artysty wizualnego z CSR jest to kwestia podstawowa, ponieważ rzeczywiste warunki pracy rzadko są idealnie przewidywalne. Zmienia się oświetlenie, materiał, presja czasu, stan pobudzenia, ilość bodźców społecznych, zmęczenie, jakość snu i gęstość zadań. Gdyby poetyka czynu była jedynie sztywnym układem gestów, załamałaby się przy pierwszym odstępstwie. Jej siła polega na tym, że wytwarza repertuar funkcjonalnych odpowiedzi, a nie jeden rytuał absolutny. Jest jak partytura otwarta, ale nie dowolna; jak system dopuszczalnych wariantów, ale nie chaos; jak mapa ciała i środowiska, ale aktywowana w czasie rzeczywistym.

Z tej perspektywy szczególnej rangi nabiera dotyk jako alternatywna i wspomagająca modalność poznawcza. Kiedy kultura wzrokocentryczna zaczyna pękać pod wpływem choroby oka, pojawia się możliwość bardziej złożonego rozłożenia ciężaru poznawczego między zmysły. Nie chodzi o romantyczną pochwałę „powrotu do ciała”, lecz o bardzo konkretną redystrybucję funkcji. Dotyk, propriocepcja, słuch, rytm oddechu, nacisk stopy na podłoże, kontakt dłoni z fakturą materiału mogą stać się nośnikami orientacji i stabilizacji tam, gdzie nadmiar obciążenia spadał dotąd na wzrok. Juhani Pallasmaa pisał o haptycznym wymiarze architektury i o krytyce czystego okulocentryzmu; psychoperformans rozwija podobną intuicję w skali mikropraktyk. Poetyka czynu projektuje takie przejścia, w których wzrok nie musi nieustannie utrzymywać hegemonii. Dla podmiotu pracującego artystycznie jest to zarazem korekta estetyczna i korekta egzystencjalna. Twórczość może zostać przebudowana tak, by była bardziej polimodalna, mniej zależna od nieustannej ostrej kontroli wizualnej, bardziej otwarta na rytm dłoni, na relację z materią, na strukturę przestrzeni odczytywaną całym ciałem. Poznanie ucieleśnione staje się tu nie tylko teorią percepcji, ale praktyką redystrybucji obciążenia.

Niezwykle istotny pozostaje też związek między poetyką czynu a pamięcią proceduralną. Wiedza ucieleśniona utrwala się nie przez jednorazowe zrozumienie, lecz przez wielokrotne powtarzanie w warunkach, które nie niszczą organizmu. Tylko wtedy nowy wzorzec działania

ma szansę przejść z poziomu wysiłkowej kontroli do poziomu względnej automatyzacji. W psychoperformansie oznacza to, że najlepsze działania nie są tymi, które robią największe wrażenie, lecz tymi, które potrafią zostać powtórzone bez narastania kosztu. Repetytywność nie jest tutaj estetyką minimalizmu, ale warunkiem stabilizacji. Jeśli gest zamknięcia ekspozycji ma chronić, musi być wystarczająco prosty, czytelny i osadzony w materiale codzienności, by ciało mogło po niego sięgać również wtedy, gdy zasoby są obniżone. To jedna z najbardziej praktycznych definicji poetyki czynu: jest to taka organizacja działania, która może przetrwać w realnym życiu, a nie tylko w warunkach wyjątkowego skupienia. W przypadku choroby przewlekłej lub nawracającej właśnie ta zdolność decyduje o różnicy między metodą a epizodycznym impulsem.

Na tym tle można sformułować ważną tezę dla całej części IX i dla całej książki. Poetyka czynu nie jest po prostu teorią „jak robić psychoperformans", lecz teorią tego, jak ciało może odzyskiwać inteligencję relacyjną po doświadczeniu zakłócenia. Zakłócenie wzrokowe, zwłaszcza długotrwałe, wytwarza wtórne zniekształcenia relacji z przestrzenią, z zadaniem, z czasem, z wyobraźnią własnej wydolności i z oczekiwaniem wobec siebie. Psychoperformans nie naprawia tych zniekształceń przez deklarację, lecz przez kompozycję nowych ciągów czynnościowych. Kiedy ciągi te są dobrze zbudowane, ciało zaczyna ponownie ufać przejściom. Nie musi już interpretować każdej zmiany jako zagrożenia, bo posiada repertuar działań pośrednich. Nie musi już wybierać między heroiczną intensywnością a rezygnacją, bo pojawia się trzecia droga: działanie stopniowane, progowe, odwracalne, a jednak realnie sprawcze. Właśnie dlatego poetyka czynu i poznanie ucieleśnione nie są w psychoperformansie dwoma tematami zestawionymi obok siebie. Są jednym i tym samym procesem oglądanym z dwóch stron: od strony formy aktu i od strony wiedzy, którą akt wytwarza.

W psychoperformansie trzeba także wyraźnie odróżnić ciało wykonujące od ciała obserwowanego. Ciało wykonujące jest ciałem w procesie, ciałem relacyjnym, ciałem, które nieustannie negocjuje odległość, opór, jasność, ciężar, temperaturę i rytm. Ciało obserwowane natomiast łatwo staje się przedmiotem wtórnej kontroli, autoinspekcji i oceny, zwłaszcza wtedy, gdy zostaje wpisane w doświadczenie choroby, zagrożenia lub utraty funkcji. Richard Shusterman, rozwijając somaestetykę, próbował przywrócić powagę świadomej pracy z cielesnością, ale psychoperformans idzie o krok dalej, ponieważ nie chodzi tu jedynie o pogłębienie czucia siebie, lecz o takie przekształcenie relacji z ciałem, aby samoobserwacja nie zamieniała się w przemoc monitorowania. W praktyce osoby z CSR jest to kwestia krytyczna. Im bardziej ciało i widzenie stają się obiektem obsesyjnego nadzoru, tym trudniej utrzymać subtelną zdolność reagowania na rzeczywiste progi przeciążenia, bo zbyt wiele energii zostaje przejęte przez mechanizm sprawdzania. Poetyka czynu służy temu, by uwolnić ciało od statusu nieustannie ocenianego obiektu i przywrócić mu rangę kompetentnego uczestnika sytuacji. Tylko wtedy poznanie ucieleśnione nie degeneruje się w hiperrefleksyjność, lecz pozostaje zdolnością do precyzyjnej obecności.

Ta kwestia prowadzi do bardzo ważnego zagadnienia hiperrefleksji, opisywanego między innymi przez Louisa A. Sassa w badaniach nad zaburzeniami doświadczenia oraz przez Thomasa Fuchsa w analizach cielesności i psychopatologii. Hiperrefleksja polega na tym, że procesy, które zwykle pozostają płynne, osadzone i przedrefleksyjne, zostają nadmiernie uprzedmiotowione przez świadomość, przez co tracą naturalną koordynację. W chorobie oka taki mechanizm może przybierać formę wzmożonego nadzoru nad samym aktem patrzenia: człowiek już nie tylko

patrzy, ale zarazem bada, jak patrzy, ocenia jakość widzenia, testuje spójność obrazu, antycypuje pogorszenie, porównuje bieżący stan z poprzednim i z przyszłym wyobrażeniem straty. W efekcie doświadczenie widzenia zostaje rozszczepione. Poetyka czynu w psychoperformansie ma przeciwdziałać temu rozszczepieniu przez przywracanie jedności działania. Nie dokonuje się to przez zakaz myślenia, lecz przez kompozycję czynu taką, by ciało mogło znowu wejść w relację z zadaniem, a nie wyłącznie z własnym monitoringiem. Oznacza to działania o czytelnych granicach, działania ograniczające liczbę decyzji, działania wspierane przez obiekty–klucze i działania, które posiadają jasny rytuał wejścia i wyjścia. W tym sensie poetyka czynu jest metodą przeciwhiperrefleksyjną. Jej celem nie jest wywołanie wyjątkowego przeżycia, lecz przywrócenie płynności organizacji obecności.

Należy też mocno podkreślić, że poznanie ucieleśnione nie jest tożsame z „słuchaniem ciała" w potocznym, banalizującym sensie. Tego rodzaju formuła bywa zdradliwa, ponieważ sugeruje, że ciało komunikuje się jednoznacznym językiem, który wystarczy tylko poprawnie zinterpretować. Tymczasem ciało jest wielowarstwowym polem sygnałów, na które składają się procesy homeostatyczne, allostatyczne, pamięć poprzednich stanów, wzorce lękowe, habitus kulturowy, wyuczone reakcje obronne i aktualna architektura środowiska. Antonio Damasio zwracał uwagę na rolę markerów somatycznych, ale markery te nie stanowią prostego kodu prawdy; są raczej sygnałami priorytetyzacji i wartościowania. Psychoperformans przyjmuje zatem zasadę ostrożnej hermeneutyki ciała. Sygnał cielesny trzeba nie tyle „odczytać", ile umieścić w odpowiednio zbudowanej sytuacji sprawdzającej o niskiej temperaturze poznawczej. Jeśli przy określonej konfiguracji światła, czasu i pozycji ciała wzrasta dyskomfort, a po wprowadzeniu gestu wycofania, zmiany osi i kontaktu z obiektem–kluczem spada, to nie uzyskuje się jeszcze wiedzy o patofizjologii, ale uzyskuje się wiedzę o relacji między ciałem a warunkami działania. Tego rodzaju wiedza jest dla IndywiduAkcji bezcenna, ponieważ pozwala organizować codzienność nie na podstawie abstrakcyjnych zaleceń, lecz na podstawie sprawdzonych relacji funkcjonalnych. Poetyka czynu jest właśnie narzędziem takiego sprawdzania.

W tym miejscu trzeba wprowadzić jeszcze jedno rozróżnienie, mianowicie między intensywnością a gęstością. W wielu praktykach artystycznych i quasi-terapeutycznych pożądana bywa intensywność, rozumiana jako wzrost pobudzenia, silna ekspresja, radykalizacja aktu, maksymalizacja progu doświadczenia. Psychoperformans, szczególnie w kontekście choroby oka, musi zerwać z tym odruchem. To nie intensywność, lecz gęstość działania staje się kategorią produktywną. Gęstość oznacza wysokie nasycenie sensu przy relatywnie niskim koszcie energetycznym i przy niskiej przemocy wobec organizmu. Gest może być bardzo gęsty, choć niewielki. Czyn może być bardzo znaczący, choć prawie nieruchomy. Przerwa może być bardzo głęboka regulacyjnie, choć z zewnątrz wygląda niepozornie. To rozpoznanie ma kapitalne znaczenie dla artysty wizualnego dotkniętego CSR, ponieważ umożliwia odejście od fałszywej alternatywy między spektakularnym działaniem a bezczynnością. Poetyka czynu projektuje formy o wysokiej gęstości semantycznej i regulacyjnej, które nie przeciążają pola widzenia i nie wzmacniają autonomicznej mobilizacji. W praktyce oznacza to przewartościowanie estetyki samego działania. To, co niewidowiskowe, może być najbardziej precyzyjne; to, co ciche, może być najbardziej skuteczne; to, co krótkie, może pozostawiać najtrwalszy ślad w organizacji dnia.

Ten problem można uchwycić również przez kategorię ekonomii motorycznej. Nikolai Bernstein, analizując koordynację ruchową, pokazywał, że sprawność nie polega na sztywnej kontroli każdego elementu ruchu, lecz na inteligentnym redukowaniu stopni swobody i na takim organizowaniu aktu, by wysiłek był proporcjonalny do celu. Psychoperformans przejmuje tę intuicję i rozszerza ją poza samą motorykę w stronę ekonomii całej sytuacji. Dobrze zaprojektowany czyn minimalizuje nadmiar niepotrzebnych przełączeń, nie mnoży punktów decyzyjnych, nie wymaga od ciała utrzymywania sprzecznych zadań jednocześnie i nie generuje dodatkowych pętli kontrolnych. W kontekście pracy z chorobą oka oznacza to konieczność redukcji nie tylko zbędnego ruchu, ale także zbędnego patrzenia, zbędnego sprawdzania, zbędnego poprawiania, zbędnego wracania do tego, co już powinno zostać domknięte. To właśnie tutaj poetyka czynu nabiera wymiaru niemal ortopedycznego w sensie funkcjonalnym: prostuje nie postawę moralną, ale trajektorię aktu. Usuwa to, co jałowo obciąża. W zamian wzmacnia czytelność wejścia, środka i zakończenia. Dla podmiotu, którego widzenie zostało uwikłane w lęk antycypacyjny i w przymus czuwania, taka ekonomizacja jest nie luksusem, lecz warunkiem przeżywalności twórczej.

Poetyka czynu musi być również rozumiana jako praktyka modulacji skali. Psychoperformans nie działa wyłącznie w skali dużych wydarzeń, długich rytuałów i monumentalnych przejść. Bardzo często decydujące znaczenie mają mikroakty, mini-psychoperformanse i gesty tak małe, że w innych reżimach opisu zostałyby uznane za nieistotne. Tymczasem właśnie w nich może ujawniać się najgłębsza inteligencja ucieleśniona. Rozluźnienie szczęki przed wejściem w zadanie, odsunięcie źródła światła o kilka stopni, przejście z czytania linearnego na słuchanie, skrócenie fiksacji, oparcie łokcia w określonym momencie, zamiana wzrokowego kontroli na dotykowe porządkowanie obiektu, wypowiedzenie jednego logoperformatywnego zdania domykającego fazę ekspozycji – to wszystko są przykłady działań drobnych w skali fizycznej, ale wielkich w skali regulacyjnej. Gilbert Simondon pisał o indywiduacji jako procesie rozwiązywania napięć w układzie, a nie jako efekcie jednego, ostatecznego aktu. Psychoperformans może być czytany podobnie. Poznanie ucieleśnione nie wynika z jednego wielkiego wglądu, lecz z kumulatywnej precyzji małych przełączeń. Dla pracy z CSR jest to niezwykle ważne, bo chroni przed iluzją, że przemiana musi przyjść jako wydarzenie totalne. O wiele częściej przychodzi jako zmiana skali czułości na mikrosygnały i jako rosnąca kompetencja w organizowaniu mikroprogów.

Z tym wiąże się kwestia progu tolerancji. Poetyka czynu nie może zakładać abstrakcyjnego, stałego poziomu wydolności. Ciało funkcjonuje w przedziałach, a nie w punktach. Tolerancja na światło, kontrast, gęstość informacji, szybkość przejść czy presję społeczną zmienia się zależnie od snu, obciążenia allostatycznego, pory dnia, wcześniejszej ekspozycji, napięcia emocjonalnego i dziesiątek innych czynników. Jeśli plan sytuacyjny ignoruje tę zmienność, staje się formą przemocy wobec ciała. Psychoperformans musi zatem wbudować do poetyki czynu strukturę adaptacyjną. Nie ma jednej właściwej intensywności, jednego słusznego czasu pracy, jednej identycznej długości działania. Jest natomiast zestaw widełek, wariantów i kryteriów przełączania. To jest jedna z najważniejszych cech poznania ucieleśnionego: jego prawdziwość polega nie na stałości, lecz na adekwatności do zmiennego pola warunków. W chorobie oka ta adaptacyjność ma wymiar nie tylko praktyczny, ale wręcz etyczny. Uczy podmiot, że szacunek dla zmienności nie jest kapitulacją, lecz precyzją. Czyn dobrze skomponowany nie wymusza tego samego zawsze; raczej oferuje strukturę, w której ciało może bezpiecznie przejść przez różne stany bez utraty orientacji.

Należy też podjąć zagadnienie zaufania proceduralnego. W sytuacji przewlekłej lub nawrotowej niepewności organizm bardzo często traci zaufanie do spontaniczności, a zarazem nie ufa już w pełni własnym odczuciom. Powstaje wówczas stan chwiejnej orientacji, w którym każde działanie może być przeżywane jako potencjalnie błędne, zbyt słabe albo zbyt ryzykowne. Psychoperformans odpowiada na to nie przez obietnicę pewności, lecz przez budowę zaufania proceduralnego. Podmiot nie musi wiedzieć wszystkiego i nie musi mieć całkowitej kontroli nad biologią, ale może ufać procedurze wejścia, procedurze wycofania, procedurze domknięcia, procedurze odpoczynku, procedurze reorganizacji pola. To bardzo ważny rodzaj wiedzy. Jest mniej spektakularny niż wgląd, ale znacznie trwalszy. W przypadku artysty wizualnego oznacza to możliwość powrotu do pracy nie na zasadzie hazardu, lecz na zasadzie wypracowanego protokołu. Oznacza również, że przerwa przestaje być znakiem awarii, a staje się częścią kompetencji. Poetyka czynu jest więc także sztuką wytwarzania proceduralnego zaufania do własnej zdolności przechodzenia przez stany graniczne bez nadmiaru paniki i bez nadmiaru heroizmu.

W tym podrozdziale trzeba także zaznaczyć rolę przestrzeni jako współautora działania. Edward S. Casey, Yi-Fu Tuan czy Tim Ingold na różne sposoby przypominali, że przestrzeń nie jest pustym pojemnikiem dla ruchu, lecz żywą strukturą relacji, orientacji i śladów. Psychoperformans radykalizuje tę intuicję. Dla niego przestrzeń jest aktywnym składnikiem poetyki czynu, a nie scenografią. W praktyce pracy z chorobą oka oznacza to, że rozkład światła, odległości między obiektami, obecność powierzchni odbijających, sposób organizacji przejść, liczba elementów w polu bliskim i dalekim, możliwość schronienia wzroku, możliwość wyjścia z osi kontaktu społecznego – wszystko to przestaje być drugorzędne. Czyn poznaje dzięki przestrzeni i przeciw przestrzeni. Jeżeli przestrzeń wymusza ciągłą czujność, czyn będzie obarczony wysokim kosztem. Jeżeli przestrzeń wspiera periodyzację, przewidywalność i miękkie progi, czyn staje się nośnikiem stabilizacji. Dlatego plan sytuacyjny w psychoperformansie musi być zawsze również planem topologicznym. Tylko wtedy wiedza ucieleśniona może naprawdę zakorzenić się w środowisku, zamiast pozostawać czysto intencjonalnym postanowieniem.

Poetyka czynu ma także aspekt aksjologiczny. To, jak ciało działa, jak się zatrzymuje, jak się wycofuje, jak wraca, jak chroni pole widzenia i jak znosi ograniczenie, nie jest wyłącznie kwestią techniki. Jest również praktyką wartości. Jeśli kultura wokół podmiotu premiuje nieprzerwaną produktywność, natychmiastową odpowiedź i heroiczne ignorowanie kosztów, ciało bardzo łatwo uwewnętrznia przemoczną aksjologię działania. Wtedy nawet najbardziej racjonalne protokoły ochronne mogą być przeżywane jako wstydliwe, niewystarczające albo „mało twórcze”. Psychoperformans musi więc przepisać samą etykę czynu. Musi wytworzyć taki układ sensów, w którym ostrożność nie jest tchórzostwem, periodyzacja nie jest słabością, a redukcja ekspozycji nie jest zdradą własnej tożsamości. W tym sensie poetyka czynu staje się szkołą nowej aksjologii cielesnej. Uczy, że dojrzałość działania polega nie na ignorowaniu ograniczeń, lecz na takim kształtowaniu formy, aby granica organizmu nie była nieustannie gwałcona. W kontekście CSR jest to jedno z najważniejszych przesunięć metodologicznych w całej książce, bo pozwala potraktować ochronę funkcji lewego oka i całościową stabilizację życia nie jako defensywę, lecz jako pozytywny projekt formy egzystencji.

W konsekwencji można powiedzieć, że poetyka czynu w psychoperformansie jest dyscypliną kompozycji relacyjnej. Nie projektuje tylko ruchu, tylko sensu, tylko symbolu ani tylko warunków środowiskowych. Projektuje ich sprzężenie. Jej celem nie jest widowisko, lecz mądra

konfiguracja. Gdy ta konfiguracja zostaje dobrze opracowana, poznanie ucieleśnione nie musi już być wyjątkowym epizodem. Zaczyna działać jako trwała kompetencja regulacyjna i twórcza. Podmiot coraz rzadziej pyta, co myśleć o swoim stanie, a coraz częściej wie, jak wejść, jak wyjść, jak skrócić, jak odroczyć, jak domknąć, jak wrócić i jak nie zamieniać percepcji w pole permanentnego alarmu. Właśnie w tym sensie poetyka czynu jest jedną z centralnych osi psychoperformansu: nie opisuje tylko działania, ale umożliwia takie działanie, które staje się źródłem uporządkowanej, nisko-przemocowej, ucieleśnionej wiedzy o sobie, o świecie i o granicach, w których życie twórcze może trwać bez autodestrukcyjnej ceny.

W dalszym rozwinięciu tego podrozdziału trzeba uchwycić jeszcze jeden zasadniczy wymiar poetyki czynu, mianowicie jej relację do różnicy między działaniem odwracalnym a działaniem nieodwracalnym. W psychoperformansie, zwłaszcza wtedy, gdy odnosi się on do życia z chorobą oka, nie każde działanie o wysokiej intensywności znaczeniowej może zostać uznane za działanie dojrzałe metodologicznie. Dojrzałość polega tutaj między innymi na tym, że czyn posiada wbudowaną możliwość wycofania, modyfikacji lub skrócenia bez utraty swojej zasadniczej funkcji. To nie jest kwestia asekuracyjnej ostrożności, lecz jeden z warunków poznania ucieleśnionego. Ciało uczy się najlepiej nie wtedy, gdy zostaje wrzucone w sytuację ostateczną, ale wtedy, gdy może wejść w relację z progiem, rozpoznać go, zawiesić, wrócić i ponowić próbę w nowej konfiguracji. Kurt Goldstein, myśląc o organizmie jako całości adaptacyjnej, pokazywał, że funkcjonowanie nie polega na mechanicznym wykonywaniu zadań, lecz na organizacji świata możliwego dla danego układu. Psychoperformans rozwija tę intuicję na poziomie kompozycji praktyki. Świat możliwy artysty wizualnego dotkniętego CSR nie może być budowany na modelu działania jednorazowo heroicznego, ponieważ to model epistemicznie ubogi i biologicznie ryzykowny. O wiele bardziej produktywny okazuje się model działań progowych, częściowo odwracalnych, iterowalnych, pozwalających uczyć ciało nie tyle spektakularnego przekroczenia, ile subtelnej dyskryminacji stanów. Właśnie w takiej dynamice rodzi się wiedza, która ma szansę trwać.

Tym samym poetyka czynu zyskuje wymiar eksperymentalny, ale eksperymentalność ta musi być rozumiana precyzyjnie. Nie chodzi o eksperyment w sensie laboratoryjnego testu z jednoznaczną zmienną zależną, lecz o eksperymentowanie z formą obecności. Każde dobrze zaprojektowane działanie psychoperformatywne jest mikrobadaniem nad tym, jak organizm reaguje na określone rozłożenie światła, czasu, dystansu, prędkości, symbolu, dotyku, ciszy i napięcia zadaniowego. Jest to badanie, które nie stawia sobie prawa do ustalania mechanizmów patofizjologicznych, ale posiada wysoką wartość funkcjonalną. Hans-Jörg Rheinberger, pisząc o układach eksperymentalnych, zwracał uwagę, że badanie nie polega jedynie na potwierdzaniu wcześniej gotowej wiedzy, lecz na organizowaniu warunków, w których może pojawić się coś wcześniej niewyraźnego. W psychoperformansie takim „niewyraźnym” nie jest jednak nowy obiekt nauki w sensie laboratoryjnym, ale nowy wzorzec relacji pomiędzy ciałem a światem. Dla osoby pracującej z niepewnością widzenia oznacza to możliwość odkrywania, że określony sposób rozpoczynania pracy obniża pobudzenie, że określona jakość gestu zamknięcia naprawdę redukuje pętlę powrotu do bodźca, że określone ustawienie obiektów w przestrzeni zmniejsza koszt skanowania, a określona modalność kontaktu z materiałem pozwala odzyskać twórczość bez przymusu ostrej kontroli wzrokowej. Tak rozumiana eksperymentalność nie jest luksusem artystycznym. Jest metodą przywracania zniuansowanej sprawczości.

Warto przy tym zauważyć, że poetyka czynu działa na poziomie tak zwanej wiedzy tacit, wiedzy ukrytej, milczącej, o której pisał Michael Polanyi. Wiedza ta nie daje się w pełni wyczerpać instrukcją, ponieważ jej nośnikiem jest wyćwiczona czułość na konfigurację relacji. Podmiot często potrafi coś zrobić właściwie, zanim potrafi to w pełni nazwać. W kontekście psychoperformansu jest to sprawa niezwykle delikatna, bo z jednej strony trzeba uszanować tę przedwerbalną kompetencję, z drugiej nie wolno uczynić z niej fetyszu, który uniemożliwi kontrolę bezpieczeństwa i audytowalność działania. Poetyka czynu działa właśnie na tej granicy. Musi dopuścić milczącą inteligencję ciała, ale zarazem nadać jej taką formę, aby mogła zostać częściowo przekazana, powtórzona i rozwijana bez popadania w mistyfikację. W praktyce pracy z chorobą oka oznacza to, że pewne sekwencje – na przykład sposób wygaszania zadania wizualnego, przechodzenia do ciemniejszej strefy, odzyskiwania kontaktu z własnym rytmem czy powrotu do działania po epizodzie przeciążenia – z czasem stają się kompetencjami niemal proceduralnymi. Nie są one już za każdym razem konstruowane od nowa w refleksji. Ciało wie, jak się przestawić. To jedno z najcenniejszych osiągnięć IndywiduAkcji, ponieważ zmniejsza koszt codziennego decydowania. Zarazem taka kompetencja nie jest prostym nawykiem. Jest wypracowaną formą czułej automatyzacji, która nadal pozostaje otwarta na korektę.

Na tym tle trzeba też przepracować relację między poetyką czynu a błędem. W nowoczesnej kulturze efektywności błąd bywa traktowany jako odchylenie od prawidłowego wykonania, które należy zminimalizować. W praktykach artystycznych błąd bywa z kolei idealizowany jako źródło nowości, autentyczności lub przełamania kontroli. Psychoperformans nie przyjmuje bezkrytycznie żadnego z tych stanowisk. W ramach poznania ucieleśnionego błąd może być cennym wskaźnikiem, ale tylko wtedy, gdy zostanie odpowiednio wpisany w strukturę odwracalności i ochrony. Gdy artysta z CSR zauważa, że po określonym trybie działania wzrasta kompulsywna potrzeba testowania widzenia, że dany układ światła zwiększa rozdrażnienie, że pewien rodzaj precyzyjnej pracy detalu kosztuje więcej, niż wynosi uzysk sensotwórczy, nie ma tu do czynienia z „porażką" działania. Pojawia się informacja o progu, którego nie wolno romantyzować ani ignorować. Donald Schön, pisząc o refleksyjnym praktyku, pokazywał znaczenie reflection-in-action, a więc myślenia dokonującego się w samym toku działania. Psychoperformans może tę ideę pogłębić. Nie chodzi bowiem tylko o refleksję intelektualną, ale o korektę kinestetyczną, temporalną i środowiskową, dokonywaną jeszcze przed pełną werbalizacją. Błąd ujawnia wtedy nie niedoskonałość podmiotu, lecz właściwość relacji. Uczy, że określone sprzężenie ciało–zadanie–światło–czas było źle skomponowane. Takie ujęcie ma ogromną wartość odciążającą, bo usuwa z błędu część ciężaru moralnego.

Nie sposób pominąć również związku poetyki czynu z progiem symbolizacji. Nie każde doświadczenie cielesne od razu domaga się pełnej interpretacji. Część aktów poznania ucieleśnionego zachodzi skutecznie właśnie dlatego, że nie zostają natychmiast przeładowane znaczeniem. Jest to bardzo ważne w sytuacjach, w których nadmiar interpretacji działa pobudzająco i uruchamia wtórny monitoring. Gaston Bachelard pokazywał, że wyobraźnia materii pracuje nie tyle przez pojęciową definicję, ile przez kondensację jakości odczuwanych i obrazowanych. Psychoperformans korzysta z podobnej zasady, ale musi ją metodologicznie schłodzić. Symbol, obraz, obiekt–klucz, ciemność, zasłona, miękkość, ciężar, zimno, matowość, chropowatość – wszystkie te jakości mogą wspierać regulację i porządkowanie doświadczenia, o ile nie zostaną od razu przekształcone w wielką teorię własnego losu. Poetyka czynu działa zatem często przed pełną symbolizacją lub tuż obok niej. Pozwala ciału przejść przez stan, zanim stan zostanie całkowicie skolonizowany przez narrację. W pracy nad życiem z CSR ma to

znaczenie fundamentalne, bo chroniczne przeciążenie interpretacyjne może działać jak wtórny agresor poznawczy. Nie każda przerwa musi znaczyć kryzys. Nie każda zmiana jakości widzenia musi zostać od razu wpisana w rozbudowany scenariusz pogorszenia. Czasem potrzebny jest tylko odpowiedni czyn: wycofanie, zasłonięcie, zmiana osi, domknięcie, ciemność, bezpieczny dotyk, oddech, czas.

W tym miejscu jeszcze mocniej ujawnia się rola obiektu–klucza jako operatora poznania ucieleśnionego. Wcześniejsze partie książki ustanowiły już jego fundamentalne znaczenie w psychoperformansie, ale tutaj trzeba dopowiedzieć, że obiekt–klucz nie tylko stabilizuje sens, lecz również stabilizuje epistemologię działania. Obiekt może przejąć część ciężaru, który w przeciwnym razie spadłby na nadmiernie analizującą świadomość. Może działać jako zewnętrzny nośnik decyzji, jako sygnał zakończenia, jako materialny próg między dwoma stanami, jako element rytmizujący, jako przełącznik modalności z dominacji wzrokowej ku dotykowej lub słuchowej. Gilbert Simondon i Bruno Latour na różne sposoby przypominali, że rzeczy uczestniczą w organizacji relacji i nie są wyłącznie biernym tłem ludzkiego działania. Psychoperformans czyni z tej intuicji zasadę praktyczną. Jeżeli człowiek w stanie zmęczenia ma za każdym razem sam wymyślić, kiedy przestać, jak się przełączyć i na czym oprzeć decyzję o domknięciu, ryzyko błędu rośnie. Jeżeli natomiast obiekt–klucz zostaje zaprojektowany jako część planu sytuacyjnego, część tej decyzji może zostać wyniesiona poza wnętrze podmiotu i osadzona w świecie. To właśnie jest jedna z najbardziej eleganckich form poznania ucieleśnionego: wiedza nie znajduje się wyłącznie „w głowie” ani wyłącznie „w ciele”, ale w układzie relacyjnym, który obejmuje również rzeczy.

Kolejny poziom dotyczy napięcia między spontanicznością a kompozycją. Często zakłada się, że autentyczne działanie ucieleśnione powinno być spontaniczne, nieopracowane, „prawdziwe” dlatego, że nieprzefiltrowane. Tymczasem psychoperformans musi być wobec tego mitu bardzo ostrożny. W sytuacji przeciążenia, nawrotowości i niepewności biologicznej czysta spontaniczność bywa po prostu przymusem powtarzania dawnych wzorców alarmowych. Ciało może spontanicznie wracać do kompulsywnego sprawdzania, spontanicznie przeciążać się z obawy przed utratą produktywności, spontanicznie ignorować próg, spontanicznie dramatyzować mikrozmiany percepcyjne. Dlatego poetyka czynu nie jest kultem spontaniczności, tylko sztuką komponowania nowej spontaniczności. To znaczy takiej, która została wcześniej wyćwiczona w bezpiecznych warunkach i z czasem staje się naturalna, choć nie była pierwotna. Pierre Bourdieu pisał o habitusie jako o historii osadzonej w ciele. Psychoperformans można w pewnym sensie rozumieć jako próbę przepisania części habitusu poprzez plan sytuacyjny i przez serię czynów o wysokiej wartości regulacyjnej. Celem nie jest sztuczność, lecz wtórna naturalność – nowa swoboda, która rodzi się z ćwiczonej formy. Dla artysty wizualnego z CSR oznacza to, że ochrona pola widzenia, periodyzacja pracy i przełączanie modalności twórczej nie mają pozostać zewnętrznym rygorem. Mają stopniowo stać się częścią ucieleśnionego stylu.

Z tym wiąże się jeszcze problem widza i świadka. W psychoperformansie czyn bardzo rzadko pozostaje całkowicie odcięty od potencjalnej obserwacji, nawet jeśli nie jest publicznie wykonywany. Podmiot sam siebie obserwuje, wyobraża sobie obserwację innych, konfrontuje się z normami środowiska pracy, z imaginarium artysty, z figurą pacjenta, z oczekiwaniem skuteczności. Richard Schechner i Erika Fischer-Lichte analizowali performans jako zdarzenie transformacyjne, współkonstytuowane przez wykonawcę i odbiorcę. Psychoperformans

zachowuje to rozpoznanie, ale przepisuje je do mikroskali życia codziennego. Świadek nie musi być fizycznie obecny, aby jego funkcja działała. Już sama uwewnętrzniona norma produktywności lub estetyki intensywności może destabilizować czyn ochronny. Poetyka czynu musi więc zawierać w sobie nie tylko kompozycję dla ciała, ale też kompozycję dla spojrzenia – realnego lub wyobrażonego. Czasem trzeba tak ukształtować działanie, aby było społecznie niewidowiskowe i neutralne, a zarazem głęboko skuteczne. Czasem przeciwnie, trzeba nadać mu symboliczną czytelność, aby otoczenie nauczyło się respektować przerwę, ciszę, odroczenie odpowiedzi czy zmianę trybu pracy. Poznanie ucieleśnione nie jest więc wyłącznie prywatną sprawą neuroregulacji. Ma również wymiar społecznej choreografii.

Następny istotny problem to relacja poetyki czynu do cierpliwości. W kulturze przyspieszenia cierpliwość bywa rozumiana jako cecha moralna albo jako bierne znoszenie ograniczeń. W psychoperformansie cierpliwość musi zostać zrehabilitowana jako kompetencja temporalna i poznawcza. Ciało uczące się nowego wzorca nie potrzebuje przede wszystkim wzniosłego motywowania, lecz odpowiednio rozłożonego czasu. Czyn, który ma wejść głęboko w organizację dnia, wymaga powtarzania bez gwałtu, korekty bez autoagresji i czasu na to, by nowa relacja z progiem została uwewnętrzniona. Simone Weil pisała o uwadze jako formie cierpliwego otwarcia, a nie brutalnego chwytu. Ta intuicja może zostać przepisana na język psychoperformansu. Poetyka czynu jest sztuką cierpliwego formowania uwagi tak, aby nie zaciskała się przemocowo na obiekcie, na objawie ani na oczekiwanym rezultacie. W pracy z CSR takie rozumienie cierpliwości jest nieocenione, bo uwalnia praktykę od presji natychmiastowego potwierdzenia skuteczności. Nie każda dobrze skomponowana interwencja przynosi natychmiastową ulgę, ale może budować długoterminową zmianę w ekonomii bodźców, w jakości przejść i w stopniu, w jakim pole widzenia zostaje chronione przed zbędnym eksploatowaniem. Cierpliwość nie jest tu biernością. Jest wydłużoną inteligencją działania.

Poetyka czynu musi też zostać wpisana w relację z pamięcią miejsca. Ciało nie wchodzi w przestrzeń jako tabula rasa. Pamięta, gdzie wcześniej doszło do przeciążenia, gdzie powstawał lęk, gdzie praca była nie do utrzymania, gdzie dany układ światła lub presji społecznej uruchamiał czuwanie. Edward Casey i Tim Ingold pomagają zrozumieć, że miejsce nie jest tylko geometrią, lecz zagęszczoną historią śladów i orientacji. Psychoperformans bierze to pod uwagę. Jeżeli dana przestrzeń została w ciele zapisana jako przeciążająca, poetyka czynu nie może ignorować tej pamięci. Musi albo przestrzeń przekształcić, albo wyposażyć podmiot w sekwencje wejścia i wyjścia, które zmienią relację z miejscem. Dla osoby z chorobą oka ma to ogromne znaczenie, ponieważ różne pracownie, biura, sale, ekrany, punkty świetlne i układy stanowisk pracy mogą nosić w ciele zapis przeciążenia. Poznanie ucieleśnione nie polega tylko na tym, by rozumieć swoje reakcje, lecz by umieć organizować miejsca na nowo. W tym sensie poetyka czynu jest również poetyką reterytorializacji: odzyskiwania przestrzeni dla działań bezpiecznych, mądrych i nieeskalujących.

W rezultacie można powiedzieć, że poetyka czynu stanowi w psychoperformansie szczególny typ wiedzy praktycznej, która nie daje się zredukować ani do czysto zmysłowej spontaniczności, ani do instrukcyjnego protokołu. Jest formą komponowanej inteligencji relacyjnej. Obejmuje próg, rytm, obiekt, gest, odwracalność, błąd, cierpliwość, pamięć miejsca, świadka, skalę i możliwość korekty. Dla artysty wizualnego żyjącego z niepewnością widzenia taka poetyka nie jest dodatkiem do leczenia ani ozdobą twórczości. Jest sposobem istnienia, w którym ciało odzyskuje prawo do mądrego działania bez konieczności ciągłego udowadniania swojej

wydolności. Właśnie dlatego poznanie ucieleśnione nie powinno być rozumiane jako modne hasło teoretyczne, lecz jako twarda podstawa organizacji IndywiduAkcji. Dopiero gdy działanie staje się czytelne dla ciała, odwracalne w razie potrzeby, rytmiczne, gęste, a zarazem nisko-przemocowe, można mówić o prawdziwej poetyce czynu w sensie psychoperformatywnym.

Następnym koniecznym krokiem jest uchwycenie związku między poetyką czynu a reorganizacją uwagi. W psychoperformansie uwaga nie jest abstrakcyjnym reflektorem kierowanym przez wolę, lecz zjawiskiem głęboko cielesnym, zależnym od napięcia mięśniowego, toru oddechowego, pozycji głowy, jakości światła, poziomu poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności sytuacji oraz od stopnia, w jakim środowisko wymusza czujność selekcyjną. Maurice Merleau-Ponty, James J. Gibson, a później Alva Noë i Evan Thompson, każdy na własny sposób, demontowali wizję percepcji jako biernego odbioru danych. W świetle tych ujęć percepcja jest aktywnością ucieleśnioną, a uwaga nie tyle „przykleja się" do obiektu, ile powstaje jako wzór orientacji ciała ku określonemu układowi afordancji. Dla artysty wizualnego żyjącego z CSR oznacza to rzecz podstawową: problem nie polega wyłącznie na tym, co znajduje się w polu widzenia, ale na tym, w jakim stanie cielesno-środowiskowym owo pole jest podejmowane. Poetyka czynu musi więc projektować nie tylko gesty i obiekty, ale także warunki samej uwagowości. Czasem najważniejszym działaniem nie będzie intensyfikacja kontaktu z materiałem, lecz rozszczelnienie przymusu koncentracji, rozproszenie nadmiernej fiksacji i wytworzenie uwagi bardziej miękkiej, obwodowej, mniej drapieżnej wobec własnego aparatu wzrokowego. To jedna z najistotniejszych korekt okulocentrycznej kultury pracy.

W tym sensie poetyka czynu jest także sztuką rozróżniania typów uwagi. Istnieje uwaga eksploracyjna, uwaga zadaniowa, uwaga alarmowa, uwaga estetyczna, uwaga kompulsywnie monitorująca i uwaga restytucyjna. W codziennej praktyce bardzo często miesza się je ze sobą, jak gdyby każda koncentracja była dobra sama przez się. Tymczasem dla osoby obciążonej chorobą widzenia różnica między uwagą zadaniową a alarmową bywa decydująca dla kosztu działania. Uwaga zadaniowa organizuje relację z materiałem, pozostaje względnie selektywna i ma jasno określony zakres. Uwaga alarmowa natomiast przechwytuje pole przez napięcie antycypacyjne, przez poszukiwanie sygnału zagrożenia, przez testowanie jakości obrazu, przez porównywanie „czy już gorzej", „czy już inaczej", „czy jeszcze mogę". Psychoperformans nie może zakładać, że podmiot zawsze spontanicznie odróżni te stany. Musi zbudować taką poetykę czynu, która będzie uwagowo edukować ciało. Oznacza to działania, w których zadanie ma początek i koniec, w których skala materiału została ograniczona, w których pole pracy nie wymusza nieustannego skanowania, a rytm domknięć został sprzężony z prostymi perfonemami. Gdy takie warunki są dobrze zaprojektowane, organizm zaczyna uczyć się, że nie każda mobilizacja wzrokowa jest tożsama z zagrożeniem. To właśnie jest jeden z najbardziej praktycznych sensów poznania ucieleśnionego: ciało rozróżnia nie przez deklarację, lecz przez organizację doświadczenia.

Z tego punktu widzenia niezwykle ważna staje się rola precyzyjnie projektowanej nie-akcji. W wielu językach opisu działania nie-akcja kojarzy się z brakiem, wycofaniem, pasywnością albo z porażką wykonawczą. Psychoperformans musi odwrócić to skojarzenie. Nie-akcja nie oznacza tu pustki, lecz szczególny typ aktywnego powstrzymania, który zmienia trajektorię pobudzenia, uwagi i interpretacji. Można powiedzieć, że jest to działanie o zredukowanej widzialności zewnętrznej, lecz o wysokiej skuteczności regulacyjnej. W tradycjach Wschodu temat ten był

analizowany choćby przez François Julliena w kontekście skuteczności bez frontalnego nacisku, ale podobne intuicje można znaleźć także u Helmutha Plessnera czy w nowoczesnych teoriach samoregulacji. W odniesieniu do choroby oka i do praktyki twórczej nie-akcja przybiera postać mikrozatrzymań, oszczędnych wycofań wzroku, chwilowego przejścia do orientacji dotykowej, opóźnienia reakcji, odmowy wejścia w dodatkową ekspozycję, a także zgody na nieprodukowanie obrazu tam, gdzie jego wytwarzanie byłoby zbyt kosztowne. Poetyka czynu musi zawierać te stany nie jako uboczny margines, lecz jako centralną część partytury. W przeciwnym razie działanie zostaje skolonizowane przez ideologię ciągłości i maksymalizacji, a to dla IndywiduAkcji byłoby metodycznie katastrofalne. Prawdziwie ucieleśnione poznanie często pojawia się właśnie wtedy, gdy ciało nie jest popychane do kolejnej odpowiedzi.

Ta zasada prowadzi do kolejnego zagadnienia: poetyka czynu jako praktyka redystrybucji ciężaru poznawczego. W kulturze wysokiej produktywności ogromna część obciążenia zostaje ulokowana w świadomej kontroli, w operacyjnym planowaniu, w nieustannym podejmowaniu decyzji i w bezpośrednim wzrokowym nadzorze nad każdym etapem zadania. Psychoperformans proponuje rozwiązanie odmienne. Dąży do takiego ukształtowania sytuacji, aby część obciążenia została przejęta przez środowisko, przez rytm, przez obiekt–klucz, przez przestrzenną organizację stanowiska, przez strukturę sekwencji oraz przez sygnały progowe. Andy Clark i David Chalmers, choć w innej tradycji, pokazali, że procesy poznawcze mogą być rozszerzone poza zamkniętą czaszkę, a Edwin Hutchins dowodził, że poznanie ma często charakter rozproszony między ludźmi, artefaktami i sytuacją. Psychoperformans rozwija te intuicje w warunkach egzystencjalno-klinicznych. Dla artysty wizualnego z CSR oznacza to możliwość takiego przeprojektowania praktyki, by wzrok nie musiał być jedynym centrum dowodzenia. Notacja, układ przedmiotów, materiał dotykowy, akustyczne sygnały przejścia, matowa powierzchnia pracy, zmiana wysokości stołu, kolejność narzędzi, a nawet wcześniej ustalona składnia mikroruchów – wszystko to może tworzyć poznanie rozproszone, które chroni organizm przed nadmiarem samosterowania. Poetyka czynu nie tyle odbiera podmiotowi sprawczość, ile czyni ją bardziej inteligentną przez odciążenie.

W tym miejscu warto zwrócić uwagę na związek między poetyką czynu a neuroplastycznością rozumianą nie w banalnym, poppsychologicznym sensie, lecz jako długotrwała zdolność układu do reorganizacji wzorców reagowania. Catherine Malabou i Norman Doidge popularyzowali różne aspekty plastyczności, jednak w psychoperformansie ważniejsze od entuzjazmu wobec „zmienności mózgu” jest pytanie, jakie formy doświadczenia rzeczywiście wytwarzają użyteczne, a nie destrukcyjne modyfikacje. Układ nerwowy uczy się nie tylko tego, co wspierające, ale także tego, co przeciążające. Jeżeli praktyka twórcza jest stale połączona z alarmową czujnością, z przemocą wobec progu i z kompulsywnym sprawdzaniem, to właśnie taki splot będzie utrwalany. Poetyka czynu ma temu przeciwdziałać, budując powtarzalne konfiguracje, w których wejście w zadanie nie oznacza automatycznie wzrostu lęku, a wyjście z zadania nie oznacza rozpadu sprawczości. Jest to forma plastyczności regulacyjnej. Nie chodzi o spektakularną przebudowę osobowości, lecz o małe, konsekwentne przesunięcia w tym, jak ciało kojarzy pracę, światło, materiał, przerwę, zakończenie i powrót. Z czasem właśnie te mikrozmiany mogą stać się jednym z najważniejszych fundamentów trwałej ochrony funkcjonalnej, ponieważ organizm przestaje traktować twórczość jako pole permanentnego alarmu.

Poetyka czynu dotyczy jednak nie tylko pracy własnej, ale i relacji między ciałem a instytucją. Instytucja nie jest tu rozumiana wyłącznie jako formalna organizacja, lecz szerzej – jako zestaw norm, oczekiwań, rytmów społecznych, harmonogramów, procedur i milczących wymagań, które organizują codzienność. Michel Foucault, Pierre Bourdieu czy Erving Goffman pokazali, że ciało jest zawsze społeczne, zawsze poddane dyscyplinie i ocenie, nawet tam, gdzie pozornie działa „samodzielnie". W odniesieniu do psychoperformansu oznacza to, że poznanie ucieleśnione nie może być projektowane wyłącznie na poziomie prywatnej praktyki, jeżeli całe środowisko nadal premiuje nadekspozycję, natychmiastowość odpowiedzi i ciągłą dostępność. Dla osoby z chorobą oka poetyka czynu musi obejmować również negocjację rytmu instytucjonalnego: długości spotkań, sposobu komunikacji, liczby ekranów, intensywności bodźców wizualnych, prawa do odroczenia, prawa do nieobecności w nadmiarowo jasnych i gęstych sytuacjach, prawa do pracy modalnie zmienionej. W przeciwnym razie nawet najlepiej opracowane mini-psychoperformanse pozostaną jedynie punktowymi strategiami obronnymi. Ucieleśnione poznanie domaga się infrastruktury uznania. Jeśli otoczenie nie uznaje granicy, ciało zmuszone jest działać przeciw światu, a nie we współpracy z nim. To zasadniczo zmienia ciężar całego projektu.

Niezwykle ważna jest tu także kwestia manualności. W przypadku artysty wizualnego manualność nie jest tylko obsługą narzędzia, lecz złożonym układem kontaktu z materią, z rytmem, z oporem i z mikrosekwencjami organizującymi sens. Richard Sennett pisał o rzemieślniczej inteligencji dłoni, a Tim Ingold podkreślał, że tworzenie odbywa się przez prowadzenie materiału, nie zaś przez mechaniczną realizację uprzedniego planu. Psychoperformans włącza tę perspektywę do pracy z widzeniem zagrożonym, ponieważ właśnie manualność może stać się kanałem częściowej regeneracji twórczej pod warunkiem, że nie będzie zmuszana do pozostawania w niewoli wzrokowego hiperdozoru. Dłoń, narzędzie, powierzchnia, nacisk, tekstura, rytm kontaktu i opór materiału mogą przejąć część funkcji orientacyjnych, które wcześniej były niemal monopolistycznie przypisane oku. To nie jest kompensacja w uproszczonym sensie. Jest to raczej restrukturyzacja sensorium pracy twórczej. Poetyka czynu może więc kierować uwagę z dzieła jako obrazu ku dziełu jako procesowi cielesnego układania relacji z materią. W kontekście CSR ma to głęboki wymiar egzystencjalny, bo pozwala podmiotowi odzyskiwać twórczość nie jako dowód dawnej wydolności wzrokowej, lecz jako formę nowej inteligencji multisensorycznej.

Warto też rozwinąć temat relacji między poetyką czynu a zmęczeniem. Zmęczenie nie jest tylko spadkiem energii, lecz złożonym stanem reorganizacji selekcji bodźców, tolerancji na złożoność, szybkości przełączania oraz zdolności do utrzymania sensownego dystansu wobec własnych doznań. W chorobie oka zmęczenie wzrokowe ma dodatkowo silny potencjał lękotwórczy, bo może być odczytywane jako sygnał zagrożenia progresją. Psychoperformans nie może więc traktować zmęczenia wyłącznie jako negatywnego tła, które należy przeczekać. Musi uczynić z niego kategorię kompozycyjną. To znaczy: trzeba wiedzieć, jak działać przed zmęczeniem, jak działać w jego wczesnej fazie, jak domykać aktywność w fazie narastającej, jak nie doprowadzać do wtórnego przeciążenia interpretacyjnego oraz jak rozróżniać zmęczenie funkcjonalne od alarmowego. Takie rozróżnienie jest możliwe tylko wtedy, gdy poetyka czynu została osadzona w mapie ciała i w planie sytuacyjnym. Ciało musi mieć szansę nauczyć się, że nie każdy spadek ostrości samopoczucia jest katastrofą, ale też nie każdy może być ignorowany. To właśnie jedna z najtrudniejszych lekcji poznania ucieleśnionego: nie absolutyzować sygnału, ale też go nie znieczulać. Uczyć się progu bez histerii i bez zaprzeczenia.

Jeszcze jeden ważny wymiar dotyczy relacji między poetyką czynu a tożsamością zawodową. W przypadku artysty wizualnego zagrożenie widzenia dotyka nie tylko funkcji biologicznej, ale samego rdzenia wyobrażenia o sobie. Widzenie bywa bowiem utożsamione z kompetencją, z dostępem do świata form, z prawem do tworzenia, z autorytetem estetycznym, a nierzadko także z całym społecznym habitusem twórcy. W takiej sytuacji poetyka czynu nie może ograniczyć się do ergonomii i regulacji. Musi przepracować symboliczny ciężar gestu. Jeśli podmiot nadal uważa, że „prawdziwa praca" to tylko intensywny, nieprzerwany, wysoko wzrokowy wysiłek, każde działanie ochronne będzie doświadczał jako degradację. Dlatego psychoperformans musi tworzyć nowe formy godności czynu. Trzeba wytworzyć taki układ sensu, w którym zmiana modalności, skracanie ekspozycji, działanie bardziej dotykowe, konceptualne, rytmiczne, przestrzenne lub obiektowe nie będą postrzegane jako gorsze, lecz jako bardziej dojrzałe wobec rzeczywistej kondycji organizmu. Hannah Arendt rozróżniała pracę, wytwarzanie i działanie, a Richard Sennett rehabilitował rzemieślniczą cierpliwość; psychoperformans może dodać do tych tradycji jeszcze jedną intuicję: że twórcza godność nie tkwi w heroicznej intensyfikacji, lecz w inteligentnym dostrojeniu formy do granicy organizmu. To przesunięcie ma dla całej IndywiduAkcji znaczenie strategiczne.

W tym wszystkim poetyka czynu pozostaje ściśle związana z pojęciem planu sytuacyjnego jako matrycy transformacji. Plan sytuacyjny nie ma być instrukcją zewnętrzną wobec ciała. Ma być takim układem warunków, który pozwala ciału stopniowo uwewnętrznić nowe relacje z progiem, z uwagą, z czasem, z materiałem, z przerwą i z własną wartością. Gdy ten plan jest dobrze skonstruowany, podmiot nie doświadcza go jako sztucznego narzutu, lecz jako środowisko rosnącej adekwatności. Właśnie w tym sensie psychoperformans jest zarówno sztuką, jak i metodą badawczą: nie produkuje jedynie obrazów znaczenia, ale testuje, które formy działania rzeczywiście obniżają przemoc wykonywania i zwiększają zniuansowaną sprawczość. Dla osoby żyjącej z CSR i z towarzyszącą temu kruchością pola widzenia jest to punkt zasadniczy. Nie chodzi o stworzenie jednej „właściwej" formuły życia, lecz o zbudowanie repertuaru czynów o wysokiej gęstości regulacyjnej, których wspólnym mianownikiem będzie troska bez sentymentalizmu, precyzja bez sztywności i twórczość bez autodestrukcji.

W rezultacie poetyka czynu jawi się coraz wyraźniej jako główny mechanizm przekładu pomiędzy teorią ucieleśnienia a praktyką dnia codziennego. Bez niej poznanie ucieleśnione łatwo pozostaje elegancką metaforą filozoficzną. Dzięki niej staje się rzeczywistą technologią życia. To ona uczy, jak rozmieścić ciężar uwagi, jak wykorzystać obiekt–klucz, jak ochronić pole widzenia przez zmianę rytmu i skali, jak uczynić z przerwy formę, a nie awarię, jak odciążyć decyzję przez materialną organizację środowiska, jak przebudować habitus twórczy i jak wytwarzać zaufanie proceduralne tam, gdzie nie ma pełnej pewności klinicznej. Właśnie dlatego psychoperformans nie traktuje poetyki czynu jako dodatku literackiego do praktyki somatycznej. Traktuje ją jako rdzeń ucieleśnionej metodologii przemiany.

W tej części trzeba jeszcze wyraźniej pokazać, że poetyka czynu nie dotyczy wyłącznie tego, co ciało robi, lecz także tego, jak ciało przechodzi między modalnościami działania. Dla psychoperformansu przejście jest równie ważne jak sam akt główny, a często ważniejsze, ponieważ to właśnie w momentach przełączeń ujawnia się rzeczywista inteligencja ucieleśniona albo, przeciwnie, ujawnia się rozpad koordynacji. W praktyce artysty wizualnego z CSR kluczowe nie jest jedynie to, jak długo patrzy, jak długo pracuje nad detalem albo jak długo pozostaje przy ekranie, lecz również to, jak wychodzi z ostrego skupienia, jak wchodzi w tryb bardziej

haptyczny, jak przenosi ciężar poznawczy z oka na dłoń, z fiksacji na orientację obwodową, z zadania wizualnego na zadanie konceptualne, z samotnej ekspozycji na relację z otoczeniem. To właśnie tutaj poetyka czynu ujawnia swój charakter przejściowy i liminalny. Nie jest ona estetyką zamkniętego gestu, lecz sztuką bezpiecznej modulacji. Victor Turner, analizując liminalność, pokazywał, że próg nie jest prostą granicą między dwoma stanami, tylko strefą o własnej dynamice i własnym ryzyku. Psychoperformans bierze tę intuicję z antropologii rytuału, ale przenosi ją do skali dnia codziennego i do skali mikrozdarzeń. Każde przejście z silnej ekspozycji wzrokowej do wycofania, każde przejście z napięcia zadaniowego do stanu restytucji, każde przejście z pracy twórczej do pracy organizacyjnej, każde przejście z ciemności do światła i ze światła do ciemności staje się progiem, a zatem wymaga własnej choreografii. Ciało nie cierpi wyłącznie od nadmiaru bodźców; cierpi również od źle przeprowadzonych przejść.

Dlatego poetyka czynu w psychoperformansie musi być rozumiana jako sztuka choreografowania modulacji. Nie wystarczy zalecić przerwę. Trzeba jeszcze wiedzieć, jak do tej przerwy dojść, jak ją otworzyć, czym ją wypełnić, kiedy ją zakończyć i w jaki sposób wrócić, aby powrót nie zniweczył całej pracy regulacyjnej. W tym sensie poetyka czynu pozostaje głęboko związana z autonomiczną fizjologią organizmu. Stephen Porges, choć jego teoria bywa nadużywana w uproszczonych ujęciach popularyzatorskich, przypomniał coś niezwykle ważnego: stan bezpieczeństwa lub jego brak nie jest jedynie świadomą oceną poznawczą, lecz całocielesnym trybem regulacyjnym. Psychoperformans może korzystać z tej intuicji bez popadania w redukcjonizm. Oznacza to, że dobrze zaprojektowany czyn powinien zawierać w sobie znaki bezpieczeństwa nie tylko semantyczne, ale także oddechowe, posturalne, proprioceptywne i przestrzenne. Jeżeli przerwa jest gwałtowna, chaotyczna, wytrącająca ciało z rytmu, może zostać rozpoznana przez organizm nie jako ulga, lecz jako sygnał utraty kontroli. Jeżeli natomiast posiada czytelną sekwencję wygaszania – na przykład odłożenie obiektu, zwolnienie oddechu, przejście do innej strefy światła, oparcie ciała, prosty gest domykający – wtedy ta sama przerwa staje się nie tylko funkcjonalnym zatrzymaniem, ale również informacją dla układu nerwowego: „stan zadaniowy został bezpiecznie zakończony”. To właśnie ten poziom różnicowania jest sercem poznania ucieleśnionego. Ciało uczy się nie abstrakcyjnej teorii o sobie, lecz form przejścia, dzięki którym może przestać być zakładnikiem binarnej logiki: albo pełna mobilizacja, albo rozpad.

W ramach tego samego problemu należy mocno wyeksponować rolę oddechu, ale nie w sposób banalny ani egzotyzujący. W psychoperformansie oddech nie jest magicznym kluczem uniwersalnym, tylko jednym z regulatorów temporalności, napięcia i progu reaktywności. Jego znaczenie polega na tym, że łączy poziom dobrowolnego działania z poziomem autonomicznym, a więc stanowi szczególnie cenny most pomiędzy intencją a regulacją. Dla artysty żyjącego z niepewnością widzenia ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ wzrost czujności percepcyjnej bardzo często sprzęga się z płytkim torem oddechowym, przyspieszeniem, zaciskiem mięśni twarzy i szyi oraz z rosnącą sztywnością ruchu. Jeżeli plan sytuacyjny ignoruje tę oś, poetyka czynu pozostaje zbyt zewnętrzna. Jeżeli natomiast uwzględnia relację między gestem, spojrzeniem i oddechem, otwiera się możliwość dużo subtelniejszej regulacji. Nie chodzi przy tym o prostą „technikę relaksacji”. Chodzi o to, by określone fazy działania miały swój adekwatny ton oddechowy. Inaczej oddycha się przy wejściu w zadanie, inaczej przy utrzymywaniu rytmu pracy, inaczej przy wygaszaniu i inaczej przy przejściu do ciszy. Poetyka czynu musi umieć to komponować, nie robiąc z oddechu nowego przedmiotu obsesyjnej kontroli. Jego funkcja nie polega na tym, żeby podmiot przez cały czas

się monitorował, lecz żeby pewne sekwencje cielesne stawały się stopniowo bardziej sprzyjające stabilizacji. W tym sensie oddech należy do materialnej składni aktu, podobnie jak światło, dystans czy dotyk.

Z tym wiąże się kwestia głosu i języka mówionego jako komponentów poznania ucieleśnionego. W poprzednich częściach książki logoperformans został już ustanowiony jako ważne narzędzie, ale tutaj należy dopowiedzieć, że słowo w psychoperformansie nie działa wyłącznie przez znaczenie semantyczne. Działa również przez tempo, barwę, rytm, pauzę, długość wypowiedzi i samą decyzję, czy mówić, czy milczeć. Roman Jakobson rozróżniał funkcje języka, lecz w perspektywie psychoperformatywnej trzeba do tego dołożyć funkcję regulacyjną i posturalną. Wypowiedź krótka, nienadmierna, osadzona w oddechu, o jasnym celu pragmatycznym, może działać jak operator przejścia i domknięcia. Z kolei nadmiar mówienia, zwłaszcza mówienia analizującego, uzasadniającego i dramatyzującego, może wzmacniać pobudzenie, wciągać uwagę w kolejne pętle interpretacyjne i pogarszać możliwość realnego wyjścia z ekspozycji. Dlatego poetyka czynu musi obejmować także ekonomię słowa. Czasem potrzebny jest jeden zwrot performatywny, nie cała narracja. Czasem potrzebna jest foniczna miękkość, nie precyzja informacyjna. Czasem potrzebne jest milczenie, bo każda kolejna werbalizacja przedłuża pobyt w stanie alarmowym. Dla praktyki życia z CSR to rozróżnienie ma wymiar bezpośredni: człowiek nie potrzebuje po każdym epizodzie przeciążenia opowieści totalnej, tylko adekwatnego aktu językowego lub niejęzykowego, który pomoże mu odzyskać sterowność bez dodatkowego przegrzania poznawczego. Poetyka czynu staje się wówczas poetyką minimalnego, ale precyzyjnego języka.

Kolejny istotny wymiar dotyczy relacji pomiędzy czynem a antycypacją przyszłości. Organizm funkcjonujący w cieniu nawrotowości choroby bardzo łatwo zaczyna żyć nie w teraźniejszym działaniu, lecz w wyobrażonym pogorszeniu. Teraźniejszy gest zostaje wtedy przesłonięty przez przyszły lęk. W kontekście CSR ta dynamika bywa wyjątkowo silna, bo widzenie łączy się z podstawowym poczuciem orientacji, kompetencji i zawodowej tożsamości. Poetyka czynu musi zatem zawierać mechanizmy ograniczania kolonizacji aktualnego działania przez katastroficzną przyszłość. Nie dokonuje się to przez banalne pozytywne myślenie, lecz przez kompozycję takich aktów, które mają wyraźnie teraźniejszą skuteczność. Giorgio Agamben i Paul Ricoeur, każdy w innej tradycji, podejmowali problem czasu, potencjalności i narracyjnej organizacji egzystencji. Psychoperformans potrzebuje tych intuicji, ale przepisuje je na język praktyki. Akt dobrze zaprojektowany nie obiecuje totalnej kontroli nad przyszłością biologiczną. Oferuje natomiast teraźniejszy porządek działania: teraz mogę bezpiecznie zamknąć to zadanie, teraz mogę przejść do ciemniejszej strefy, teraz mogę zmienić modalność pracy, teraz mogę odroczyć dalszą ekspozycję bez utraty godności, teraz mogę nie sprawdzać po raz kolejny. To „teraz” ma ogromną wagę epistemiczną. Poznanie ucieleśnione nie eliminuje przyszłości, ale odbiera jej monopol nad organizacją ruchu. Dla osoby żyjącej z niepewnością widzenia jest to jedna z najważniejszych zdobyczy całej IndywiduAkcji.

Poetyka czynu musi również zostać pomyślana jako praktyka rozróżniania między aktywnością produktywną a aktywnością kompensacyjną. Nie każde działanie jest w rzeczywistości zwrócone ku światu lub ku tworzeniu. Część działań ma charakter kompensacyjny: służą one chwilowemu obniżeniu lęku, odzyskaniu iluzji kontroli, odsunięciu poczucia utraty albo potwierdzeniu własnej wydolności. W warunkach choroby oka bardzo łatwo pomylić te dwa porządki. Długie poprawianie, wielokrotne testowanie, kolejne mikrokorekty kompozycji,

powrót do raz już zakończonych etapów, obsesyjna kontrola kontrastu czy ostrości – wszystko to może wyglądać jak pracowitość, a w rzeczywistości być strategiami kompensacyjnymi napędzanymi lękiem. Poetyka czynu nie może być wobec tego ślepa. Musi zawierać kryteria, dzięki którym ciało i plan sytuacyjny wspólnie uczą się odróżniać pracę sensotwórczą od pracy przymusowej. Donald Winnicott, rozróżniając gest spontaniczny i działanie podporządkowane fałszywemu self, dostarcza użytecznej intuicji, choć psychoperformans nie przejmuje jego języka bezpośrednio. Ważne jest raczej to, że nie każdy ruch z zewnątrz podobny do twórczości jest rzeczywiście twórczy w sensie egzystencjalnym. Działanie kompensacyjne zazwyczaj nie przynosi realnego domknięcia, nie obniża pobudzenia po zakończeniu, nie zwiększa subtelnej sprawczości i nie wzmacnia ochrony pola widzenia. Zostawia raczej dług, potrzebę kolejnego sprawdzania i wrażenie niedostateczności. Działanie produktywne, nawet gdy jest krótsze i mniej widowiskowe, zwiększa orientację, porządkuje materiał i daje się bezpiecznie zamknąć. To rozróżnienie należy do samego rdzenia poznania ucieleśnionego.

W tym miejscu trzeba też doprecyzować relację psychoperformansu do rzemiosła. Rzemiosło nie jest w tej książce kategorią nostalgiczno-estetyczną, lecz kategorią epistemiczną. Richard Sennett pokazywał, że rzemieślnik poznaje przez długotrwały kontakt z oporem materiału, przez korektę gestu i przez cierpliwe doskonalenie relacji między ręką a tworzywem. Psychoperformans może wykorzystać tę intuicję, ale musi ją poszerzyć o wymiar ochronny. Dla artysty z CSR rzemiosło czynu nie polega już tylko na doskonaleniu efektu wizualnego, lecz na doskonaleniu relacji między jakością działania a kosztem sensorycznym. Powstaje w ten sposób nowy typ rzemiosła: rzemiosło progów, rzemiosło domknięć, rzemiosło mikropauz, rzemiosło światła, rzemiosło odwracalności. To bardzo istotne, ponieważ odbiera praktyce ochronnej charakter prowizorycznego „radzenia sobie” i nadaje jej rangę wysokiej kompetencji. W psychoperformansie ochrona nie jest dodatkiem do twórczości, tylko częścią jej dojrzałego warsztatu. Ciało uczące się, kiedy patrzeć, kiedy odwrócić wzrok, kiedy przejść do pracy bardziej dotykowej, kiedy skrócić zadanie, kiedy zmienić jego skalę i jak zaprojektować bezpieczny powrót, nie jest ciałem zubożonym twórczo. Jest ciałem bardziej wyspecjalizowanym w sztuce trwania.

Niezwykle ważne pozostaje także zagadnienie estetyki własnego działania. Podmiot nie tylko działa; podmiot ogląda siebie w działaniu, nawet jeśli nie dzieje się to na poziomie w pełni uświadomionym. Istnieją pewne uwewnętrznione ideały estetyczne dotyczące tego, jak „powinna” wyglądać twórcza praca: płynna, intensywna, skupiona, bez wahań, bez słabości, bez pauz, najlepiej długo i widowiskowo. Poetyka czynu w psychoperformansie musi zmierzyć się z tymi ideałami, ponieważ one same mogą działać jako czynniki przeciążające. Jeżeli piękno aktu zostaje utożsamione z jego maksymalizacją, ciało będzie czuło wstyd wobec każdej ostrożności. Jeżeli wartość działania zostaje powiązana z niewidzialnością kosztu, podmiot będzie skłonny ukrywać przeciążenie również przed sobą. Dlatego trzeba wytworzyć nową estetykę aktu: estetykę oszczędnej precyzji, estetykę mądrego zatrzymania, estetykę domknięcia bez resztek, estetykę takiego gestu, który nie musi być ekspansywny, by być głęboki. Można powiedzieć, że psychoperformans proponuje w tym miejscu estetykę antyheroiczną. Nie gloryfikuje ona cierpienia ani samoprzekraczania za wszelką cenę. Ceni raczej taki sposób kompozycji, w którym forma współpracuje z granicą organizmu i wydobywa z niej nowy porządek działania. Dla artysty wizualnego jest to przesunięcie niezwykle trudne, ale zarazem wyzwalające, bo pozwala oddzielić wartość dzieła i wartość procesu od mitu autodestrukcyjnej intensywności.

Należy również podjąć temat relacji poetyki czynu do wstydu i ekspozycji społecznej. Choroba oka, zmiana sposobu pracy, potrzeba częstszych przerw, zmiana modalności działania, ograniczenia percepcyjne – wszystko to może stać się źródłem wtórnego wstydu, zwłaszcza w środowiskach, które premiują niezakłóconą wydolność i szybkie reagowanie. Wstyd jest tutaj nie tylko emocją, lecz także organizatorem ruchu. Zawęża oddech, usztywnia postawę, przyspiesza, każe ukrywać sygnały graniczne, sabotuje przerwę i wzmacnia kompensacyjne nadprodukcje działania. Poetyka czynu musi być zatem także praktyką odwstydu. Nie przez deklarację psychologiczną, lecz przez takie projektowanie relacji, w których czyn ochronny nie musi wyglądać jak kompromitacja. Erving Goffman analizował strategie zarządzania piętnem i informacją społeczną, a psychoperformans może wykorzystać tę wiedzę do budowy mikroinstytucji uznania. Oznacza to czasem nadanie działaniu ochronnemu neutralnej formy społecznej, czasem uczynienie go czytelnym komunikatem granicznym, czasem przesunięcie pracy w modalność mniej eksponującą trudność, a czasem symboliczną rewaloryzację samej przerwy. W każdym wypadku stawką jest to samo: by ciało nie musiało wybierać między ochroną a godnością. Poznanie ucieleśnione rozwija się realnie tylko tam, gdzie granica przestaje być upokorzeniem.

Wreszcie trzeba wyraźnie podkreślić, że poetyka czynu ma charakter formacyjny. Nie chodzi o pojedyncze techniki, lecz o długotrwałe formowanie stylu obecności. Styl ten obejmuje sposób wchodzenia w dzień, sposób rozmieszczania zadań, sposób przyjmowania światła, sposób organizowania stanowiska pracy, sposób współistnienia z obrazami, tekstami, ekranami, ludźmi i obiektami, sposób korzystania z ciszy oraz sposób domykania aktywności, zanim staną się destrukcyjne. W tym sensie psychoperformans nie oferuje jedynie metody interwencji, lecz proponuje antropotechnikę codzienności. Peter Sloterdijk, używając tego terminu, wskazywał na praktyki, przez które człowiek formuje samego siebie. Psychoperformans może zostać opisany podobnie, ale z ważnym zastrzeżeniem: nie jest to antropotechnika maksymalizacji, lecz antropotechnika regulacyjna, skierowana ku możliwości dalszego życia i tworzenia bez nieustannej eskalacji kosztu. Dla przypadku CSR i dla szerzej pojętej choroby oczu artysty wizualnego oznacza to możliwość przejścia od egzystencji reaktywnej do egzystencji komponowanej. Poetyka czynu przestaje być wtedy kategorią estetyczną, a staje się praktyką formowania takiego stylu życia, w którym poznanie ucieleśnione może naprawdę służyć stabilizacji, ochronie i twórczej transformacji, zamiast pozostać interesującą teorią bez przełożenia na realne decyzje dnia.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga jeszcze jednej, najbardziej syntetycznej, a zarazem najbardziej praktycznej tezy: poetyka czynu w psychoperformansie jest formą epistemologii operacyjnej, to znaczy takim sposobem organizowania działania, w którym wiedza nie zostaje oddzielona od wykonania, lecz powstaje jako właściwość dobrze skomponowanej relacji między ciałem, środowiskiem, czasem, obiektem, uwagą i granicą. To rozstrzygnięcie ma konsekwencje daleko wykraczające poza samą teorię ucieleśnienia. Oznacza bowiem, że podmiot nie poznaje siebie przez samą autoobserwację, nie poznaje siebie przez czystą introspekcję, nie poznaje siebie nawet przez samą narrację, lecz przez układ czynnościowy, który umożliwia mu doświadczać w sposób mniej brutalny, bardziej rozróżniający i bardziej audytowalny. Maurice Merleau-Ponty, Francisco Varela, Shaun Gallagher i Maxine Sheets-Johnstone otworzyli nowoczesnej humanistyce drogę do rozumienia podmiotu jako istoty ucieleśnionej, ale psychoperformans czyni krok dalszy: nie zatrzymuje się na filozoficznym opisie tej kondycji, tylko projektuje konkretne formy działania, które pozwalają owo ucieleśnienie spożytkować

jako narzędzie przemiany. W przypadku artysty wizualnego żyjącego z CSR stawka tego przesunięcia jest szczególna, ponieważ od jakości tej organizacji zależy nie tylko samorozumienie, ale możliwość ochrony pola widzenia, przetrwania zawodowego, stabilizacji funkcjonalnej i dalszego prowadzenia twórczości bez wchodzenia w autodestrukcyjne cykle przeciążenia.

Poetyka czynu nie jest zatem kategorią ornamentacyjną, lecz kategorią selekcji. W praktyce oznacza to nieustanne pytanie: co w działaniu rzeczywiście służy poznaniu, a co jest tylko nadmiarem, kompensacją, rytuałem pustym albo uwewnętrznioną presją kultury produktywności. Tego rodzaju selekcja ma charakter zarówno somatyczny, jak i symboliczny. Somatyczny, ponieważ dotyczy mikroskali obciążeń, rodzaju gestu, toru oddechowego, napięcia szyi, długości ekspozycji, sposobu patrzenia, przełączania modalności, jakości światła i struktury przerwy. Symboliczny, ponieważ dotyczy również tego, jak czyn zostaje odczytany przez podmiot: czy jako degradacja, czy jako kompetencja; czy jako wycofanie, czy jako strategiczne domknięcie; czy jako utrata dawnej tożsamości, czy jako bardziej dojrzała forma jej reorganizacji. Psychoperformans nie może zatrzymać się na jednym z tych poziomów. Jeśli będzie wyłącznie somatyczny, utraci zdolność porządkowania sensu i pozostawi ciało w aksjologicznej pustce. Jeśli będzie wyłącznie symboliczny, stanie się przemocą interpretacyjną wobec organizmu. Dlatego poetyka czynu jest zawsze poetyką podwójnego strojenia: dostrajania materii działania do biologicznej realności oraz dostrajania sensu działania do egzystencjalnej prawdy podmiotu.

W tym właśnie miejscu uwidacznia się zasadnicza różnica między psychoperformansem a wieloma innymi praktykami auto-pracy. W licznych modelach terapeutycznych, coachingowych, samorozwojowych czy quasi-duchowych zakłada się milcząco, że zmiana dokonuje się przede wszystkim przez nową narrację, przez deklarację intencji albo przez decyzję wolicjonalną. Psychoperformans odrzuca ten redukcjonizm. Nie neguje znaczenia słowa, zamiaru ani interpretacji, ale uznaje, że bez przekształcenia składu czynu wszystkie te warstwy pozostają zbyt kruche wobec rzeczywistego nacisku codzienności. Jeśli ciało nadal wchodzi w tryb alarmowy przy każdym skupieniu wzrokowym, jeśli przerwa nadal jest przeżywana jako kompromitacja, jeśli domknięcie zadania nadal uruchamia przymus powrotu do bodźca, jeśli światło, ekran, materiał i czas trwania nadal są zorganizowane w sposób agresywny dla pola widzenia, wówczas żadna najbardziej szlachetna opowieść o trosce, transformacji i sensie nie utrzyma się długo. Poetyka czynu jest więc kryterium realizmu całej metody. Sprawdza, czy proponowana przemiana naprawdę schodzi do poziomu codziennych sekwencji działania, czy pozostaje jedynie figurą dyskursywną. W tym sensie stanowi ona także kryterium etyczne. Nie wolno mówić o odpowiedzialnej praktyce wtedy, gdy jej forma czynnościowa nadal zmusza organizm do płacenia nadmiernej ceny za każdy akt twórczy, poznawczy czy relacyjny.

Na poziomie bardziej technicznym oznacza to, że poetyka czynu musi zostać ostatecznie związana z pojęciem planu sytuacyjnego jako urządzenia transformatywnego. Plan sytuacyjny w psychoperformansie nie jest scenariuszem symbolicznym, lecz matrycą przekładu pomiędzy wiedzą a wykonaniem. To w nim ustala się, które obiekty–klucze mają pełnić funkcję regulatorów, które przejścia wymagają osobnej choreografii, jakie progi światła są bezpieczne, jak rozłożyć zadania na osi dnia, jak zorganizować strefy ciszy, jak odróżnić działanie produktywne od kompensacyjnego, jak uruchomić działanie o wysokiej gęstości znaczeniowej przy niskim koszcie energetycznym oraz jak wbudować w całość mechanizmy odwracalności.

Dla przypadku CSR plan sytuacyjny nie może być wyłącznie dodatkiem organizacyjnym. Musi stać się realnym interfejsem pomiędzy ramą kliniczną a codzienną praktyką życia. Klinika mówi, czego nie wolno ignorować, jakie są granice bezpieczeństwa i gdzie przebiega odpowiedzialność medyczna. Poetyka czynu mówi natomiast, jak w obrębie tych granic żyć, pracować, tworzyć, odpoczywać i nie zamieniać widzenia w pole permanentnego nadzoru. To rozróżnienie jest kluczowe. Pozwala zachować pełne pierwszeństwo bezpieczeństwa okulistycznego, a jednocześnie nie redukuje egzystencji do roli pacjenta zawieszonego między kolejnymi wizytami i kolejnymi wynikami. Psychoperformans odbudowuje przestrzeń życia pomiędzy procedurami, ale robi to bez uzurpacji wobec procedur.

Właśnie z tego powodu poetyka czynu musi zostać rozpoznana jako centralny składnik całej projektowanej IndywiduAkcji choroby oka artysty wizualnego. Nie jest ona jedną z wielu technik, które można dowolnie dołączyć lub odjąć. Jest warunkiem, by wszystkie pozostałe elementy planu w ogóle mogły działać w sposób spójny. Mapa ciała bez poetyki czynu grozi nadmiarem oznaczeń bez realnego przełożenia na rytm życia. Obiekty–klucze bez poetyki czynu stają się martwymi symbolami. Logoperformans bez poetyki czynu ryzykuje przekształcenie się w nadprodukcję języka. Mikro- i mini-psychoperformanse bez poetyki czynu pozostają zbiorem incydentalnych gestów. Nawet najbardziej trafna analiza psychosomatyczna, neurokognitywna czy kulturowa nie wystarczy, jeśli nie zostanie przepisana na formę działania, które organizm potrafi utrzymać. Pod tym względem psychoperformans pozostaje bliski temu, co Richard Sennett pisał o rzemiośle, a jednocześnie idzie dalej niż rzemiosło w klasycznym sensie, ponieważ jego materiałem jest nie tylko rzecz wykonywana, ale sam sposób istnienia ciała w świecie. Ciało uczy się nie tylko robić, ale także kończyć, wracać, odraczać, odpuszczać, zmieniać tryb, uznawać granicę i zachowywać godność w warunkach zmienności funkcjonalnej.

Trzeba też wyraźnie zaznaczyć, że poetyka czynu ma charakter antyredukcjonistyczny nie dlatego, że odrzuca precyzję, lecz dlatego, że domaga się precyzji wielowymiarowej. Zbyt często w nowoczesnej kulturze poznanie wiąże się wyłącznie z tym, co może zostać sparametryzowane, policzone, zoperacjonalizowane w sposób linearny. Psychoperformans nie neguje wartości takich operacjonalizacji tam, gdzie są one adekwatne, ale przypomina, że w życiu z chorobą oka równie ważne jak parametry kliniczne są parametry czynnościowe i egzystencjalne. Czy podmiot potrafi wrócić z przeciążenia bez wtórnej spirali lęku. Czy potrafi rozpoznać moment, w którym dalsza ekspozycja przestaje być sensowna. Czy umie zamienić intensywność na gęstość. Czy zdołał przestać utożsamiać twórczość z autodestrukcyjną wytrzymałością. Czy potrafi użyć obiektu–klucza jako regulatora, a nie dekoracji. Czy zbudował repertuar działań, które są na tyle proste, by działały również w stanach obniżonych zasobów. Czy nauczył się nie moralizować własnego zmęczenia. Czy jego przerwa jest tylko pauzą techniczną, czy rzeczywistym przejściem ku restytucji. Tego rodzaju pytania nie dają się łatwo wpisać w tabelę, ale nie są przez to mniej rygorystyczne. Przeciwnie, wymagają rygoru trudniejszego: rygoru kompozycji życia.

W tej perspektywie poetyka czynu staje się także formą praktycznej ontologii podmiotu. Nie odpowiada już tylko na pytanie, jak działać, lecz również na pytanie, kim staje się człowiek, który uczy się działać w taki sposób. Dla artysty wizualnego z CSR odpowiedź jest niebagatelna. Człowiek ten przestaje być wyłącznie kimś, kto broni resztek dawnej sprawności, i nie staje się też biernym zarządcą strat. Zaczyna stawać się wykonawcą nowego typu: wykonawcą progu, wykonawcą modulacji, wykonawcą gęstości, wykonawcą przerwy, wykonawcą odwracalności.

Jego sztuka nie musi już być definiowana przez imperatyw maksymalnej ekspozycji wzrokowej, lecz może być rozumiana jako sztuka konstruowania relacji między zmysłami, między światłem i cieniem, między czynem i wycofaniem, między materią i ideą, między widzeniem i wiedzeniem. Taka zmiana nie jest kosmetyczna. Dotyczy samego rdzenia tożsamości twórczej. W miejsce modelu artysty wyczerpującego się dla dzieła pojawia się model artysty, który buduje dzieło i zarazem buduje warunki własnego dalszego istnienia jako twórcy. Psychoperformans uznaje to za jedno z najdojrzalszych osiągnięć IndywiduAkcji: przemianę nie tylko treści życia, ale formy jego wykonywania.

Podrozdział ten można więc domknąć stwierdzeniem, że poznanie ucieleśnione w psychoperformansie nie jest ani prostą teorią percepcji, ani metaforą cielesności, ani wyłącznie językiem modnej humanistyki. Jest zasadą projektowania czynu. Oznacza to, że każda odpowiedzialna praktyka wobec choroby oka, wobec twórczości, wobec codzienności i wobec psychosomatycznej ekonomii życia musi być pomyślana tak, aby ciało mogło poznawać przez formę działania, a nie jedynie przez jego retrospektywny opis. Poetyka czynu jest właśnie taką formą. Łączy rytm, próg, odwracalność, gęstość, selektywność, materialność, obiekt–klucz, logoperformans, ciszę, zmianę modalności, proceduralne zaufanie i etykę granicy w jedną kompozycję regulacyjną. W przypadku CSR jej ostateczna wartość polega na tym, że umożliwia przejście od życia w reakcji do życia w planie sytuacyjnym, od życia sterowanego alarmem do życia sterowanego mądrze skonstruowanym protokołem obecności. Dzięki temu poetyka czynu okazuje się nie tylko sposobem działania, ale jedną z najważniejszych dróg, przez które psychoperformans może realnie służyć stabilizacji funkcji, ochronie lewego oka, redukcji wtórnych kosztów psychosomatycznych i zachowaniu twórczej podmiotowości w warunkach nieusuwalnej niepewności.

95.2. Dowód, świadectwo, sens — spór metod i sposoby mediacji

Spór o dowód, świadectwo i sens nie jest w psychoperformansie dodatkiem metodologicznym, lecz samym centrum problemu, ponieważ cała ta praktyka rozpięta jest pomiędzy trzema różnymi reżimami prawomocności, które tylko częściowo dają się na siebie przełożyć. Pierwszy z nich to reżim dowodu empirycznego, uprzywilejowany w medycynie, epidemiologii klinicznej i psychologii eksperymentalnej, gdzie zasadniczą stawką jest odróżnienie tego, co rzeczywiście działa, od tego, co jedynie sprawia wrażenie działania pod wpływem fluktuacji naturalnej, regresji do średniej, efektu oczekiwań, wpływu relacji, artefaktu pomiarowego albo złudzenia narracyjnego. Drugi to reżim świadectwa, charakterystyczny dla fenomenologii, antropologii doświadczenia, medycyny narracyjnej i badań jakościowych, gdzie stawką nie jest uniwersalna generalizacja przyczynowa, lecz wierne uchwycenie struktury przeżycia, kosztu życia z ograniczeniem, organizacji sensu, relacji pomiędzy cierpieniem a codziennością oraz tego, jak człowiek realnie mieszka we własnym ciele i świecie. Trzeci to reżim sensu, a więc porządek hermeneutyczny, symboliczny i pragmatyczny, w którym pyta się nie tylko o to, czy interwencja wywołuje mierzalny skutek, lecz również o to, czy daje się zamieszkać egzystencjalnie, czy nie rozbija tożsamości, czy nie wymusza praktyk niemożliwych do utrzymania oraz czy nie generuje dodatkowej przemocy wobec podmiotu. Psychoperformans nie może pozwolić sobie na luksus wyboru jednego z tych porządków i unieważnienia pozostałych, ponieważ w praktyce choroby oka, a zwłaszcza w praktyce życia i pracy artysty

wizualnego z CSR, każdy z nich dotyka innego poziomu prawdy. Dowód mówi o randze twierdzenia biologicznego i o granicach bezpieczeństwa. Świadectwo mówi o realnym koszcie doświadczenia oraz o tym, jak dana osoba przechodzi przez dzień, relację, pracę, lęk, zmęczenie i niepewność. Sens mówi natomiast o tym, czy cała ta architektura działań, zaleceń, ograniczeń, przerw, reorganizacji i protokołów może zostać wcielona bez rozpadu sprawczości. Właśnie dlatego spór metod nie jest tutaj akademicką polemiką, ale problemem praktycznym o najwyższej randze, bo od jego rozwiązania zależy, czy psychoperformans stanie się dojrzałą metodą mediacji, czy też rozpadnie się na niespójny konglomerat języków, z których każdy uzurpuje sobie więcej, niż rzeczywiście może udźwignąć.

W nowoczesnej kulturze naukowej status dowodu został słusznie wzmocniony jako zapora przeciwko łatwowierności, iluzji korelacyjnej i przemocy autorytetu opartego wyłącznie na intensywności przeżycia. Karl Popper uczulał, że teoria musi być narażona na możliwość obalenia, a nie jedynie potwierdzana przez wybrane przypadki; Imre Lakatos rozwijał myślenie o programach badawczych, które bywają progresywne lub degenerujące się; Thomas Kuhn przypominał, że sama nauka nie działa w próżni, lecz w obrębie paradygmatów, a więc wspólnotowych form widzenia problemu; Ian Hacking z kolei pokazywał, że praktyki klasyfikacyjne współtworzą rzeczywistość, którą następnie opisują. Psychoperformans musi przyjąć z tego zespołu tradycji jedną twardą lekcję: nie wolno mu nazywać dowodem tego, co jest jedynie intensywnym doświadczeniem zmiany, ulgi albo reorganizacji sensu. Zwłaszcza w przypadku CSR byłoby to metodologicznie nieuczciwe i etycznie niebezpieczne. Choroba ta przebiega zmiennie, podlega fluktuacjom, bywa sprzężona z obciążeniem stresem, snem, stanem ogólnym i wieloma innymi czynnikami, a sam podmiot w naturalny sposób będzie skłonny przypisywać poprawę lub pogorszenie temu działaniu, które było dla niego znaczące, symbolicznie gęste albo czasowo najbliższe zdarzeniu. To jest właśnie podstawowy mechanizm iluzji przyczynowej. Psychoperformans musi więc utrzymać żelazną zasadę: w porządku biologicznym dowód pozostaje po stronie kliniki, okulistyki, protokołów terapeutycznych, monitorowania medycznego i dyscypliny inferencyjnej. Oznacza to, że nie wolno przypisywać praktykom psychoperformatywnym mocy leczenia przyczynowego tam, gdzie nie istnieje aparat dowodowy adekwatny do takiego roszczenia. Można natomiast badać ich wpływ na zachowania ochronne, na ekonomię bodźców, na jakość snu, na redukcję kompulsywnego monitorowania, na zdolność domykania ekspozycji, na zmniejszanie kosztów psychosomatycznych oraz na podtrzymanie twórczej i życiowej sprawczości. Taka ostrożność nie osłabia metody. Przeciwnie, stanowi jej warunek immunologiczny. Chroni psychoperformans przed pokusą wszechmocy i przed degradacją do poziomu języka, który myli pocieszenie z przyczynowością.

Równocześnie jednak redukcja całego pola do reżimu dowodu empirycznego byłaby równie destrukcyjna, tylko w innym kierunku. Arthur Kleinman wielokrotnie pokazywał różnicę między disease a illness, pomiędzy chorobą ujmowaną jako jednostka kliniczna a chorobą przeżywaną jako forma egzystencji; Rita Charon dowodziła, że bez kompetencji narracyjnej medycyna traci kontakt z tym, jak leczenie naprawdę zamieszkuje życie pacjenta; Paul Ricoeur przypominał, że interpretacja nie jest luksusem po fakcie, tylko warunkiem ułożenia czasu, tożsamości i odpowiedzialności. Psychoperformans musi zatem przyznać świadectwu rangę epistemiczną, ale nie w sensie przyczynowego dowodu, tylko w sensie wiernego materiału do rozpoznawania struktury doświadczenia. Świadectwo nie mówi: „to spowodowało ten biologiczny efekt”. Świadectwo mówi raczej: „tak przebiegało moje obciążenie, tak zmieniała się jakość mojego

dnia, tak reorganizowała się moja uwaga, tak wyglądał koszt relacyjny, twórczy i afektywny, takiego języka potrzebowałem, tego rodzaju działanie było możliwe do utrzymania, to generowało przemoc, a to przywracało sterowność". W kontekście artysty wizualnego z CSR właśnie taki materiał okazuje się niezbędny, bo bez niego nie sposób zrozumieć, jak dalece choroba oka przekracza poziom samej okulistyki i staje się problemem infrastruktury życia. Obraz OCT nie mówi nic o tym, czy podmiot potrafi wrócić z ekspozycji do odpoczynku bez wtórnej spirali monitorowania. Nie mówi, czy przerwa jest przeżywana jako porażka, czy jako zasób. Nie mówi, czy relacje społeczne respektują granicę. Nie mówi, czy praktyka twórcza została przekształcona w sposób wielozmysłowy, czy nadal opiera się na wzrokowym heroizmie. Tego rodzaju treści daje świadectwo. Psychoperformans nie może ich lekceważyć, bo wtedy stałby się metodą ślepą na codzienność, a w gruncie rzeczy ślepą również na własny przedmiot.

Trzeba jednak od razu zaznaczyć, że świadectwo samo w sobie również nie jest niewinne. Może być skażone retrospektywną idealizacją, autointerpretacją obronną, presją sensu, potrzebą legitymizacji własnego wysiłku, a czasem nawet subtelną konfabulacją. Badania jakościowe od dawna rozwijają narzędzia, które nie eliminują tej trudności, ale czynią ją bardziej uchwytną: refleksyjność badacza, jawność procedury kodowania, triangulację źródeł, analizę przypadków negatywnych, audytowalność wnioskowania, pracę na materiale surowym oraz ostrożne odróżnianie opisu od interpretacji. Psychoperformans musi przejąć ten rygor, jeśli chce mówić o świadectwie w sposób poważny. Oznacza to, że notatnik transformacji, plan sytuacyjny, opisy mikroprzejść, rejestr zachowań ochronnych i zapis kosztów ubocznych nie mogą być traktowane jak intymny dziennik natchnienia, lecz jak materiał wymagający pracy metodologicznej. Nie po to, by zdławić doświadczenie, ale po to, by ograniczyć nadinterpretację i nie mylić pojedynczego efektu afektywnego z trwałą zmianą funkcjonalną. W przypadku CSR szczególnie ważne jest, aby świadectwo nie było organizowane wyłącznie wokół „jak widzę", lecz wokół szerszych kategorii: jak długo utrzymuję zadanie bez wzrostu alarmu, jak wracam z ekspozycji, czy zmniejszyła się liczba kompulsywnych testów, czy łatwiej jest wprowadzić przerwę, czy poprawiła się zdolność regulowania światła, czy relacje społeczne lepiej respektują granice, czy twórczość stała się mniej kosztowna psychosomatycznie. Tego typu pytania przesuwają świadectwo z poziomu czystej introspekcji na poziom opisu funkcjonalnego. To bardzo istotne, bo pozwala zachować jego wartość bez popadania w kult subiektywności jako rzekomo najwyższej instancji prawdy.

Trzecim członem sporu pozostaje sens. Sens bywa w nowoczesnej metodologii podejrzewany, ponieważ łatwo pomylić go z ideologicznym nadmiarem, metaforyzacją bez granic albo pocieszającą narracją, która zasłania rzeczywisty brak skuteczności. Taka podejrzliwość jest częściowo uzasadniona. W praktykach pogranicza medycyny, terapii, duchowości i sztuki bardzo łatwo uczynić z sensu substytut dowodu. Można opowiadać o „ważnej lekcji", „głębokim procesie", „transformującej ścieżce" czy „inicjacji", podczas gdy realnie wzrasta przeciążenie, czujność, koszt życia i przemoc wobec własnego organizmu. Psychoperformans musi stanowczo odrzucić taki sposób używania sensu. Jednocześnie nie może sensu usunąć, bo wtedy stałby się metodyką czysto techniczną, niewykonalną w długim trwaniu. Sens nie jest tu więc ani ozdobą, ani usprawiedliwieniem, lecz medium wdrażalności. To właśnie sens decyduje, czy podmiot będzie potrafił zamieszkać własne ograniczenia bez poczucia upokorzenia, czy uzna przerwę za część dojrzałej sprawczości, czy będzie zdolny przejść z modelu heroicznej produktywności do modelu inteligentnej periodyzacji, czy nie potraktuje ochrony lewego oka jako symbolicznej kastracji własnej podmiotowości twórczej. Hans-Georg Gadamer podkreślał, że rozumienie ma

zawsze charakter dialogiczny i sytuacyjny. Psychoperformans może z tej intuicji skorzystać, ale wprowadza dodatkowy warunek: sens musi być zgodny z bezpieczeństwem i z funkcjonalnością. Nie każdy sens jest użyteczny. Nie każdy sens jest etyczny. Nie każdy sens obniża przemoc wykonywania życia. Sens dojrzały metodologicznie to taki, który pozwala utrzymać praktykę ochronną bez inflacji roszczeń i bez degradacji podmiotu.

Dlatego właśnie potrzebna jest mediacja między tymi trzema porządkami. Mediacja nie oznacza tu ich synkretycznego zmieszania, lecz sztukę rozdzielania kompetencji. Dowód odpowiada na pytanie, co wolno twierdzić o mechanizmie, przyczynowości i bezpieczeństwie. Świadectwo odpowiada na pytanie, jak dany układ działa w przeżyciu, codzienności i organizacji życia. Sens odpowiada na pytanie, czy ta praktyka daje się egzystencjalnie utrzymać bez przemocy wobec tożsamości i bez generowania wtórnych szkód. Jeśli te poziomy zostaną pomieszane, powstaje chaos metodologiczny. Gdy świadectwo próbuje udawać dowód, pojawia się pseudonaukowa pycha. Gdy dowód próbuje zastąpić świadectwo, pojawia się przemoc redukcjonizmu. Gdy sens usiłuje mówić w miejsce obu pozostałych, rodzi się ideologia. Psychoperformans jako metoda pogranicza musi więc uczyć dyscypliny przełączania rejestrów. Ta dyscyplina będzie w kolejnych częściach podrozdziału rozwijana szczegółowo, ale już tutaj trzeba zapisać jej zasadę podstawową: nigdy nie wolno wzmacniać prawomocności jednej warstwy kosztem ukrytego pasożytowania na autorytecie innej. Metafora nie staje się bardziej prawdziwa biologicznie dlatego, że jest poruszająca. Dane kliniczne nie stają się pełnym opisem życia dlatego, że są dokładne. Świadectwo nie staje się uniwersalnym modelem dlatego, że jest szczere. Sens nie staje się etyczny dlatego, że daje ulgę. Właśnie to napięcie i ten rygor stanowią punkt wyjścia dla całego dalszego rozwinięcia rozdziału 95.2, którego zadaniem będzie pokazanie, jak w praktyce psychoperformansu budować sposoby mediacji bez rozmycia granic odpowiedzialności.

Aby ten spór rzeczywiście zrozumieć, trzeba jeszcze dokładniej rozłożyć jego wewnętrzną architekturę. W praktykach pogranicza największym źródłem zamętu nie jest zazwyczaj jawna sprzeczność pomiędzy nauką a doświadczeniem, lecz ukryte przesuwanie kryteriów prawomocności. To znaczy: twierdzenie, które zaczęło się jako opis przeżycia, po kilku zdaniach zaczyna brzmieć jak twierdzenie o mechanizmie; obserwacja funkcjonalna, dotycząca na przykład tego, że określony rytm pracy zmniejsza kompulsywne monitorowanie, zostaje niepostrzeżenie podniesiona do rangi wyjaśnienia biologicznego; sensotwórcza metafora, która początkowo pomagała wytrzymać niepewność, zaczyna udawać model etiologiczny; dane kliniczne, które mają określać granice bezpieczeństwa, zostają użyte tak, jakby wyczerpywały całe doświadczenie życia z chorobą. Psychoperformans musi pracować właśnie przeciw tej tendencji do niejawnego pasożytowania jednego języka na autorytecie drugiego. Michel de Certeau pokazywał, że praktyki codzienności często dokonują subtelnych przesunięć w obrębie narzuconych systemów; Bruno Latour przypominał, że stabilność faktów zależy także od sieci ich wytwarzania i utrzymywania. W odniesieniu do psychoperformansu oznacza to, że samo uporządkowanie języków nie jest luksusem metodologicznym, lecz warunkiem niepopadania w poznawcze nadużycie. Jeśli praktyka ma być odpowiedzialna, musi wiedzieć, co dokładnie robi, kiedy mówi: „to zostało klinicznie rozpoznane", „to zostało przeżyciowo potwierdzone", „to okazało się egzystencjalnie nośne", „to jest tylko hipotezą roboczą", „to jest jedynie pomocnym sposobem organizacji sensu". W kontekście artysty wizualnego z CSR problem ten staje się szczególnie wyrazisty, bo życie codzienne nieustannie zmusza do mieszania tych poziomów. Każda fluktuacja jakości widzenia może stać się zarazem zdarzeniem biologicznym,

afektywnym, interpretacyjnym, społecznym i symbolicznym. Jeżeli nie zostanie wypracowana dyscyplina mediacji, podmiot bardzo łatwo zacznie żyć wewnątrz nieustannej inflacji znaczeń albo, przeciwnie, wewnątrz pustki technicznego raportu. Jedno i drugie niszczy praktykę.

W tym miejscu szczególnie pomocne okazuje się rozróżnienie między skutecznością, wiarygodnością i prawomocnością. Skuteczność dotyczy tego, czy dane działanie przyniosło uchwytną zmianę na poziomie funkcjonalnym: czy łatwiej było przerwać ekspozycję, czy zmniejszyła się liczba kompulsywnych powrotów do bodźca, czy poprawiła się możliwość utrzymania rytmu dnia, czy wzrosła zdolność do twórczego działania bez gwałtownej eskalacji kosztu. Wiarygodność dotyczy tego, na ile możemy ufać interpretacji, że ta zmiana nie jest wyłącznie przypadkowym współwystąpieniem, efektem oczekiwań, chwilową fluktuacją lub konsekwencją czynnika, który pozostał nieuwzględniony. Prawomocność natomiast dotyczy jeszcze innego poziomu: czy dany typ wypowiedzi w ogóle ma prawo rościć sobie pretensję do określonego rodzaju znaczenia. Można bowiem mieć działanie skuteczne funkcjonalnie, ale niewystarczająco wiarygodne, aby wyciągać z niego wnioski przyczynowe. Można też mieć opis przeżycia całkowicie prawomocny jako świadectwo, ale nieprawomocny jako twierdzenie o biologicznym mechanizmie. Można wreszcie mieć interpretację sensu bardzo nośną egzystencjalnie, ale nieprawomocną, gdy zaczyna wypierać kliniczne granice bezpieczeństwa. Psychoperformans wymaga właśnie tej trójstopniowej czujności. Nie wystarczy pytać, czy coś „działa”. Trzeba jeszcze pytać: w jakim sensie działa, skąd o tym wiemy, jaki poziom wniosku wolno z tego wyprowadzić i jaki rodzaj roszczenia językowego jest tutaj uczciwy. W praktyce pracy z chorobą oka taka precyzja ma ogromne znaczenie, ponieważ wiele działań psychoperformatywnych może być bardzo wartościowych na poziomie organizacji codzienności, a jednocześnie nie posiadać i nie powinno posiadać statusu leczenia. To nie jest słabość metody. To jest właśnie jej dojrzałość: zgoda na różne poziomy prawdy bez przymusu sztucznego ich ujednolicania.

Właśnie z tego powodu centralnego znaczenia nabiera pojęcie mediacji. Mediacja w tym rozdziale nie oznacza kompromisu ideologicznego pomiędzy „zwolennikami nauki” i „zwolennikami doświadczenia”, lecz procedurę przekładu bez uzurpacji. Każdy z trzech porządków – dowód, świadectwo, sens – musi zostać zachowany we własnej godności, ale zarazem musi być zdolny do komunikacji z pozostałymi. Mediacja z perspektywy psychoperformansu polega więc na tworzeniu zdań przejściowych, form pośrednich, stref buforowych i zasad raportowania, które nie zamazują różnic, lecz umożliwiają współpracę. Na przykład: można powiedzieć, że określony układ dnia i określone mikrorytuały nie leczą przyczynowo CSR, lecz zwiększają zdolność utrzymania zachowań ochronnych i zmniejszają psychosomatyczny koszt pracy. Można powiedzieć, że dana metafora nie wyjaśnia stanu siatkówki, ale pomaga redukować przemoc interpretacyjną i lepiej utrzymywać dyscyplinę przerw. Można powiedzieć, że świadectwo nie dowodzi mechanizmu, ale pokazuje, dlaczego pewne praktyki są egzystencjalnie wykonalne, a inne pozostają martwe, choć teoretycznie rozsądne. Tego rodzaju zdania są znakiem metodologicznej dorosłości. Nie są tak efektowne jak wielkie deklaracje, ale to one naprawdę utrzymują całą konstrukcję. Jürgen Habermas rozwijał ideę działania komunikacyjnego opartego na roszczeniach do ważności, które muszą być odpowiednio uzasadniane. Psychoperformans może przejąć z tego nie całą teorię, lecz ważną zasadę: różne typy wypowiedzi muszą być rozliczane według adekwatnych kryteriów. Inaczej powstaje chaos komunikacyjny, który w sytuacji choroby nie jest tylko błędem poznawczym, lecz realnym źródłem szkody. Jeżeli podmiot nie potrafi już odróżnić klinicznego zalecenia od

wspomagającej metafory, introspekcyjnej notatki od ostrożnej hipotezy roboczej, symbolicznego sensu od procedury bezpieczeństwa, wtedy sam staje się zakładnikiem własnej wielojęzyczności.

Dlatego psychoperformans musi rozwinąć również własną etykę skromności inferencyjnej. Skromność inferencyjna nie jest intelektualną słabością ani rezygnacją z ambicji rozumienia. Jest sztuką nieprzekraczania granicy między tym, co zostało zaobserwowane, a tym, co dopowiadane. W badaniach klinicznych i jakościowych zasada ta ma charakter fundamentalny, choć wyraża się odmiennie. W badaniach ilościowych pilnuje się jej przez kontrolę błędów systematycznych, przez ostrożność statystyczną, przez powściągliwość w generalizacji. W badaniach jakościowych pilnuje się jej przez gęsty opis, przez transparentność procedury interpretacyjnej i przez unikanie nadmiernej psychologizacji materiału. Psychoperformans, jeśli ma pozostać uczciwy, musi włączyć obie te dyscypliny. W odniesieniu do CSR będzie to oznaczało na przykład rezygnację z twierdzeń typu „to działanie poprawiło stan siatkówki", jeśli w rzeczywistości można uczciwie powiedzieć jedynie, że „to działanie zmniejszyło presję monitorowania i ułatwiło utrzymanie bezpieczniejszego rytmu dnia". Będzie to również oznaczało rezygnację z twierdzeń typu „to doświadczenie dowodzi, że choroba ma taki sens", jeśli uczciwiej jest stwierdzić, że „taki sposób rozumienia choroby pozwala podmiotowi zachować sprawczość bez zwiększania ryzyka". Tego rodzaju precyzja językowa ma ogromną wartość terapeutyczną w szerokim sensie, nawet jeśli nie jest „terapią" w ścisłym sensie medycznym. Chroni bowiem przed rozdęciem oczekiwań, a rozdmuchane oczekiwania są jedną z głównych dróg wtórnego załamania psychicznego. Podmiot, który przypisał praktyce psychoperformatywnej zbyt wielką moc biologiczną, może później nie tylko przeżyć rozczarowanie, ale również obarczyć się winą za to, że „nie umiał" zadziałać wystarczająco dobrze. Skromność inferencyjna działa więc również jako zabezpieczenie etyczne przed moralizacją choroby.

W praktyce mediacji ogromne znaczenie ma też status czasu. Dowód empiryczny operuje zwykle na czasie ustandaryzowanym, linearnym, zorganizowanym wokół punktów pomiarowych, okresów obserwacji i porównań. Świadectwo przeżycia operuje na czasie gęstym, często nielinearnym, w którym jedna noc może ważyć więcej niż tydzień, a epizod przeciążenia może reorganizować całe poczucie przyszłości. Sens natomiast operuje jeszcze inaczej: układa czas w figury progu, straty, zawieszenia, domknięcia, powrotu, inicjacji i rekonfiguracji. Psychoperformans nie może udawać, że wszystkie te temporalności są tożsame. Musi umieć je skoordynować. Dla osoby z CSR oznacza to, że rytm kontroli okulistycznej, rytm codziennych działań ochronnych, rytm notatnika transformacji, rytm pracy twórczej i rytm symbolicznego rozumienia własnej sytuacji nie będą się pokrywały. Jeśli zostaną sztucznie utożsamione, pojawi się napięcie destrukcyjne. Przykładowo: brak natychmiastowego „potwierdzenia" klinicznego dla praktyki ochronnej nie oznacza jeszcze, że praktyka ta jest bezwartościowa, jeśli poprawia funkcjonowanie i zmniejsza wtórny koszt życia. Z drugiej strony silne poczucie sensu i „głębokiej przemiany" nie może być uznane za sygnał, że ryzyko biologiczne przestało istnieć. Mediacja polega więc także na rozdzieleniu czasów. Trzeba wiedzieć, który rytm odpowiada za bezpieczeństwo biologiczne, który za kształtowanie nawyków, który za rekonfigurację tożsamości, a który za domykanie sensu. W przeciwnym razie podmiot zacznie oczekiwać od jednego porządku tego, co może dać tylko inny, i nieuchronnie wpadnie w frustrację albo złudzenie.

W tym samym duchu trzeba zająć się problemem jednostkowości przypadku. Jednoprzypadkowość bywa często przeciwstawiana naukowości, ale taki kontrast jest zbyt prosty. Przypadek pojedynczy może być metodologicznie bezwartościowy, jeśli służy jedynie potwierdzeniu upragnionej tezy. Może też być niezwykle cenny, jeśli zostaje opracowany jako studium złożoności, jako miejsce, gdzie różne porządki prawomocności dają się precyzyjnie odróżnić. Clifford Geertz pisał o gęstym opisie, który nie rości sobie prawa do mechanicznej uniwersalizacji, ale ujawnia strukturę znaczeń i relacji. Robert Yin, myśląc o case study, pokazywał, że przypadek może być nośnikiem wiedzy wtedy, gdy zostaje właściwie osadzony w logice pytań badawczych. Psychoperformans korzysta z tej logiki w sposób szczególny. Nie czyni z przypadku artysty z CSR modelu uniwersalnego leczenia. Czyni z niego soczewkę metodologiczną, która pozwala wyostrzyć napięcia pomiędzy kliniką, świadectwem a sensem. Ten przypadek jest ważny nie dlatego, że miałby reprezentować wszystkich, ale dlatego, że zmusza do najwyższej ostrożności i precyzji. Choroba oka artysty wizualnego wyjątkowo mocno obnaża wszystko to, co łatwo zignorować w innych obszarach: przemoc okulocentryzmu, trudność przejścia od danych do życia, ryzyko moralizacji objawu, znaczenie mikropraktyk ochronnych oraz potrzebę rozdzielania języków bez ich wzajemnego unieważniania. Jednostkowość przypadku nie jest tu przeszkodą. Jest warunkiem, by mediatyzacja metod nie była pustą teorią, lecz narzędziem naprawdę wypróbowanym na materiale o wysokim stopniu złożoności.

Właśnie dlatego w dalszym ciągu tego podrozdziału kluczowe staje się pytanie nie tylko o to, jak odróżnić dowód od świadectwa i sensu, ale również jak zbudować praktyki przejścia pomiędzy nimi. Potrzebne są bowiem nie tylko definicje, lecz także procedury. Jak notować doświadczenie, aby nie produkować nadmiaru autosugestii. Jak rozmawiać o praktykach symbolicznych, aby nie mieszać ich z poziomem klinicznym. Jak opisywać funkcjonalną poprawę, aby nie insynuować poprawy biologicznej tam, gdzie brak podstaw. Jak korzystać z języka sensu, aby nie zamienić go w moralizującą ideologię „dobrej choroby". Jak zachować prawo do metafory bez wprowadzania pseudonaukowego autorytetu. Jak mówić o wartości świadectwa bez kultu subiektywności. To właśnie są realne pytania mediacyjne. I to one przygotowują grunt pod kolejne rozwinięcie rozdziału, w którym trzeba będzie już bardziej szczegółowo opisać konkretne sposoby przełączania rejestrów, konkretne błędy metodologiczne oraz konkretne formy praktycznej mediacji w obrębie psychoperformansu. Bez tej pracy dalsza część książki mogłaby łatwo popaść albo w nadmiar zaufania do klinicznego języka, albo w nadmiar zaufania do symbolicznej narracji. Tymczasem cały wysiłek tej metody polega właśnie na tym, by zachować ich różnicę i uczynić z niej nie przeszkodę, lecz źródło precyzji.

Najbardziej praktyczny wymiar tego sporu ujawnia się wtedy, gdy trzeba podjąć decyzję, a nie tylko sformułować stanowisko teoretyczne. Dopóki dowód, świadectwo i sens pozostają abstrakcyjnymi kategoriami, można jeszcze łudzić się, że ich współistnienie nie rodzi rzeczywistego napięcia. Napięcie zaczyna się w chwili, gdy trzeba odpowiedzieć na pytanie: co robić dalej, co zmienić, co przerwać, co uznać za bezpieczne, co uznać za złudzenie, co pozostawić w obszarze interpretacji, a co bezwzględnie podporządkować ramie klinicznej. Właśnie tutaj psychoperformans musi wypracować swoją właściwą sztukę mediacji. Nie polega ona na tym, by każdemu językowi przyznać po trochu racji, lecz na tym, by ustalić porządek decyzji. W kontekście CSR pierwszeństwo musi posiadać kryterium bezpieczeństwa biologicznego, ponieważ mowa o strukturze oka, o długofalowych konsekwencjach

funkcjonalnych, o ryzyku utrwalania uszkodzeń i o granicach, których nie wolno negocjować pod wpływem sensotwórczej euforii. Dopiero w obrębie tak rozumianej ramy można projektować działania psychoperformatywne jako praktyki regulacji, ochrony, modulacji pracy twórczej i odbudowy sprawczości. To oznacza, że mediacja nie jest demokratycznym zrównaniem głosów. Jest hierarchizacją kompetencji. Okulistyka rozstrzyga o tym, co dotyczy stanu biologicznego, wskazań, przeciwwskazań i monitorowania klinicznego. Świadectwo rozstrzyga o tym, jak realnie wygląda życie z tym stanem, jak działa lęk, przeciążenie, rytm dnia, ekonomia światła, presja relacyjna i koszt twórczości. Sens rozstrzyga o tym, czy podmiot jest w stanie tę architekturę unieść bez rozpadu tożsamości, bez popadania w autoagresję i bez ideologicznego romantyzowania cierpienia. Tę hierarchię trzeba stale podtrzymywać, bo w przeciwnym razie człowiek bardzo szybko zaczyna używać języka sensu do obchodzenia języka bezpieczeństwa albo języka bezpieczeństwa do tłumienia wszystkiego, co nie daje się wpisać w formularz kliniczny. Jedno i drugie byłoby poznawczą przemocą.

Z tego powodu psychoperformans potrzebuje własnej typologii błędów metodologicznych. Pierwszym z nich jest inflacja dowodowa, a więc podnoszenie rangi danego doświadczenia lub interwencji ponad to, co rzeczywiście można o nim powiedzieć. Inflacja ta przybiera różne formy. Czasem jest to proste przypisanie praktyce symbolicznej lub regulacyjnej działania przyczynowego wobec biologicznego przebiegu choroby. Czasem jest to subtelniejsze przesunięcie, gdy poprawa funkcjonowania zostaje opisana tak, jakby była tożsama z poprawą stanu strukturalnego. Czasem pojawia się jako język triumfu nad chorobą, który w rzeczywistości maskuje jedynie czasowe odzyskanie sterowności. W każdym z tych przypadków dochodzi do przekroczenia kompetencji danego rejestru. Drugim błędem jest absolutyzacja świadectwa, czyli utożsamienie szczerości z prawdziwością i intensywności z wagą poznawczą. Arthur Frank pisał o narracjach choroby jako o walce o głos, ale sam fakt odzyskania głosu nie oznacza jeszcze, że każda wypowiedź ma tę samą wartość inferencyjną. Świadectwo może być głębokie, poruszające i epistemicznie ważne, a zarazem pozostawać częściowo omylne w interpretacji własnych przyczyn. Trzecim błędem jest inflacja sensu, a więc sytuacja, w której język egzystencjalny, symboliczny lub duchowy przejmuje władzę nad całością opisu i zaczyna podporządkowywać sobie dane kliniczne oraz obserwacje funkcjonalne. Wówczas wszystko staje się znakiem, nic nie może już być po prostu ograniczeniem, a choroba zaczyna być czytana jako scenariusz wtajemniczenia, kary, próby, przełomu albo misji. Psychoperformans musi być odporny na ten typ kuszenia, bo w przypadku choroby oka taka inflacja sensu może prowadzić do wtórnego przeciążenia, do moralizacji objawu, do fałszywego poczucia winy lub do zaniedbań bezpieczeństwa. Czwartym błędem, równie groźnym, jest przemoc redukcjonizmu, polegająca na tym, że wszystko, co nie daje się bezpośrednio zmierzyć, zostaje uznane za nieistotne, wtórne lub niewiarygodne. Wówczas człowiek pozostaje z biologiczną diagnozą, ale bez języka, który pozwala mu mieszkać w swojej codzienności. To właśnie przed takim zubożeniem ostrzegali Rita Charon i Arthur Kleinman. Psychoperformans musi więc mediować nie między prawdą a błędem, lecz między różnymi typami błędów właściwych różnym typom roszczeń.

Dlatego tak ważna staje się budowa procedur mediacyjnych, a nie tylko deklaracji metodologicznych. Procedura pierwsza polega na rozdzieleniu poziomów dokumentacji. Inaczej powinno się zapisywać informacje kliniczne, inaczej obserwacje funkcjonalne, inaczej świadectwo przeżycia, a jeszcze inaczej sensotwórcze figury interpretacyjne. Jeżeli wszystkie te poziomy lądują w jednym strumieniu języka, natychmiast zaczynają się nawzajem kolonizować.

W planie sytuacyjnym i w notatniku transformacji konieczne jest zatem co najmniej implicytne rozróżnienie: co zostało stwierdzone w ramach monitorowania okulistycznego; co zostało zauważone jako zmiana funkcjonowania; co zostało przeżyte jako zmiana jakości obecności; co zaś zostało rozpoznane jako pomocna metafora, rytm lub figura sensu. Taki podział nie ma na celu biurokratyzacji doświadczenia. Ma chronić jego czytelność. W przypadku artysty wizualnego z CSR pozwala na przykład odróżnić sytuację, w której po kilku tygodniach lepiej działa rytm pracy, spada liczba alarmowych sprawdzeń i poprawia się zdolność domykania ekspozycji, od sytuacji, w której ktoś zaczyna na tej podstawie budować twierdzenie o bezpośrednim „wpływie rytuału na siatkówkę". To są dwa różne porządki. Pierwszy jest metodologicznie uczciwy i praktycznie bardzo cenny. Drugi jest poznawczo nieostrożny. Procedura druga polega na obowiązku językowego ujawniania statusu wypowiedzi. Nie wystarczy coś zapisać; trzeba jeszcze wiedzieć, jakiego rodzaju zdaniem to jest. Czy jest to opis, hipoteza, obserwacja funkcjonalna, przeżyciowa relacja, metafora porządkująca, czy decyzja organizacyjna. W kulturze potocznej takie rozróżnienia rzadko są jawne, ale w psychoperformansie muszą być stale pielęgnowane, bo to one chronią przed powstawaniem pseudoautorytetu. Procedura trzecia dotyczy czasu i powtarzalności. Jednorazowa poprawa samopoczucia, jedna noc lepszego snu, jeden dzień mniejszego lęku czy jedna sesja twórcza bez eskalacji napięcia są ważne, ale nie mogą automatycznie zostać uznane za stabilny rezultat. Potrzebna jest ostrożność w rozpoznawaniu trendu, a nie tylko zdarzenia. Psychoperformans nie musi tu kopiować schematów randomizowanych, ale może i powinien rozwijać rygor obserwacji serii, rytmu, nawrotu, warunku brzegowego i kosztu ubocznego. To właśnie odróżnia metodę od jednorazowego olśnienia.

Na tym tle trzeba wyraźnie omówić rolę metod mieszanych i jednoprzypadkowych. W wyobrażeniu potocznym prawdziwa nauka to najczęściej badanie wielkich grup i uśrednionych efektów, a jednostkowość jawi się jako domena literatury, pamiętnika albo prywatnej intuicji. Jest to obraz zbyt uproszczony. Nancy Cartwright czy Bent Flyvbjerg zwracali uwagę, że wiedza uśredniona nie rozstrzyga automatycznie o tym, co zadziała w danym kontekście, a wiedza kontekstowa nie jest przez to mniej ważna. Psychoperformans, szczególnie w odniesieniu do IndywiduAkcji choroby oka artysty wizualnego, musi korzystać z logiki jednostkowego przypadku bez popadania w pychę uogólnienia. Oznacza to w praktyce, że można budować silną wiedzę o tym, jak w konkretnej konfiguracji działają: periodyzacja pracy, ograniczanie ekspozycji, obiekty–klucze, logoperformans domykający, architektura światła, strategie przejścia od wzrokocentryzmu do wielozmysłowości, procedury wyjścia z nadmiernej czujności czy sposoby negocjowania granic w środowisku zawodowym. Nie można natomiast z tego samego materiału bezpośrednio wyprowadzać twierdzeń o wszystkich chorych, o wszystkich artystach ani o przyczynowej mocy danej techniki wobec przebiegu biologicznego CSR. Studia N-of-1, projekty jednoprzypadkowe i starannie prowadzone autoobserwacje są tu niezwykle wartościowe, jeśli służą personalizacji praktyki i audytowalnemu uczeniu się, a nie demonstracji doktryny. Właśnie dlatego psychoperformans nie powinien udawać, że stoi całkowicie poza logiką badania. Przeciwnie, powinien przyjąć z metodologii badań jednoprzypadkowych to, co najcenniejsze: ostrożność, serię obserwacji, świadomość zakłóceń, rozdzielanie poziomów wniosku i gotowość na przypadki negatywne. To zbliża go do rzetelności, nie odbierając mu charakteru praktyki artystyczno-egzystencjalnej.

W mediacji sporów ogromną rolę odgrywa również kwestia interlokutorów, a więc tego, kto mówi i z jakiej pozycji. Inaczej mówi lekarz, inaczej sam podmiot, inaczej artysta, inaczej

antropolog doświadczenia, inaczej osoba skłonna do języków symbolicznych, inaczej bliski świadek życia codziennego. Każdy z tych głosów posiada własną lokalną wiarygodność i własną lokalną ślepotę. Lekarz może trafnie ocenić ryzyko biologiczne, ale niekoniecznie widzi mikropolitkę codzienności i koszt przejść pomiędzy zadaniami. Sam podmiot zna swoją strukturę przeżycia i rytm lęku, ale może przeszacowywać znaczenie pojedynczych zdarzeń. Artysta może rozpoznać ciężar symboliczny utraty lub transformacji, ale bywa podatny na estetyzację. Badacz jakościowy może uchwycić strukturę narracji, ale nie rozstrzyga o statusie biologicznym zjawiska. Osoba bliska może zobaczyć zachowania kompulsywne, których sam podmiot już nie rozpoznaje, ale z kolei może nie rozumieć wewnętrznej złożoności doświadczenia. Psychoperformans powinien właśnie z tych różnic budować triangulację, a nie hierarchię godności osób. Triangulacja nie polega na prostym zsumowaniu świadectw, lecz na sprawdzeniu, gdzie różne źródła spotykają się, a gdzie się rozchodzą. Jeżeli podmiot twierdzi, że rytm dnia poprawił się znacząco, a jednocześnie nadal wzrasta liczba kompulsywnych testów i utrzymuje się wysoki koszt po zadaniach wzrokowych, należy ostrożnie zrewidować interpretację. Jeżeli klinicznie sytuacja jest stabilna, ale egzystencjalnie życie pozostaje zdominowane przez alarm, oznacza to, że sam brak progresji biologicznej nie rozwiązuje problemu. Jeżeli sensotwórcza metafora pomaga utrzymać dyscyplinę ochronną, ale zaczyna wypierać rzeczywiste potrzeby medyczne, należy ograniczyć jej zakres. Taka triangulacja jest formą mediacji aktywnej. Nie jest to „średnia" z opinii, ale praca na różnicy kompetencji.

Trzeba też mocno zaznaczyć, że mediacja nie jest stanem raz osiągniętym, lecz stałym procesem korekty. To, co dziś pełni funkcję użytecznej metafory, jutro może już być zbędne albo obciążające. To, co dziś jest ostrożną hipotezą funkcjonalną, po miesiącach może okazać się trwałą obserwacją o wysokiej wartości praktycznej. To, co dziś wydaje się wyłącznie przeżyciowym ciężarem, po czasie może stać się kluczem do rozpoznania przeciążających elementów środowiska. W tym sensie psychoperformans potrzebuje nie tylko statycznej mapy języków, ale również dynamiki rewizji. Paul Ricoeur mówił o „długiej drodze interpretacji", a Donald Schön o refleksyjności w działaniu i po działaniu. Psychoperformans może te intuicje przetłumaczyć na własny język: każda warstwa opisu musi być gotowa na rekategoryzację. Nie wolno przywiązywać się narcystycznie do raz obranej interpretacji. Jeśli praktyka, która była sensotwórcza, zaczyna napędzać presję wyniku, należy ją zdegradować z poziomu centralnego do poziomu pomocniczego lub nawet porzucić. Jeśli forma notowania doświadczenia zaczyna wzmacniać monitoring zamiast go obniżać, trzeba zmienić samą technologię dokumentacji. Jeśli środowisko zawodowe okazuje się bardziej przeciążające, niż początkowo sądzono, nie wystarczy „lepiej sobie radzić"; trzeba przeprojektować instytucjonalny układ pracy. Tego rodzaju ruchliwość metodologiczna jest znakiem siły, nie słabości. Psychoperformans nie powinien być zamkniętą doktryną, lecz systemem czujnych korekt podporządkowanych temu, co rzeczywiście chroni życie, funkcję i podmiotowość.

Z tej perspektywy widać wyraźnie, że spór o dowód, świadectwo i sens jest w istocie sporem o suwerenność różnych form wiedzy. Psychoperformans nie rozwiązuje go przez zwycięstwo jednej strony, lecz przez ustanowienie prawa granicy. Dowód jest suwerenny tam, gdzie chodzi o twierdzenia przyczynowe i bezpieczeństwo biologiczne. Świadectwo jest suwerenne tam, gdzie chodzi o opis przeżycia, ciężaru codzienności, lęku, relacji i sposobów zamieszkiwania ograniczenia. Sens jest suwerenny tam, gdzie chodzi o wdrażalność, godność, możliwość zamieszkania własnego życia bez rozszczepienia i bez symbolicznej degradacji. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy któraś z tych form wiedzy próbuje zawłaszczyć terytorium pozostałych.

Psychoperformans musi być więc szkołą granic epistemicznych. Nie po to, by zamknąć języki w szczelnych komorach, lecz po to, by mogły ze sobą pracować bez wzajemnej przemocy. Dopiero na tej podstawie można przejść do ostatniego podrozdziału tego rozdziału, który będzie musiał już szczegółowo opisać, kiedy należy używać języka precyzji, kiedy języka metafory, a kiedy języka kontrolowanego milczenia. To tam bowiem ostatecznie rozstrzyga się praktyczna forma mediacji: nie tylko w tym, co wiadomo, ale również w tym, jak wolno o tym mówić.

Domknięcie tego podrozdziału wymaga przejścia od poziomu sporów teoretycznych do poziomu praktycznej konstytucji reguł, według których psychoperformans może pozostać jednocześnie ambitny, uczciwy i bezpieczny. Najważniejsza z tych reguł brzmi następująco: żadna pojedyncza forma wiedzy nie wystarcza do prowadzenia IndywiduAkcji w obszarze choroby oka, ale każda z nich staje się destrukcyjna, gdy zaczyna rościć sobie prawo do samowystarczalności. Dowód bez świadectwa i bez sensu staje się technokratyczny, a w konsekwencji życiowo ślepy. Świadectwo bez dowodu i bez sensu łatwo rozpada się na chaotyczną intensywność doświadczenia, która nie umie zbudować trwałej praktyki. Sens bez dowodu i bez świadectwa grozi natomiast mitologią prywatną, w której człowiek zaczyna bardziej służyć własnej narracji niż własnemu organizmowi. Psychoperformans, jeśli ma zachować własną specyfikę, nie może pozwolić sobie ani na redukcjonistyczne podporządkowanie całego życia jednemu z tych reżimów, ani na synkretyczne ich zmieszanie. Musi raczej wytworzyć formę organizacji wiedzy warstwowej, w której różne poziomy opisu pozostają czytelnie oddzielone, ale celowo sprzęgnięte we wspólnym planie sytuacyjnym. Właśnie tutaj pojawia się zasadnicza przewaga metody nad spontanicznym eklektyzmem. Metoda nie polega na tym, że korzysta się „ze wszystkiego po trochu", lecz na tym, że umie się ustalić, z czego korzysta się po co, z jakim statusem roszczenia i w jakim zakresie odpowiedzialności. To rozstrzygnięcie ma ogromne znaczenie dla przypadku artysty wizualnego z CSR, bo jego codzienność wymaga właśnie nieustannego przełączania między rejestrem klinicznym, funkcjonalnym, psychosomatycznym, twórczym, symbolicznym i relacyjnym. Bez rygoru mediacji każde z tych przełączeń może stać się źródłem pomyłki, a suma pomyłek łatwo przekształca się w styl życia zorganizowany wokół nieustannej czujności, nadinterpretacji i wtórnego przeciążenia.

W tym sensie właściwym celem mediacji nie jest zgoda światopoglądowa, lecz higiena roszczeń. Higiena ta powinna zostać potraktowana równie poważnie jak higiena pola widzenia, higiena bodźców czy higiena pracy. Chodzi bowiem o to, by nie generować nadmiaru twierdzeń, których ciężaru nie da się unieść ani klinicznie, ani egzystencjalnie. Michel Foucault, analizując relacje wiedzy i władzy, pokazywał, że sposób mówienia o ciele nigdy nie jest neutralny; Georges Canguilhem przypominał z kolei, że norma zdrowia nie może być rozumiana wyłącznie statystycznie, lecz wiąże się z możliwością życia w określonych warunkach. Psychoperformans może z tych tradycji wydobyć jedną zasadę zasadniczą: opis nie jest wyłącznie lustrem stanu rzeczy, ale aktywnie współtworzy relację podmiotu z własnym organizmem, z granicą, z nadzieją, z ryzykiem i z odpowiedzialnością. Jeśli więc opis będzie inflacyjny, podmiot zacznie żyć ponad własnymi możliwościami interpretacyjnymi. Jeśli opis będzie nadmiernie redukcyjny, podmiot zostanie pozbawiony języka, którym mógłby utrzymać własną sprawczość. Jeśli opis będzie chwiejny, pełen ukrytych przesunięć między rejestrami, podmiot zacznie funkcjonować w świecie, w którym każda obserwacja może znaczyć wszystko, a to jest jedna z najkrótszych dróg do utrwalenia pętli alarmowej. Higiena roszczeń oznacza zatem sztukę dozowania tego, co wolno powiedzieć. Nie jest to cenzura poznania, lecz jego oczyszczanie. Dla osoby z chorobą

oka ta oczyszczająca funkcja ma wartość bezpośrednio ochronną, bo redukuje presję, by z każdego mikrozdarzenia wyprowadzać wielką teorię losu albo wielką teorię leczenia. Psychoperformans nie niszczy sensu. On tylko odmawia sensowi prawa do kolonizacji wszystkiego.

Dlatego ostatecznym narzędziem mediacji staje się w tym podrozdziale zasada adekwatności pytania do poziomu odpowiedzi. To jedna z najważniejszych reguł całej książki i całej IndywiduAkcji. Jeżeli pytanie brzmi: „czy to jest bezpieczne dla oka?", odpowiedź musi pozostać w rejestrze klinicznym i ostrożnościowym. Jeżeli pytanie brzmi: „czy dzięki temu łatwiej utrzymuję rytm pracy, przerywam ekspozycję i nie wpadam w spiralę monitorowania?", odpowiedź powinna zostać sformułowana w rejestrze funkcjonalnym i psychosomatycznym. Jeżeli pytanie brzmi: „czy potrafię w tym rozpoznać taki sens, który nie upokarza mnie i nie rozbija mojej tożsamości twórczej?", odpowiedź może i powinna sięgnąć do porządku hermeneutycznego, symbolicznego lub egzystencjalnego. Katastrofa zaczyna się dopiero wtedy, gdy na pytanie kliniczne odpowiada się metaforą, na pytanie o sens odpowiada się samą procedurą, a na pytanie o funkcjonowanie odpowiada się patosem albo biologicznym autorytetem. Psychoperformans jako praktyka dojrzała musi więc nieustannie pytać: jakie jest rzeczywiste pytanie tej chwili? Czy teraz chodzi o ryzyko, o organizację dnia, o koszt afektywny, o twórczą wykonalność, o relacje, o znaczenie, o ochronę granicy, o reorganizację rytmu? Ta umiejętność zadawania pytań odpowiedniego typu jest jednym z najważniejszych mechanizmów antychaotycznych. Można wręcz powiedzieć, że stanowi ona epistemologiczny odpowiednik obiektu–klucza. Tak jak obiekt–klucz porządkuje działanie, tak właściwie postawione pytanie porządkuje język i broni przed pomieszaniem poziomów.

W praktyce oznacza to potrzebę zbudowania swoistej matrycy raportowania. Nie chodzi o biurokratyzację życia, lecz o stałą czujność wobec tego, czy dany zapis, obserwacja, rozmowa lub autorefleksja nie przekraczają własnej kompetencji. Jeśli zapis dotyczy przebiegu dnia, powinien obejmować czas ekspozycji, rodzaj bodźców, jakość domknięcia, stopień napięcia, łatwość przerwy, koszt relacyjny, poziom potrzeby kompulsywnego testowania i zmiany w organizacji pracy twórczej. Jeśli dotyczy poziomu klinicznego, powinien ograniczać się do tego, co rzeczywiście zostało stwierdzone w ramach opieki okulistycznej. Jeśli dotyczy sensu, powinien być świadomie utrzymany w rejestrze, który nie rości sobie prawa do biologicznej predykcji. To rozróżnienie wydaje się może formalne, ale w rzeczywistości ma głęboki wymiar psychiczny. Uczy bowiem podmiot, że nie musi z każdą obserwacją robić wszystkiego naraz. Nie musi od razu interpretować, diagnozować, przewidywać i symbolizować. Może najpierw zauważyć, potem opisać, potem sprawdzić funkcjonalny ciężar zdarzenia, a dopiero później zdecydować, czy i jaki sens jest tu pomocny. W ten sposób mediacja staje się również metodą redukcji pobudzenia. Porządkuje nie tylko dyskurs, ale i układ nerwowy. Człowiek przestaje być wciągany w natychmiastową inflację znaczeń. Zyskuje czas na rozdzielanie warstw, a to w warunkach choroby oka i lęku antycypacyjnego jest zasobem bezcennym.

Na tym tle szczególnie wyraziście widać, dlaczego psychoperformans nie może być utożsamiany ani z terapią w sensie medycznym, ani z czystą praktyką artystyczną, ani z prywatną duchowością. Jest raczej metodyką mediacyjną, której zadaniem jest umożliwienie współistnienia tych porządków bez przejęcia przez którykolwiek z nich pełni władzy nad życiem podmiotu. Mediacja ta ma charakter zarazem epistemiczny i etyczny. Epistemiczny, bo dotyczy tego, co i jak wolno wiedzieć. Etyczny, bo decyduje o tym, jakiego rodzaju przemoc lub troskę

wytwarza sama forma wiedzy. Jeżeli choroba oka zostanie opisana wyłącznie jako problem biologiczny, człowiek zostanie zredukowany do nośnika ryzyka i zaleceń. Jeżeli zostanie opisana wyłącznie jako przejście inicjacyjne, grozi to zatarciem materialnego cierpienia i granic bezpieczeństwa. Jeżeli zostanie potraktowana jedynie jako „wyzwanie do samoregulacji", może powstać brutalna moralizacja odpowiedzialności, w której każde pogorszenie będzie przeżywane jako osobista porażka. Psychoperformans musi umieć zablokować wszystkie te nadużycia naraz. W tym właśnie sensie mediuje. Nie przez rozmycie różnic, lecz przez konsekwentne pilnowanie, by żadna warstwa nie uzurpowała sobie prawa do pełnej definicji rzeczywistości. Dla artysty wizualnego z CSR taki typ metodologii ma dodatkową wartość, bo umożliwia utrzymanie twórczości bez popadania ani w heroizm, ani w redukcyjną autoidentyfikację z rolą pacjenta. Człowiek ten nie jest tylko przypadkiem medycznym, ale nie jest też tylko figurą symboliczną. Psychoperformans daje mu narzędzie, by zamieszkać pomiędzy.

Ostatecznie można więc powiedzieć, że spór o dowód, świadectwo i sens nie kończy się zwycięstwem żadnego z uczestników, lecz ustanowieniem dojrzałego protokołu współobecności. Taki protokół wymaga czterech cnót metodologicznych. Pierwszą jest pokora inferencyjna, która nie pozwala mówić więcej, niż wynika z materiału. Drugą jest odwaga uznania świadectwa, która nie redukuje życia do tabeli i nie traktuje przeżycia jako szumu ubocznego. Trzecią jest dyscyplina sensu, która pozwala korzystać z metafory, narracji i symbolu bez oddawania im całej władzy nad interpretacją. Czwartą jest kompetencja przełączania rejestrów, dzięki której człowiek wie, kiedy potrzebuje języka granic, kiedy języka funkcjonalnego, a kiedy języka, który umożliwia zamieszkanie własnego losu bez wzmacniania alarmu. Właśnie te cztery cnoty stanowią rzeczywiste domknięcie tego podrozdziału. One przygotowują grunt pod ostatni ruch rozdziału 95, gdzie problem zostanie postawiony jeszcze subtelniej: nie już na poziomie sporów metod, lecz na poziomie samej dykcji. Trzeba będzie bowiem rozstrzygnąć, kiedy potrzebna jest precyzja, kiedy metafora, a kiedy najbardziej odpowiedzialną formą wypowiedzi okazuje się milczenie. Tam mediacja osiągnie swój najdelikatniejszy punkt, bo dotknie samej granicy pomiędzy tym, co można powiedzieć bez szkody, a tym, co przez nadmiar mówienia zostaje zafałszowane lub zrani.

95.3. Języki opisu: kiedy precyzja, kiedy metafora, kiedy milczenie

Każda praktyka pogranicza prędzej czy później dochodzi do punktu, w którym nie wystarcza już wiedzieć, co się dzieje, ani nawet według jakiego reżimu prawomocności należy to rozumieć. Trzeba jeszcze rozstrzygnąć, w jakim języku wolno to wypowiedzieć. To właśnie jest właściwy problem tego podrozdziału. Nie chodzi bowiem wyłącznie o konflikt między nauką, świadectwem i sensem, lecz o samą dykcję doświadczenia: o to, kiedy należy mówić precyzyjnie, kiedy wolno użyć metafory, a kiedy najbardziej odpowiedzialnym aktem jest powściągnięcie wypowiedzi. W psychoperformansie nie jest to kwestia stylistyczna. To kwestia regulacyjna, epistemiczna i etyczna zarazem. Język nie tylko opisuje doświadczenie, ale współorganizuje napięcie, oczekiwanie, samoobserwację, wstyd, nadzieję, czujność i sposób zamieszkiwania własnego ciała. Ludwig Wittgenstein pokazywał, że granice języka nie są abstrakcyjną linią w filozoficznym niebie, lecz granicą tego, co da się uczynić sensownym w określonej grze językowej. Psychoperformans przyjmuje tę intuicję bardzo dosłownie. Inaczej

należy mówić wtedy, gdy trzeba chronić bezpieczeństwo biologiczne, inaczej wtedy, gdy trzeba utrzymać sprawczość codzienności, a jeszcze inaczej wtedy, gdy podmiot znajduje się na granicy przeciążenia i każde dodatkowe słowo może działać jak kolejny bodziec, nie jak pomoc. W przypadku choroby oka, a zwłaszcza w przypadku artysty wizualnego żyjącego z CSR, problem ten staje się wyjątkowo drażliwy, bo widzenie samo w sobie należy do najbardziej przeładowanych symbolicznie i kulturowo obszarów ludzkiego doświadczenia. Oko jest zarazem organem, narzędziem pracy, figurą poznania, miejscem lęku, nośnikiem tożsamości twórczej i obiektem klinicznego nadzoru. Nic dziwnego, że język wokół niego bardzo łatwo ulega albo nadmiernemu technicyzmowi, albo nadmiernej metaforyzacji. Psychoperformans musi umieć ochronić się przed obiema skrajnościami.

Trzeba zatem zacząć od tezy podstawowej: nie istnieje jeden właściwy język opisu dla wszystkich poziomów doświadczenia. Istnieje natomiast zasada adekwatności języka do funkcji, jaką ma pełnić w danym momencie. Roman Jakobson rozróżniał funkcje języka, a John L. Austin pokazywał, że wypowiedzi nie tylko informują, ale też działają. W psychoperformansie to rozpoznanie zostaje rozszerzone. Język może tu pełnić funkcję graniczną, diagnostyczną, porządkującą, regulacyjną, domykającą, odraczającą, odciążającą albo przeciwnie – eskalującą, kolonizującą i nadmiernie pobudzającą. Nie każde trafne zdanie jest użyteczne, nie każde piękne zdanie jest etyczne, nie każde technicznie poprawne zdanie jest życiowo adekwatne. Czasem prawdziwość wymaga ostrej precyzji, czasem wymaga metaforycznej osłony, a czasem wymaga właśnie odmowy mówienia zbyt wcześnie. To rozróżnienie nie ma nic wspólnego z relatywizmem. Jest raczej formą wyższej dyscypliny języka. W klasycznej medycynie i w naukach eksperymentalnych ceniona jest przede wszystkim precyzja, ponieważ bez niej nie da się odróżniać obserwacji od interpretacji, objawu od wniosku, ryzyka od spekulacji. W psychoperformansie również istnieją obszary, w których precyzja ma absolutne pierwszeństwo. Tam, gdzie mowa o bezpieczeństwie okulistycznym, o działaniach przeciwwskazanych, o konieczności monitorowania, o granicach wysiłku wzrokowego, o relacji między leczeniem a praktykami wspomagającymi, język musi być chłodny, dyscyplinarny, jednoznaczny i możliwie wolny od symbolicznej inflacji. Maurice Merleau-Ponty, choć pisał o cielesnej gęstości doświadczenia, nigdy nie sugerował, że można zrezygnować z rozróżnień. Przeciwnie, właśnie dlatego, że doświadczenie jest gęste, potrzeba ostrych narzędzi, by nie pomylić poziomów.

Precyzja w tym sensie nie jest przeciwieństwem wrażliwości. Jest formą troski o granicę. Dobrze użyty język precyzyjny nie osusza doświadczenia, lecz chroni je przed nadużyciem. W kontekście CSR oznacza to, że gdy mowa o przebiegu choroby, o diagnostyce, o obrazie funkcjonalnym i o ochronie biologicznej, trzeba unikać słów, które sugerują więcej, niż wiadomo. Nie wolno na przykład utożsamiać chwilowej poprawy funkcjonowania z poprawą strukturalną. Nie wolno nazywać „leczeniem” tego, co jest praktyką regulacji. Nie wolno opisywać reakcji afektywnej tak, jakby była bezpośrednim wskaźnikiem stanu siatkówki. Tego rodzaju precyzja bywa trudna, ponieważ człowiek cierpiący lub zagrożony często potrzebuje zdań totalnych, ostatecznych, domykających. Ale właśnie dlatego psychoperformans musi trzymać się rygoru. Rita Charon pokazała, że narracyjna kompetencja nie polega na rozpuszczeniu medycyny w opowieści, lecz na tym, by umieć pomieścić oba porządki bez zacierania ich granic. Precyzja jest więc jednym z języków troski, a nie jej negacją. To język, który mówi: „tu kończy się twoja interpretacyjna swoboda, bo zaczyna się teren bezpieczeństwa biologicznego”. W praktyce życia z chorobą oka taka granica może być dla podmiotu ocalająca, bo odbiera części zjawisk ciężar nadmiarowej symbolizacji. Nie wszystko musi znaczyć więcej.

Coś może być po prostu przeciążeniem, fluktuacją, stanem wymagającym odpoczynku, konsultacji albo reorganizacji środowiska. Bez tej prostoty język szybko staje się maszyną do produkcji niepokoju.

Jednakże sam język precyzji nie wystarcza. Gdyby całość doświadczenia choroby oka i całej IndywiduAkcji została zamknięta w rejestrze precyzyjnych rozróżnień, zabrakłoby miejsca na to, co w doświadczeniu rzeczywiście konstytuuje podmiotową wykonalność życia. Precyzja jest znakomita do oznaczania granic, ale nie zawsze umie przenieść ciężar przeżycia. Arthur Kleinman i Paul Ricoeur przypominali na różne sposoby, że człowiek nie żyje w świecie samych faktów, lecz w świecie sensownie układanych relacji, strat, przejść, zranień i rekonfiguracji. W tym właśnie miejscu pojawia się metafora. W psychoperformansie metafora nie jest przyzwoleniem na dowolność, lecz drugim językiem opisu, uruchamianym wtedy, gdy precyzja okazałaby się zbyt płaska, zbyt brutalna albo zbyt niezdolna do uniesienia jakości doświadczenia. Metafora pozwala uchwycić nie tyle mechanizm, ile relację. Pozwala powiedzieć, że coś „zaciska pole", „wypycha z obrazu", „rozlewa alarm", „przebija się przez ciszę", „domyka", „otwiera próg", „gasi nadmiar światła", „odsuwa czujność od środka pola". Żadne z tych sformułowań nie ma statusu diagnozy okulistycznej, ale może mieć ogromną wartość praktyczną, jeśli pomaga podmiotowi rozpoznać wzorzec stanu i przejść do adekwatnego działania. Hans Blumenberg pisał o metaforach absolutnych jako o figurach, których nie da się całkowicie zastąpić pojęciem, bo pracują na granicy samej możliwości rozumienia. Psychoperformans korzysta z podobnej logiki, ale musi ją stale chłodzić metodologicznie. Metafora ma wspierać orientację egzystencjalną i regulacyjną, nie może natomiast podszywać się pod model biologiczny.

W praktyce oznacza to, że metafora jest językiem szczególnie użytecznym tam, gdzie trzeba zmienić stosunek podmiotu do doświadczenia bez produkowania fałszywej pewności. Artysta wizualny żyjący z CSR może potrzebować powiedzieć nie: „mój organizm zawodzi", lecz raczej: „moje pole wymaga innego strojenia". Może potrzebować nie tyle medycznie nieuprawnionego zdania o „samouzdrawianiu", ile zdania bardziej pokornego i funkcjonalnego: „muszę przenieść ciężar z ostrej kontroli na rytm przejść". Może potrzebować figury zasłony, progu, przygaśnięcia, wycofania światła, gęstnienia ciszy albo zmiany osi, bo taka figura pozwala uruchomić praktykę, a nie tylko poprawny raport. Susan Sontag słusznie ostrzegała przed przemocą niektórych metafor choroby, zwłaszcza tych, które czynią z niej moralną próbę, karę albo znak ukrytej winy. Psychoperformans musi wziąć to ostrzeżenie całkowicie serio. Nie każda metafora jest dobra. Dobra metafora nie intensyfikuje wstydu, nie moralizuje objawu, nie obiecuje magicznej przyczynowości i nie rozdyma tożsamości cierpiącego do rangi mesjanicznej figury. Dobra metafora obniża przemoc wykonywania życia. Pomaga oddzielić doświadczenie od autodestrukcyjnej interpretacji. Pozwala zamieszkać ograniczenie bez degradacji podmiotowości. Jeżeli metafora robi coś przeciwnego, należy ją porzucić, bez względu na to, jak jest piękna.

Rzecz jednak komplikuje się jeszcze bardziej, ponieważ istnieją sytuacje, w których zarówno precyzja, jak i metafora stają się nadmiarem. Właśnie tutaj otwiera się trzeci język opisu: milczenie. Nie chodzi o milczenie jako brak kompetencji, unik, zawieszenie odpowiedzialności czy pustkę poznawczą. Chodzi o milczenie jako operację graniczną. Tradycje apofatyczne, od Pseudo-Dionizego po Simone Weil w jej własnym idiomie uwagi i wyrzeczenia nadmiaru, przypominały, że nie każde doświadczenie dojrzewa pod naporem wypowiedzi. Niektóre

doświadczenia wymagają ochrony przed natychmiastową kolonizacją przez słowo. Psychoperformans rozumie to bardzo praktycznie. W sytuacji przeciążenia wzrokowego, wzrostu lęku antycypacyjnego, po intensywnym epizodzie pracy lub po nagłej zmianie jakości percepcji nadmierne mówienie może stać się dalszym ciągiem pobudzenia innymi środkami. Człowiek zaczyna wtedy nie tyle rozumieć, ile amplifikować własny stan. Każde kolejne zdanie nakręca kolejne pytania, każda kolejna interpretacja domaga się następnej, a układ nerwowy nie dostaje sygnału przejścia, tylko sygnał dalszego alarmu. W takich momentach milczenie staje się formą ochrony. Nie jest negacją poznania, lecz warunkiem jego późniejszej trzeźwości. Milczenie mówi wówczas: „teraz nie będziemy produkować znaczeń, bo samo ich produkowanie zwiększa koszt".

To rozróżnienie jest szczególnie ważne w pracy nad IndywiduAkcją choroby oka artysty wizualnego, ponieważ podmiot tego typu jest z reguły wyjątkowo wrażliwy na formę, symbol i intensywność znaczeń. To może być ogromny zasób, ale także źródło ryzyka. Wysoka czułość estetyczna i interpretacyjna sprzyja czasem szybkiemu chwytaniu subtelności, lecz równie łatwo prowadzi do przeciążenia semantycznego. Psychoperformans nie chce tego daru tłumić, ale musi nauczyć go granicy. Nie każde doświadczenie wymaga natychmiastowej poetyzacji. Nie każde mikrozaburzenie pola widzenia wymaga opowieści. Nie każda trudna chwila potrzebuje metaforycznej obróbki. Czasem najuczciwszym aktem jest właśnie zawieszenie komentarza i wykonanie prostego perfonemu: zamknięcia zadania, zmiany światła, przejścia do strefy ciszy, kontaktu z obiektem–kluczem, oddechowego wyhamowania. Milczenie w takim ujęciu nie jest brakiem języka. Jest językiem domknięcia bez narracyjnego przegrzania. Psychoperformans będzie musiał w kolejnych częściach tego podrozdziału dokładniej rozpisać, według jakich kryteriów rozpoznawać, który z trzech języków jest w danej chwili adekwatny, ale już tutaj trzeba jasno powiedzieć: dojrzałość metody nie polega na mówieniu jak najwięcej, tylko na mówieniu we właściwym rejestrze i we właściwym czasie. Czasem to właśnie cisza okazuje się najwyższą formą precyzji.

W konsekwencji ten podrozdział nie będzie pytał, który język jest najlepszy, lecz który język najmniej szkodzi i najwięcej porządkuje w określonym punkcie procesu. Precyzja chroni granice i nie pozwala mylić poziomów. Metafora chroni sens i pozwala nie rozpaść się pod ciężarem faktów. Milczenie chroni doświadczenie przed inflacją interpretacji i przed wtórnym pobudzeniem. Te trzy języki nie są więc konkurentami, lecz trzema odmiennymi technologiami opisu, które psychoperformans musi opanować z najwyższą dyscypliną. Dla przypadku CSR oznacza to zarazem praktyczny program językowy: mówić technicznie tam, gdzie chodzi o bezpieczeństwo; mówić obrazowo tam, gdzie chodzi o zamieszkanie doświadczenia bez przemocy; milczeć tam, gdzie każde dodatkowe słowo wciągałoby organizm głębiej w alarm. W dalszej części trzeba będzie jeszcze rozwinąć szczegółowo, po czym rozpoznać moment przejścia między tymi rejestrami oraz jak nie dopuścić do tego, by metafora zaczęła udawać dowód, precyzja udawała pełnię sensu, a milczenie zamieniało się w wyparcie. Dopiero wtedy architektura języków opisu osiągnie postać naprawdę użyteczną dla całej IndywiduAkcji.

Aby ta triada języków nie pozostała czysto deklaratywna, trzeba wprowadzić kryteria rozpoznawcze, po których można stwierdzić, że dany rejestr staje się adekwatny, a inny zaczyna szkodzić. Najpierw należy więc powiedzieć jasno: o wyborze języka nie decyduje wyłącznie temat, lecz stan relacji między organizmem, sytuacją i celem wypowiedzi. Ten sam fakt może wymagać różnych idiomów w różnych momentach procesu. Informacja kliniczna o konieczności

dalszego monitorowania okulistycznego wymaga precyzji, gdy jest przekazywana jako granica bezpieczeństwa, ale ta sama informacja może później domagać się metaforycznego opracowania, jeśli podmiot ma ją włączyć w życie bez popadania w lękowy fatalizm. Z kolei metafora, która była pomocna w chwili reorganizacji sensu, może po pewnym czasie wymagać zamilknięcia, jeśli zaczyna nadużywać własnej siły i przejmuje zbyt dużą władzę nad codzienną interpretacją wszystkich doznań. Psychoperformans musi więc nauczyć podmiot nie tyle wyboru jednego „właściwego stylu", ile kompetencji diagnostyki językowej. Jest to szczególny typ czujności, w którym pyta się: czy potrzebuję teraz rozróżnienia, czy potrzebuję osłony sensu, czy potrzebuję redukcji ciśnienia znaczenia. Hans-Georg Gadamer pisał, że rozumienie ma charakter sytuacyjny i nie istnieje poza konkretną historycznością doświadczenia. W psychoperformansie tę hermeneutyczną intuicję trzeba zradykalizować praktycznie. Sytuacyjność dotyczy nie tylko znaczenia wypowiedzi, ale również jej kosztu regulacyjnego. Niektóre zdania, choć trafne, są zbyt ciężkie dla układu nerwowego w określonej chwili. Niektóre metafory, choć porządkujące, uruchamiają zbyt szerokie pole skojarzeń i wywołują wtórne przeciążenie. Niektóre akty milczenia, choć początkowo ochronne, po czasie zaczynają ukrywać materiał, który powinien zostać nazwany. Właśnie dlatego języki opisu w psychoperformansie nie są kategoriami estetyki wypowiedzi, ale narzędziami dostrajania presji poznawczej do aktualnej zdolności organizmu i do rzeczywistego celu działania.

Precyzja staje się konieczna wtedy, gdy stawką jest rozdzielenie porządków, ograniczenie nadinterpretacji lub zapobieżenie błędowi kategorialnemu. Jej pierwszą funkcją jest delimitacja, a więc stawianie granic temu, co wolno z danego materiału wyprowadzić. W odniesieniu do CSR oznacza to przede wszystkim konieczność oddzielania poziomu strukturalnego od poziomu funkcjonalnego, poziomu funkcjonalnego od poziomu afektywnego oraz poziomu afektywnego od poziomu symbolicznego. Jeżeli podmiot doświadcza wzrostu napięcia, nasilenia potrzeby sprawdzania lub trudności z domknięciem zadania, trzeba umieć opisać to tak, aby nie wnioskować automatycznie o progresji biologicznej. Jeżeli pojawia się poprawa organizacji dnia, mniejsze przeciążenie po pracy twórczej, wzrost zdolności do przejścia między zadaniami lub spadek czujności alarmowej, trzeba umieć nazwać to jako zmianę w ekonomii funkcjonowania, a nie jako samoistny dowód oddziaływania na mechanizm choroby. Precyzja ma tu więc wymiar immunologiczny. Chroni przed poznawczym zakażeniem jednego porządku przez drugi. Georges Canguilhem przypominał, że norma zdrowia nie jest prostym stanem przeciętnym, lecz zdolnością organizmu do ustanawiania nowych norm życia w danych warunkach. Psychoperformans może z tego czerpać ważną lekcję: precyzja nie ma służyć redukcji życia do pomiaru, lecz precyzyjnemu rozpoznaniu, gdzie kończy się opis przystosowania, a zaczyna nieuprawnione przypisywanie przyczyn. W praktyce IndywiduAkcji precyzja okazuje się więc nie tylko narzędziem intelektualnym, ale także formą troski o psychiczną higienę. Tam, gdzie mówi się precyzyjnie, łatwiej odebrać doświadczeniu część jego katastroficznej mgły. Część zjawisk odzyskuje skalę i właściwe miejsce. Organizm nie musi już traktować wszystkiego jako pełnoskalowego alarmu.

Trzeba jednak wyraźnie zauważyć, że precyzja ma również swój koszt i swoją granicę. Gdy zostaje użyta poza obszarem własnej kompetencji, łatwo przemienia się w język technokratycznego wypierania. Wówczas wszystko, co nie daje się natychmiast operacjonalizować, zostaje uznane za niewarte uwagi albo zostaje spłaszczone do quasi-obiektywnych formuł, które nie niosą rzeczywistej pomocy. Dla osoby żyjącej z chorobą oka może to oznaczać skrajnie brutalne zubożenie doświadczenia. Jeżeli każde pytanie o lęk, utratę,

zmianę tożsamości twórczej, nowy stosunek do światła, zmęczenia i ciszy spotyka się wyłącznie z językiem technicznego raportu, podmiot zostaje pozbawiony przestrzeni, w której mógłby bezpiecznie pomieścić przejście. W tym miejscu właśnie zaczyna działać metafora. Metafora jest potrzebna wtedy, gdy doświadczenie posiada strukturę relacyjną, progową lub jakościową, która nie daje się adekwatnie opisać samą terminologią techniczną bez utraty tego, co decyduje o wykonalności życia. Maurice Merleau-Ponty pokazywał, że percepcja nie jest zbiorem danych, lecz stylem bycia-w-świecie. Styl ten często wymaga obrazowania, ponieważ sam aparat pojęciowy nie uniesie jego napięć. Metafora pozwala wtedy zobaczyć konfigurację, a nie tylko odczytać kategorię. Można na przykład uchwycić różnicę między dniem, w którym pole obecności jest „rozszczelnione", a dniem, w którym jest „zaciśnięte"; między pracą, która „spływa po powierzchni", a pracą, która „wgryza się w środek widzenia"; między przerwą, która „odbudowuje brzeg", a przerwą, która tylko mechanicznie zatrzymuje ruch. Żadna z tych figur nie zastępuje opisu klinicznego, ale każda może radykalnie poprawić zdolność do rozpoznawania stanu i uruchamiania odpowiedniej odpowiedzi praktycznej. W tym sensie metafora nie jest przeciwieństwem precyzji, lecz jej sojusznikiem w innym obszarze. Dobra metafora również precyzuje, tyle że nie w trybie pomiarowym, ale w trybie jakościowym.

Warunkiem poprawnego użycia metafory jest jednak jej dyscyplinowanie. W psychoperformansie nie wolno dopuścić, aby metafora zaczęła rozrastać się w samowystarczalny system interpretacyjny. To bardzo ważne zwłaszcza w przypadku osoby o wysokiej czułości symbolicznej, estetycznej i hermeneutycznej, dla której język obrazu i figury ma naturalnie dużą moc organizującą. Taka moc jest cenna, ale może też stać się obciążeniem, jeśli każdemu doświadczeniu przypisuje się od razu intensywny sens. Susan Sontag słusznie ostrzegała, że metafory choroby bywają narzędziem przemocy, bo zamieniają stan cielesny w moralną opowieść o winie, wyjątkowości albo przeznaczeniu. Psychoperformans musi wobec tego zachować zasadę ograniczonego zasięgu metafory. Metafora ma pomagać działać, nie ma przejmować totalnej kontroli nad wyjaśnieniem. Ma porządkować, nie ma rozdymać. Ma obniżać przemoc, nie ma zwiększać stawki. Można powiedzieć, że dobra metafora w tej metodzie posiada trzy cechy. Po pierwsze, jest funkcjonalna, a więc daje się przełożyć na konkretne zachowanie, zmianę rytmu, nowy próg lub adekwatniejszy sposób domknięcia ekspozycji. Po drugie, jest pokorna inferencyjnie, czyli nie podszywa się pod mechanizm biologiczny. Po trzecie, jest lekka aksjologicznie, to znaczy nie obciąża podmiotu wstydem, winą, presją heroizmu ani obowiązkiem „dorastania do własnego cierpienia". Jeśli metafora nie spełnia tych warunków, należy ją zdegradować do roli literackiej ozdoby albo wręcz usunąć z planu sytuacyjnego. W psychoperformansie nie ma miejsca na metafory szkodliwe, nawet jeśli są piękne.

Pozostaje jednak jeszcze najbardziej subtelny obszar, czyli moment, w którym zarówno precyzja, jak i metafora okazują się przedwczesne. To właśnie tutaj milczenie staje się technologią najwyższej odpowiedzialności. Trzeba przy tym odróżnić kilka typów milczenia. Istnieje milczenie obronne, wynikające z wyparcia, lęku przed nazwaniem, społecznego wstydu lub niemożności zmierzenia się z treścią. Takie milczenie nie jest użyteczne metodologicznie, choć czasem bywa zrozumiałe psychicznie. Istnieje też milczenie taktyczne, które służy unikaniu odpowiedzialności i pozostawia podmiot bez orientacji. Ono również nie ma wartości w psychoperformansie. Jest jednak milczenie operacyjne, którego funkcją jest zatrzymanie spirali interpretacyjnej w chwili, gdy sama interpretacja staje się wtórnym stresorem. To milczenie jest jedną z najtrudniejszych kompetencji, ponieważ wymaga rozpoznania, że dalsza praca językowa

już nie porządkuje doświadczenia, tylko wzmacnia jego pobudzeniową amplitudę. W przypadku CSR może to być chwila po epizodzie przeciążenia wzrokowego, kiedy każde kolejne pytanie o znaczenie, przyczynę, rokowanie i sens zaczyna działać jak dalszy ciąg ekspozycji, tylko przeniesionej z pola widzenia do pola mowy. Wtedy najbardziej odpowiedzialnym działaniem może być właśnie zawieszenie komentarza, wykonanie prostych czynności ochronnych i odroczenie wszelkiej interpretacji do czasu, gdy stan organizmu obniży swoją temperaturę alarmową. W tym sensie milczenie nie jest zanegowaniem wiedzy. Jest opieką nad warunkami, w których wiedza będzie mogła później powstać bardziej trzeźwo.

Milczenie ma też jeszcze inną funkcję, znacznie bardziej złożoną: chroni to, co dopiero się organizuje i nie powinno zostać zbyt wcześnie skodyfikowane. W praktykach twórczych, ale także w doświadczeniu choroby i rekonfiguracji tożsamości, istnieją stany liminalne, które nie są jeszcze gotowe na pełne nazwę. Jeśli zostaną nazwane za wcześnie, często zastygną w formie zbyt sztywnej, zbyt ciężkiej albo obciążonej cudzymi schematami interpretacyjnymi. Wilfred Bion pisał o konieczności wytrzymywania stanów bez natychmiastowego ich „przerabiania" w gotową wiedzę, a psychoperformans może tę intuicję wykorzystać bardzo praktycznie. Czasem zmiana w relacji z pracą wzrokową, z twórczością, z przerwą lub z granicą dopiero się wyłania. Zbyt szybka metaforyzacja może ją zbanalizować, a zbyt szybka precyzja może ją amputować z jej bogactwa. Wówczas milczenie pełni funkcję inkubacyjną. Pozwala procesowi dojść do takiej postaci, w której będzie można go nazwać bez gwałtu. Dla artysty wizualnego ma to znaczenie szczególne, ponieważ jego relacja z formą, obrazem, materiałem i tożsamością zawodową jest gęsta, wielowarstwowa i mocno sprzężona z poczuciem wartości. Psychoperformans nie może niszczyć tej złożoności przez przedwczesne zamykanie jej w etykietach. Milczenie, jeśli jest świadomie użyte, staje się więc nie pustką, lecz strefą dojrzewania nowej formy rozumienia.

Na tym tle można sformułować pierwszą praktyczną regułę dla całego podrozdziału. Precyzja jest właściwa tam, gdzie trzeba postawić granicę, oddzielić poziomy, ochronić bezpieczeństwo, zablokować iluzję przyczynowości lub nadać działaniu czytelną strukturę raportowania. Metafora jest właściwa tam, gdzie trzeba przenieść ciężar jakości doświadczenia, umożliwić podmiotowi zamieszkanie ograniczenia bez upokorzenia i przekształcić stan w figurę, która wspiera regulację zamiast ją sabotażować. Milczenie jest właściwe tam, gdzie każde dodatkowe słowo zwiększa alarm, gdzie proces jeszcze się nie ukształtował albo gdzie komentarz zaczyna kolonizować doświadczenie zamiast je porządkować. Te trzy rejestry nie powinny być jednak rozumiane statycznie. W praktyce IndywiduAkcji często układają się sekwencyjnie. Najpierw potrzebne bywa milczenie, potem precyzja, a dopiero potem metafora. Innym razem konieczna jest najpierw precyzja, by odsunąć błędną interpretację, a dopiero po niej można włączyć metaforę jako język wdrażalności. Jeszcze innym razem metafora pomaga przejść przez stan, po czym zostaje zastąpiona przez bardziej precyzyjny opis funkcjonalny. Psychoperformans musi uczyć tej ruchomej składni. Nie ma jednego porządku. Jest natomiast konieczność nieustannego rozpoznawania, kiedy dany język osiąga swój próg użyteczności i powinien ustąpić miejsca innemu.

Z tego właśnie powodu ostatnia część tego podrozdziału będzie musiała przejść jeszcze głębiej, do poziomu samej praktyki przełączania między rejestrami oraz do ryzyk związanych z ich pomyleniem. Trzeba będzie tam dokładniej opisać, po czym rozpoznaje się, że precyzja przeszła w przemoc, metafora w ideologię, a milczenie w wyparcie. Trzeba będzie również wskazać, jak w planie sytuacyjnym i w całej IndywiduAkcji budować takie formy

logoperformansu, notacji, rozmowy z samym sobą, rozmowy z lekarzem i rozmowy z otoczeniem, które respektują wszystkie trzy języki, nie nadając żadnemu z nich niezasłużonej dominacji. Dopiero wtedy ten rozdział osiągnie pełnię swojej funkcji, a mianowicie stanie się nie tylko teorią języków opisu, ale praktycznym podręcznikiem ich odpowiedzialnego stosowania w życiu z chorobą oka, w twórczości i w psychoperformansie jako metodzie totalnej.

Ostateczne domknięcie tego podrozdziału wymaga przejścia od ogólnej teorii trzech języków do poziomu ich realnej praktyki w planie sytuacyjnym i w całej IndywiduAkcji. Nie wystarczy bowiem wiedzieć, że istnieją trzy odrębne rejestry. Trzeba jeszcze umieć rozpoznać moment, w którym jeden z nich zaczyna uzurpować sobie władzę nad całością doświadczenia i tym samym przestaje pomagać. Precyzja staje się przemocą wtedy, gdy zamiast porządkować granice, zaczyna unieważniać jakościowe bogactwo życia i redukuje człowieka do układu parametrów. Metafora staje się ideologią wtedy, gdy zamiast wspierać orientację, zaczyna tłumaczyć wszystko, rozciąga się na każdy szczegół doświadczenia i produkuje złudzenie sensu totalnego. Milczenie staje się wyparciem wtedy, gdy przestaje być ochroną przed nadmiarem presji znaczenia, a zaczyna ukrywać materiał, który powinien zostać nazwany po to, aby można było działać odpowiedzialnie. Psychoperformans nie może więc zadowolić się prostym rozróżnieniem rejestrów. Musi wytworzyć kompetencję rozpoznawania momentu degeneracji każdego z nich. Jest to kompetencja bardzo subtelna, ponieważ każdy z tych języków zrazu działa pomocnie. Precyzja daje ulgę przez porządek, metafora daje ulgę przez sens, milczenie daje ulgę przez zmniejszenie ciśnienia. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy ulga jednego języka zostaje absolutyzowana. Podmiot przywiązuje się do technicznego opisu tak mocno, że przestaje widzieć siebie inaczej niż jako nośnik ryzyka. Albo przywiązuje się do metafory tak silnie, że cały świat staje się siecią znaczeń, z której nie da się już odróżnić realnego zagrożenia od symbolicznej projekcji. Albo wreszcie tak mocno utożsamia ochronę z milczeniem, że zatrzymuje również te akty rozumienia i komunikacji, które byłyby niezbędne dla bezpieczeństwa, relacji i sensownego prowadzenia życia. Dlatego ostatnim zadaniem rozdziału 95 jest nie tylko opis trzech języków, ale opracowanie etyki ich przełączania. To właśnie ona stanowi najdelikatniejszy rdzeń całej metody.

W kontekście choroby oka artysty wizualnego przełączanie rejestrów musi zostać związane z trzema pytaniami operacyjnymi. Pierwsze brzmi: co w tej chwili wymaga ochrony? Jeżeli ochrony wymaga biologiczna granica, precyzja ma bezwzględne pierwszeństwo. Jeżeli ochrony wymaga podmiotowa zdolność do uniesienia ograniczenia bez upokorzenia i rozpadu sensu, potrzebna bywa metafora. Jeżeli ochrony wymaga sam układ nerwowy przeciążony nadmiarem znaczeń, potrzebne staje się milczenie. Drugie pytanie brzmi: co w tej chwili ma zostać zrobione, a nie tylko zrozumiane? To pytanie jest szczególnie ważne, bo psychoperformans nie jest szkołą niekończącej się interpretacji, lecz metodą projektowania przejść. Jeśli potrzebne jest konkretne działanie ochronne, nadmiar języka bywa przeszkodą. Wówczas trzeba wrócić do prostych perfonemów, do zmiany światła, domknięcia zadania, zmiany osi pracy, przejścia do obiektu–klucza, reorganizacji pola. Trzecie pytanie brzmi: jaki jest koszt dalszego mówienia? To pytanie wydaje się proste, ale ma ogromne znaczenie kliniczno-egzystencjalne. Są chwile, w których dalsze doprecyzowanie porządkuje. Są chwile, w których przenośnia odciąża. Są jednak również chwile, w których każde następne zdanie – techniczne, symboliczne albo autobiograficzne – podtrzymuje stan alarmowy, rozgrzewa imaginację zagrożenia, zwiększa autorefleksyjność i odsuwa ciało od prostego aktu regulacji. W takich chwilach najuczciwszym językiem jest język odroczonej mowy. Nie chodzi o zaniechanie myślenia, tylko o uszanowanie

faktu, że rozumienie ma własny moment dojrzewania i nie należy go przyspieszać przemocą. Wilfred Bion, mówiąc o zdolności wytrzymywania stanu niepewności bez natychmiastowej produkcji „wiedzy", dostarcza psychoperformansowi ważnej intuicji: nie każda niewyjaśniona chwila musi zostać od razu zapełniona komentarzem. Czasem właśnie brak natychmiastowej interpretacji jest najbardziej dojrzałym ruchem poznawczym.

Z tej perspektywy logoperformans, notatnik transformacji, rozmowa z samym sobą, rozmowa z lekarzem, rozmowa z partnerami pracy i rozmowa ze świadkiem własnego procesu muszą zostać rozpisane nie tylko według treści, ale według funkcji językowej. W rozmowie klinicznej dominuje precyzja, ponieważ stawką jest bezpieczeństwo, jasność rozpoznania i adekwatność decyzji. W rozmowie z samym sobą po epizodzie przeciążenia często potrzebne jest milczenie lub skrajnie oszczędna składnia, na przykład pojedyncze zdanie domykające, które nie rozkręca lawiny interpretacyjnej. W pracy nad długofalową reorganizacją relacji z twórczością, światłem, granicą i poczuciem własnej wartości potrzebna bywa metafora, ale metafora ściśle podporządkowana funkcji regulacyjnej, a nie dramaturgicznej. W notatniku transformacji powinny więc istnieć nie tylko różne typy zapisów, ale różne temperatury języka. Jedne wpisy mają charakter raportowy: czas ekspozycji, rodzaj zadania, koszt po zakończeniu, liczba powrotów do bodźca, stopień łatwości domknięcia. Inne mają charakter jakościowy: jak układała się relacja z polem, czy uwaga była miękka czy zaciskająca, czy przerwa była przyjęta przez ciało jako zasób czy jako utrata. Jeszcze inne mogą mieć charakter ściśle symboliczny, ale tylko wtedy, gdy wiadomo, że nie konkurują z żadnym poziomem klinicznym i nie produkują niepotrzebnej grandiozy. Taka wielowarstwowa organizacja języka nie jest przejawem przesadnej komplikacji. Jest ochroną przed dwoma skrajnymi błędami: przed życiem bez języka oraz przed życiem przegrzanym przez język. Psychoperformans jako metoda totalna nie może zaakceptować ani jednego, ani drugiego.

W tym miejscu szczególnej wagi nabiera kwestia milczenia w relacji społecznej. Milczenie nie dotyczy wyłącznie prywatnego przeżycia. Dotyczy również tego, co, kiedy i komu należy mówić. Erving Goffman pokazał, że zarządzanie informacją o własnej kondycji jest jedną z podstawowych technik społecznego funkcjonowania. W przypadku choroby oka i twórczej tożsamości stawka tej techniki rośnie, bo ujawnienie ograniczenia może zarazem przynieść ulgę i wsparcie albo uruchomić niechcianą redefinicję roli podmiotu przez otoczenie. Psychoperformans nie może w tej kwestii proponować ani całkowitej przezroczystości, ani pełnego utajnienia. Potrzebuje raczej dykcji selektywnej. To znaczy takiego użycia języka, które mówi wystarczająco dużo, by zbudować warunki respektowania granicy, ale nie mówi więcej, niż potrzeba, by nie zamienić całej relacji społecznej w orbitę wokół choroby. W niektórych sytuacjach konieczna będzie precyzyjna informacja o ograniczeniu funkcjonalnym. W innych wystarczy metaforycznie miękki komunikat o potrzebie innego rytmu pracy. W jeszcze innych najlepszym rozwiązaniem okaże się niekomentowanie wszystkiego i po prostu konsekwentne wykonanie czynu ochronnego. Milczenie społeczne w tym sensie nie jest ukrywaniem prawdy, lecz strategią antykolonizacyjną. Chroni podmiot przed sytuacją, w której całe jego działanie zostaje odczytane wyłącznie przez pryzmat problemu okulistycznego. Dla artysty wizualnego jest to szczególnie ważne, ponieważ jego relacja ze światem sztuki, z instytucją i z odbiorcą nie może zostać całkowicie wchłonięta przez narrację o deficycie. Psychoperformans szuka więc języka, który tworzy warunki uznania granicy bez redukcji osoby do granicy.

Dopiero na tym tle można sformułować finalną zasadę całego rozdziału 95. Język w psychoperformansie ma trzy zadania i żadnego więcej. Ma chronić bezpieczeństwo, ma podtrzymywać sprawczość i ma organizować sens bez przemocy. Kiedy język przestaje służyć jednemu z tych trzech zadań, trzeba go skorygować albo zawiesić. Jeżeli precyzja zaczyna niszczyć sprawczość, bo sprowadza wszystko do raportu bez miejsca na egzystencjalne uniesienie ciężaru, trzeba dopuścić metaforę. Jeżeli metafora zaczyna rozsadzać bezpieczeństwo przez inflację roszczeń albo przez produkcję nadziei nieadekwatnej do materiału, trzeba wrócić do precyzji. Jeżeli oba te języki zaczynają nakręcać układ nerwowy i wzmacniać pętlę alarmową, trzeba wejść w milczenie. W ten sposób psychoperformans ustanawia bardzo wymagającą, ale niezwykle użyteczną etykę opisu: mówić tylko tyle, ile służy życiu. Nie mniej, bo wtedy człowiek zostaje opuszczony przez język. Nie więcej, bo wtedy język zaczyna żyć kosztem człowieka. W przypadku CSR i szerzej w całej praktyce choroby oczu artysty wizualnego jest to rozstrzygnięcie o randze fundamentalnej. Oko jest organem, wokół którego gromadzi się ogromny ciężar znaczeń, lęków, pragnień, tożsamości i projekcji. Bez dyscypliny językowej człowiek łatwo staje się więźniem własnego interpretowania. Dzięki tej dyscyplinie może natomiast odzyskać coś znacznie cenniejszego niż totalne wyjaśnienie: zdolność życia, tworzenia, odpoczywania i chronienia siebie w warunkach, które nie przestają być trudne, ale przestają być bezformne.

Proste podsumowanie rozdziału

Rozdział 95 ustanawia trzy kluczowe zasady całego psychoperformansu. Po pierwsze, działanie nie jest tylko wykonaniem, lecz również sposobem poznawania, dlatego poetyka czynu musi być projektowana tak, aby ciało uczyło się granicy, rytmu, przejścia i odwracalności bez przemocy. Po drugie, nie wolno mieszać porządków dowodu, świadectwa i sensu, ponieważ każdy z nich odpowiada za inny poziom prawdy i inny rodzaj odpowiedzialności. Po trzecie, język powinien być dobierany według funkcji: precyzja służy bezpieczeństwu i rozróżnieniom, metafora służy zamieszkaniu doświadczenia bez degradacji podmiotowości, a milczenie służy ochronie przed nadmiarem interpretacji. W odniesieniu do choroby oka artysty wizualnego oznacza to, że psychoperformans nie obiecuje biologicznej wszechmocy, lecz buduje dojrzałą metodę życia, pracy i twórczości w ścisłej koordynacji z ramą kliniczną.

Inicjacyjny wymiar choroby (CSR jako przykład)

Rozdział 96 traktuje inicjację nie jako metaforę pocieszenia, lecz jako rygorystyczny model przejścia, w którym doświadczenie choroby przestaje być wyłącznie „stanem klinicznym”, a staje się przebudową całego układu regulacyjnego: autonomicznego, poznawczego, relacyjnego i symbolicznego. W psychoperformansie inicjacja ma charakter operacyjny: oznacza sekwencję progów i powrotów, które można projektować tak, aby ograniczać wtórne szkody wynikające z przeciążenia uwagi, z kumulacji bodźców oraz z presji interpretacyjnej, a jednocześnie wzmacniać sprawczość poprzez periodyzację ekspozycji i regeneracji. W tej logice CSR pełni funkcję przykładu granicznego, ponieważ dotyka pola widzenia – kanału o najwyższej dominancie kulturowej i neurokognitywnej – a więc miejsca, gdzie nawet subtelna niepewność sygnału może uruchamiać kaskady czuwania, monitorowania i przymusowego skanowania,

eskalujące koszt wykonawczy i obciążenie allostatyczne. Równocześnie CSR jest jednostką chorobową osadzoną w precyzyjnej ramie okulistycznej, z instrumentarium obrazowania i monitorowania, co wymusza w IndywiduAkcji absolutny priorytet bezpieczeństwa oraz bezwzględne rozdzielenie: mechanizm kliniczny i decyzje terapeutyczne pozostają domeną medycyny, natomiast psychoperformans pracuje na poziomie architektur dnia, ekonomii bodźców, regulacji pobudzenia i rekonstrukcji sensu, czyli na poziomie, który w praktyce decyduje o trwałości zachowań ochronnych i o jakości funkcjonowania.

Inicjacja w tym rozdziale nie oznacza „nadawania sensu cierpieniu" w sensie retorycznym, lecz oznacza zmianę statusu wiedzenia i działania. Choroba oka uczy, że widzenie nie jest przezroczystym narzędziem, ale relacją wymagającą higieny, rytmu i granic, a więc wymaga nowego kontraktu z czasem, pracą i dostępnością społeczną. W literaturze opisuje się CSR jako chorobę, w której obserwowano związki z czynnikami stresowymi i glikokortykosteroidami, a także z wzorcami mobilizacji autonomicznej; ten kontekst nie stanowi tu „wyjaśnienia sensu", lecz stanowi ostrzeżenie metodyczne: jeśli pobudzenie i presja bodźców stają się chroniczne, rośnie ryzyko wtórnego przeciążenia i utrwalania hiperwzmożonej czujności percepcyjnej. Dlatego inicjacja w psychoperformansie zaczyna się od przeniesienia ciężaru z kontroli objawów na kontrolę warunków: nie na kompulsywne sprawdzanie jakości widzenia, lecz na stabilizację środowiska bodźcowego, na architektury ciszy, na protokoły przerwy i domknięcia ekspozycji oraz na komunikacyjne mikroinstytucje uznania, które gwarantują prawo do odroczenia reakcji. Z perspektywy neurokognitywnej oznacza to przebudowę dystrybucji uwagi i redukcję kosztu przełączania, hamowania i selekcji; z perspektywy psychosomatycznej oznacza to obniżanie obciążenia allostatycznego; z perspektywy antropologicznej oznacza to konstruowanie kontrolowanej liminalności, w której progi nie są chaosem, lecz projektowaną strefą przejściową.

Rozdział 96 będzie konsekwentnie rozwijał trzy wątki: progi i powroty jako technologia transformacji, wspólnoty uznania jako infrastruktura bezpieczeństwa, oraz mapowanie ścieżek powrotu do sprawczości jako metodyczna alternatywa dla dwóch destrukcyjnych skrajności – hiperadaptacji i rezygnacji. Hiperadaptacja, w praktyce choroby oka, przyjmuje często postać heroicznej produktywności, wzmożonej kontroli i autoobserwacji, która zwiększa koszt wykonawczy i podtrzymuje stan czuwania; rezygnacja natomiast zamyka życie w unikaniu, co degraduje tolerancję na bodźce i wzmacnia lęk antycypacyjny, sprzyjając wtórnym zaburzeniom snu oraz spadkowi selektywności uwagi. Psychoperformans projektuje trzecią drogę: transformację jako rekonstrukcję sterowności, w której sprawczość jest realizowana nie przez maksymalizację ekspozycji, lecz przez świadome przełączanie kanałów, przez obiekty–klucze jako materialne operatory granicy, przez partytury działań o niskiej temperaturze poznawczej oraz przez protokoły BHP uwagi, które czynią przerwę narzędziem bezpieczeństwa, a nie znakiem porażki. To właśnie w tej strukturze inicjacyjność staje się merytoryczna: jest opisem tego, jak w warunkach niepewności percepcyjnej buduje się trwałą kompetencję domykania, a kompetencja domykania jest jednym z najbardziej ochronnych zasobów w długim trwaniu, także dla stabilizacji funkcjonalnej lewego oka.

W tej książce inicjacja jest również procesem epistemicznym: wymaga rozdzielenia monitorowania klinicznego od monitorowania kompulsywnego, rozdzielenia dowodu od świadectwa oraz rozdzielenia języka bezpieczeństwa od języka sensu. W tym sensie rozdział 96 rozwija w praktyce wnioski z wcześniejszej refleksji o granicach nauki i miejscu poezji: tam, gdzie

stawką jest biologia, obowiązuje język rygoru i standardów; tam, gdzie stawką jest codzienna sterowność, obowiązuje język protokołów i audytowalnych praktyk; tam, gdzie stawką jest znaczenie i motywacja, dopuszcza się język kondensacji, symbolu i milczenia, ale wyłącznie jako narzędzia regulacji presji znaczenia, bez roszczeń do przyczynowości klinicznej. Wątki gnostyczne i astropsychologiczne, jeśli zostaną przywołane, będą pełnić tę właśnie funkcję: nie jako predykcja choroby i nie jako mechanizm biologiczny, lecz jako języki rytmu, progu i rozpoznania własnych mechanizmów, które mogą wspierać periodyzację i domknięcia. Rozdział 96 utrzymuje przy tym zasadę nadrzędną: inicjacja nie jest teleologią i nie jest gwarancją „poprawy", lecz jest projektem transformacji sprawczości, którego miarą jest stabilizacja rytmu życia, redukcja obciążeń wtórnych i wzrost zdolności do funkcjonowania w ograniczeniach bez eskalacji mobilizacji.

96.1. Od kryzysu do transformacji: progi, powroty, przejścia

Kryzys w psychoperformansie jest zdarzeniem progowym o podwójnej lokalizacji: zachodzi równocześnie w biologii i w semantyce, a jego ciężar kliniczny splata się z ciężarem egzystencjalnym. W chorobie oka ten splot bywa szczególnie wyraźny, ponieważ aparat wzrokowy jest jednocześnie narządem sensorycznym i infrastrukturą orientacji w świecie, a więc jego destabilizacja reorganizuje całe pole uwagi, afektu i zachowań ochronnych. CSR jako przykład pozwala pokazać, że próg nie jest tylko „momentem diagnozy", lecz procesem: z jednej strony obejmuje zmienność funkcjonalną widzenia i konieczność monitorowania w logice medycznej, z drugiej obejmuje narastającą czujność percepcyjną, presję sprawdzania, wzrost kosztów wykonawczych oraz wtórne obciążenie allostatyczne wynikające z chronicznego stanu mobilizacji. Psychoperformans nie konkuruje z okulistyką, tylko projektuje przejścia pomiędzy stanami: od reaktywności do sterowności, od kompulsywnej orientacji do selektywnej uwagi, od presji natychmiastowej interpretacji do praktyk domknięcia, które stabilizują rytm i chronią zasoby adaptacyjne.

W klasycznej antropologii rytuału próg bywa opisywany jako faza separacji, liminalności i reintegracji, ale w IndywiduAkcji te kategorie muszą zostać przetłumaczone na parametry bezpieczeństwa. Separacja w chorobie oka polega na odcięciu od dotychczasowej normy ekspozycji, które nie może być totalne, bo życie i praca wymagają bodźców, lecz musi być celowe i periodyzowane. Liminalność to okres, w którym dotychczasowe automatyzmy percepcyjno-praktyczne przestają działać, a nowe nie zostały jeszcze ucieleśnione; w CSR jest to strefa podwyższonego ryzyka, bo niepewność sygnału sprzyja hiperwzmożonej predykcji i skanowaniu, co w języku modeli przetwarzania predykcyjnego oznacza wzrost precyzji nadawanej błędom predykcji. Reintegracja natomiast nie oznacza powrotu do dawnej formy funkcjonowania, lecz ustanowienie nowego reżimu higieny pola widzenia, w którym przerwa i cisza są narzędziami BHP, a nie deficytem. Ten przekład na parametry jest konieczny, aby inicjacyjność nie stała się ornamentem narracyjnym, tylko mechanizmem regulacji, który w długim trwaniu stabilizuje codzienność i redukuje wtórne szkody wynikające z przeciążenia.

Przejście od kryzysu do transformacji zaczyna się od rozpoznania, że „powrót" nie jest cofnięciem czasu, lecz zmianą relacji ze zmiennością. W CSR zmienność bywa interpretowana jako zagrożenie, a zagrażająca interpretacja uruchamia wzrost pobudzenia autonomicznego, zaburza sen, skraca próg tolerancji bodźców i zwiększa skłonność do kompulsywnego

sprawdzania, czyli do produkcji bodźca przez samą uwagę. Transformacja wymaga więc rozdzielenia dwóch trybów: monitorowania klinicznego oraz monitorowania kompulsywnego, które ma charakter samonapędzający się i funkcjonuje jak nieformalny rytuał lęku. Monitorowanie kliniczne jest ograniczone protokołem, terminami, wskazaniami i decyzjami podejmowanymi w ramach opieki okulistycznej. Monitorowanie kompulsywne jest chaotyczne, intensywne i rozszczelnia architektury ciszy, bo wprowadza bodziec diagnostyczny do każdej chwili życia, a to w praktyce zwiększa obciążenie wykonawcze i utrwala stan czuwania.

Psychoperformans projektuje progi i powroty jako sekwencję perfonemów, czyli minimalnych operatorów sprawczości, które są odwracalne i materialnie wspierane. Perfonemem może być obiekt–klucz ustawiający próg przerwy, może być mikrogroźba w sensie etologii uwagi polegająca na przerwaniu ekspozycji zanim pojawi się kaskada pobudzenia, może być gest domknięcia, który odcina przymus „sprawdzenia jeszcze raz", może być przestawienie przestrzeni pracy tak, aby pole widzenia nie było stale wystawione na kontrast, refleks i olśnienie. Istotą tych perfonemów jest redukcja kosztu decyzyjnego: próg ma się uruchamiać, zanim rozwinie się konflikt wykonawczy, bo konflikt wykonawczy jest kosztowny i podnosi pobudzenie. W tym sensie psychoperformans działa jak inżynieria zachowań ochronnych, ale nie w trybie dyscypliny, tylko w trybie ekonomii: minimalny wysiłek, maksymalna powtarzalność, maksymalna przewidywalność. Ta przewidywalność jest jednym z najsilniejszych sygnałów bezpieczeństwa dla układu nerwowego i stabilizuje możliwość regeneracji uwagi bez eskalacji czujności.

Planowanie przejść wymaga etapu dochodzenia i researchu, ponieważ próg zawsze ma swój profil bodźcowy, relacyjny i symboliczny. W chorobie oka profil bodźcowy obejmuje nie tylko luminancję i kontrast, lecz także czas fiksacji, gęstość informacji, rytm przełączania oraz „wielowątkowość" środowiska, która zmusza uwagę do ciągłego hamowania i reorientacji. Profil relacyjny obejmuje presję dostępności, presję odpowiedzi, ekspozycję na ocenę oraz konflikty norm produktywności, które potrafią sabotować przerwy i ciszę, nawet jeśli są klinicznie i psychosomatycznie wskazane. Profil symboliczny obejmuje natomiast sens widzenia jako narzędzia twórczości i tożsamości, co w biografii artysty wizualnego może eskalować stawkę emocjonalną każdej fluktuacji, a więc wzmacniać lęk antycypacyjny. Dochodzenie musi zatem rozpoznać, w jakim miejscu pojawia się największy „podatek interpretacyjny", bo to właśnie on najczęściej przekształca próg biologiczny w próg egzystencjalny i generuje wtórne przeciążenie.

W tym rozdziale progi, powroty i przejścia będą traktowane jako mechanika transformacji, a nie jako metafora. Mechanika ta ma swój odpowiednik w modelach salutogenezy Aarona Antonovsky'ego, gdzie centralne miejsce zajmuje poczucie koherencji, czyli zrozumiałość, zaradność i sensowność, ale w IndywiduAkcji koherencja jest budowana przez architekturę praktyk, nie przez deklaracje. Zrozumiałość wynika z mapowania progów i z rozdzielenia monitorowania klinicznego od kompulsywnego. Zaradność wynika z repertuaru perfonemów i obiektów–kluczy, które redukują koszt decyzyjny i umożliwiają domknięcie. Sensowność wynika z tego, że przerwa i cisza zostają uznane jako zasoby, a nie jako porażki, co ma bezpośrednie przełożenie na trwałość zachowań ochronnych i na stabilizację funkcjonowania w długim trwaniu, w tym na ochronę lewego oka przez redukcję wtórnych obciążeń i mobilizacji.

W praktyce IndywiduAkcji przejście od kryzysu do transformacji jest w pierwszej kolejności przejściem od czasu katastroficznego do czasu protokołowego. Czas katastroficzny jest czasem, w którym uwaga funkcjonuje w reżimie alarmowym: wszystko może być sygnałem pogorszenia, każda fluktuacja widzenia może być interpretowana jako punkt zwrotny, a każda aktywność może być obarczona lękiem antycypacyjnym. Taki czas jest nie tylko trudny psychologicznie; jest także kosztowny neurokognitywnie, bo wymusza stałe czuwanie, stałe przełączanie i stałe hamowanie, co w konsekwencji prowadzi do spadku tolerancji na bodźce oraz do zwiększenia podatności na kompulsywne monitorowanie. Czas protokołowy natomiast jest czasem, w którym działania mają przypisane okna, przerwy mają przypisane progi, a monitorowanie kliniczne ma przypisane rytmy; dzięki temu układ nerwowy przestaje wytwarzać ciągły stan gotowości, bo bezpieczeństwo zostaje ujęte w architekturę dnia. W chorobie oka nie jest to luksus, lecz warunek redukcji wtórnego obciążenia, które w przeciwnym razie staje się samonapędzającym stresorem.

Progi w psychoperformansie nie są wyłącznie „momentami zatrzymania", lecz są modułami przełączenia funkcji: przełączenia uwagi, przełączenia ekspozycji, przełączenia kanału oraz przełączenia znaczenia. Próg uwagi oznacza świadome zatrzymanie przechwyceń saliencji i redukcję mikrodecyzji; w praktyce realizuje się to przez krótkie protokoły ciszy modulowanej i przez obiekty–klucze, które przejmują funkcję przypominania o granicy. Próg ekspozycji oznacza wyjście z bodźca zanim rozwinie się kaskada pobudzenia, co wymaga rozpoznania wczesnych wskaźników przeciążenia: wzrostu pośpiechu, wzrostu drażliwości, spadku tolerancji na kontrast, wzrostu przymusu „dokończenia za wszelką cenę". Próg kanału oznacza zmianę medium działania, co w przypadku artysty wizualnego jest szczególnie ważne: można przechodzić na kanał dźwięku, gestu, obiektu lub przestrzeni, zachowując ciągłość praktyki twórczej bez eskalacji obciążenia wzrokowego. Próg znaczenia natomiast oznacza moment, w którym rezygnuje się z interpretacji fluktuacji percepcyjnej i przechodzi do protokołu ochrony, bo interpretacja w stanie pobudzenia bywa paliwem mobilizacji.

W CSR szczególnie trudny jest próg znaczenia, ponieważ widzenie jest równocześnie narzędziem i symptomem, a symptom łatwo przejmuje władzę nad językiem. Psychoperformans wprowadza tu zasadę „metafory o niskiej temperaturze": jeśli używa się symboliki widzenia, to po to, by stabilizować przerwę i ciszę, nie po to, by eskalować stawkę interpretacyjną. W praktyce oznacza to, że praca symboliczna jest materializowana w obiektach–kluczach i w gestach domknięcia, a nie w narracjach o przyczynach. Narracja o przyczynach należy do reżimu klinicznego, a jeśli w reżimie codziennym pojawia się potrzeba sensu, to jest ona obsługiwana przez język, który wspiera regulację, nie roszczenie. To rozróżnienie jest formą BHP sensu: chroni przed konfabulacją przyczynową oraz przed moralizowaniem choroby, a równocześnie pozwala utrzymać znaczenie bez eskalacji pobudzenia.

Powroty w tym podrozdziale nie oznaczają powrotu do dawnego „ja", lecz oznaczają powrót do sprawczości jako zdolności domykania. Domykanie w psychoperformansie jest podstawową kompetencją ochronną, bo przeciwdziała dwóm mechanizmom destrukcyjnym: rozlewaniu się ekspozycji oraz rozlewaniu się interpretacji. Rozlewanie się ekspozycji polega na tym, że bodziec nie kończy się wraz z aktywnością, bo uwaga wciąż do niego wraca; rozlewanie się interpretacji polega na tym, że znaczenie nie kończy się wraz z myślą, bo umysł wciąż produkuje warianty i scenariusze. W obu przypadkach rośnie obciążenie wykonawcze i rośnie czuwanie, co w

chorobie oka wzmacnia skłonność do monitorowania. Powrót do sprawczości polega więc na wytworzeniu zestawu protokołów domknięcia: gestu, zapisu minimalnego, przełączenia kanału, a czasem także przełączenia przestrzeni. To domknięcie ma być szybkie i odwracalne, aby nie stało się kolejnym zadaniem i kolejnym bodźcem.

Przejścia w IndywiduAkcji muszą uwzględniać również poziom społeczny, bo wiele progów jest sabotowanych przez presję dostępności. W kulturze produktywności przerwa bywa odbierana jako słabość, a cisza jako brak kompetencji, co w chorobie oka tworzy konflikt norm: z jednej strony istnieje realna potrzeba ochrony pola widzenia, z drugiej istnieje społeczna presja natychmiastowego reagowania. Psychoperformans rozwiązuje ten konflikt poprzez perfonemy komunikacyjne: krótkie formuły kontraktu, które ustanawiają prawo do odroczenia, prawo do zmiany kanału komunikacji oraz prawo do przerwy bez tłumaczenia. Te formuły są elementem inicjacyjnego przejścia, ponieważ zmieniają nie tylko zachowanie jednostki, ale także mikroreguły relacyjne, które decydują o trwałości praktyk ochronnych. W tym sensie transformacja nie jest „wewnętrzna"; jest infrastrukturalna.

W podrozdziale 96.1 zostanie również doprecyzowane, że progi można projektować w trzech skalach: mikro, mezo i makro. Mikroprogi dotyczą minut i godzin: przerwy, przełączenia, domknięcia ekspozycji, minimalne rytuały regeneracyjne. Mezoprogi dotyczą dni i tygodni: periodyzacja pracy wzrokowej, planowanie okresów ciszy, rekonfiguracja środowiska pracy, planowanie kontaktów społecznych tak, aby nie kumulować bodźców. Makroprogi dotyczą sezonów i etapów: momentów zaostrzeń, decyzji terapeutycznych, reorganizacji planów życiowych, a także wydarzeń symbolicznych, które domykają stare zobowiązania i otwierają nowe kontrakty. W CSR ważne jest, aby makroprogi były koordynowane z ramą kliniczną, a nie z narracją; wtedy inicjacja pozostaje bezpieczna i realna.

W praktyce przejścia od kryzysu do transformacji decydujące jest to, czy system rozpoznawania sygnałów zostanie ustawiony w trybie detekcji o wysokiej czułości, czy w trybie detekcji o wysokiej swoistości. W języku teorii detekcji sygnałów (signal detection theory) oznacza to wybór punktu kryterium: czy lepiej generować wiele fałszywych alarmów, by nie przegapić sygnału, czy lepiej redukować fałszywe alarmy kosztem ryzyka przeoczenia. Choroba oka skłania spontanicznie do trybu hiper-czułego, bo stawka egzystencjalna widzenia jest wysoka, a niepewność percepcyjna działa jak stały generator błędu predykcji. Problem polega na tym, że hiper-czuły tryb detekcji staje się sam w sobie stresorem: mnoży epizody alarmowe, utrwala czuwanie, zwiększa obciążenie wykonawcze i skraca tolerancję bodźcową, co w konsekwencji nasila skanowanie i monitorowanie kompulsywne, czyli dokładnie te mechanizmy, które w IndywiduAkcji mają zostać ograniczone. Transformacja nie polega więc na „uspokojeniu się", lecz na przeniesieniu kryterium detekcji z pola codziennego na pole kliniczne: w codzienności redukuje się fałszywe alarmy poprzez protokoły przerwy, domknięcia i higieny bodźców, natomiast czujność wysokiej stawki rezerwuje się dla monitorowania medycznego w ustalonym rytmie, gdzie sygnał jest weryfikowalny instrumentarium i decyzją kliniczną, a nie interpretacją w stanie pobudzenia.

To przeniesienie kryterium detekcji wymaga zbudowania dwóch równoległych map: mapy ryzyka bodźcowego i mapy ryzyka interpretacyjnego. Ryzyko bodźcowe dotyczy parametrów ekspozycji, które zwiększają koszt neurokognitywny niezależnie od narracji: długość ciągłej pracy wzrokowej, gęstość informacji, częstotliwość przełączeń, kontrast, olśnienie, refleksy,

czas fiksacji oraz środowiskowa wielowątkowość, która w praktyce wymusza stałe hamowanie i reorientację. Ryzyko interpretacyjne dotyczy natomiast tego, jak umysł „dopowiada" znaczenie: katastrofizacja, ruminacja, konieczność natychmiastowego wyjaśnienia, moralizacja fluktuacji i kompulsywne testowanie. W chorobie oka oba ryzyka sprzęgają się zwrotnie, bo przeciążenie bodźcowe zwiększa podatność na interpretację alarmową, a interpretacja alarmowa zwiększa mobilizację i pogarsza tolerancję na bodźce. Progi transformacji projektuje się właśnie jako rozszczepienie tego sprzężenia: obniża się ryzyko bodźcowe przez architekturę ekspozycji, a ryzyko interpretacyjne przez protokoły domknięcia znaczenia i przez język o niskiej temperaturze semantycznej.

W IndywiduAkcji szczególną rolę pełni tu plan sytuacyjny rozumiany jako narzędzie inżynierii przejść, a nie jako „plan dnia" w sensie organizacyjnym. Plan sytuacyjny jest strukturą, która zawiera zasoby, progi, czasy, miejsca, kanały i obiekty–klucze, ale przede wszystkim zawiera reguły błędu: co robić, gdy próg zostanie przeoczony, gdy przerwa nie zadziała, gdy pojawi się eskalacja, gdy nastąpi przeciążenie lub gdy pojawi się przymus monitorowania. W praktykach wysokiego ryzyka, od medycyny po lotnictwo, kluczowa jest zdolność do pracy na błędzie bez utraty sterowności; psychoperformans przenosi tę logikę na pracę z chorobą, ponieważ w realnym życiu nie da się utrzymać perfekcyjnej higieny bodźców, a perfekcjonizm sam w sobie jest czynnikiem ryzyka. Transformacja polega więc na tym, że błąd nie wywołuje kaskady winy i mobilizacji, tylko uruchamia protokół powrotu, który jest krótki, odwracalny i wsparty materialnie, aby nie mnożyć kosztów wykonawczych. W przypadku CSR ta logika jest szczególnie ważna, bo każda „porażka" higieny łatwo bywa przetwarzana jako zagrożenie dla widzenia, co natychmiast podnosi pobudzenie i wzmacnia pętlę sprawdzania.

W tym miejscu ujawnia się fundamentalna rola obiektu–klucza jako operatora progu, a nie jako symbolicznego dodatku. Obiekt–klucz stabilizuje granicę, ponieważ przenosi część funkcji kontroli wykonawczej poza układ nerwowy: działa jak zewnętrzny znacznik stanu, który przypomina o przełączeniu bez uruchamiania długiej sekwencji decyzji. W warunkach przeciążenia wykonawczego, kiedy hamowanie i przełączanie są już kosztowne, obiekt–klucz redukuje koszt inicjacji przerwy i domknięcia, co ma bezpośredni skutek w ekonomii pobudzenia. Manipulacja obiektem–kluczem w psychoperformansie jest jednocześnie działaniem somatycznym i poznawczym: wprowadza mikrozmianę rytmu, mikroprzerwę w skanowaniu, a także mikrodeklarację granicy, która nie musi być roztrząsana w języku. W chorobie oka takie „odjęzykowienie" progu bywa bezcenne, bo język w stanie alarmowym potrafi eskalować interpretację; obiekt natomiast pozwala wykonać przełączenie bez narracji, zachowując rygor bezpieczeństwa.

Kategoria „powrotu" w tytule podrozdziału oznacza również powrót do kompetencji kompozycyjnej, czyli do zdolności układania dnia jak partytury, w której ekspozycja i regeneracja są równorzędnymi frazami. U artysty wizualnego szczególnie istotne jest to, że praktyka twórcza bywa oparta na długich odcinkach intensywnej koncentracji wzrokowej, co w warunkach CSR może stać się źródłem kumulacji bodźców i wtórnego przeciążenia. Transformacja nie polega na porzuceniu twórczości, lecz na przeformułowaniu jej kompozycji kanałowej: obraz pozostaje centralny, ale wchodzi w relacje z dźwiękiem, gestem, obiektem, światłem, przestrzenią i czasem w taki sposób, aby praca mogła trwać bez stałej dominacji jednego kanału. To jest przejście od monokultury percepcyjnej do polimodalnej ekonomii twórczości, gdzie przełączenie kanału jest nie ucieczką, lecz techniką utrzymania sprawczości.

W praktyce oznacza to, że progi i powroty są wpisane w proces twórczy jako narzędzia jakości, nie jako przeszkody, co w długim trwaniu zmniejsza presję i sprzyja stabilizacji zachowań ochronnych, również w wymiarze ochrony zasobów sprzyjających utrzymaniu sprawności lewego oka.

Transformacja, rozumiana jako przejście od kryzysu do stabilizowanej sprawczości, wymaga jeszcze jednego rozróżnienia, które w praktyce bywa bardziej ochronne niż jakakolwiek technika relaksacyjna: rozróżnienia pomiędzy „powrotem do zadania" a „powrotem do ekspozycji". Powrót do zadania oznacza wznowienie sprawczości w sensie funkcjonalnym, ale nie musi oznaczać wznowienia tej samej modalności bodźcowej ani tego samego tempa. Powrót do ekspozycji natomiast jest często ruchem automatycznym, wynikającym z przymusu domknięcia w trybie alarmowym, i wtedy staje się kontynuacją kryzysu innymi środkami. W CSR, gdzie pole widzenia jest jednocześnie kanałem pracy i kanałem ryzyka, mylenie tych dwóch powrotów prowadzi do eskalacji: człowiek „wraca", by odzyskać kontrolę, ale wraca dokładnie do tego bodźcowego układu, który tę kontrolę odebrał, a następnie interpretuje wynik jako dowód braku sprawczości. Psychoperformans uczy, że powrót ma być przejściem przez próg, a próg ma być bramką bezpieczeństwa; jeśli bramka nie zostanie przekroczona, to nie jest „słabość", tylko realizacja protokołu.

W tym miejscu pojawia się pojęcie przejść odwracalnych jako podstawowej formy odporności w IndywiduAkcji. Odwracalność nie oznacza wycofania z życia, tylko oznacza możliwość przerwania ekspozycji bez strat wtórnych i bez uruchomienia spirali winy, która sama w sobie zwiększa pobudzenie autonomiczne. W praktyce odwracalność jest parametrem konstrukcyjnym progów: próg ma być tak zaprojektowany, by nawet w stanie przeciążenia wykonawczego dało się go uruchomić jednym ruchem, jednym obiektem–kluczem, jednym przełączeniem przestrzeni lub jednym minimalnym komunikatem kontraktowym. To jest miejsce, gdzie psychoperformans spotyka się z logiką inżynierii bezpieczeństwa: systemy niezawodne projektuje się tak, by uwzględniały błąd człowieka, a nie zakładały jego nieomylności. W chorobie oka ten projekt jest tym ważniejszy, że przeciążenie bywa nie tyle „brakiem dyscypliny", ile skutkiem kumulacji bodźców i presji, czyli skutkiem środowiska, a środowisko musi zostać włączone do planu sytuacyjnego jako pełnoprawny współczynnik ryzyka.

Progi, powroty i przejścia mają też swój wymiar temporalny, który nie redukuje się do kalendarza. Układ nerwowy pracuje w rytmach ultradobowych i dobowych; uwaga ma swoją dynamikę nasycenia, a zmęczenie wykonawcze rośnie skokowo, gdy przekracza się indywidualny próg tolerancji. W CSR i w pracy artysty wizualnego szczególnie istotne jest, by progi były zsynchronizowane z rytmami realnymi, a nie z abstrakcyjnym planem produktywności. Transformacja polega więc na tym, że przerwa przestaje być „nagrodą po pracy", a staje się elementem kompozycji pracy; cisza przestaje być wyjątkiem, a staje się infrastrukturą dnia; regeneracja przestaje być obietnicą weekendu, a staje się mikromodułem wplecionym w ekspozycję. W tym sensie inicjacyjność jest przebudową czasu: od czasu linearnego, w którym liczy się tylko wynik, do czasu frazowego, w którym liczy się zdolność domykania i powracania bez eskalacji.

Aby ta przebudowa była możliwa, konieczne jest dopracowanie progów w trzech obszarach, które najczęściej sabotują transformację: w obszarze środowiska ekranowego, w obszarze

presji relacyjnej oraz w obszarze „wewnętrznego śledztwa”, czyli kompulsywnej potrzeby wyjaśnienia. Środowisko ekranowe nie jest tylko kwestią luminancji; jest kwestią rytmu mikroprzełączeń, gęstości znaków, agresywnej saliencji i permanentnej dostępności, które wymuszają stałe przeorientowanie i podbijają koszt wykonawczy. Presja relacyjna nie jest tylko kwestią konfliktów; jest kwestią norm natychmiastowej reakcji, które w praktyce likwidują prawo do przerwy i czynią z ciszy sytuację społeczną wysokiego ryzyka. Wewnętrzne śledztwo natomiast jest pochodną obu: przeciążenie i presja rodzą interpretację alarmową, interpretacja alarmowa rodzi pobudzenie, pobudzenie rodzi kolejne śledztwo. Psychoperformans rozwiązuje to nie przez „pozytywne myślenie”, lecz przez technologię domknięć: domknięcie ekspozycji, domknięcie komunikacji, domknięcie interpretacji, przy czym każde domknięcie jest wspierane materialnie albo sytuacyjnie, aby nie zwiększać obciążenia.

W praktyce pracy z chorobą oka szczególnie użyteczny bywa próg apofatyczny, czyli próg, w którym świadomie rezygnuje się z produkcji sensu na rzecz utrzymania bezpieczeństwa. To nie jest ucieczka od zrozumienia, tylko rozpoznanie, że w stanie pobudzenia rozumienie bywa przemocą wobec ciała, bo nakłada dodatkowy koszt semantyczny i utrwala czujność. Próg apofatyczny realizuje się poprzez minimalną formułę: „teraz protokół, nie interpretacja”, a następnie poprzez działanie o niskiej temperaturze poznawczej, na przykład przez manipulację obiektem–kluczem, przejście do strefy ciszy lub zmianę kanału na dźwięk i gest. To jest również miejsce, w którym symbolika może być użyta bez ryzyka roszczeń: symbol nie ma wyjaśniać, tylko ma wyznaczyć granicę i umożliwić przełączenie. Jeśli w kulturze istnieją języki progowości, w tym języki fazowości i cykliczności, mogą one wspierać prawo do przejścia i prawo do zawieszenia interpretacji, ale tylko w tej funkcji regulacyjnej; stają się wtedy narzędziem domknięcia, nie narzędziem predykcji biologii.

Powrót w psychoperformansie posiada jeszcze jeden wymiar, często pomijany w modelach adaptacji: powrót do relacji z własną praktyką, która po kryzysie musi zostać przebudowana tak, aby nie stała się maszyną do samoosądu. W przypadku artysty wizualnego łatwo o utożsamienie widzenia z wartością własną, a wtedy każda fluktuacja percepcyjna generuje nie tylko lęk o zdrowie, ale również lęk o tożsamość, co podbija stawkę emocjonalną i zwiększa obciążenie autonomiczne. Transformacja polega na tym, że praktyka twórcza zostaje przeformułowana w stronę kompozycji polimodalnej i obiektowej, w której obraz nie znika, ale przestaje być jedynym nośnikiem sprawczości. Manipulacja obiektami–kluczami może stać się tu nie tylko techniką regulacyjną, lecz także techniką artystyczną: obiekt jako materialny operator progu pozwala utrzymać ciągłość pracy bez eskalacji ekspozycji wzrokowej, a zarazem pozwala ucieleśnić granicę w formie, co zmniejsza presję semantyczną. To jest przejście jakościowe: z praktyki opartej na intensywności kanału na praktykę opartą na inteligencji przełączeń.

Podrozdział 96.1 prowadzi więc do wniosku, że transformacja nie jest efektem jednej decyzji ani jednego „momentu przełomowego”, tylko efektem skumulowanej jakości progów. Progi są tym lepsze, im mniej wymagają heroizmu; powroty są tym stabilniejsze, im bardziej są odwracalne i mniej zależne od samooceny; przejścia są tym bezpieczniejsze, im bardziej są zsynchronizowane z rytmem ciała i z realiami środowiska. W CSR szczególną stawką jest redukcja wtórnych obciążeń i mobilizacji, ponieważ to one najbardziej sabotują architektury ciszy i utrwalają kompulsywną czujność; dlatego progi i powroty są tu nie tylko narzędziami adaptacji, lecz także narzędziami ochrony zasobów, które sprzyjają stabilizacji funkcjonowania i utrzymaniu bezpieczeństwa w długim trwaniu, zwłaszcza w odniesieniu do lewego oka.

W ostatnim kroku tego podrozdziału należy doprecyzować, że progi, powroty i przejścia w psychoperformansie nie są „technikami radzenia sobie", lecz są architekturą sterowania stanem, porównywalną z projektowaniem bezpieczników w systemach złożonych. W teorii odporności (resilience engineering) przyjmuje się, że stabilność nie wynika z braku zakłóceń, tylko ze zdolności do absorpcji, adaptacji i rekonfiguracji bez kaskady awarii; analogicznie w IndywiduAkcji stabilność nie wynika z braku fluktuacji percepcyjnych, tylko z jakości mechanizmów przełączeń, które nie dopuszczają do spirali przeciążenia i alarmu. W CSR zakłócenie ma charakter szczególnie zdradliwy, bo dotyka aparatu, który sprzęga się z lękiem antycypacyjnym i z kontrolą wykonawczą; dlatego próg musi działać jak szybkie sprzęgło rozłączające, a nie jak negocjacja z samym sobą. Z tej perspektywy transformacja jest długoterminowym przeprogramowaniem automatyzmów przełączania, a nie epizodycznym „opanowaniem emocji".

Najbardziej praktycznym kryterium jakości progu jest jego „czas do uruchomienia" w warunkach spadku zasobów, czyli w sytuacji zmęczenia wykonawczego, deprywacji snu, przeciążenia informacyjnego i presji społecznej. Jeżeli próg wymaga wielu kroków, wielu decyzji, długiego uzasadniania albo długiej narracji, w praktyce przestaje działać wtedy, kiedy jest najbardziej potrzebny. Stąd zasada minimalizmu proceduralnego: próg ma być krótki, odwracalny i materialnie wsparty, a materialność w psychoperformansie nie jest ornamentem, tylko komponentem bezpieczeństwa. Obiekt–klucz, ustawiony w polu pracy lub w polu przejścia między ekspozycją a regeneracją, staje się zewnętrznym stabilizatorem intencji; dotknięcie, przesunięcie, odwrócenie lub krótkie „zabezpieczenie" obiektu może pełnić funkcję wyłącznika dla kompulsywnej kontynuacji ekspozycji. W chorobie oka szczególnie ważne jest, że ten wyłącznik działa bez produkowania dodatkowej interpretacji, bo interpretacja w stanie pobudzenia potrafi stać się nowym bodźcem.

Powroty w jakości transformacyjnej nie polegają na tym, że człowiek „wraca do normy", lecz na tym, że człowiek wraca do zdolności kompozycyjnej, czyli do umiejętności układania doświadczenia w frazy, które mają początek i koniec. Psychoperformans zakłada, że przeciążenie uwagi jest często rezultatem braku końców: praca się nie kończy, bodziec się nie kończy, interpretacja się nie kończy, a w konsekwencji organizm nie dostaje czytelnego sygnału bezpieczeństwa. Stąd rola domknięcia jako centralnej kompetencji: domknięcie ekspozycji, domknięcie komunikacji, domknięcie interpretacji, domknięcie dnia. W kontekście CSR domknięcie interpretacji jest krytyczne, ponieważ to ono ogranicza potrzebę testowania widzenia i ogranicza powracanie uwagi do symptomów w sposób kompulsywny. To domknięcie nie jest represją poznawczą; jest higieną obciążenia semantycznego, które w przeciwnym razie podtrzymuje stan mobilizacji.

Przejścia zaś muszą zostać zaprojektowane jako przejścia kanałowe i przestrzenne, ponieważ sama zmiana nastawienia bywa zbyt słaba w konfrontacji z silną saliencją środowiska. Psychoperformans dysponuje tu pełnym repertuarem: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia, w dowolnych konfiguracjach. W praktyce choroby oka przejście kanałowe bywa jednym z najskuteczniejszych mechanizmów ochronnych: przejście z intensywnej ekspozycji wzrokowej do działania dźwiękowo-gestowego albo obiektowego pozwala zachować ciągłość sprawczości i sensu pracy, a równocześnie redukuje koszt percepcyjny. Dla artysty wizualnego to przejście ma dodatkową wartość, ponieważ może stać się świadomą strategią twórczą, a nie tylko protokołem BHP; transformacja przestaje wtedy

wyglądać jak „ograniczenie”, a zaczyna wyglądać jak rekonfiguracja języka dzieła. W tym sensie psychoperformans przeprowadza subtelne przesunięcie: od sztuki jako maksymalizacji ekspozycji do sztuki jako inteligencji przełączeń.

W CSR kluczowym wskaźnikiem powodzenia tej transformacji nie jest spektakularna poprawa, lecz stabilizacja rytmu i spadek wtórnego obciążenia. Oznacza to mniej epizodów alarmowych, mniej kompulsywnych testów, większą przewidywalność przerw, lepszą ciągłość snu i mniejsze zużycie zasobów wykonawczych. To właśnie te parametry tworzą warunki, które sprzyjają długoterminowej ochronie zasobów adaptacyjnych, a w ramach tej książki pozostaje to konsekwentnie sprzęgnięte z celem nadrzędnym: wielopoziomową przemianą somatyczno-psychiczną wspierającą stabilizację funkcji i zdrowia lewego oka oraz redukcję obciążeń chorobowych, przy jednoczesnym respektowaniu ram klinicznych i decyzji medycznych. Transformacja nie polega na ignorowaniu biologii, lecz na tym, że biologia nie przechwytuje całej ekonomii uwagi, a choroba nie przechwytuje całego języka życia.

Domknięcie podrozdziału 96.1 można więc sformułować jako zasadę konstrukcyjną IndywiduAkcji: próg jest lepszy niż wysiłek, powrót jest lepszy niż upór, przejście jest lepsze niż eskalacja. Im bardziej próg jest materialnie wsparty, tym mniej wymaga heroizmu; im bardziej powrót jest odwracalny, tym mniej zależy od samooceny; im bardziej przejście jest kanałowe i przestrzenne, tym mniej wymaga walki z saliencją środowiska. W CSR ta triada działa jak praktyczna odpowiedź na paradoks widzenia: żeby chronić widzenie, trzeba przestać nieustannie „sprawdzać widzenie”, a żeby przestać sprawdzać, trzeba zbudować progi, które działają bez narracji alarmowej. To jest właściwy sens inicjacyjnego przejścia w psychoperformansie: nie romantyzacja kryzysu, tylko instalacja infrastruktury powrotu do sprawczości, która jest wykonalna w realnym życiu.

96.2. Wspólnoty uznania i figury świadectwa

Wspólnoty uznania są w psychoperformansie infrastrukturą regulacyjną, a nie miękkim dodatkiem psychologicznym. Jeżeli inicjacja choroby ma prowadzić do transformacji sprawczości, musi zostać zakotwiczona w relacyjnych mechanizmach stabilizacji, ponieważ większość progów i powrotów jest sabotowana nie przez brak „silnej woli”, lecz przez normy społecznej dostępności, ekonomię uwagi w relacjach oraz ukryte reżimy oceny. W chorobie oka (CSR jako przykład) stawką jest szczególnie wysoka wrażliwość na przeciążenie bodźcowe i na presję natychmiastowej reakcji, a więc dokładnie na te czynniki, które w środowiskach zawodowych i instytucjonalnych są traktowane jako oczywiste. Wspólnota uznania nie oznacza zatem wspólnoty emocjonalnej w sensie potocznym, tylko oznacza taki układ relacji, w którym przerwa, cisza, odroczenie odpowiedzi, zmiana kanału komunikacji i ochrona pola widzenia są uznane za prawomocne elementy praktyki życia, a nie za defekt charakteru lub brak kompetencji. To uznanie jest mierzalne pośrednio: po tym, czy protokoły domknięcia mogą zostać wykonane bez negocjacji, bez tłumaczenia i bez natychmiastowego „odrabiania” przerwy nadmiarem wysiłku.

W teorii uznania (Axel Honneth) oraz w socjologii interakcji (Erving Goffman) uznanie i stygmat nie są tylko kategoriami moralnymi, ale narzędziami porządkowania świata społecznego, które realnie wpływają na zachowania i na organizację zasobów. Choroba oka wprowadza do

interakcji mikroprzesunięcia: spowolnienie, niepewność percepcyjną, konieczność częstszego domykania ekspozycji, a czasem także zmianę rytmu mówienia i reagowania. Jeżeli środowisko interpretuje te przesunięcia jako brak sprawczości, uruchamia się mechanizm wtórnego przeciążenia: osoba próbuje kompensować presję oceną własnej wartości, co skutkuje hiperadaptacją, wzrostem mobilizacji autonomicznej i redukcją tolerancji bodźcowej. W IndywiduAkcji jest to mechanizm krytyczny, ponieważ potrafi w praktyce zniwelować efekty architektur ciszy i higieny pola widzenia, nawet jeśli są one poprawnie zaprojektowane. Wspólnota uznania jest więc mechanizmem ochrony przed społecznie indukowaną hiperadaptacją, a w konsekwencji mechanizmem redukcji wtórnych obciążeń sprzyjających destabilizacji funkcjonowania, co w tej książce pozostaje stale sprzężone z celem ochrony zasobów sprzyjających stabilizacji lewego oka.

Figura świadectwa stanowi drugi filar tego podrozdziału, ponieważ uznanie wymaga nie tylko deklaracji, lecz także formy, w której doświadczenie może zostać wypowiedziane, zarejestrowane i „uniesione" bez przemocy interpretacyjnej. W humanistyce choroby i w medycynie narracyjnej (Arthur Kleinman, Rita Charon) podkreśla się, że świadectwo nie jest relacją o faktach, ale praktyką ustanawiania sensu i legitymizacji doświadczenia, która przeciwdziała izolacji i rozszczepieniu pomiędzy klinicznym reżimem disease a przeżywaną illness. Psychoperformans idzie o krok dalej: świadectwo jest częścią partytury działania i częścią planu sytuacyjnego, ponieważ to, komu, kiedy i w jakiej formie składa się świadectwo, wpływa na rytm powrotów, na jakość domknięć i na zdolność utrzymania protokołów. Figura świadectwa nie jest więc „spowiedzią" w sensie moralnym ani autoprezentacją w sensie społecznym, lecz jest precyzyjnym urządzeniem relacyjnym, które ma obniżać temperaturę semantyczną doświadczenia i redukować presję interpretacyjną, szczególnie w okresach liminalności.

W tym miejscu istotne staje się odróżnienie świadectwa od dowodu oraz odróżnienie świadka od arbitra. Świadek w psychoperformansie nie ma rozstrzygać, co „naprawdę" dzieje się z biologiczną warstwą choroby, bo to pozostaje w ramie klinicznej; świadek ma wspierać utrzymanie protokołów ochronnych, ma legitymizować przerwę i ciszę jako działania odpowiedzialne, a także ma pełnić funkcję zewnętrznego stabilizatora granicy, gdy zasoby wykonawcze są osłabione. W tym sensie świadek działa jak element ko-regulacji, ale ko-regulacja jest tu rozumiana technicznie: jako redukcja kosztu hamowania i przełączania poprzez przeniesienie części kontroli na układ relacyjny. W CSR jest to szczególnie ważne, ponieważ kompulsywne monitorowanie widzenia bywa samotnym rytuałem lęku; obecność świadka, który uznaje protokół domknięcia, może skrócić pętlę sprawdzania i przywrócić czas protokołowy zamiast czasu katastroficznego.

Wspólnota uznania może mieć różne poziomy i różne reżimy odpowiedzialności, a IndywiduAkcja musi je projektować świadomie, aby nie generować ryzyk wtórnych. Poziom intymny dotyczy osób najbliższych i obejmuje kontrakty codzienności: jak wygląda prawo do ciszy, jak wygląda prawo do odroczenia, jak wygląda prawo do zmiany kanału komunikacji, jak wygląda ochrona przed nadmiarem bodźców w domu. Poziom profesjonalny obejmuje osoby pracujące z danym człowiekiem w rolach zdrowotnych, edukacyjnych lub organizacyjnych; tu uznanie przybiera postać standardów, procedur, a także minimalizmu roszczeń interpretacyjnych, szczególnie w obszarach, gdzie łatwo o nadużycie autorytetu. Poziom instytucjonalny dotyczy środowiska pracy i pola kultury, gdzie normy produktywności i

widzialności są szczególnie twarde; tu uznanie jest mierzone gotowością do realnych dostosowań, ochrony przerw i ochrony pola widzenia, bez symbolicznego „wspierania", które w praktyce zwiększa presję. Wreszcie poziom wspólnoty praktyki, w którym psychoperformans funkcjonuje jako metoda, wymaga szczególnego rygoru etycznego: świadectwo nie może stać się walutą prestiżu ani materiałem do eksploatacji, a wspólnota uznania nie może przerodzić się w wspólnotę roszczeń.

Ryzyka wspólnoty uznania są realne i muszą zostać wpisane w BHP metody. Pierwszym ryzykiem jest nadinterpretacja, w której świadectwo zostaje przechwycone przez cudzą teorię, a doświadczenie zostaje skolonizowane przez „wyjaśnienia" dostarczane w warunkach nierówności symbolicznej. Drugim ryzykiem jest uzależnienie od uznania, w którym podmiotowość zostaje przeniesiona na relację, a brak świadków zaczyna być przeżywany jako utrata sprawczości, co jest sprzeczne z celem IndywiduAkcji. Trzecim ryzykiem jest przemoc normatywna, w której wspólnota oczekuje określonej narracji transformacji, przez co choroba zostaje wtórnie zideologizowana, a przerwa zostaje obwarowana warunkiem „postępu". W kontekście CSR te ryzyka mają wymiar praktyczny: mogą zwiększać stres, podnosić mobilizację autonomiczną i sabotować higienę bodźców. Dlatego psychoperformans projektuje figury świadectwa jako figury o ograniczonej kompetencji: świadek ma wspierać protokół, nie ma decydować o sensie biologii, nie ma zawłaszczać narracji, i nie ma ustanawiać hierarchii wartości opartej na intensywności cierpienia.

W praktyce psychoperformansu figury świadectwa muszą zostać skategoryzowane według funkcji regulacyjnej, ponieważ każda forma mówienia o chorobie wytwarza określony reżim uwagi i określony koszt poznawczy. Najbardziej elementarną kategorią jest świadectwo minimalne, które nie służy opowieści, lecz służy domknięciu. Świadectwo minimalne jest krótkim aktem komunikacyjnym, często wspartym materialnie przez obiekt–klucz, który oznacza: „uruchamiam protokół", „przechodzę w ciszę", „zmieniam kanał", „odraczam odpowiedź", „zamykam ekspozycję". Jego wartość polega na tym, że redukuje konieczność negocjacji i redukuje koszt semantyczny; w chorobie oka, gdzie nadmiar semantyki łatwo przekształca się w kaskadę alarmową, świadectwo minimalne jest narzędziem BHP komunikacji. W IndywiduAkcji świadectwo minimalne jest równoległe do progów z 96.1: jest progiem relacyjnym, który chroni przerwę, zanim przerwa zostanie zakwestionowana przez normy dostępności.

Drugą kategorią jest świadectwo funkcjonalne, w którym nie opisuje się „znaczeń" ani „przyczyn", lecz opisuje się warunki i parametry działania: co działa, co nie działa, jakie środowisko podnosi koszt, jakie środowisko obniża koszt, jakie progi były skuteczne, a jakie zawiodły. Świadectwo funkcjonalne ma charakter protokołowy i jest kompatybilne z rygorem bezpieczeństwa, bo nie udaje dowodu klinicznego, a jednocześnie dostarcza wiedzy o mechanice codzienności. W przypadku CSR świadectwo funkcjonalne może dotyczyć na przykład relacji między gęstością ekranów a tolerancją na bodźce, między czasem ekspozycji a skłonnością do kompulsywnego monitorowania, między presją relacyjną a zdolnością domykania. Ta kategoria świadectwa jest szczególnie cenna w środowiskach pracy twórczej i edukacyjnej, ponieważ pozwala przekształcać praktykę instytucjonalną bez medykalizacji i bez symbolicznego „wsparcia", które w praktyce bywa pustą deklaracją.

Trzecią kategorią jest świadectwo egzystencjalne, które dotyka sensu i przemiany, ale musi pozostać w rygorze granic: nie rości sobie praw do wyjaśniania biologii i nie jest narzędziem presji normatywnej. Świadectwo egzystencjalne w psychoperformansie powinno być projektowane tak, by obniżać temperaturę interpretacyjną, a nie ją podnosić; jego funkcją jest legitymizowanie przerwy i ciszy jako działań sensownych, a także ustanawianie nowych kontraktów z wartościami, w których zdrowie i regeneracja są równorzędnymi wartościami wobec produktywności i widzialności. W chorobie oka świadectwo egzystencjalne jest delikatne, bo dotyka tożsamości i pracy z obrazem; jeśli zostanie źle zorganizowane, może przekształcić się w reżim autoosądu, w którym człowiek musi udowadniać „transformację" mimo fluktuacji. Dlatego w IndywiduAkcji świadectwo egzystencjalne jest ograniczane przez protokół: ma mieć wyznaczone okna czasowe, ma być domykane, ma być chronione przed ciągłym powracaniem, a przede wszystkim ma być wspierane przez świadka, który nie jest arbitrem sensu.

Wspólnota uznania w tym podrozdziale zostaje rozumiana jako sieć ról, a nie jako zbiorowość deklaracji. Rola świadka jest jedną z tych ról, ale obok niej pojawia się rola strażnika progu i rola kustosza ciszy. Strażnik progu jest figurą, która pomaga uruchomić przejście w sytuacji przeciążenia, kiedy zasoby wykonawcze są osłabione; jego zadanie jest operacyjne: przypomnieć o protokole, wesprzeć przerwanie ekspozycji, a czasem także wesprzeć zmianę kanału. Kustosz ciszy jest figurą, która chroni przestrzeń regeneracyjną przed wtargnięciem bodźców i presji; jego zadanie jest infrastrukturalne: utrzymać warunki, w których cisza nie jest „próżnią", lecz jest zasobem. W kontekście CSR te role mogą być spełniane naprzemiennie przez różne osoby i różne instytucje, ale muszą być zdefiniowane w planie sytuacyjnym, bo inaczej pozostają fantazją wsparcia. Psychoperformans zawsze wymaga konkretu: kto, kiedy, gdzie, jakim komunikatem, jakim obiektem–kluczem, jakim protokołem.

Z perspektywy etyki i bezpieczeństwa kluczowe jest też rozpoznanie asymetrii w figury świadectwa. Tam, gdzie pojawia się relacja terapeutyczna, edukacyjna lub instytucjonalna, asymetria kompetencji i autorytetu może prowadzić do zawłaszczenia świadectwa: świadek zaczyna interpretować doświadczenie w kategoriach własnej doktryny, a osoba w kryzysie zaczyna internalizować cudzą narrację jako obowiązującą. W psychoperformansie jest to ryzyko krytyczne, ponieważ narusza autonomię IndywiduAkcji i zwiększa presję interpretacyjną, która w chorobie oka działa jak stresor wtórny. Dlatego wspólnoty uznania muszą posiadać normy antykolonizacyjne: zakaz nadinterpretacji, zakaz narzucania „prawidłowej" narracji transformacji, zakaz moralizowania fluktuacji, zakaz przekształcania świadectwa w materiał prestiżu. W praktyce oznacza to, że wspólnota uznania musi być wspólnotą proceduralną: opartą na zasadach poufności, na minimalizmie danych, na prawie do milczenia, na prawie do wycofania świadectwa oraz na prawie do zmiany świadka.

W przypadku CSR ten proceduralny charakter ma jeszcze jeden powód: choroba oka często skłania do intensyfikacji autowglądu i samokontroli, a środowisko może ten proces wzmocnić, prosząc o „raporty", „sprawozdania", „informacje", które w praktyce zwiększają obciążenie i podtrzymują stan czuwania. Wspólnota uznania nie może więc być wspólnotą raportowania; musi być wspólnotą ochrony. Ochrona oznacza, że świadectwo jest dawkowane, domykane i podporządkowane higienie uwagi. W tym sensie świadectwo minimalne i świadectwo funkcjonalne są często ważniejsze niż świadectwo egzystencjalne, ponieważ stabilizują

codzienność, a dopiero stabilizacja codzienności umożliwia bezpieczną pracę z sensem bez eskalacji.

Wspólnoty uznania w polu psychoperformansu muszą zostać osadzone w dyscyplinie etycznej, która potrafi jednocześnie chronić autonomię podmiotu i nie redukować doświadczenia do prywatnej narracji. W tym sensie szczególnie przydatne okazują się narzędzia z zakresu etyki troski (Joan Tronto), studiów nad niepełnosprawnością i widzialnością (Rosemarie Garland-Thomson), a także krytyki epistemicznej przemocy w relacjach społecznych, zwłaszcza w wariancie „epistemic injustice" (Miranda Fricker). Świadectwo w chorobie, w tym w chorobie oka, jest podatne na dwie formy krzywdy epistemicznej: testimonial injustice, gdy wypowiedź osoby w kryzysie jest deprecjonowana lub traktowana jako „subiektywna przesada", oraz hermeneutical injustice, gdy brakuje wspólnego języka do opisu doświadczenia i w efekcie osoba jest zmuszana do cudzych schematów interpretacyjnych. Psychoperformans nie rozwiązuje tego przez produkcję kolejnej doktryny, lecz przez projektowanie warunków wypowiadalności i niewypowiadalności: prawo do świadectwa i prawo do milczenia muszą być symetrycznie uznane, a ich przełączanie musi mieć formę protokołu, nie negocjacji w stanie przeciążenia.

To prowadzi do zasady, że wspólnota uznania nie może opierać się na intensywności zwierzeń, lecz na jakości granic. W chorobie oka granice są szczególnie kluczowe, ponieważ nadmiar rozmów o widzeniu potrafi paradoksalnie zwiększyć lęk, a nadmiar pytań o objawy potrafi wzmocnić kompulsywne monitorowanie. Wspólnota uznania, jeśli ma wspierać IndywiduAkcję, działa więc jak filtr bodźców relacyjnych: redukuje presję raportowania i redukuje „przymus aktualizacji", zamiast go wzmacniać. W praktyce oznacza to ustanowienie minimalnych kanałów i minimalnych formatów komunikacji, w których świadectwo jest domykane i nie rozlewa się w ciągłą tematykę. Szczególnie skuteczny bywa tu protokół triady: świadectwo minimalne dla uruchomienia progu, świadectwo funkcjonalne dla korekty planu sytuacyjnego, świadectwo egzystencjalne tylko w wyznaczonych oknach, po spełnieniu warunków bezpieczeństwa (sen, niski poziom pobudzenia, brak presji czasowej). Ta triada działa jak higiena semantyczna, a higiena semantyczna jest w CSR częścią higieny pola widzenia, ponieważ redukuje te mechanizmy, które karmią czuwanie i utrwalają stan alarmowy.

Wspólnota uznania ma także wymiar instytucjonalny i dlatego w psychoperformansie musi być opisana językiem standardów, nie tylko językiem wartości. W instytucjach kultury, w edukacji i w środowiskach pracy twórczej szczególnie destrukcyjny bywa reżim permanentnej dostępności, który działa jak przymus bycia „w kontakcie", „w obrazie", „na bieżąco". Dla osoby z chorobą oka oznacza to presję, która podważa architektury ciszy i niszczy czas protokołowy, bo każda przerwa jest natychmiast nadpisywana oczekiwaniem reakcji. Wspólnota uznania w wersji instytucjonalnej musi więc umieć materializować uznanie w procedurach: w politykach komunikacji asynchronicznej, w prawie do odroczenia odpowiedzi, w uznaniu przerw jako elementu BHP, w ochronie przed ekspozycją ekranową „bez powodu", w praktykach pracy w trybie niskiej saliencji, a także w organizacji spotkań i procesów tak, aby nie kumulowały bodźców. W praktyce oznacza to również akceptację, że praca może być realizowana kanałowo: że ktoś nie zawsze pracuje „w obrazie", tylko czasem pracuje przez dźwięk, obiekt, gest, przestrzeń i czas, a dopiero potem wraca do obrazu. Taka organizacja nie jest przywilejem, tylko jest formą odpowiedzialności infrastrukturalnej wobec ludzkiej ekonomii uwagi.

W przypadku CSR znaczenie ma również to, że świadectwo bywa wciągane w logiki „dowodzenia" własnej racji: osoba jest proszona o uzasadnianie ograniczeń, o dokumentowanie, o tłumaczenie. Psychoperformans traktuje to jako ryzyko wtórnego przeciążenia i dlatego wprowadza zasadę minimalizmu dowodowego w sferze społecznej. Jeżeli nie zachodzi wymóg formalny, wspólnota uznania nie powinna żądać dowodów, bo dowody w praktyce oznaczają powrót do monitorowania i powrót do interpretacji. Jeżeli wymóg formalny zachodzi, wspólnota uznania musi z kolei potrafić oddzielić dane konieczne od danych zbędnych i chronić poufność, aby świadectwo nie stało się materiałem do oceny, plotki lub symbolicznej eksploatacji. W tym miejscu psychoperformans, jako metoda praktyczna, musi wprost integrować rygor poufności, ochrony danych i świadomego zarządzania informacją: świadectwo nie może być walutą, nie może być mechanizmem prestiżu i nie może być narzędziem władzy. Ta zasada jest szczególnie ważna w środowiskach artystycznych, gdzie biografie cierpienia bywają estetyzowane i kapitalizowane, co w IndywiduAkcji byłoby formą przemocy i destabilizacji.

Dla ochrony przed tymi ryzykami psychoperformans wprowadza model świadka ograniczonego kompetencyjnie. Świadek ograniczony kompetencyjnie ma prawo do uznania i prawo do wsparcia progu, ale nie ma prawa do interpretacji biologii, nie ma prawa do narzucania narracji transformacji i nie ma prawa do „diagnostycznego" wglądu w sensie potocznym. W praktyce świadek działa poprzez trzy tryby: tryb potwierdzenia granicy, tryb wsparcia przełączenia i tryb domknięcia. Potwierdzenie granicy to uznanie przerwy bez pytania „dlaczego"; wsparcie przełączenia to pomoc w zmianie kanału lub przestrzeni, gdy zasoby wykonawcze są osłabione; domknięcie to pomoc w przerwaniu pętli rozmowy i pętli interpretacji, zanim staną się one bodźcem. Ten model, choć wydaje się skromny, w chorobie oka bywa niezwykle skuteczny, bo redukuje presję i skraca drogę do protokołu. W konsekwencji wspólnota uznania staje się elementem ko-regulacji rozumianej technicznie, nie sentymentalnie: jako zmniejszenie kosztu hamowania i przełączania przez osłonę relacyjną.

Wspólnoty uznania powinny być też rozróżnione pod względem ryzyka sugestii i ryzyka doktrynalizacji. Tam, gdzie pojawiają się języki duchowe, gnostyczne, astropsychologiczne lub inne tradycje sensotwórcze, wspólnota uznania musi utrzymać rygor granic: te języki mogą wspierać rytm, ciszę i prawo do progu, ale nie mogą stać się narzędziem wyjaśniania przebiegu CSR ani narzędziem presji na „właściwą" interpretację choroby. W przeciwnym razie świadectwo zostaje skolonizowane przez metafizykę, a kolonia metafizyczna zamienia się w reżim oceny: czy ktoś „prawidłowo" przechodzi inicjację, czy „odrobił lekcję", czy „zasłużył". Psychoperformans jest metodą transformacji sprawczości, nie metodą moralnej selekcji. Wspólnota uznania musi więc posiadać normy antydogmatyczne, a ich praktycznym wyrazem jest uznanie milczenia i uznanie niewiedzy jako legalnych stanów procesu.

Z perspektywy wdrożeniowej szczególnie ważne jest, że wspólnota uznania nie musi być liczna. W IndywiduAkcji często wystarcza mikrostruktura złożona z kilku ról, pełnionych rotacyjnie: jedna osoba może być świadkiem minimalnym, inna może być strażnikiem progu w środowisku pracy, a jeszcze inna może pełnić funkcję kustosza ciszy w przestrzeni domowej. W instytucjach analogiczną rolę pełnią procedury i zasady organizacyjne, nie osoby: regulaminy komunikacji, standardy spotkań, minimalizm bodźców, ochrona przerw, prawo do przełączeń kanałowych. W CSR stawką jest to, aby te mikrostruktury nie zwiększały monitorowania, tylko aby redukowały czuwanie, a więc aby wspierały czas protokołowy. Kiedy to się udaje, wspólnota

uznania działa jak stabilizator transformacji: umożliwia utrzymanie architektur ciszy, umożliwia domknięcia, a przede wszystkim umożliwia przejście od kryzysu do praktyk długiego trwania bez hiperadaptacji i bez rezygnacji.

Podrozdział 96.2 domyka się więc tezą, że świadectwo jest technologią relacyjną, a uznanie jest technologią infrastrukturalną. W chorobie oka, gdzie percepcja i lęk łatwo tworzą sprzężenie zwrotne, te technologie nie są fakultatywne: są warunkiem trwałości protokołów i warunkiem redukcji wtórnych obciążeń. W perspektywie tej książki pozostaje to sprzęgnięte z celem nadrzędnym IndywiduAkcji: wytworzeniem stabilnej, wielopoziomowej przemiany somatyczno-psychicznej, która sprzyja ochronie zasobów adaptacyjnych i utrzymaniu bezpieczeństwa funkcjonalnego w długim trwaniu, ze szczególną troską o stabilizację zdrowia lewego oka, przy zachowaniu nadrzędności ram klinicznych.

96.3. Mapowanie ścieżek powrotu do sprawczości

Mapowanie ścieżek powrotu do sprawczości jest w psychoperformansie technologią porządkującą, która działa na styku metrologii funkcjonalnej, antropologii progu i inżynierii bezpieczeństwa. W kontekście choroby oka (CSR jako przykład) mapowanie nie może być utożsamione z introspekcją ani z narracją o „postępie", ponieważ oba te reżimy, jeśli nie są ściśle zdyscyplinowane, łatwo stają się paliwem dla kompulsywnego monitorowania widzenia, wzrostu pobudzenia autonomicznego i eskalacji obciążenia wykonawczego. Mapowanie ma zatem charakter operacyjny: jego celem nie jest wyczerpujący opis doświadczenia, lecz wytworzenie nawigacji, która w warunkach niepewności percepcyjnej umożliwia szybkie przełączenie z czasu katastroficznego na czas protokołowy, z interpretacji na procedurę, z ekspozycji na domknięcie. Jest to szczególny rodzaj „kartografii zastosowanej", w której mapa ma być używalna przy niskich zasobach, czyli w sytuacjach zmęczenia, nadmiaru bodźców, presji relacyjnej i spadku tolerancji na kontrast oraz złożoność pola widzenia.

Podstawowa teza tego podrozdziału brzmi: sprawczość w chorobie nawracającej jest funkcją zdolności do powrotów, a nie funkcją braku epizodów. Epizody, fluktuacje i okresy osłabienia są w długim trwaniu niemal nieuniknione; różnica praktyczna polega na tym, czy powrót uruchamia hiperadaptację, czy rezygnację, czy trzecią drogę, czyli rekonstrukcję sterowności poprzez progi, przełączenia i domknięcia. W CSR stawką jest szczególnie wysoka, bo „powrót" dotyczy jednocześnie pracy twórczej, codziennej orientacji i poczucia bezpieczeństwa, a każda niepewność widzenia może zostać wciągnięta w pętlę detekcji o nadmiernej czułości. Mapowanie ścieżek powrotu ma więc dwa zadania równoległe: po pierwsze ma ograniczać liczbę fałszywych alarmów w codzienności, przenosząc kryterium wysokiej stawki do reżimu klinicznego; po drugie ma budować repertuar przejść, które utrzymują sens i ciągłość działania bez wymuszania stałej dominacji kanału wzrokowego. W perspektywie IndywiduAkcji to drugie zadanie nie jest kompromisem, lecz przeformułowaniem praktyki: obraz pozostaje ważny, ale przestaje być jedynym nośnikiem sprawczości, ponieważ psychoperformans dopuszcza kompozycje wielokanałowe, w których gest, dźwięk, obiekt–klucz, światło, przestrzeń, czas i pojęcia mogą przejmować funkcję prowadzącą, a potem oddawać ją obrazowi w trybie kontrolowanej ekspozycji.

Mapę powrotu konstruuje się w trzech warstwach, które muszą pozostać rozdzielone, choć są ze sobą sprzężone. Warstwa kliniczna obejmuje wszystko, co należy do decyzji okulistycznych, rytmu monitorowania, wskazań i przeciwwskazań; jej język jest językiem rygoru i nie jest przedmiotem dowolnej interpretacji, bo bezpieczeństwo ma pierwszeństwo. Warstwa funkcjonalna obejmuje parametry dnia: ekonomię bodźców, czas ekspozycji, koszt przełączania, jakość snu, rytm pracy i przerw, obciążenie społeczne, a także zdolność do domykania komunikacji; jej język jest językiem protokołów i mierników pośrednich, takich jak częstość pętli „sprawdzania", czas do uruchomienia przerwy, liczba nieplanowanych powrotów uwagi do bodźca, jakość tolerancji na gęstość informacji. Warstwa symboliczna obejmuje sens, motywacje, figury progu, a także języki sensotwórcze, w tym te, które w biografii symbolicznej bywają używane do organizacji czasu i doświadczenia; ale ta warstwa w IndywiduAkcji ma obowiązek „niskiej temperatury", czyli musi wspierać regulację i domknięcie, a nie produkować przyczynowość i nie podbijać stawki interpretacyjnej. W tym miejscu dopuszczalne stają się figury apofatyczne, w których milczenie i zawieszenie sensu są traktowane jako akt bezpieczeństwa, nie jako porażka poznawcza; dopuszczalne stają się też języki fazowości i progowości, w tym astropsychologiczne metafory cyklu, o ile pełnią funkcję periodyzacji przerw i ochrony ciszy, a nie funkcję „wyjaśniania" biologii CSR.

Samo mapowanie zaczyna się od etapu dochodzenia i researchu, ale w wersji ściśle funkcjonalnej: rozpoznaje się typologie progów, które najczęściej inicjują kaskadę przeciążenia. W chorobie oka są to zwykle progi bodźcowe (olśnienie, wysoki kontrast, długie odcinki ekranu, wielowątkowość środowiska), progi relacyjne (presja dostępności, konflikt, wymóg natychmiastowego reagowania), progi wykonawcze (nadmiar decyzji, presja terminów, przeciążenie zadaniowe) oraz progi semantyczne (katastrofizacja fluktuacji, przymus wyjaśnienia, moralizacja własnej wydolności). Każdy próg ma swój podpis somatyczny i behawioralny: wzrost pośpiechu, spadek cierpliwości, drażliwość, skrócenie oddechu, narastanie ruchów kontrolnych, przyspieszenie „testów" widzenia, a także subtelne przechwycenie uwagi przez symptom. Mapowanie polega na tym, by te sygnatury stały się wczesnymi wskaźnikami uruchomienia protokołu; im wcześniej uruchomiony protokół, tym mniejsza eskalacja pobudzenia i tym mniejsze ryzyko, że powrót zamieni się w hiperadaptację. W konsekwencji mapa powrotu jest zawsze mapą prewencji: nie czeka na kryzys, tylko instaluje bramki bezpieczeństwa na ścieżkach codzienności.

W psychoperformansie nie wystarcza jednak rozpoznanie progów; konieczna jest jeszcze inżynieria przejść, czyli opis tego, co dokładnie robi się w pierwszych minutach po przekroczeniu progu. Tutaj pojawia się centralna rola perfonemów jako minimalnych operatorów sprawczości. Perfonem jest jednostką działania o wysokiej powtarzalności i niskim koszcie decyzyjnym; jego funkcją jest przerwać sprzężenie zwrotne pomiędzy bodźcem, interpretacją i pobudzeniem. W chorobie oka perfonemem bywa przełączenie kanału na działanie obiektowe lub dźwiękowo-gestowe, bywa fizyczne przejście do innej strefy, bywa domknięcie komunikacji formułą świadectwa minimalnego, bywa też manipulacja obiektem–kluczem jako materialnym wyłącznikiem pętli „jeszcze raz sprawdzę". Obiekt–klucz w tym kontekście jest nie tyle symbolem, ile stabilizatorem wykonawczym: przenosi część kontroli poza układ nerwowy, dzięki czemu próg nie wymaga heroizmu, gdy zasoby są niskie. W IndywiduAkcji, której celem jest wielopoziomowa przemiana sprzyjająca stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych, ta redukcja heroizmu jest kryterium jakości: im mniej moralnej walki, tym więcej realnej sterowności, a sterowność jest warunkiem trwałości.

Mapowanie ścieżek powrotu do sprawczości musi zostać sformułowane jako model stanów i przełączeń, inaczej pozostaje opisem bez mocy wykonawczej. W perspektywie nauk o złożonych systemach zachowanie człowieka w chorobie nawracającej przypomina układ z wieloma atraktorami: stan równowagi bywa kruchy, a małe zakłócenie może wywołać nieproporcjonalnie duże przesunięcie w stronę czuwania, nadreaktywności i kompulsywnego monitorowania. W ujęciu przetwarzania predykcyjnego (Friston i rozwinięcia) krytyczny staje się sposób przypisywania precyzji błędom predykcji; w chorobie oka każdy błąd w polu widzenia może zostać potraktowany jako sygnał wysokiej stawki, co podnosi precyzję i uruchamia kaskady uwagowe. Mapowanie powrotów jest więc świadomą regulacją precyzji: przenosi się „wysoką precyzję" do ramy klinicznej, a w codzienności utrzymuje się precyzję umiarkowaną, wspartą protokołami bezpieczeństwa, które nie wymagają ciągłego potwierdzania.

Najbardziej użyteczną formą mapy jest mapa stanów operacyjnych, które są definiowane nie przez emocje, lecz przez parametry funkcjonowania. Stan stabilny nie oznacza braku objawów ani braku niepewności, tylko oznacza zdolność do domykania ekspozycji i komunikacji bez wzrostu czuwania. Stan ostrzegawczy oznacza wzrost kosztu wykonawczego: szybciej pojawia się zniecierpliwienie, skraca się tolerancja na gęstość informacji, rośnie przymus „jeszcze sprawdzę", a przerwa zaczyna wymagać negocjacji z samym sobą. Stan przeciążeniowy oznacza natomiast, że układ nerwowy przechodzi w tryb alarmowy: rośnie skanowanie, rośnie impulsywność przełączeń, a interpretacja przejmuje sterowanie, co w CSR bywa sprzęgnięte z kompulsywnym testowaniem widzenia. Mapa powrotu jest wtedy przede wszystkim mapą wyjść ze stanu ostrzegawczego, bo wyjścia ze stanu przeciążeniowego są zawsze droższe, wolniejsze i bardziej ryzykowne dla higieny pola widzenia.

W IndywiduAkcji szczególnie ważne jest, aby definicje stanów były zakotwiczone w miernikach pośrednich, a nie w ocenie nastroju. Mierniki pośrednie muszą być proste, aby nie stały się kolejnym ekranem monitorowania. W praktyce mogą dotyczyć czasu do uruchomienia przerwy po pierwszym sygnale przeciążenia, liczby powrotów uwagi do bodźca w krótkim oknie czasowym, częstości zachowań testujących widzenie, zdolności do wykonania świadectwa minimalnego bez tłumaczenia, a także jakości domknięcia dnia (czy dzień się „kończy" w sensie uwagi, czy trwa w ruminacji). W chorobie oka szczególnie cenny jest wskaźnik „pętli kontroli": ile razy w ciągu godziny pojawia się impuls sprawdzenia jakości widzenia i czy impuls ten uruchamia protokół, czy uruchamia eskalację. Te wskaźniki nie są diagnostyką kliniczną i nie udają biomarkerów; są metryką sterowności, a sterowność jest rdzeniem sprawczości w warunkach niepewności percepcyjnej.

Projekt mapy powrotu musi także uwzględniać różnicę pomiędzy obciążeniem sensorycznym a obciążeniem poznawczym, bo w praktyce CSR oba te obciążenia sumują się nieliniowo. Obciążenie sensoryczne w polu widzenia obejmuje luminancję, kontrast, olśnienie, refleksy, mikroruchy spojrzenia i czas fiksacji, ale też „agresję informacyjną" interfejsów, które wymuszają mikroprzełączenia. Obciążenie poznawcze obejmuje koszt hamowania, koszt aktualizacji informacji w pamięci roboczej i koszt przełączania zadań, które w klasycznych ujęciach funkcji wykonawczych (Miyake i współautorzy) stanowią oddzielne komponenty, ale w realnym środowisku pracy zlewają się w jedną kaskadę zmęczenia. Mapa powrotu musi więc rozdzielać ścieżki regeneracji: czasem wystarczy redukcja bodźca wzrokowego bez redukcji treści poznawczej (przejście na dźwięk, gest, obiekt), a czasem konieczna jest redukcja treści poznawczej bez znaczącej zmiany bodźca (domknięcie decyzji, redukcja wątków, odroczenie

komunikacji). Brak tego rozróżnienia prowadzi do błędów: człowiek „odpoczywa", ale odpoczywa w interfejsie o wysokiej saliencji, albo odpoczywa od obrazu, ale utrzymuje intensywną ruminację, która podtrzymuje pobudzenie i czuwanie.

W psychoperformansie mapowanie jest nierozłączne z kompozycją kanałową, ponieważ powrót do sprawczości ma utrzymać sens działania bez wymuszania stałej dominacji widzenia. Dlatego mapa powrotu powinna zawierać „ścieżki zastępcze" dla kluczowych aktywności: jeśli praca twórcza w danym momencie jest przeciążająca wzrokowo, nie przechodzi się automatycznie w rezygnację, tylko przechodzi się w tryb obiektowy, dźwiękowy, gestowy, światłoczuły o niskiej saliencji albo przestrzenny. Jest to nie tylko adaptacja, ale reorganizacja praktyki w kierunku polimodalnej ekonomii twórczości, gdzie sprawczość jest dystrybuowana między kanałami, a nie uwięziona w jednym. W konsekwencji mapa powrotu przestaje być mapą „awaryjną" i staje się mapą codziennej produkcji sensu, która zmniejsza presję, a mniejsza presja stabilizuje protokoły ochronne, co w długim trwaniu jest korzystne dla utrzymania zasobów sprzyjających stabilizacji funkcjonalnej lewego oka.

Kluczowym elementem mapowania jest też zaprojektowanie tzw. punktów bezpiecznego zatrzymania, czyli miejsc i czynności, które są tak przygotowane, aby stanowiły natychmiastową strefę redukcji bodźców bez kosztu decyzyjnego. Punkt bezpiecznego zatrzymania ma zawsze komponent przestrzenny (konkretne miejsce), komponent materialny (obiekt–klucz lub zestaw obiektów–kluczy) oraz komponent proceduralny (krótka partytura przejścia). W chorobie oka komponent proceduralny musi minimalizować ekspozycję wzrokową w fazie przejścia: nie może wymagać czytania instrukcji ani wpatrywania się w ekran w celu „zrobienia przerwy poprawnie". W tym sensie punkty zatrzymania są materializacją architektur ciszy: cisza nie jest wtedy abstrakcją, tylko jest wykonaniem. Gdy punkty zatrzymania są dobrze zaprojektowane, mapa powrotu działa nawet wtedy, gdy człowiek nie ma zasobów, aby „pamiętać" o mapie; mapa jest wbudowana w środowisko.

Wątek symboliczny mapowania w psychoperformansie ma sens tylko wtedy, gdy działa jak regulator presji znaczenia, a nie jak generator przyczynowości. W tym miejscu dopuszcza się figury progowe o charakterze apofatycznym: mapowanie może zawierać strefy, w których sens jest zawieszony, a jedynym obowiązkiem jest protokół. Jeśli w biografii symbolicznej funkcjonują języki cykliczności, mogą one służyć jako metronom przerw i jako legitymizacja rytmu regeneracji, ale mapa nie może zamieniać ich w mechanikę biologii CSR. W praktyce jest to radykalnie pragmatyczne: im mniej interpretacji w stanie ostrzegawczym, tym mniejsze ryzyko przejścia w stan przeciążeniowy; im mniej interpretacji, tym mniej impulsów kompulsywnego sprawdzania; im mniej sprawdzania, tym większa szansa utrzymania czasu protokołowego. Taki porządek jest spójny zarówno z psychofizjologią stresu (McEwen i koncepcja obciążenia allostatycznego), jak i z etyką metody, która nie pozwala sensotwórstwu zastępować bezpieczeństwa.

Mapowanie ścieżek powrotu do sprawczości w IndywiduAkcji ma więc strukturę, która przypomina mapę ryzyk i mapę wyjść: ryzyko bodźcowe, ryzyko wykonawcze, ryzyko relacyjne, ryzyko semantyczne, a obok nich szybkie wyjścia oparte na perfonemach i obiektach–kluczach. W chorobie oka szczególnie ważne jest, aby te wyjścia były projektowane jako działania o niskiej temperaturze poznawczej i niskiej saliencji wzrokowej, bo inaczej „powrót" staje się powrotem do ekspozycji. W konsekwencji sprawczość przestaje być cechą charakteru, a staje się

infrastrukturą: zestawem przejść, które można wykonać nawet wtedy, gdy zasoby są ograniczone. To jest najbardziej realistyczna definicja sprawczości w inicjacji choroby nawracającej, a zarazem definicja najbardziej kompatybilna z celem nadrzędnym tej części książki: stabilizacją i ochroną warunków sprzyjających bezpieczeństwu funkcjonalnemu, w tym ochroną lewego oka poprzez redukcję wtórnych obciążeń i mobilizacji.

Mapowanie powrotu do sprawczości wymaga wprowadzenia rozróżnienia pomiędzy mapą orientacyjną a mapą sterowniczą. Mapa orientacyjna opisuje teren: jakie bodźce, jakie sytuacje, jakie relacje i jakie momenty dnia zwykle inicjują kaskadę przeciążenia; jest ona bliska etnograficznemu rozpoznaniu środowiska, ale pozostaje jeszcze „opisowa". Mapa sterownicza natomiast jest urządzeniem: zawiera reguły przełączania stanu, progi uruchomienia protokołu, punkty bezpiecznego zatrzymania oraz minimalne perfonemy, które przerywają sprzężenie zwrotne pomiędzy bodźcem, interpretacją i pobudzeniem. W CSR to rozróżnienie staje się fundamentalne, ponieważ sama orientacja łatwo przechodzi w autoobserwację, a autoobserwacja w warunkach niepewności percepcyjnej zbyt często przechodzi w kompulsywne sprawdzanie; mapa sterownicza ma temu zapobiec przez przeniesienie ciężaru z „wiedzieć, co się dzieje" na „wiedzieć, co robić, gdy się dzieje". W praktyce oznacza to, że mapa sterownicza jest krótsza niż mapa orientacyjna, bardziej surowa i bardziej proceduralna, a jej najważniejszą cechą jest wykonalność przy niskich zasobach wykonawczych, czyli w stanie zmęczenia, presji i wzmożonej czujności.

Jeżeli mapa ma działać w realnym życiu, musi być oparta na zasadzie minimalizmu poznawczego i na zasadzie nieinwazyjnego pomiaru. Minimalizm poznawczy oznacza, że mapowanie nie może zwiększać ekspozycji wzrokowej ani generować dodatkowego „zadania umysłowego", które samo w sobie podnosi obciążenie allostatyczne; w szczególności mapowanie nie może wymagać długiego czytania, analizowania wykresów ani częstego wpatrywania się w interfejs. Nieinwazyjny pomiar oznacza, że rejestruje się nie tyle „objawy", ile parametry sterowności, które są pośrednimi wskaźnikami jakości regulacji: czas do uruchomienia przerwy po pierwszym sygnale ostrzegawczym, odsetek sytuacji, w których udaje się wykonać domknięcie bez negocjacji, częstość pętli sprawdzania w krótkim oknie czasowym, a także liczba udanych przełączeń kanałowych, w których sprawczość zostaje zachowana bez eskalacji ekspozycji wzrokowej. W tej logice powstaje mapa, która nie karmi kompulsji testowania widzenia, lecz wspiera warunki regeneracji uwagi i stabilizacji rytmu; to jest kluczowe dla długotrwałej ochrony zasobów sprzyjających bezpieczeństwu funkcjonalnemu, w tym dla stabilizacji zdrowia lewego oka poprzez redukcję wtórnych obciążeń i mobilizacji. Warto tu konsekwentnie pamiętać o psychosomatycznym wymiarze choroby: nie w sensie redukcji CSR do „psychiki", lecz w sensie ścisłego sprzężenia autonomicznego pobudzenia, rytmu snu, obciążenia wykonawczego i odporności na bodźce, czyli w sensie realnej fizjologii stresu oraz realnej ekonomii uwagi.

Operacjonalizacja mapowania w psychoperformansie polega na tym, że stan ostrzegawczy i stan przeciążeniowy dostają różne ścieżki wyjścia i różne języki. Dla stanu ostrzegawczego językiem jest „mikroprotokół": krótki, powtarzalny, nieinterpretacyjny, często sprzęgnięty z obiektem–kluczem, który stanowi materialny wyłącznik eskalacji. Dla stanu przeciążeniowego językiem jest „procedura bezpieczeństwa": maksymalnie redukująca bodźce, odcinająca pętlę interpretacji, przywracająca podstawowe parametry regulacyjne, takie jak oddech, rytm, cisza i minimalna orientacja w przestrzeni, bez wzbudzania kolejnej stawki semantycznej. To

rozróżnienie jest krytyczne w CSR, ponieważ w stanie przeciążeniowym łatwo o „błąd protokołu”: człowiek próbuje wrócić do kontroli przez intensyfikację uwagi wzrokowej, co jest zrozumiałe, ale destrukcyjne, bo uwaga staje się wtedy narzędziem testowania, a testowanie napędza alarm. Mapa sterownicza musi więc zawierać ścieżkę, w której powrót do sprawczości jest osiągany przez przełączenie kanału (dźwięk, gest, obiekt, przestrzeń), a dopiero później – w trybie kontrolowanej ekspozycji – przez powrót do obrazu; to jest przejście z monokultury percepcyjnej do ekonomii polimodalnej, które w praktyce często bywa jedyną stabilną formą kontynuacji twórczości bez eskalacji obciążenia.

W mapowaniu ścieżek powrotu szczególną rolę odgrywają dwa urządzenia psychoperformatywne: notatnik transformacji oraz wywiad po-zdarzeniowy, rozumiane nie jako narzędzia narracji, lecz jako narzędzia kalibracji. Notatnik transformacji ma być rejestrem progu i przełączenia, a nie rejestrem cierpienia; zapis ma być skrajnie skrócony, niskosaliencyjny i możliwy do wykonania bez intensywnej pracy wzrokowej, a jeżeli zapis ma zwiększać ekspozycję, należy go zastąpić zapisem głosowym, zapisem gestowym, albo zapisem obiektowym, w którym pozycja obiektu–klucza w przestrzeni koduje stan. Wywiad po-zdarzeniowy natomiast ma charakter „audytu bezpieczeństwa”: rekonstruuje się sekwencję bodźców, decyzji i przełączeń, aby znaleźć najwcześniejszy punkt, w którym można było uruchomić próg bez negocjacji, oraz aby doprecyzować, które elementy środowiska sabotują domknięcie. W CSR ta forma audytu jest szczególnie ważna, bo pozwala oddzielić fakt przeciążenia od narracji winy; wina jest paliwem mobilizacji, mobilizacja jest paliwem czuwania, czuwanie jest paliwem kompulsywnego monitorowania, a monitorowanie niszczy architektury ciszy. Mapa powrotu do sprawczości działa więc jako technologia neutralizacji winy przez procedurę: zamiast „dlaczego znowu mi nie wyszło”, pojawia się pytanie inżynieryjne „w którym miejscu zabrakło bezpiecznika i jak go zainstalować”, a to pytanie ma bezpośrednie konsekwencje dla stabilności codziennych praktyk ochronnych.

Domknięcie podrozdziału 96.3 wymaga jeszcze jednego kroku: zdefiniowania, czym w praktyce jest „powrót do sprawczości” w warunkach, w których sprawczość jest stale podważana przez niepewność sygnału. W CSR niepewność sygnału jest strukturalna: nawet przy stabilnym przebiegu mogą pojawiać się fluktuacje percepcyjne, zniekształcenia, wahania kontrastu, a każda z tych fluktuacji może wyzwolić impuls sprawdzania. Jeżeli sprawczość ma być trwała, nie może być zależna od chwilowego „poczucia pewności widzenia”, bo to poczucie w chorobie nawracającej bywa kruche. Sprawczość musi zostać zakotwiczona w tym, co jest wykonalne mimo niepewności: w zdolności do przełączenia, w zdolności do domknięcia, w zdolności do utrzymania rytmu przerw oraz w zdolności do ochrony pola widzenia przez projekt środowiska. To jest definicja sprawczości proceduralnej, która w IndywiduAkcji ma pierwszeństwo przed sprawczością narracyjną. Narracja może pojawić się później, w warunkach bezpieczeństwa, ale procedura musi działać od razu, bo jest mechanizmem ograniczającym wtórne obciążenia.

W tym sensie mapa powrotu do sprawczości jest jednocześnie mapą „miejsc, w których wolno nie wiedzieć”. Ta pozornie paradoksalna teza jest kluczowa: w chorobie oka część cierpienia pochodzi nie z samego objawu, lecz z przymusu natychmiastowego wyjaśnienia objawu. Przymus wyjaśnienia uruchamia ruminację, ruminacja uruchamia mobilizację autonomiczną, mobilizacja uruchamia skanowanie, skanowanie uruchamia testowanie widzenia, a testowanie utrwala czuwanie. Mapa powrotu wprowadza więc strefy apofatyczne, czyli strefy zawieszenia

sensu, w których obowiązuje tylko protokół: „teraz przerwa”, „teraz przełączenie”, „teraz cisza”, „teraz punkt bezpiecznego zatrzymania”. To nie jest antyintelektualizm, tylko higiena poznawcza w warunkach wysokiej stawki. W ramach tej książki jest to również element koordynacji z medycyną: wyjaśnienie biologii ma miejsce w reżimie klinicznym, a nie w reżimie alarmowym codzienności.

Mapowanie w psychoperformansie musi też rozstrzygnąć kwestię replikowalności, ale rozumianej nie w sensie laboratoryjnym, tylko w sensie życiowym. Replikowalne jest to, co można wykonać w różnych warunkach, przy różnych zasobach i w różnych stanach. Dlatego mapa powrotu powinna zawierać zestaw „perfonemów rdzeniowych”, które działają niezależnie od kontekstu: domknięcie komunikacji, przełączenie kanału, manipulacja obiektem–kluczem, przejście do punktu bezpiecznego zatrzymania, uruchomienie mikroprotokołu ciszy. Obok nich powinna zawierać perfonemy kontekstowe, które są dopasowane do konkretnej pracy, konkretnego miejsca, konkretnej relacji. Rdzeń zapewnia stabilność, kontekst zapewnia skuteczność. W CSR jest to szczególnie istotne, bo środowiska bodźcowe potrafią się radykalnie różnić: inne ryzyka ma praca w przestrzeni instytucjonalnej, inne ma praca w domu, inne ma podróż, inne ma sytuacja społeczna o wysokiej presji. Bez rdzenia mapa rozpada się w pierwszym kryzysie; bez kontekstu mapa pozostaje deklaracją bez przyczepności do realnego życia.

Ważnym elementem domknięcia mapowania jest również integracja wspólnoty uznania z poprzedniego podrozdziału jako komponentu mapy sterowniczej. Wspólnota uznania nie jest dodatkiem, tylko jest węzłem mapy: określa, gdzie znajdują się strażnicy progu, gdzie znajdują się kustosze ciszy, kto jest świadkiem minimalnym, a kto jest świadkiem funkcjonalnym. Jeżeli mapa nie zawiera tych ról, w praktyce przerwa i cisza będą stale negocjowane, a negocjacja w stanie ostrzegawczym jest często równoważna eskalacji. W CSR węzły wspólnoty uznania mają dodatkową funkcję: ograniczają samotność pętli alarmowej, a samotność pętli alarmowej jest jednym z czynników utrwalających kompulsywne monitorowanie. Świadek ograniczony kompetencyjnie, który potwierdza granicę i domyka komunikację, bywa jednym z najsilniejszych stabilizatorów czasu protokołowego, bo przenosi część kontroli poza układ nerwowy osoby w kryzysie, redukując koszt hamowania i przełączania.

Domknięcie 96.3 wymaga też jasnego rozpoznania, że mapowanie nie ma służyć „życiu pod dyktando choroby”. Istnieje realne ryzyko, że nadmiar mapowania i nadmiar protokołów zamieni IndywiduAkcję w system permanentnej autokontroli, co byłoby sprzeczne z celem transformacji. Dlatego mapa powrotu musi posiadać mechanizm zapominania: okresy, w których nie mapuje się niczego, bo celem jest odzyskanie spontaniczności i odzyskanie relacji z życiem poza chorobą. Mechanizm zapominania jest częścią architektury ciszy i odpoczynku uwagi; jest też częścią higieny pola widzenia w sensie psychologicznym, bo redukuje „szum metapoznawczy”, czyli stałe myślenie o tym, jak się myśli i jak się kontroluje. W CSR mechanizm zapominania jest szczególnie ważny, bo im bardziej człowiek „sprawdza”, tym bardziej widzenie staje się polem walki, a pole walki nigdy nie jest polem regeneracji.

Podrozdział 96.3 kończy się więc definicją mapowania jako praktyki dynamicznej, która zmienia się wraz z przebiegiem życia, z przebiegiem pracy i z przebiegiem choroby. Mapa nie jest prawdą o człowieku, tylko jest narzędziem w danym etapie; jej wartość mierzy się nie bogactwem treści, lecz spadkiem kosztów: spadkiem liczby fałszywych alarmów, spadkiem

częstości kompulsywnego monitorowania, poprawą zdolności domykania, wzrostem przewidywalności przerw i ciszy, a w konsekwencji redukcją wtórnych obciążeń. To jest warunek trwałości IndywiduAkcji oraz warunek tej wielopoziomowej przemiany somatyczno-psychicznej, która sprzyja stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych, przy zachowaniu nadrzędności ram klinicznych i bezpieczeństwa medycznego.

Rekomendacje wdrożeniowe

Rozdział 97 stanowi przejście od analityki i projektowania IndywiduAkcji do reżimu wdrożeniowego, w którym psychoperformans przestaje być wyłącznie metodą autorską, a zaczyna funkcjonować jako zestaw praktyk możliwych do implementacji w środowiskach o odmiennych logikach odpowiedzialności: w instytucjach kultury, edukacji, opiece zdrowotnej i psychospołecznej, organizacjach pozarządowych, a także w polach półformalnych, gdzie praktyki rozwojowe i artystyczno-duchowe bywają uprawiane bez stałych standardów jakości. W perspektywie tej książki wdrożenie nie oznacza „rozpowszechnienia" w sensie marketingowym, lecz oznacza ustanowienie infrastruktury bezpieczeństwa, kompetencji i jakości, dzięki której praktyki psychoperformatywne mogą być powtarzalne, weryfikowalne proceduralnie i odporne na nadużycia interpretacyjne, zwłaszcza tam, gdzie w grę wchodzą wrażliwe obszary cielesności, psychiki, relacji, poufności oraz stany graniczne, w tym inicjacyjne doświadczenie choroby. W przypadku choroby oka (CSR jako przykład) napięcie pomiędzy potrzebą sensu a potrzebą rygoru klinicznego jest szczególnie wyraźne, dlatego rekomendacje wdrożeniowe muszą być sformułowane tak, aby chronić porządek medyczny, a jednocześnie nie redukować całego procesu do biomedycznej narracji objawowej.

Wdrożenie psychoperformansu wymaga precyzyjnego rozdzielenia trzech porządków: porządku klinicznego, porządku funkcjonalno-regulacyjnego oraz porządku symboliczno-egzystencjalnego. Ten rozdział nie ma mieszać kompetencji, lecz ma je zsynchronizować, ponieważ w praktyce to właśnie pomieszanie porządków generuje najwięcej ryzyk: medykalizację sensu, ezoteryzację biologii, moralizację fluktuacji, kolonizację świadectwa przez cudzą doktrynę, a w skrajnym przypadku wtórne przeciążenie i utrwalanie czuwania. W chorobie oka ryzyko jest dodatkowo zwielokrotnione przez mechanizmy psychofizjologiczne stresu: wzrost pobudzenia autonomicznego, obciążenie allostatyczne, destabilizację snu i funkcji wykonawczych oraz wzrost precyzji błędów predykcji w polu widzenia, co sprzyja kompulsywnemu monitorowaniu. W tym sensie psychosomatyka jest tu rozumiana technicznie: jako realna dynamika sprzężeń pomiędzy układem nerwowym autonomicznym, uwagą, rytmem dobowym, regulacją emocji i zachowaniem, a nie jako redukcja choroby do „psychicznej przyczyny". Rekomendacje wdrożeniowe mają zatem ograniczać wtórne obciążenia i mobilizację, ponieważ to one najczęściej sabotują architektury ciszy i higienę pola widzenia.

W rozdziale 97 kluczowe staje się pojęcie jakości, ale jakości rozumianej jako jakość protokołów, nie jako jakość deklaracji. W praktykach zorientowanych na transformację szczególnie groźne bywa mylenie jakości z intensywnością przeżyć; psychoperformans stawia w tym miejscu wymóg odwrotny: im bardziej wrażliwy obszar pracy, tym większy musi być

minimalizm roszczeń interpretacyjnych i tym większy nacisk musi zostać położony na parametry sterowności, domknięcia i odwracalności. Jakość wdrożenia będzie więc opisywana przez standardy BHP metody, przez kryteria doboru ról (prowadzący, świadek ograniczony kompetencyjnie, kustosz ciszy, strażnik progu), przez procedury zgód i poufności, przez ramy pracy z danymi wrażliwymi, przez minimalizm dowodowy w sferze społecznej oraz przez praktyki ewaluacyjne, które mierzą nie „sukces transformacji", lecz stabilizację procesu: redukcję przeciążenia, poprawę zdolności domykania, spadek liczby fałszywych alarmów, wzrost przewidywalności przerw i wzrost kompetencji przełączania kanałów bez eskalacji ekspozycji. W przypadku CSR te wskaźniki są szczególnie istotne, ponieważ wzmacniają czas protokołowy i osłabiają czas katastroficzny, co sprzyja długotrwałej ochronie zasobów adaptacyjnych, w tym ochronie funkcjonalnej, której stawką jest stabilizacja bezpieczeństwa lewego oka.

Równocześnie rozdział 97 otwiera problem odpowiedzialności instytucjonalnej, który nie może być omówiony w języku abstrakcyjnej etyki. Instytucja, która wdraża praktyki psychoperformatywne, musi umieć rozpoznać ryzyka: ryzyko nadinterpretacji, ryzyko przekroczeń granic, ryzyko sugestii, ryzyko wytworzenia zależności od prowadzącego, ryzyko przemocy normatywnej, ryzyko stygmatyzacji, ryzyko nieuprawnionego zbierania danych oraz ryzyko mylenia porządku symbolicznego z porządkiem klinicznym. Rozdział 97 będzie więc poruszał nie tylko poziom mikropraktyk, ale też poziom governance: jakie minimalne kompetencje i jakie struktury nadzoru są potrzebne, aby metoda mogła funkcjonować w instytucjach bez reprodukowania władzy interpretacyjnej. W polu kultury szczególnie ważne jest, by wdrożenie nie służyło zwiększaniu produktywności kosztem regeneracji, lecz by było formą odpowiedzialności infrastrukturalnej wobec ekonomii uwagi, czyli wobec tego, że ludzie funkcjonują w warunkach chronicznej saliencji bodźcowej, a choroba oka jest tylko jednym z ostrzejszych przykładów tego kryzysu.

Rozdział 97 będzie także domykał wcześniejsze wątki dotyczące wspólnot uznania, mapowania powrotów i architektur ciszy, ale w reżimie implementacyjnym: kto, w jakiej roli, z jakim zakresem kompetencji, w jakich warunkach i z jakimi ograniczeniami może prowadzić praktyki, a gdzie potrzebne są ścisłe granice i ścieżki przekierowania do specjalistów. W CSR, jako przykładzie inicjacyjnego doświadczenia choroby, to przekierowanie jest szczególnie ważne, ponieważ bezpieczeństwo okulistyczne ma charakter nadrzędny, a psychoperformans pełni tu funkcję wspierającą: organizuje higienę bodźców, stabilizuje rytm i chroni zasoby regulacyjne, nie wchodząc w rolę leczenia w sensie klinicznym. Taka pozycja metody jest warunkiem jej wiarygodności, a wiarygodność jest warunkiem odpowiedzialnego upowszechniania, które nie obiecuje, lecz ustanawia procedury i granice.

Wstęp do rozdziału 97 musi jeszcze doprecyzować, że wdrożenie psychoperformansu nie jest jednolitą operacją, lecz jest spektrum interwencji o różnym poziomie ryzyka, różnej intensywności oraz różnej zależności od kontekstu instytucjonalnego. Ta gradacja jest kluczowa, ponieważ w polach praktyk rozwojowych i artystyczno-terapeutycznych często spotyka się błąd kategorialny: działania wysokiego ryzyka (praca z traumą, stany liminalne, intensywna praca z tożsamością, praca z chorobą i lękiem zdrowotnym) są prowadzone w reżimie, który odpowiada działaniom niskiego ryzyka (praktyki uważnościowe, mikrokompozycje bodźcowe, mikrorytuały regeneracyjne). Psychoperformans, jeśli ma być wdrażany odpowiedzialnie, musi wprost wprowadzić klasy ryzyka i odpowiadające im wymagania: minimalne kompetencje

prowadzących, minimalne standardy poufności, minimalne procedury zgód, zasady pracy z danymi oraz zasady przekierowania do specjalistów. W kontekście CSR ten podział jest konieczny, ponieważ choroba oka, choć może być obrabiana symbolicznie i egzystencjalnie, zawsze posiada rdzeń kliniczny, który nie jest negocjowalny, a próby jego „przejęcia" przez narracje pozamedyczne są zarówno niebezpieczne, jak i metodologicznie nieuczciwe.

Wdrożenie metody musi też zostać ujęte jako proces utrzymania jakości w czasie, a nie jednorazowe „przeszkolenie". Psychoperformans w praktyce opiera się na protokołach, perfonemach, obiektach–kluczach i planach sytuacyjnych, które mają działać w warunkach zmienności życia, a więc wymagają okresowej kalibracji, audytu bezpieczeństwa oraz korekt wynikających z kontekstu. W instytucjach oznacza to konieczność ustanowienia pętli jakości: jasnych kryteriów, kto ma prawo modyfikować protokoły, jakie błędy są krytyczne, jak dokumentuje się incydenty przeciążeniowe, jak prowadzi się wywiad po-zdarzeniowy i w jaki sposób chroni się uczestników przed wtórną ekspozycją, stygmatyzacją lub presją interpretacyjną. W chorobie oka szczególnie istotne jest to, że zbyt intensywna ewaluacja może stać się nową formą monitorowania; dlatego wdrożenie musi uwzględniać minimalizm ewaluacyjny: mierzyć parametry sterowności i domknięcia, a nie parametry „widzenia" w sensie autodiagnostycznym. To jest spójne z założeniem, że w codzienności redukuje się fałszywe alarmy, a kryterium wysokiej stawki rezerwuje się dla ram klinicznych.

Rozdział 97 będzie operował pojęciem „odpowiedzialnego upowszechniania" jako przeciwieństwem zarówno elitaryzacji, jak i popularyzacji bez granic. Odpowiedzialne upowszechnianie oznacza, że metoda może być dostępna, ale nie może być obiecująca; może być praktykowana, ale nie może być używana do zastępowania diagnostyki i leczenia; może korzystać z języków symbolicznych, ale nie może produkować pseudoprzyczynowości; może włączać tradycje duchowe, gnostyczne lub astropsychologiczne jako języki rytmu i progowości, ale nie może z nich czynić reżimu wyjaśniania biologii. Ten rygor jest nie tylko kwestią etyki, lecz także kwestią stabilności procesu: im bardziej metoda obiecuje i im bardziej kolonizuje sens, tym większą presję generuje, a presja w chorobie oka jest czynnikiem wtórnego przeciążenia. Odpowiedzialne wdrożenie wprowadza więc paradoksalnie większą wolność: wolność od konieczności udowadniania transformacji, wolność od presji „postępu", wolność od interpretacyjnej przemocy, a w konsekwencji wolność do praktyk ciszy, przerwy i przełączenia kanałów, które są fundamentem higieny pola widzenia.

Wstęp do rozdziału 97 powinien również jasno ustawić relację metody do pola nauki. Psychoperformans może być wdrażany w instytucjach bez tego, aby każda praktyka była natychmiast „udowodniona" w sensie klinicznym, ale wdrożenie musi respektować logikę falsyfikowalności na poziomie roszczeń: jeśli praktyka jest opisywana jako regulacyjna, można mierzyć jej skutki w parametrach sterowności; jeśli praktyka jest opisywana jako wspierająca higienę bodźców, można mierzyć spadek przeciążenia; jeśli praktyka jest opisywana jako wspierająca architektury ciszy, można mierzyć stabilizację przerw i snu. Nie wolno natomiast przesuwać tych miar na roszczenia dotyczące biologii choroby bez instrumentarium i bez procedur klinicznych. W CSR jest to szczególnie ważne, ponieważ błędne roszczenia potrafią nakręcać monitorowanie i lęk zdrowotny. Wdrożenie zatem będzie rozumiane jako wdrożenie protokołów życia i pracy, nie jako wdrożenie „leczenia" w sensie biomedycznym.

Wreszcie, wstęp do rozdziału 97 musi wyraźnie wskazać, że rekomendacje będą adresowane do trzech typów odbiorców, choć język pozostanie jednolity i naukowo zorientowany. Pierwszym odbiorcą jest praktyk indywidualny, który wdraża IndywiduAkcję w swoim życiu i potrzebuje standardów bezpieczeństwa, aby nie wpaść w pułapkę nadinterpretacji i nadmonitorowania. Drugim odbiorcą jest prowadzący lub facylitator, który pracuje z innymi i musi rozumieć granice kompetencji, etykę świadectwa oraz procedury zgód i poufności. Trzecim odbiorcą jest instytucja, która chce włączyć psychoperformans do programów edukacyjnych, artystycznych lub psychospołecznych i musi ustanowić governance: standardy jakości, polityki komunikacji, ochronę danych i architektury ciszy jako element odpowiedzialności infrastrukturalnej. W każdym z tych reżimów wdrożenie ma ten sam cel nadrzędny: umożliwić praktyki transformacyjne bez eskalacji ryzyk oraz bez wzmacniania mechanizmów, które w chorobie oka są szczególnie destrukcyjne, czyli bez wzmacniania czuwania, kompulsywnego monitorowania i presji produktywności.

97.1. Standardy bezpieczeństwa i jakości dla praktyk i instytucji

Standard bezpieczeństwa w psychoperformansie nie jest dodatkiem do „praktyki właściwej", tylko jest jej rdzeniem konstrukcyjnym. Wdrożenie metody bez standardu bezpieczeństwa prowadzi do tego samego błędu, który od dekad opisuje James Reason w teorii „szwajcarskiego sera": pojedyncze zabezpieczenia zostają perforowane przez rutynę, presję czasu, hierarchie władzy interpretacyjnej i niedookreślone granice kompetencji, aż do momentu, gdy incydent staje się systemowo nieunikniony. Psychoperformans, jako metoda operująca na styku somatyki, regulacji uwagi, relacji i sensu, w naturalny sposób pracuje w obszarach wrażliwych, w których ryzyko szkody wtórnej jest wysokie nawet wtedy, gdy intencja jest dobra. W przypadku choroby oka (CSR jako przykład) standard bezpieczeństwa musi być dodatkowo wzmocniony, ponieważ błędnie zaprojektowana praktyka może zwiększać mobilizację autonomiczną, wzmacniać kompulsywne monitorowanie widzenia, destabilizować sen i podbijać obciążenie allostatyczne; z perspektywy IndywiduAkcji oznacza to działanie przeciwne celowi nadrzędnemu, którym jest redukcja wtórnych obciążeń sprzyjająca stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka.

Jakość w psychoperformansie należy rozumieć w logice Donabediana: jakość struktury, jakość procesu i jakość wyniku, przy czym wynik nie jest tu rozumiany jako „sukces transformacji", lecz jako utrzymanie sterowności, domknięć i odwracalności bez eskalacji ryzyka. Jakość struktury obejmuje kwalifikacje, nadzór, polityki poufności, architektury ciszy, przygotowanie przestrzeni i materiałów (w tym obiektów–kluczy), a także formalne mechanizmy przekierowania do specjalistów, gdy pojawiają się czerwone flagi. Jakość procesu obejmuje protokoły progów, zasady świadectwa, kontrakty relacyjne, minimalizm roszczeń interpretacyjnych, praktyki ko-regulacji i zasady prowadzenia wywiadu po-zdarzeniowego jako audytu bezpieczeństwa, a nie jako spowiedzi. Jakość wyniku obejmuje parametry sterowności: spadek liczby eskalacji, poprawę zdolności do przerwania ekspozycji bez negocjacji, wzrost przewidywalności przerw i ciszy, spadek pętli kompulsywnego sprawdzania oraz poprawę stabilności rytmu dobowego; w CSR szczególnie istotna jest redukcja presji semantycznej, bo to ona najczęściej przekształca fluktuację w alarm.

Rdzeniem standardu bezpieczeństwa jest triada granic: granice kompetencji, granice roszczeń oraz granice danych. Granice kompetencji oznaczają, że prowadzący psychoperformans nie zastępuje diagnostyki i leczenia, nie „interpretuje" biologii i nie tworzy reżimu quasi-klinicznego na bazie symboliki, nawet jeśli pracuje w kontekście choroby; jego kompetencją jest projektowanie higieny bodźców, architektur ciszy, progów i przejść kanałowych oraz wspieranie sterowności procesu bez kolonizacji sensu. Granice roszczeń oznaczają, że praktyka może być opisywana jako regulacyjna, wspierająca, stabilizująca i organizująca ekonomię uwagi, ale nie może być opisywana jako przyczynowo lecząca CSR ani jako „dowód" w sensie biomedycznym, bo to generuje presję, która w chorobie oka działa jak stresor wtórny. Granice danych oznaczają, że świadectwo jest dozowane i domykane, a instytucja zbiera tylko minimum informacji potrzebnych do bezpieczeństwa, przy rygorze poufności i ochrony prywatności; w przeciwnym razie praktyka zamienia się w system raportowania, który wzmacnia monitorowanie i podtrzymuje czuwanie.

W ujęciu operacyjnym standard bezpieczeństwa musi zaczynać się od klasyfikacji ryzyka interwencji, ponieważ psychoperformans obejmuje zarówno działania niskiej intensywności (mikroprotokół ciszy, przełączenie kanału, praca z obiektem–kluczem, elementarna higiena bodźców), jak i działania o wysokiej intensywności (praca z kryzysami tożsamości, z liminalnością choroby, z presją wspólnotową, z doświadczeniem utraty funkcji). Instytucja powinna wdrożyć model stopniowania: praktyki niskiego ryzyka mogą być prowadzone szerzej, ale pod warunkiem rygoru granic i poufności; praktyki średniego ryzyka wymagają przygotowania w zakresie kontraktowania, ko-regulacji i pracy z przeciążeniem; praktyki wysokiego ryzyka wymagają dodatkowej superwizji, jawnych procedur przekierowania oraz zdolności rozpoznawania stanów, w których kontynuacja procesu jest nieodpowiedzialna. W CSR praktyki wysokiego ryzyka obejmują zwłaszcza te, które zwiększają stawkę interpretacyjną widzenia, ponieważ podbijają precyzję „błędu predykcji" i nakręcają pętlę alarmową; standard bezpieczeństwa musi to przewidywać i minimalizować.

Kryteria przekierowania muszą być opisane bez retoryki, jako protokół BHP, a nie jako ocena osoby. W kontekście choroby oka przekierowanie obejmuje sytuacje, w których pojawia się szybka zmiana funkcji widzenia, silny lęk zdrowotny destabilizujący codzienność, bezsenność o wysokiej dynamice, a także stany psychiczne, w których domknięcia przestają być wykonalne. Z perspektywy praktyk instytucjonalnych konieczne jest także rozpoznawanie przeciążenia sensorycznego i wykonawczego, które może być wzmacniane przez środowisko (ekrany, hałas, presja terminów, wielowątkowość), oraz wprowadzanie architektur ciszy jako standardu infrastrukturalnego, a nie luksusu. Stephen Porges bywa przywoływany w kontekstach pracy z regulacją autonomiczną; niezależnie od sporów teoretycznych, praktyczna konsekwencja pozostaje stabilna: im bardziej środowisko redukuje bodźce i presję, tym łatwiej utrzymać sterowność i tym mniejsze ryzyko eskalacji, co w CSR wspiera utrzymanie rytmów regeneracyjnych i redukuje wtórne obciążenia.

Standard jakości musi również zawierać rygor antynadinterpretacyjny, ponieważ największe szkody w praktykach transformacyjnych powstają nie z braku „narzędzi", tylko z przemocy sensu. Miranda Fricker opisywała krzywdy epistemiczne, które powstają, gdy świadectwo jest deprecjonowane lub kolonizowane przez cudzy aparat pojęciowy; w psychoperformansie to ryzyko jest podwójne, bo metoda dopuszcza języki symboliczne i egzystencjalne, które łatwo stają się narzędziem władzy interpretacyjnej. Standard bezpieczeństwa musi więc zawierać

zakaz narzucania narracji, zakaz moralizowania fluktuacji, zakaz produkowania pseudoprzyczynowości oraz obowiązek uznania milczenia jako legalnego stanu procesu. W CSR jest to szczególnie ważne, bo każdy „nakaz sensu" może podbić mobilizację i wywołać wtórną eskalację, a IndywiduAkcja, projektowana dla ochrony funkcjonalnej i stabilizacji lewego oka, nie może być mechanizmem presji, nawet jeśli presja ma formę „duchowej ambicji".

Standardy bezpieczeństwa i jakości muszą zostać przetłumaczone na zestaw wymagań minimalnych, ponieważ bez minimalnych wymagań instytucje zwykle dryfują w stronę niejawnych praktyk, w których odpowiedzialność rozprasza się między osoby, a ryzyka pozostają bez właściciela. Minimalne wymagania w psychoperformansie można opisać jako wymogi infrastrukturalne, proceduralne i kompetencyjne. Wymogi infrastrukturalne dotyczą przestrzeni i bodźców: instytucja wdrażająca metodę powinna mieć możliwość wytworzenia stref niskiej saliencji, w których cisza i przerwa są realne, a nie deklaratywne; obejmuje to kontrolę luminancji, kontrolę kontrastu, ograniczenie olśnienia, minimalizację wielowątkowych bodźców wizualnych oraz możliwość przełączenia na kanały nieobciążające wzroku. W przypadku CSR ten komponent jest krytyczny, ponieważ praktyki w środowisku o wysokiej saliencji mogą działać przeciwskutecznie: nawet najlepiej zaprojektowany protokół ciszy nie zadziała w przestrzeni, która wymusza skanowanie, mikroprzełączenia uwagi i stałe czuwanie. Wymogi proceduralne obejmują zasady zgód, poufności, domknięć, przekierowania, a także zasady minimalizmu danych; wymogi kompetencyjne obejmują zdolność rozpoznawania przeciążenia i prowadzenia procesu bez nadinterpretacji.

Na poziomie instytucjonalnym centralnym elementem standardu jest kontrakt procesu, który w psychoperformansie powinien być rozumiany jako „kontrakt BHP" z elementami etycznymi, a nie jako kontrakt terapeutyczny w sensie klinicznym. Kontrakt procesu ma określać: jakie są granice metody, jakie są prawa uczestnika (prawo do ciszy, prawo do odroczenia, prawo do wycofania, prawo do milczenia), jakie są obowiązki prowadzącego (zakaz narzucania interpretacji, obowiązek domknięć, obowiązek przekierowania), jakie są zasady poufności i minimalizmu danych, a także jakie są procedury w sytuacji przeciążenia. W kontekście choroby oka kontrakt musi dodatkowo zawierać zasadę: praktyka nie służy monitorowaniu widzenia ani testowaniu objawów; praktyka służy stabilizacji rytmu i ochronie ekonomii uwagi. To rozróżnienie jest praktyczne, nie ideologiczne: jeśli praktyka stanie się przestrzenią „sprawdzania", wzmocni czuwanie i zwiększy koszt allostatyczny, co jest sprzeczne z celem IndywiduAkcji, w której redukcja wtórnych obciążeń sprzyja stabilizacji bezpieczeństwa funkcjonalnego, w tym ochronie lewego oka.

Kolejnym wymogiem minimalnym jest projektowanie architektur ciszy jako zasobu instytucjonalnego. W psychoperformansie cisza jest narzędziem, a więc wymaga infrastruktury: strefy ciszy, protokołów ciszy, sygnalizacji ciszy, a także ochrony przed intruzją. Instytucja powinna posiadać procedury zarządzania ciszą analogiczne do procedur zarządzania ryzykiem: kto odpowiada za utrzymanie warunków, jak ogranicza się bodźce w sytuacjach krytycznych, jak wyznacza się punkty bezpiecznego zatrzymania. W CSR to ma natychmiastowy sens funkcjonalny: strefa ciszy jest strefą redukcji bodźców, a redukcja bodźców obniża pobudzenie i skraca drogę do domknięcia. W praktykach artystycznych i edukacyjnych jest to często rewolucyjne, ponieważ instytucje są przyzwyczajone do permanentnej stymulacji i do „nadawania", a psychoperformans proponuje jakość opartą na przełączaniu i na rytmie.

Instytucjonalna architektura ciszy jest w tym sensie wdrożeniem odpowiedzialności infrastrukturalnej wobec ekonomii uwagi, a nie luksusem dla wybranych.

Wymogi kompetencyjne powinny być opisane jako kompetencje operacyjne, nie jako etykiety zawodowe. Prowadzący psychoperformans w reżimie instytucjonalnym musi posiadać przynajmniej cztery kompetencje: kompetencję rozpoznawania przeciążenia (sensorycznego, wykonawczego, relacyjnego i semantycznego), kompetencję przełączania kanałów (umiejętność prowadzenia działań w formatach nieobciążających wzroku, jeśli kontekst tego wymaga), kompetencję domknięcia (umiejętność kończenia procesu, rozmowy, praktyki i ekspozycji bez eskalacji) oraz kompetencję antynadinterpretacyjną (umiejętność utrzymania sensu w niskiej temperaturze i niedoktrynalizowania doświadczenia). W kontekście choroby oka szczególnie ważna jest kompetencja antynadinterpretacyjna, ponieważ „tłumaczenia" choroby, nawet życzliwe, potrafią wytwarzać presję, która zwiększa czuwanie i w konsekwencji sabotuje proces. Tu przydatne jest odwołanie do Ervinga Goffmana: instytucja wytwarza ramy interakcji, a ramy potrafią narzucać role; standard jakości musi więc chronić uczestnika przed rolą „przypadku", który ma dostarczać danych, dostarczać narracji i dostarczać sensu ku zadowoleniu otoczenia.

Wymogi proceduralne obejmują również obowiązek posiadania mechanizmu superwizji lub audytu jakości, ale superwizja w psychoperformansie musi być zdefiniowana w sposób antykolonizacyjny. Nie chodzi o to, aby „wyższy autorytet" interpretował proces, lecz aby instytucja miała punkt, w którym można sprawdzić, czy granice kompetencji są przestrzegane, czy zgody są realne, czy poufność jest utrzymana i czy nie dochodzi do przemocy normatywnej. W praktyce oznacza to, że audyt jakości skupia się na protokołach, a nie na treściach świadectwa; jest to zgodne z minimalizmem danych i ochroną prywatności. W kontekście CSR jest to szczególnie ważne, bo treści świadectwa łatwo stają się polem nadinterpretacji, natomiast protokoły można ocenić bez kolonizacji doświadczenia.

Standard jakości musi także objąć komponent komunikacyjny: instytucja powinna posiadać politykę komunikacji, która nie zwiększa presji dostępności i nie wzmacnia bodźcowej agresji. To oznacza asynchroniczność, ograniczenie liczby kanałów, minimalizm powiadomień, a także uznanie, że przerwa i cisza są częścią procesu. W praktyce wdrożeniowej psychoperformans stoi w kontrze do kultury natychmiastowej reakcji; jeśli instytucja nie potrafi zbudować tej kontrkultury w swoich procedurach, będzie sabotować własne wdrożenie. Dla osoby z chorobą oka, która potrzebuje chronić pole widzenia i redukować wtórne obciążenia, presja natychmiastowości jest jednym z najsilniejszych stresorów; standard jakości musi ją neutralizować.

Na koniec tej partii podrozdziału należy doprecyzować, że standardy bezpieczeństwa w psychoperformansie zawierają element negatywny: listę praktyk i zachowań niedopuszczalnych. Niedopuszczalne jest tworzenie roszczeń klinicznych bez procedur klinicznych; niedopuszczalne jest narzucanie interpretacji duchowych, symbolicznych lub gnostycznych jako obowiązujących; niedopuszczalne jest wymuszanie świadectwa; niedopuszczalne jest gromadzenie danych ponad minimum; niedopuszczalne jest przekraczanie granic ciała i intymności bez jawnej zgody; niedopuszczalne jest zawłaszczanie doświadczenia w celach prestiżowych. Ta lista nie ma charakteru moralnego, lecz ma charakter BHP: jest po to, aby metoda była odporna na najczęstsze nadużycia. W CSR, jako przykładzie

inicjacyjnego doświadczenia choroby, taka odporność jest warunkiem, aby praktyka mogła realnie wspierać stabilizację i regenerację, zamiast dokładać kolejne warstwy presji.

Standard bezpieczeństwa i jakości w psychoperformansie musi zostać domknięty przez narzędzia wdrożeniowe, które są jednocześnie proste i wystarczająco rygorystyczne, aby przetrwać presję rutyny. W praktyce instytucjonalnej największym wrogiem jakości nie jest brak dobrych intencji, tylko dryf proceduralny: stopniowe rozluźnianie granic, skracanie domknięć, pomijanie zgód „bo to tylko krótka praktyka", rozszerzanie roszczeń interpretacyjnych „żeby pomóc" oraz niejawne gromadzenie danych, które w efekcie wytwarza kulturę raportowania. Psychoperformans wprowadza więc standard jako zestaw mechanizmów antydryfowych: check-listy BHP, matryce planu sytuacyjnego, protokół progów, protokół domknięcia, protokół poufności oraz protokół incydentu. Każdy z tych elementów musi mieć właściciela w strukturze instytucji, inaczej odpowiedzialność rozmyje się w praktyce i stanie się czysto deklaratywna, co Reason opisywał jako klasyczny mechanizm produkcji zdarzeń niepożądanych w złożonych systemach.

Najbardziej krytycznym narzędziem jest check-lista BHP psychoperformansu, ale rozumiana nie jako dokument do archiwum, tylko jako procedura wykonywana przed, w trakcie i po zdarzeniu. Przed praktyką check-lista dotyczy warunków bodźcowych i relacyjnych: luminancja, kontrast, olśnienie, hałas, obecność ekranów, wielowątkowość przestrzeni, czas trwania, możliwość przerwy, możliwość przełączenia kanału, a także jawność granic: czy uczestnik zna prawo do milczenia, odroczenia i wycofania. W trakcie praktyki check-lista dotyczy sygnatur przeciążenia: czy pojawia się skanowanie, pośpiech, spadek tolerancji, wzrost ruchów kontrolnych, wzrost presji semantycznej i skłonność do „tłumaczenia" doświadczenia. Po praktyce check-lista dotyczy domknięcia: czy zakończono ekspozycję, czy domknięto świadectwo, czy nie uruchomiono procesu raportowania pod pozorem ewaluacji, oraz czy pozostawiono przestrzeń na ciszę zamiast natychmiastowej interpretacji. W kontekście CSR szczególnie ważne jest, aby check-lista zawierała pozycję negatywną: zakaz testowania widzenia w ramach praktyki, ponieważ testowanie jest jednym z najprostszych mechanizmów utrwalania czuwania i wzmacniania pętli alarmowej.

Drugim narzędziem jest plan sytuacyjny wdrożenia, który nie może być mylony z ogólnym opisem projektu. Plan sytuacyjny w psychoperformansie determinuje dobór zasobów, miejsca, czasu trwania i konfiguracji środków względem istoty przedmiotu, a więc w przypadku praktyk związanych z chorobą oka determinuje przede wszystkim to, jak minimalizuje się ekspozycję wysokiej saliencji i jak instaluje się punkty bezpiecznego zatrzymania. Plan sytuacyjny musi też zawierać mapę ról: kto pełni funkcję strażnika progu, kto pełni funkcję kustosza ciszy, kto jest świadkiem ograniczonym kompetencyjnie i w jakich oknach czasowych świadectwo jest dopuszczalne. Erving Goffman pozwala tu sformułować kluczową regułę: instytucja nie może wytwarzać ram, które mimowolnie stygmatyzują uczestnika lub czynią z niego „przypadek", bo taka rama zwiększa presję, a presja jest wrogiem architektur ciszy. W CSR rama instytucjonalna ma zatem działać jak osłona ekonomii uwagi, nie jak scena oceny, nawet jeśli instytucja funkcjonuje w polu sztuki, gdzie publiczność i widzialność są domyślnymi walutami.

Trzecim narzędziem jest protokół incydentu, czyli procedura postępowania w sytuacji przeciążenia, eskalacji lęku, naruszenia granic lub złamania poufności. Protokół incydentu musi być odróżniony od protokołu „naprawy sensu": jego celem nie jest tłumaczenie, tylko redukcja

ryzyka, domknięcie ekspozycji i przywrócenie minimalnych parametrów regulacyjnych. W tym sensie protokół incydentu powinien zawierać sekwencję działań niskosaliencyjnych: przejście do strefy ciszy, przełączenie kanału na bodźce o niskiej intensywności, domknięcie komunikacji świadectwem minimalnym, a dopiero potem decyzję o ewentualnym przekierowaniu. W CSR protokół incydentu musi mieć też komponent „zatrzymania monitorowania": jeżeli incydent uruchamia kompulsywne sprawdzanie, pierwszym celem jest przerwanie pętli, nie jej racjonalizacja. Ten rygor jest spójny z psychosomatyczną logiką stresu i obciążenia allostatycznego opisywaną przez Bruce'a McEwena: kiedy układ jest w alarmie, interpretacja rzadko stabilizuje, a najczęściej eskaluje, dlatego bezpieczeństwo wymaga procedury, nie sensu.

Czwartym narzędziem są standardy szkolenia i certyfikacji wewnętrznej, ale rozumiane jako szkolenie z granic i protokołów, nie jako szkolenie z „głębokiej pracy". Instytucja wdrażająca psychoperformans powinna szkolić przede wszystkim w zakresie rozpoznawania przeciążenia, w zakresie domknięć, w zakresie minimalizmu danych, w zakresie kontraktowania praw uczestnika oraz w zakresie antynadinterpretacji. Miranda Fricker dostarcza tu silnego uzasadnienia: praktyki transformacyjne bez rygoru epistemicznego łatwo wytwarzają krzywdę, nawet jeśli są prowadzone z troską, bo troska bez granic bywa formą władzy. W CSR ten aspekt jest szczególnie wyostrzony: jeśli prowadzący zaczyna interpretować chorobę lub wytwarzać presję „transformacji", ryzyko wtórnego przeciążenia rośnie, a to jest sprzeczne z celem IndywiduAkcji, której osią jest stabilizacja sterowności i redukcja kosztów czuwania. Jakość szkolenia mierzy się zatem nie „inspiracją", lecz spójnością protokołów: czy prowadzący potrafi przerwać praktykę, potrafi domknąć świadectwo, potrafi uznać milczenie i potrafi przekierować bez wytwarzania wstydu.

Piątym narzędziem jest ewaluacja, ale ewaluacja musi być zaprojektowana tak, by nie stała się kolejnym ekranem. W psychoperformansie ewaluacja ma mierzyć parametry procesu, nie parametry „wartości człowieka" ani parametry „osiągniętej transformacji". W instytucjach oznacza to ewaluację w trybie minimalizmu: krótkie, niskosaliencyjne miary sterowności, takie jak łatwość uruchomienia przerwy, jakość domknięcia, poczucie bezpieczeństwa granic, spadek presji dostępności, poprawa przewidywalności ciszy, a także liczba incydentów przeciążeniowych w przeliczeniu na intensywność programu. W CSR szczególnie istotna jest miara negatywna: czy praktyka zmniejsza kompulsywne monitorowanie i czy redukuje presję semantyczną w codzienności, ponieważ te dwie dynamiki są często głównymi nośnikami czuwania. Donabedianowska triada struktura–proces–wynik pozwala utrzymać tę ewaluację w rygorze: jeżeli wynik jest słaby, nie szuka się winy w uczestniku, tylko audytuje się strukturę i proces, a więc warunki bodźcowe, granice, domknięcia i komunikację.

Podrozdział 97.1 domyka się więc tezą, że standard bezpieczeństwa i jakości jest w psychoperformansie formą odpowiedzialności infrastrukturalnej wobec człowieka w procesie transformacji. Standard nie ogranicza metody, tylko czyni ją wykonalną w realnych warunkach instytucjonalnych, gdzie presja czasu, rynek uwagi i hierarchie autorytetu stale produkują pokusę skrótów. W kontekście choroby oka (CSR jako przykład) standard jest też mechanizmem ochrony przed najczęstszą pułapką: przed zamianą praktyki w reżim monitorowania, raportowania i interpretacji, który zwiększa pobudzenie i podtrzymuje czuwanie. Wdrożenie psychoperformansu ma sens tylko wtedy, gdy realnie wzmacnia architektury ciszy, higienę bodźców, domknięcia i przełączenia kanałowe, a więc gdy wspiera warunki długotrwałej

sterowności, które w tej książce są stale sprzężone z celem ochrony zasobów sprzyjających stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka oraz redukcji obciążeń chorobowych, przy zachowaniu nadrzędności ram klinicznych.

97.2. Edukacja, partnerstwa, polityki publiczne

Jeżeli psychoperformans ma funkcjonować poza obiegiem autorskim i poza relacją mistrz–uczeń, musi zostać przełożony na język edukacji zawodowej i na język polityk publicznych, a więc na język kompetencji, standardów, odpowiedzialności instytucjonalnej oraz mierzalnych warunków wdrożenia. W tym rozdziale edukacja nie jest rozumiana jako popularyzacja, lecz jako inżynieria zdolności systemu: kto ma umieć rozpoznawać przeciążenie, kto ma umieć organizować architektury ciszy, kto ma umieć prowadzić protokoły domknięcia, kto ma umieć pracować z poufnością i minimalizmem danych, a kto ma obowiązek przekierowania do reżimów klinicznych lub psychologicznych. Partnerstwa są natomiast rozumiane nie jako „współprace promocyjne", lecz jako interfejsy pomiędzy sektorami, które mają odmienne reżimy prawne i odmienne ontologie dowodu: kultura, edukacja, zdrowie, pomoc społeczna, rynek pracy, samorząd. Polityki publiczne stanowią w tej triadzie warstwę stabilizującą, bo dopiero one pozwalają przekształcić praktyki jednostkowe w procedury możliwe do utrzymania w czasie, z zachowaniem jakości, granic kompetencji oraz odporności na dryf interpretacyjny.

Najbardziej podstawowy problem wdrożeniowy dotyczy tego, że psychoperformans jest metodą polimodalną i transdyscyplinarną, operującą obrazem, słowem, gestem, światłem, dźwiękiem, obiektem, przestrzenią, czasem i pojęciami w dowolnych konfiguracjach, a więc nie mieści się w tradycyjnych programach kształcenia, które segmentują kompetencje na „artystyczne", „terapeutyczne", „edukacyjne" i „menedżerskie". Edukacja wdrożeniowa musi zatem przyjąć strukturę modułową, w której rdzeń metody jest wspólny, natomiast specjalizacje są doklejane zależnie od sektora i klasy ryzyka interwencji. W praktyce oznacza to, że każdy, kto ma prowadzić praktyki psychoperformatywne, powinien przejść przez moduł podstawowy: protokoły progów, domknięcia, minimalizm danych, antynadinterpretacja, architektury ciszy, plan sytuacyjny, wywiad po-zdarzeniowy jako audyt bezpieczeństwa. Dopiero potem pojawiają się moduły sektorowe, które różnicują procedury zgód, sposób dokumentowania procesu, wymogi superwizji oraz reżimy odpowiedzialności prawnej i instytucjonalnej.

W tym miejscu konieczne jest rozróżnienie pomiędzy edukacją umiejętności a edukacją postaw, ponieważ praktyki transformacyjne bywają zatruwane przez moralizację, a moralizacja jest jednym z najsilniejszych generatorów presji semantycznej. Edukacja umiejętności obejmuje technikę pracy: jak redukować saliencję bodźców, jak projektować punkty bezpiecznego zatrzymania, jak przełączać kanały w sytuacji przeciążenia, jak domykać świadectwo minimalne bez wymuszania narracji. Edukacja postaw obejmuje etykę granic: zakaz narzucania interpretacji, zakaz produkowania roszczeń klinicznych, obowiązek uznania milczenia, obowiązek przekierowania i obowiązek ochrony danych. Tu szczególnie użyteczne są klasyczne koncepcje uczenia krytycznego i refleksyjnego, ale rozumiane technicznie, nie retorycznie: Donald Schön wprowadzał figurę „reflective practitioner", a Paulo Freire pokazywał, jak edukacja może stać się narzędziem władzy; w psychoperformansie chodzi o to, aby edukacja

prowadzących minimalizowała władzę interpretacyjną i maksymalizowała proceduralną troskę o bezpieczeństwo.

Partnerstwa wdrożeniowe muszą zostać zaprojektowane jako partnerstwa komplementarnych kompetencji, a nie jako partnerstwa prestiżu. W obszarze choroby i zdrowia, gdzie CSR jest tylko przykładem inicjacyjnego doświadczenia, partnerstwo nie polega na „włączeniu medycyny do narracji", lecz na ustanowieniu interfejsu pomiędzy ramą kliniczną a ramą funkcjonalno-regulacyjną IndywiduAkcji. Interfejs oznacza jasność: kto odpowiada za decyzje kliniczne, kto odpowiada za higienę bodźców i ekonomię uwagi, kto odpowiada za bezpieczeństwo procesu grupowego, kto odpowiada za ochronę danych, a kto odpowiada za ewaluację w parametrach sterowności, a nie w parametrach „objawowych". W praktyce instytucjonalnej partnerstwa powinny też obejmować sektor edukacji i sektor pracy, ponieważ presja produktywności i presja natychmiastowej dostępności są często głównymi czynnikami wtórnego przeciążenia; polityka instytucji pracy jest więc elementem zdrowia, nawet jeśli nie nazywa się go medycyną.

Wprowadzenie psychoperformansu do polityk publicznych wymaga przyjęcia perspektywy zdolności i dostępności, a nie perspektywy „programu dla wybranych". W tym miejscu przydatna jest perspektywa Amartyi Sena i Marthy Nussbaum, która traktuje dobrostan jako zdolność do działania w świecie, a nie jako abstrakcyjne „szczęście". Psychoperformans, wdrażany odpowiedzialnie, jest technologią poszerzania zdolności: zdolności do domknięcia ekspozycji, zdolności do ochrony uwagi, zdolności do przerwy, zdolności do przełączania kanałów, zdolności do utrzymania sprawczości w warunkach niepewności. Ta perspektywa jest kompatybilna z logiką zdrowia publicznego, bo pozwala mówić o praktykach regeneracyjnych i o architekturach ciszy jako o elementach infrastruktury społecznej, a nie jako o prywatnych upodobaniach. W przypadku choroby oka ma to również wymiar prewencji wtórnej: redukcja przeciążenia i redukcja czuwania mogą być rozumiane jako warunki stabilizacji rytmu dobowego i obniżenia obciążenia allostatycznego, co nie jest obietnicą leczenia, lecz jest rozsądnym celem regulacyjnym w ramach IndywiduAkcji, której nadrzędność kliniczna pozostaje nienaruszona.

Istnieje jednak przeszkoda strukturalna: polityki publiczne i instytucje kultury są zanurzone w ekonomii uwagi, która premiuje widzialność, intensywność i „treść". Herbert A. Simon już dawno zauważał, że obfitość informacji zużywa uwagę, a Shoshana Zuboff opisywała mechanizmy kapitalizmu nadzoru, w których zachowanie staje się surowcem; niezależnie od tego, jakie stanowisko zajmuje się wobec tych diagnoz, praktyczna konsekwencja jest stabilna: instytucje mają bodźce do wytwarzania hałasu, nie ciszy. Psychoperformans, jako metoda, wymaga więc polityk kontrcyklicznych wobec bodźcowej inflacji: standardów architektur ciszy, finansowania stref niskiej saliencji, uznania przerwy i asynchroniczności komunikacji, a także wskaźników jakości, które nie premiują liczby bodźców ani liczby wydarzeń, tylko premiują warunki bezpieczeństwa i regeneracji. Bez takiej korekty systemowej metoda zostanie wchłonięta jako „kolejna atrakcyjna praktyka", a jej sens regulacyjny zostanie odwrócony.

Wdrożenie publiczne musi także uwzględnić ramy dostępności, ponieważ psychoperformans ma uniwersalny potencjał zastosowań i nie może być kodowany jako praktyka dla wąskiej grupy o wysokim kapitale kulturowym. W praktyce oznacza to projektowanie edukacji i programów w logice uniwersalnego projektowania uczenia się (UDL), a więc w logice wielokanałowego

dostępu, wielokanałowej ekspresji i wielokanałowej motywacji, bez uzależniania uczestnictwa od dominacji kanału wzrokowego. W kontekście CSR ma to znaczenie natychmiastowe: praktyki muszą umożliwiać działanie także wtedy, gdy pole widzenia jest przeciążone, a sprawczość musi mieć ścieżki zastępcze. Ten wymóg dostępności nie jest tylko „wrażliwością", ale jest podstawowym warunkiem bezpieczeństwa: jeżeli metoda zmusza do bodźcowej ekspozycji, staje się sprzeczna sama z sobą.

Aby edukacja i polityki publiczne nie pozostały deklaracjami, konieczne jest zdefiniowanie konkretnych formatów kształcenia oraz konkretnych mechanizmów partnerstw. Najbardziej realistycznym modelem jest model „kompetencji krzyżowych", w którym osoby zakorzenione w jednym sektorze (np. kultura) nie są przekształcane w specjalistów innego sektora (np. klinicznego), lecz uczą się języka granic i języka interfejsu. W praktyce oznacza to, że edukacja psychoperformatywna powinna posiadać co najmniej trzy ścieżki: ścieżkę prowadzących w instytucjach kultury i edukacji, ścieżkę praktyków wspierających (w NGO, w projektach społecznych, w środowiskach rozwojowych) oraz ścieżkę koordynatorów wdrożeń (osób odpowiedzialnych za plan sytuacyjny, BHP, poufność i ewaluację). Te ścieżki nie różnią się „głębią doświadczenia", tylko różnią się zakresem odpowiedzialności i zakresem ryzyka. W konsekwencji program szkoleniowy musi być oceniany nie według tego, czy wzbudza przeżycia, lecz według tego, czy wytwarza kompetencję do utrzymania bezpieczeństwa w warunkach presji instytucjonalnej.

Wymiar polityk publicznych wymaga dodatkowo wprowadzenia narzędzi implementacyjnych, które odpowiadają na klasyczny problem „przekładu" pomiędzy eksperymentem a systemem. W zdrowiu publicznym i w politykach społecznych istnieje tradycja nauki o implementacji, która pokazuje, że dobre interwencje upadają, gdy nie mają mechanizmów adopcji, utrzymania i skalowania; w tym ujęciu kluczowe są: zgodność z kontekstem, akceptowalność dla interesariuszy, wykonalność przy ograniczonych zasobach oraz możliwość monitorowania jakości bez inwazji. Psychoperformans, wdrażany w instytucjach, musi więc posiadać „pakiet wdrożeniowy": standardy BHP, matryce planu sytuacyjnego, model ról i odpowiedzialności, minimalny zestaw perfonemów rdzeniowych, protokół incydentu, protokół domknięcia oraz minimalny model ewaluacji procesu. Pakiet wdrożeniowy jest tym, co polityka publiczna może finansować i wymagać, bez wchodzenia w treść doświadczeń. To rozróżnienie jest kluczowe, bo państwo i samorząd nie powinny finansować czy regulować „sensu", lecz powinny finansować i regulować bezpieczeństwo, dostępność i jakość procesu.

Partnerstwa międzysektorowe w tym modelu muszą być projektowane jako partnerstwa przepływu, a nie partnerstwa eventu. Partnerstwo eventu kończy się na wspólnym wydarzeniu i wspólnym komunikacie; partnerstwo przepływu oznacza stały przepływ kompetencji, procedur i zasobów. W praktyce oznacza to, że instytucja kultury, która wdraża psychoperformans, nie powinna ograniczać się do „zaproszenia specjalisty", lecz powinna mieć zbudowany kanał konsultacyjny, kanał przekierowania oraz kanał superwizji protokołów. W obszarze choroby oka szczególnie ważne jest, aby partnerstwo z systemem ochrony zdrowia nie było pozorne: interfejs powinien umożliwiać jasne granice (co jest kliniczne, co jest regulacyjne), a jednocześnie powinien umożliwiać przepływ informacji minimalnej, która jest potrzebna do bezpieczeństwa, bez wytwarzania systemu raportowania. To jest równowaga trudna, ale możliwa: minimalizm danych i minimalizm roszczeń są tu podstawowymi zasadami ochronnymi.

W praktyce polityk publicznych szczególnie obiecujący jest model wdrożeń lokalnych, ponieważ psychoperformans jest metodą silnie zależną od planu sytuacyjnego, a więc od miejsca, zasobów i rytmu społeczności. Lokalne wdrożenie może być organizowane w formie „laboratoriów ciszy i uwagi" osadzonych w instytucjach kultury, bibliotekach, domach kultury i szkołach, z partnerstwem NGO oraz z konsultacyjnym interfejsem do ochrony zdrowia. Takie laboratoria nie muszą być spektakularne; ich jakość mierzy się warunkami: czy istnieją strefy niskiej saliencji, czy istnieją protokoły przerw, czy istnieje asynchroniczna komunikacja, czy istnieją punkty bezpiecznego zatrzymania, czy uczestnicy mają prawo do milczenia, a prowadzący potrafią domykać proces. W CSR, jako przykładzie inicjacji choroby, wartość takich laboratoriów polega na tym, że umożliwiają utrzymanie sprawczości i praktyk twórczych bez eskalacji bodźcowej; a ponieważ CSR jest tylko wycinkiem, te same laboratoria mogą wspierać osoby z przeciążeniem cyfrowym, z kryzysami uwagi, z migreną, z zaburzeniami snu czy z przeciążeniem po traumie, o ile zachowuje się rygor granic kompetencji.

W tym miejscu pojawia się problem wskaźników, bez których polityka publiczna zwykle nie potrafi utrzymać finansowania. Wskaźniki psychoperformansu nie mogą być wskaźnikami „przeżyć" ani wskaźnikami „kreatywności" w potocznym sensie, ponieważ te wskaźniki są podatne na manipulację i premiują intensywność. Wskaźniki muszą dotyczyć warunków procesu: liczba godzin stref ciszy dostępnych tygodniowo, odsetek zajęć prowadzonych w trybie niskiej saliencji, obecność protokołów domknięcia i incydentu, stopień wdrożenia minimalizmu danych, liczba przeszkolonych osób w zakresie granic i przekierowania, a także parametry uczestnictwa, które uwzględniają dostępność wielokanałową. W obszarze CSR szczególnie istotnym wskaźnikiem jakości byłby spadek presji ekspozycyjnej: mniej interakcji wymuszających ekran, mniej spotkań bez przerwy, mniej sytuacji naruszających prawo do ciszy. Te wskaźniki są kompatybilne z politykami zdrowia publicznego, bo dotyczą środowiskowych determinant zdrowia, a nie subiektywnych deklaracji.

Edukacja wdrożeniowa musi także uwzględnić zjawisko „przejęcia metody" przez rynek usług rozwojowych, gdzie presja na unikalność, obietnicę i szybki efekt jest szczególnie silna. Polityki publiczne i partnerstwa instytucjonalne powinny temu przeciwdziałać przez jawne standardy, jawne granice roszczeń i jawne procedury zgód. W praktyce może to oznaczać ustanowienie kodeksu etycznego metody w wersji instytucjonalnej, ale kodeks nie może być zbiorem wartości, tylko musi być zbiorem zakazów i obowiązków proceduralnych, analogicznie jak w 97.1. Tylko wtedy edukacja nie stanie się szkoleniem z „charyzmy prowadzącego", a partnerstwa nie staną się wymianą prestiżu.

W kontekście tej książki najważniejsza jest jednak spójność: edukacja, partnerstwa i polityki publiczne mają wzmacniać architektury ciszy, higienę bodźców i mapowanie powrotu do sprawczości, a więc mają wzmacniać warunki sterowności, które redukują wtórne obciążenia. W przypadku choroby oka oznacza to także, że system ma chronić przed bodźcową inflacją i presją raportowania, bo te dwa mechanizmy są najczęstszymi generatorami czuwania. Jeśli uda się zbudować politykę, w której cisza jest uznana jako zasób, przerwa jako prawo, a minimalizm danych jako standard, psychoperformans może stać się realnym narzędziem poprawy jakości życia i pracy w społeczeństwie bodźcowym, bez uciekania się do nieuprawnionych obietnic klinicznych.

Domknięcie podrozdziału 97.2 wymaga sformułowania rekomendacji na poziomie systemowym w taki sposób, aby były kompatybilne z językiem administracji publicznej, a jednocześnie nie redukowały psychoperformansu do programu „zdrowotnego” w wąskim sensie. Kluczowe jest tu rozpoznanie, że ekonomia bodźców i kryzys uwagi są problemem infrastrukturalnym, a więc wymagają interwencji w środowisko, a nie wyłącznie interwencji w jednostkę. Psychoperformans, jako metoda oparta na architekturach ciszy, planie sytuacyjnym i protokołach domknięcia, jest w tym sensie narzędziem projektowania środowisk regeneracyjnych: środowisk, które umożliwiają przerwę, ciszę, przełączenie kanałów i minimalizm danych. W tym ujęciu polityka publiczna nie „wprowadza psychoperformansu”, lecz wprowadza standardy środowiskowe, które metoda operacjonalizuje i testuje w praktyce. To przesuwa akcent z edukacji o „technikach” na edukację o odpowiedzialności infrastrukturalnej, co jest spójne z wcześniejszymi częściami książki.

Rekomendacja pierwsza dotyczy ustanowienia publicznego standardu prawa do ciszy i prawa do przerwy w instytucjach kultury i edukacji, nie jako postulatu moralnego, lecz jako kryterium jakości usług publicznych. W praktyce oznacza to finansowanie i wymaganie stref niskiej saliencji w instytucjach, obowiązkowe protokoły domknięcia wydarzeń, a także obowiązkowe procedury asynchronicznej komunikacji w projektach, w których uczestniczą osoby narażone na przeciążenie bodźcowe. Dla osób z chorobą oka, gdzie CSR jest tylko przykładem, taki standard działa jak profilaktyka wtórna: redukuje presję i umożliwia utrzymanie sterowności bez kompulsywnego monitorowania. Rezygnacja z prawa do ciszy w instytucjach publicznych jest w tej perspektywie nie tylko problemem komfortu, lecz problemem dostępności i bezpieczeństwa.

Rekomendacja druga dotyczy wdrożenia modułów edukacyjnych dla kadr instytucji publicznych, które nie uczą „metody psychoperformansu” jako doktryny, lecz uczą minimalnego zestawu kompetencji wdrożeniowych: rozpoznawania przeciążenia, projektowania architektur ciszy, domykania procesu, ochrony danych i antynadinterpretacji. Te moduły powinny być obowiązkowe tam, gdzie instytucja pracuje z grupami wrażliwymi, prowadzi działania intensywne lub operuje w polu, w którym presja interpretacyjna bywa wysoka. Edukacja w tym modelu ma charakter prewencyjny: redukuje liczbę incydentów przeciążeniowych, redukuje liczbę przekroczeń granic i redukuje przemoc semantyczną, która jest szczególnie destrukcyjna w kontekstach choroby. W praktyce oznacza to przeniesienie odpowiedzialności z „dobrego prowadzącego” na systemowe kompetencje instytucji.

Rekomendacja trzecia dotyczy partnerstw i ścieżek przekierowania, które muszą być zinstytucjonalizowane, aby nie zależały od prywatnych relacji. Instytucje kultury i edukacji, które wdrażają praktyki regeneracyjne i psychoperformatywne, powinny mieć formalnie opisane kanały konsultacyjne i kanały przekierowania do ochrony zdrowia i do wsparcia psychologicznego, ale bez tworzenia mechanizmu raportowania treści doświadczeń. To wymaga polityk minimalizmu danych: przekierowanie opiera się na sygnałach bezpieczeństwa, nie na „opowieści o transformacji”. W przypadku choroby oka jest to szczególnie istotne: instytucja ma wspierać higienę bodźców i architektury ciszy, a nie ma wytwarzać quasi-klinicznego monitorowania, które podbijałoby czuwanie. Takie partnerstwo jest możliwe, jeśli oba sektory uznają wzajemne granice: klinika zachowuje prymat w decyzjach medycznych, instytucja zachowuje odpowiedzialność za warunki środowiskowe i za bezpieczeństwo procesu grupowego.

Rekomendacja czwarta dotyczy finansowania: publiczne finansowanie praktyk regeneracyjnych i programów kultury powinno premiować nie liczbę wydarzeń i nie „widzialność", lecz jakość środowiska i jakość procesu. To oznacza finansowanie stref ciszy, finansowanie szkoleń z protokołów BHP i poufności, finansowanie czasu na domknięcia, finansowanie dokumentacji proceduralnej (check-listy, matryce planu sytuacyjnego), a nie finansowanie „produktów intensywności". Jest to rekomendacja kontrintuicyjna w kulturze projektowej, ale bez niej psychoperformans zostanie wchłonięty przez logikę eventu i straci funkcję regulacyjną. W przypadku choroby oka jest to szczególnie ważne, bo logika eventu jest logiką wysokiej saliencji, a wysoka saliencja jest jednym z najbardziej przewidywalnych generatorów przeciążenia.

Rekomendacja piąta dotyczy wskaźników i ewaluacji: polityka publiczna powinna używać wskaźników procesu i wskaźników środowiskowych, a nie wskaźników deklaratywnych i przeżyciowych. Wskaźniki środowiskowe obejmują dostępność stref ciszy, standardy luminancji i hałasu, liczbę godzin programu prowadzonego w trybie niskiej saliencji, stopień wdrożenia asynchroniczności komunikacji, stopień minimalizmu danych oraz obecność protokołów incydentu i domknięcia. Wskaźniki procesu obejmują jakość kontraktowania praw uczestnika, jakość domknięć, liczbę incydentów przeciążeniowych w relacji do intensywności programu oraz obecność mechanizmów superwizji protokołów. Taka ewaluacja jest zgodna z etyką metody, bo nie kolonizuje świadectwa i nie wymusza narracji. W CSR, jako przykładzie inicjacji choroby, jest to warunek, by instytucjonalne wsparcie nie stało się nową formą presji i monitorowania.

Podrozdział 97.2 kończy się stwierdzeniem, że edukacja, partnerstwa i polityki publiczne są w psychoperformansie narzędziami ochrony procesu, a nie narzędziami legitymizacji doktryny. Metoda ma sens tylko wtedy, gdy wytwarza warunki sterowności i domknięcia w społeczeństwie bodźcowym, a więc gdy chroni uwagę jako zasób wspólny i chroni ciszę jako infrastrukturę. W tym ujęciu CSR pozostaje jednym z przykładów, który pokazuje, jak wysoka jest stawka tej ochrony, ale nie zawęża uniwersalnego potencjału psychoperformansu: te same standardy i te same polityki mogą wspierać osoby zdrowe, przeciążone, neuroatypowe, pracujące w warunkach chronicznej presji, ponieważ wszędzie tam problemem jest ekonomia bodźców i zdolność do powrotu do sprawczości. Z perspektywy IndywiduAkcji w tej książce oznacza to, że najbardziej realistyczną formą troski o stabilizację funkcji i zdrowia lewego oka jest nie heroizm jednostki, lecz środowisko i system, które nie zmuszają do czuwania.

97.3. Finansowanie i odpowiedzialne upowszechnianie

Finansowanie psychoperformansu jest zawsze finansowaniem infrastruktury procesu, a nie finansowaniem „doświadczenia" jako produktu. To rozróżnienie wydaje się banalne, dopóki instytucje nie zaczynają liczyć rezultatów w logice eventu, zasięgu i widzialności, czyli w logice gospodarki uwagi, która strukturalnie premiuje intensyfikację bodźców. Psychoperformans, przeciwnie, wymaga ekonomii antyinflacyjnej: minimalizacji saliencji, ochrony przerwy, projektowania architektur ciszy, domknięć komunikacyjnych i proceduralnych, a więc finansowania czasu, warunków oraz kompetencji utrzymania jakości. W tym sensie pieniądz w psychoperformansie nie jest środkiem „produkcji wrażeń", tylko jest środkiem stabilizacji środowiska, w którym prawo do ciszy i prawo do przełączenia kanałów staje się wykonalne bez

heroizmu jednostki. W kontekście choroby oka (CSR jako przykład) to przesunięcie jest krytyczne, bo złe finansowanie niemal automatycznie produkuje presję: skraca czas przerw, zwiększa liczbę bodźców, wymusza raportowanie i uwiarygadnia się „wynikiem", co w praktyce wzmacnia czuwanie oraz kompulsywne monitorowanie, a więc dokłada wtórnych obciążeń, których IndywiduAkcja ma właśnie nie generować, zwłaszcza ze względu na ochronę zasobów sprzyjających stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka.

W finansowaniu psychoperformansu należy przyjąć perspektywę ekonomii instytucjonalnej i zarządzania dobrami wspólnymi: cisza, przerwa i uwaga mają cechy zasobów wspólnych, które łatwo ulegają nadmiernej eksploatacji, jeśli nie istnieją reguły dostępu i utrzymania. Elinor Ostrom pokazała, że dobra wspólne nie muszą kończyć się tragedią, ale wymagają reguł, monitoringu reguł i mechanizmów sankcji; w psychoperformansie analogicznie wymaga to reguł bodźcowych, reguł komunikacyjnych, reguł domknięcia i reguł danych. Finansowanie powinno więc obejmować koszty zarządzania regułami: szkolenie kadr, audyty BHP, superwizję protokołów, przygotowanie przestrzeni niskiej saliencji, utrzymanie sprzętów i materiałów służących przełączeniu kanałów, a także koszty czasu, które w kulturze projektowej są najczęściej „niewidzialne", bo nie przekładają się na spektakularne wskaźniki. Jeśli ten komponent nie jest finansowany, instytucja będzie działała na kredycie psychofizjologicznym uczestników i personelu, a kredyt psychofizjologiczny zawsze kończy się przeciążeniem i spadkiem jakości, niezależnie od narracji.

W praktyce budżet psychoperformansu należy dzielić na cztery kategorie kosztów: koszty infrastruktury bodźcowej, koszty infrastruktury relacyjno-proceduralnej, koszty kompetencyjne oraz koszty ewaluacyjno-bezpieczeństwowe. Infrastruktura bodźcowa obejmuje realną kontrolę warunków percepcyjnych: oświetlenie, redukcję olśnienia, materiały wygłuszające, strefy odcięcia od ekranów, narzędzia do pracy dźwiękiem i obiektem, a także mobilne punkty bezpiecznego zatrzymania. Infrastruktura relacyjno-proceduralna obejmuje czas na kontrakt, czas na domknięcie, asynchroniczną komunikację, procedury zgód, procedury poufności, a także zasoby organizacyjne, które pozwalają utrzymać prawo do przerwy bez negocjacji. Koszty kompetencyjne obejmują szkolenia z antynadinterpretacji, z rozpoznawania przeciążenia, z prowadzenia protokołów incydentu, z planu sytuacyjnego i z minimalizmu danych. Koszty ewaluacyjno-bezpieczeństwowe obejmują audyty protokołów, mechanizmy zgłaszania incydentów bez stygmatyzacji, oraz minimalną metrykę procesu, która nie kolonizuje świadectwa. Ten podział jest celowo „nudny", bo ma chronić metodę przed estetyzacją finansowania, w której budżet staje się instrumentem spektaklu.

Najbardziej niebezpieczny wariant finansowania to wariant oparty na jednowymiarowych wskaźnikach rezultatu, które premiują liczbę uczestników, liczbę wydarzeń, liczbę publikacji i liczbę ekspozycji medialnych. Taki reżim premiuje presję, a presja jest w praktyce silnym predyktorem ryzyk przeciążeniowych i naruszeń granic, ponieważ skraca domknięcia, spłaszcza kontrakty i wymusza „dowody sukcesu" w postaci narracji. W chorobie oka presja ta działa jak wtórny stresor: zwiększa mobilizację autonomiczną, podnosi koszt hamowania i przełączania, destabilizuje rytm snu i zwiększa prawdopodobieństwo, że praktyka stanie się przestrzenią monitorowania i testowania widzenia. Właśnie dlatego odpowiedzialne finansowanie musi stosować wskaźniki środowiskowe i procesowe, a nie wskaźniki intensywności: finansuje się warunki ciszy, czas przerw, dostępność wielokanałową, jakość domknięć i zgodność z protokołami BHP. Mariana Mazzucato wielokrotnie podkreślała znaczenie państwa i instytucji

publicznych jako podmiotów kształtujących misje; w tym duchu misją finansowania psychoperformansu byłoby kształtowanie infrastruktury regeneracyjnej, a nie produkowanie kolejnych bodźców na rynku uwagi.

Odpowiedzialne upowszechnianie jest natomiast problemem nie tylko etycznym, ale i ekonomicznym: sposób, w jaki metoda jest komunikowana, wytwarza popyt, a popyt wytwarza rynek, który dąży do standaryzacji, skrótu i obietnicy. Karl Polanyi opisywał dynamikę urynkowienia jako proces „wykorzeniania" praktyk z ich kontekstu społecznego i moralnego; w psychoperformansie analogicznie ryzykiem jest wykorzenienie protokołów granic i zamiana metody w towar obiecujący szybki efekt. Odpowiedzialne upowszechnianie musi więc zawierać strategię antytowarową: minimalizm roszczeń, jawne granice kompetencji, jawne zakazy pseudoprzyczynowości, oraz nacisk na infrastrukturę ciszy i przerwy zamiast na „transformację" jako widowisko. To jest także ochrona uniwersalnego potencjału psychoperformansu: metoda ma służyć wielu celom i wielu kontekstom, a CSR jest jedynie jednym z przykładów, który pomaga zobaczyć stawkę bezpieczeństwa, nie zaś osią, wokół której wszystko się kręci.

Odpowiedzialne finansowanie psychoperformansu wymaga przede wszystkim rozdzielenia finansowania „utrzymaniowego" od finansowania „programowego". Finansowanie programowe jest podatne na logikę sezonowości: grant kończy się, kończą się działania, znika przestrzeń, rozprasza się zespół, a wraz z nim znika pamięć protokołów i kultura domknięć. Tymczasem psychoperformans, jeśli ma realnie chronić ekonomię uwagi, potrzebuje finansowania utrzymaniowego, które zabezpiecza stałe zasoby: strefy ciszy, warunki niskiej saliencji, szkolenia kadr, superwizję protokołów, obsługę poufności oraz czas na domknięcia. W obszarach, gdzie stawką jest zdrowie funkcjonalne, a CSR jest tylko przykładem, brak finansowania utrzymaniowego niemal zawsze przekłada się na „rabat bezpieczeństwa": instytucja zaczyna oszczędzać na ciszy, na przerwie, na kontrakcie i na minimalizmie danych, bo te elementy są dla systemu najmniej widowiskowe, a zarazem najbardziej krytyczne. Rekomendacja wdrożeniowa jest więc prosta, choć trudna politycznie: psychoperformans musi mieć linię finansowania infrastruktury regeneracyjnej, a nie wyłącznie linię finansowania wydarzeń.

W logice instytucjonalnej kluczowe jest także finansowanie czasu jako zasobu. W kulturze projektowej czas jest zwykle wchłaniany przez produkcję: spotkania, komunikaty, materiały, sprawozdania, harmonogramy, terminy, a więc przez czynności, które zwiększają presję dostępności i wzmacniają bodźcową inflację. Psychoperformans wymaga finansowania czasu „negatywnego": czasu przerwy, czasu ciszy, czasu domknięcia, czasu audytu bezpieczeństwa, czasu na asynchroniczność. Bez tego instytucja będzie wymuszała przyspieszenie, a przyspieszenie w praktykach regulacyjnych jest jednym z najbardziej przewidywalnych generatorów przeciążenia. W kontekście choroby oka ma to wymiar szczególny: jeśli przerwa jest negocjowana albo skracana, rośnie ryzyko, że uczestnik będzie kompensował brakiem przerwy wzmożonym czuwaniem i monitorowaniem, czyli dokładnie tym, co w IndywiduAkcji ma zostać ograniczone ze względu na redukcję wtórnych obciążeń i ochronę zasobów sprzyjających stabilizacji lewego oka. Finansowanie czasu jest więc finansowaniem bezpieczeństwa, a nie finansowaniem komfortu.

Drugim kluczowym zagadnieniem jest to, w jaki sposób finansowanie wymusza dokumentację, a dokumentacja może stać się bodźcem i narzędziem przemocy semantycznej. Instytucje

grantowe często oczekują „historii zmiany” i „dowodów”, które w praktyce oznaczają narracje uczestników, cytaty, relacje, materiały wizualne, czyli treści, które mają walutę medialną. Psychoperformans, jeżeli ma chronić ciszę i minimalizm danych, musi wprost postulować, aby dowód w politykach finansowania był dowodem proceduralnym i środowiskowym, a nie dowodem narracyjnym. To jest także kwestia sprawiedliwości epistemicznej, o której pisała Miranda Fricker: w praktykach transformacyjnych wymuszane świadectwo bywa formą krzywdy, bo odbiera prawo do milczenia, a prawo do milczenia w psychoperformansie jest elementem BHP. Finansowanie odpowiedzialne powinno więc dopuszczać sprawozdawczość opartą na protokołach, na warunkach przestrzeni, na wskaźnikach procesu i na audytach jakości, bez konieczności eksponowania prywatnego doświadczenia i bez konieczności produkowania „sensu” na potrzeby sprawozdania.

W praktyce wdrożeniowej oznacza to także konieczność uwzględnienia kosztów zgodności prawnej i organizacyjnej. Psychoperformans operuje na danych wrażliwych, nawet jeśli nie zbiera danych klinicznych: sama informacja o uczestnictwie, o incydencie przeciążenia, o potrzebie ciszy czy o przekierowaniu bywa danymi wymagającymi ochrony. Odpowiedzialne finansowanie musi uwzględniać koszty polityk poufności, procedur zgód, ochrony danych oraz szkolenia personelu, bo bez tego instytucje „załatwiają temat” doraźnie, co zwiększa ryzyko naruszeń. Jednocześnie finansowanie nie może wytwarzać zachęty do zbierania nadmiarowych danych pod pretekstem ewaluacji. W CSR, jako przykładzie, nadmiar danych łatwo zamienia się w nadmiar monitorowania; w innych kontekstach nadmiar danych zamienia się w nadmiar kontroli. Mechanizm ochronny jest ten sam: minimalizm danych jako standard finansowy i standard audytowy.

Kolejnym obszarem jest problem stawek i rynku usług, czyli pytanie, jak metoda ma funkcjonować, gdy zaczyna powstawać popyt na „certyfikowanych prowadzących”. W tym miejscu odpowiedzialne upowszechnianie musi unikać dwóch skrajności: z jednej strony elitaryzacji, która tworzy wąski krąg dostępu i wzmacnia władzę interpretacyjną; z drugiej strony deregulacji, która pozwala na dowolne używanie nazwy metody bez standardów BHP. Najbardziej sensowny model ma charakter instytucjonalno-sieciowy: zamiast kultu jednostki powstaje sieć praktyków, którzy są oceniani nie przez „charyzmę”, lecz przez zgodność protokołów i zdolność do utrzymania granic kompetencji. Bruno Latour zwracał uwagę, że stabilność praktyk w świecie nowoczesnym opiera się na sieciach i urządzeniach, nie na pojedynczych deklaracjach; w tym duchu psychoperformans powinien budować urządzenia wdrożeniowe, które czynią standardy widocznymi i weryfikowalnymi, a nie budować legendę skuteczności. Dla osoby z chorobą oka różnica jest praktyczna: urządzenia standardu chronią przed obietnicą i przed presją, która napędza czuwanie.

Odpowiedzialne upowszechnianie musi również rozwiązać problem komunikacji publicznej. W gospodarce uwagi język „transformacji” jest nośny, ale właśnie dlatego jest ryzykowny: wytwarza oczekiwanie szybkiego efektu, a brak szybkiego efektu wytwarza wstyd i presję. Psychoperformans powinien komunikować się językiem procesu, granic i warunków: mówić o przerwie, o ciszy, o przełączeniu kanałów, o odwracalności, o protokołach domknięcia, a nie mówić o „przełomie”. W kontekście CSR jest to element higieny psychosomatycznej: presja „przełomu” łatwo uruchamia mobilizację autonomiczną, która destabilizuje rytm, a rytm jest podstawą regeneracji. Odpowiedzialne upowszechnianie jest więc w istocie praktyką

komunikacyjnego minimalizmu: unika się obietnic, unika się roszczeń przyczynowych, unika się egzaltacji, a wzmacnia się język praw, warunków i procedur.

Finansowanie powinno też uwzględniać ryzyko nierówności dostępu, ponieważ cisza i przestrzeń niskiej saliencji są w społeczeństwie bodźcowym zasobami klasowymi. Jeśli psychoperformans ma mieć uniwersalny potencjał zastosowań, musi być finansowany tak, aby docierał do środowisk o niskich zasobach, gdzie przeciążenie i presja są największe, a prawo do przerwy bywa luksusem. To oznacza programy mikrograntów na infrastrukturę ciszy w małych instytucjach, w bibliotekach, w świetlicach, w szkołach, a także finansowanie mobilnych formatów niskiej saliencji. Jednocześnie wymaga to ochrony jakości: mikrogrant nie może finansować „eventu", tylko musi finansować warunki i kompetencje utrzymania. W perspektywie IndywiduAkcji, która w tej książce jest modelem pracy z chorobą oka artysty wizualnego, ta równość dostępu ma wymiar egzystencjalny: jeśli środowisko społeczne nie uznaje ciszy jako prawa, jednostka będzie stale płaciła cenę przeciążenia, niezależnie od jakości własnych protokołów.

Domknięcie podrozdziału 97.3 wymaga zaproponowania modelu odpowiedzialnego upowszechniania, który jest zarazem wykonalny administracyjnie, odporny na urynkowienie i kompatybilny z etosem metody. Najbardziej adekwatnym modelem jest model „otwartego rdzenia z kontrolą standardu", analogiczny do modeli spotykanych w systemach wiedzy i narzędzi: rdzeń protokołów bezpieczeństwa, granic kompetencji, minimalizmu danych, architektur ciszy i domknięć pozostaje jawny, dostępny i możliwy do implementacji, natomiast używanie nazwy metody w instytucjach i w praktykach publicznych jest powiązane z wymogiem zgodności z tym rdzeniem. To jest sposób na uniknięcie dwóch skrajności: elitaryzacji (gdzie rdzeń jest tajemnicą i towarzem) oraz deregulacji (gdzie nazwa staje się etykietą marketingową bez treści). W tym modelu „wartością" nie jest aura, tylko standard. Standard jest weryfikowalny, bo dotyczy procedur, a nie sensów; jest audytowalny, bo dotyczy warunków i protokołów; jest przenośny, bo dotyczy perfonemów rdzeniowych, które mogą działać w różnych środowiskach.

W praktyce instytucjonalnej model ten wymaga trzech elementów: rejestru wdrożeń, audytu jakości oraz mechanizmu uczenia się z incydentów. Rejestr wdrożeń nie jest rejestrem osób, tylko rejestrem instytucji i programów, które deklarują zgodność z minimalnym standardem BHP: posiadają strefy ciszy, protokół domknięcia, protokół incydentu, politykę minimalizmu danych i ścieżkę przekierowania. Audyt jakości nie ocenia treści doświadczeń, lecz ocenia protokoły i warunki środowiskowe; dzięki temu chroni prawo do milczenia i nie kolonizuje świadectwa. Mechanizm uczenia się z incydentów jest natomiast kluczowy, ponieważ bezpieczeństwo nie jest stanem, tylko procesem: instytucje muszą umieć wprowadzać korekty po naruszeniach granic i po przeciążeniach bez stygmatyzacji uczestników. W tym sensie odpowiedzialne upowszechnianie jest polityką „odporności", a nie polityką „sukcesu". W kontekście choroby oka taka odporność jest szczególnie ważna: zbyt łatwo pomylić fluktuację objawu z „porażką metody", a taka interpretacja wytwarza presję, która wzmacnia czuwanie i sabotuje proces.

W finansowaniu odpowiedzialnym należy również wprowadzić zasadę ochrony przed bodźcową eskalacją jako kryterium jakości programu. Programy, które zwiększają liczbę ekspozycji, zwiększają presję dostępności, wymuszają raportowanie i wzmacniają

widowiskowość, nie powinny być premiowane, nawet jeśli są „popularne”, ponieważ popularność w gospodarce uwagi bywa odwrotnością regeneracji. Zamiast tego finansowanie powinno premiować programy, które redukują presję: mają dłuższe czasy przerw, posiadają praktyki domknięcia, ograniczają kanały komunikacji, stosują asynchroniczność, rezygnują z wymagania narracyjnych dowodów i szanują milczenie. W tym miejscu wraca perspektywa Ostrom: dobra wspólne wymagają reguł i sankcji; sankcją w systemie finansowania jest nieprzyznanie środków na programy, które wytwarzają bodźcową inflację pod pozorem regeneracji. Ta rekomendacja jest trudna, ale bez niej psychoperformans zostanie skolonizowany przez rynek i przez logikę eventu.

Odpowiedzialne upowszechnianie musi także przewidywać konflikt interesów: instytucja może chcieć wytwarzać „materiał promocyjny” z praktyk, a uczestnicy mogą czuć presję, by dostarczać świadectwa. Standard metody powinien więc zawierać zasadę rozdziału: praktyki regeneracyjne i praktyki dotyczące choroby, kryzysu lub doświadczeń liminalnych nie są materiałem promocyjnym. Jeżeli instytucja potrzebuje komunikacji, może komunikować warunki i protokoły, nie treści doświadczeń. To rozdzielenie jest elementem ochrony przed przemocą semantyczną i przed eksploatacją w gospodarce uwagi. W CSR ma to szczególne znaczenie, bo choroba oka jest doświadczeniem, które łatwo staje się „opowieścią” do wykorzystania, a wykorzystanie opowieści wytwarza presję, która nakręca czuwanie. Odpowiedzialne upowszechnianie jest więc również ochroną przed przemianą cierpienia w walutę.

Podrozdział 97.3 domyka się tezą, że finansowanie i upowszechnianie psychoperformansu muszą być prowadzone w logice długiego trwania, nie w logice kampanii. Metoda ma uniwersalny potencjał zastosowań, ale ten potencjał zostanie utrzymany tylko wtedy, gdy standardy bezpieczeństwa i jakości będą stabilne, a komunikacja publiczna będzie minimalistyczna i pozbawiona roszczeń. W perspektywie IndywiduAkcji, której osią jest praca z chorobą oka artysty wizualnego przy zachowaniu prymatu ram klinicznych, najważniejszym efektem odpowiedzialnego finansowania jest to, że jednostka nie musi stale kompensować systemowej przemocy bodźców własnym wysiłkiem. Cisza staje się zasobem wspólnym, przerwa staje się prawem, domknięcie staje się standardem, a redukcja wtórnych obciążeń staje się realnym środowiskowym wsparciem stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka. W tym sensie polityka finansowania jest polityką regeneracji społecznej, a psychoperformans jest jedną z metod operacjonalizacji tej polityki w praktykach kultury, edukacji i życia codziennego.

Perspektywy dalszych badań i rozwoju metody

Rozdział 98 porządkuje przyszłe trajektorie badań i rozwoju psychoperformansu jako metody, która z definicji znajduje się na przecięciu reżimów dowodowych: sztuki, nauk o zachowaniu, nauk o zdrowiu, humanistyki, studiów nad technologią i praktyk instytucjonalnych. W tym miejscu nie chodzi o „udowodnienie” metody jako doktryny ani o wytworzenie jednolitego paradygmatu, lecz o skonstruowanie takiej architektury badań, która potrafi pomieścić wielowarstwową naturę zjawiska: somatyczno-psychiczną regulację, ekonomię uwagi, transformacje sensu, praktyki środowiskowe oraz mechanizmy społecznej legitymizacji.

Psychoperformans jest tu traktowany jako technologia praktykowania i projektowania sterowności w warunkach chronicznej saliencji bodźcowej, a więc jako metoda wrażliwa na kontekst, podatna na dryf interpretacyjny i jednocześnie możliwa do proceduralizacji. Dlatego perspektywy dalszych badań muszą utrzymać napięcie pomiędzy dwoma skrajnościami: redukcjonizmem (w którym metoda zostaje sprowadzona do wąskiej interwencji behawioralnej) oraz mistyfikacją (w której metoda zostaje osłonięta aurą niefalsyfikowalności i przestaje być kontrolowalna). W praktyce rozdział 98 rozwija program epistemiczny, w którym rygor dotyczy roszczeń, protokołów i bezpieczeństwa, natomiast sens pozostaje pluralny, dozowany i nienarzucany, zgodnie z wcześniej ustanowioną zasadą minimalizmu interpretacyjnego.

Z perspektywy IndywiduAkcji, której szczególnym studium jest praca z chorobą oka artysty wizualnego (CSR jako przykład), agenda badawcza nie może ulec pokusie „klinicyzacji" całej metody ani pokusie „symbolizacji" biologii. Oznacza to, że badania muszą rozdzielać poziomy analizy: poziom środowiskowy (architektury ciszy, higiena bodźców, asynchroniczność komunikacji), poziom regulacyjny (sterowność, domknięcia, przełączenia kanałów, spadek pętli czuwania), poziom psychospołeczny (prawo do milczenia, redukcja przemocy semantycznej, praktyki świadectwa) oraz poziom kliniczny, który pozostaje domeną medycyny i nie może być zawłaszczany przez język metody. Rozdział 98 proponuje więc nie jeden typ badań, lecz ekosystem badań: od badań jakościowych nad doświadczeniem i nad instytucjonalnymi ramami sensu, przez badania wdrożeniowe i ewaluacje programów, po rygorystyczne projekty ilościowe, w których mierzy się parametry procesu i środowiska bez wytwarzania presji dowodowej na jednostkę. W obszarze CSR szczególnie ważne jest, aby badania nie wzmacniały kompulsywnego monitorowania widzenia: pomiar ma służyć bezpieczeństwu protokołów i ochronie zasobów regulacyjnych, nie ma stać się kolejnym bodźcem uruchamiającym alarm.

W tym rozdziale konieczne jest także uściślenie, czym w psychoperformansie jest „replikowalność". W naukach kontekstowych replikowalność nie polega na identyczności przeżyć, tylko na odtwarzalności procedur i na stabilności granic. Donald T. Campbell oraz Lee J. Cronbach zwracali uwagę, że w badaniach społecznych i psychologicznych uogólnienie jest zawsze zależne od warunków; dlatego psychoperformans powinien rozwijać pojęcie replikowalności jako replikowalności protokołu, czyli zdolności do powtórzenia konfiguracji warunków (niska saliencja, prawo do ciszy, mechanizmy domknięcia, minimalizm danych, ścieżki przekierowania) w różnych instytucjach i kontekstach, przy zachowaniu tych samych ograniczeń roszczeń. Taka replikowalność jest kompatybilna zarówno z rygorem metodologicznym, jak i z etyką metody: chroni przed przemianą psychoperformansu w „praktykę charyzmatyczną", w której wynik zależy od osoby prowadzącej i od jej władzy interpretacyjnej. Jednocześnie umożliwia rozwój metody w sposób sieciowy i otwarty, bez utraty standardu BHP, co w całej książce zostało uznane za warunek odpowiedzialnego upowszechniania.

Rozdział 98 wprowadza zatem perspektywę badań jako narzędzia projektowania bezpieczeństwa, a nie jako narzędzia prestiżu. Karl Popper bywa przywoływany jako patron falsyfikacji, ale w psychoperformansie sensowniej mówić o falsyfikowalności roszczeń cząstkowych: da się sprawdzać, czy dane protokoły zwiększają sterowność, czy redukują presję bodźcową, czy wspierają domknięcia, czy zmniejszają pętlę czuwania, a w warunkach choroby oka czy sprzyjają utrzymaniu rytmów regeneracyjnych bez eskalacji monitorowania. Nie da się

natomiast uczciwie „udowodnić” sensu jako takiego ani narzucić jednego języka transformacji. To rozdzielenie umożliwia mediację pomiędzy nauką i poetyką, która była przygotowana wcześniej: poezja pozostaje językiem świadczenia sensu, natomiast nauka pozostaje językiem kontroli roszczeń i bezpieczeństwa. W konsekwencji rozdział 98 nie jest dodatkiem do metody, lecz jest jej warunkiem stabilności w przyszłości: bez programu badań, otwartych protokołów i map ryzyk psychoperformans byłby albo skazany na rozpad na warianty doktrynalne, albo na wchłonięcie przez rynek obietnic.

Rozdział 98 musi również wyraźnie zarysować, że rozwój metody będzie przebiegał dwutorowo: jako rozwój języka badawczego oraz jako rozwój języka projektowania praktyk. W pierwszym torze psychoperformans jest przedmiotem badań i interwencją, którą da się opisać w kategoriach nauk o zachowaniu, nauk o zdrowiu, ergonomii poznawczej, psychologii środowiskowej, psychofizjologii stresu, ekonomii uwagi i studiów nad instytucjami. W drugim torze psychoperformans jest aparatem projektowania: wytwarza perfonemy, partytury działań, plany sytuacyjne i architektury ciszy, które same w sobie stają się „obiektami badawczymi” w duchu design research oraz artistic research. W tym sensie agenda badawcza rozdziału 98 nie sprowadza się do pytania, czy metoda działa, tylko pyta o to, jakie warunki i jakie mechanizmy czynią ją bezpieczną, stabilną i przenośną między kontekstami, bez utraty swojej istoty, czyli bez utraty prawa do ciszy, odwracalności i domknięć.

Jest to zgodne z tradycją badań nad złożonymi interwencjami, gdzie logika przyczynowości jest wielopoziomowa i rozproszona. Zamiast wyobrażać sobie jeden „czynnik sprawczy”, trzeba przyjąć perspektywę mechanizmów w kontekście, jak w realistycznej ewaluacji Raymonda Pawsona i Nicka Tilleya: pytanie brzmi nie tyle „czy działa”, ile „dla kogo, w jakich warunkach, przez jakie mechanizmy, kosztem jakich ryzyk”. Psychoperformans, będąc metodą kontekstową, musi być oceniany w podobnym reżimie: protokoły ciszy działają inaczej w instytucji kultury, inaczej w domu, inaczej w środowisku pracy; plan sytuacyjny w mieście o wysokiej presji bodźcowej jest innym obiektem niż plan sytuacyjny w przestrzeni izolowanej. W studium CSR ta logika kontekstu jest jeszcze ostrzejsza, bo sama choroba oka wytwarza zmienność w polu percepcji, a zmienność łatwo uruchamia alarm; dlatego w badaniach ryzykiem jest nie tylko błąd statystyczny, ale błąd projektowy, w którym pomiar staje się bodźcem i wzmacnia pętlę czuwania. Rozdział 98 będzie więc konsekwentnie bronił tezy, że metodologia jest tu częścią etyki: źle zaprojektowane badanie może szkodzić, nawet jeśli jego intencją jest „pomoc” i „dowód”.

Z tego powodu psychoperformans potrzebuje języka badań wdrożeniowych i nauki o implementacji, a nie wyłącznie klasycznych badań skuteczności. W praktyce instytucjonalnej kluczowe są takie kategorie jak wykonalność, akceptowalność, wierność protokołu, penetracja wdrożenia, trwałość i koszty utrzymania, czyli obszary, które w nauce o implementacji opisywali m.in. Bryan Weiner, Dean Fixsen czy Gregory Aarons, a które w praktyce przesądzają o tym, czy metoda przetrwa presję rutyny. Psychoperformans wymaga bowiem finansowania czasu, ciszy i domknięć; jeśli system finansuje tylko intensywność i produkty, wdrożenie zdegeneruje się do eventu. Agenda badawcza w rozdziale 98 musi więc uwzględnić zarówno klasyczne narzędzia ewaluacji programów, jak i mapowanie ryzyk dryfu: gdzie najczęściej rozluźniają się granice kompetencji, gdzie najczęściej rosną roszczenia interpretacyjne, gdzie najczęściej gromadzi się nadmiar danych pod pretekstem „sprawozdawczości”. W studium choroby oka te punkty krytyczne są szczególnie wyraźne: roszczenie „leczenia” bez procedur klinicznych, presja

narracyjna dowodu, kompulsywne monitorowanie widzenia, bodźcowa eskalacja środowiska, skracanie przerw.

Jednocześnie rozdział 98 musi obronić sens badań jakościowych jako niezbędnych, a nie dekoracyjnych. Fenomenologia percepcji Maurice'a Merleau-Ponty'ego, a także współczesne nurty enaktywizmu i 4E cognition (Francisco Varela, Evan Thompson, Eleanor Rosch) dostarczają języka, w którym doświadczenie ucieleśnione nie jest „subiektywną anegdotą", tylko jest danymi o relacji organizm–środowisko. Psychoperformans, jako metoda operująca przełączeniami kanałów, rytmami, ciszą i bodźcami, jest w naturalny sposób metodą relacyjną; dlatego jakościowe opisy przebiegu domknięć, jakości ciszy, dynamiki presji semantycznej i doświadczeń progowych są kluczowe, o ile nie są wymuszane i o ile nie stają się walutą promocji. Badania jakościowe w psychoperformansie muszą mieć rygor etyczny: prawo do milczenia jest równoważne prawu do świadectwa, a brak narracji jest również wynikiem, bo może oznaczać skuteczne obniżenie presji interpretacyjnej. To jest spójne z koncepcją krzywd epistemicznych Mirandy Fricker: metodologia nie może produkować sytuacji, w której uczestnik musi „udowodnić" swoją zmianę opowieścią.

Agenda badawcza rozdziału 98 musi także uwzględnić obszar, w którym psychoperformans jest szczególnie podatny na uproszczenie, czyli relację z danymi i otwartością. W standardach nauki otwartej (Brian Nosek) oraz w postulatach FAIR (Mark D. Wilkinson) chodzi o to, by dane i protokoły były dostępne i kontrolowalne, ale psychoperformans operuje w obszarze danych intymnych, gdzie otwartość musi być ograniczona przez poufność, minimalizm danych i ochronę prywatności. Rozwiązaniem jest przesunięcie otwartości z treści doświadczeń na otwartość protokołów i warunków: jawne są perfonemy rdzeniowe, jawne są procedury BHP, jawne są matryce planu sytuacyjnego, jawne są standardy domknięcia i incydentu, natomiast treści świadectwa pozostają własnością uczestnika i nie stają się zasobem instytucji. Tam, gdzie zbiera się dane procesowe, można stosować strategie anonimizacji i agregacji, ale rozdział 98 musi zachować sceptycyzm: w małych społecznościach anonimizacja bywa pozorna. W tym sensie rozwój metody wymaga nie tylko warsztatu naukowego, ale i warsztatu governance danych, w tym zgodności z rygorami ochrony danych osobowych; inaczej „otwartość" stanie się narzędziem presji i kontroli.

Wreszcie, rozdział 98 powinien nazwać przestrzeń, w której psychoperformans może wnieść wkład do nauki, zamiast jedynie szukać naukowej legitymizacji. Wkład ten dotyczy przede wszystkim metrologii procesu regulacyjnego i środowiskowego: jak opisać i mierzyć sterowność bez uruchamiania alarmu; jak opisać i mierzyć domknięcie jako zdolność, a nie jako deklarację; jak opisać i mierzyć ciszę jako infrastrukturę; jak opisać i mierzyć przełączenie kanału jako praktykę dostępności. W obszarze CSR ten wkład jest szczególnie cenny, ponieważ pokazuje, że „widzenie" jest nie tylko funkcją narządu, ale jest ekonomią uwagi i relacją ze środowiskiem, a więc zjawiskiem wielowarstwowym, które nie daje się bezpiecznie sprowadzić do jednego wskaźnika, zwłaszcza wtedy, gdy sam wskaźnik może stać się bodźcem. Rozdział 98 utrzymuje więc konsekwentnie zasadę: psychoperformans ma być rozwijany jako metoda, która pozostaje wierna granicom kompetencji i prymatowi ram klinicznych w obszarze medycyny, ale jednocześnie buduje własną, rygorystyczną epistemologię protokołu, bezpieczeństwa i wdrożenia. To jest warunek, aby uniwersalny potencjał metody nie rozpadł się na warianty doktrynalne, oraz aby CSR pozostał jedynie jednym z przykładów wysokiej stawki, a nie centrum całego systemu.

98.1. Badania mieszane, protokoły i replikowalność

Badania mieszane w psychoperformansie nie są modą metodologiczną ani kompromisem między „twardą” nauką a „miękkim” doświadczeniem, tylko są konsekwencją ontologii samego zjawiska. Metoda operuje jednocześnie na warunkach środowiskowych (saliencja bodźców, architektury ciszy, ergonomia percepcyjna), na procesach regulacyjnych (sterowność, domknięcia, przełączenia kanałów, obniżanie kosztu allostatycznego) oraz na wymiarach semantyczno-relacyjnych (prawo do milczenia, świadectwo, minimalizm interpretacyjny, negocjowanie sensu bez przemocy). Tych warstw nie da się odpowiedzialnie badać jednym typem danych, bo pojedynczy reżim dowodowy zwykle wyostrza jeden wymiar kosztem pozostałych i w efekcie zniekształca metodę w stronę redukcjonizmu albo mistyfikacji. Dlatego rozdział 98.1 traktuje mixed methods jako aparat kontroli roszczeń i jako aparat projektowania bezpieczeństwa, a nie jako narzędzie legitymizacji. W tradycji metodologicznej opisanej przez Johna W. Creswella, Abbasa Tashakkoriego i Charlesa Teddliego, a także przez Jennifer C. Greene, badania mieszane mają sens tam, gdzie pytanie badawcze jest wielowymiarowe, a mechanizm interwencji jest kontekstowy; psychoperformans spełnia te warunki w sposób niemal modelowy.

W praktyce oznacza to konieczność ścisłego rozdzielenia dwóch poziomów: poziomu protokołu i poziomu sensu. Protokół w psychoperformansie to nie „scenariusz przeżyć”, tylko zbiór procedur, granic i warunków, które mają być odtwarzalne: plan sytuacyjny, check-listy BHP, protokół domknięcia, protokół incydentu, zasady minimalizmu danych, zasady antynadinterpretacji oraz rdzeniowe perfonemy, które stabilizują przełączenia kanałowe i architektury ciszy. Sens natomiast jest polem pluralnym i wrażliwym, w którym metoda dopuszcza języki symboliczne, egzystencjalne i poetyckie, ale nie może ich narzucać ani traktować jako dowodu skuteczności. Badania mieszane muszą więc „trzymać” protokół w rygorze proceduralnym i jednocześnie utrzymywać sens w temperaturze etycznej, w której milczenie jest legalnym wynikiem, a brak narracji nie jest deficytem. To rozróżnienie jest fundamentem replikowalności w psychoperformansie, ponieważ replikowalność dotyczy przede wszystkim odtwarzalności protokołu i warunków, nie identyczności doświadczeń.

W klasycznych debatach o replikacji i kryzysie replikacyjnym (Brian Nosek) najczęściej myli się trzy pojęcia: replikację wyniku, replikację efektu i replikację procedury. Psychoperformans powinien przyjąć replikowalność proceduralną jako standard podstawowy, a replikowalność efektu jako standard wtórny, silnie zależny od kontekstu, natomiast replikowalność wyniku w sensie identycznych wskaźników końcowych powinna być traktowana sceptycznie, ponieważ metoda jest projektowana jako kontekstowa i adaptacyjna. Z tego powodu protokoły muszą mieć strukturę „rdzeń i peryferia”: rdzeń jest nienegocjowalny, bo zawiera bezpieczeństwo i granice, natomiast peryferia są adaptacyjne, bo odpowiadają za modalności (obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas, pojęcia) i ich konfiguracje zależne od planu sytuacyjnego. Tę logikę da się formalizować w języku wierności protokołu i adaptacji (fidelity versus adaptation), stosowanym w nauce o implementacji, ale z istotnym przesunięciem: wierność nie dotyczy „stylu prowadzenia”, tylko dotyczy zakazów i obowiązków proceduralnych, czyli tego, co w 97.1 zostało określone jako BHP metody.

W badaniach mieszanych kluczowe jest więc nie tylko to, jakie metody ilościowe i jakościowe zostaną zestawione, lecz także to, jak zostanie zorganizowana triangulacja. W tradycji Donalda T. Campbella i Donalda W. Fiske triangulacja wielometodowa miała redukować ryzyko artefaktu pojedynczego narzędzia; w psychoperformansie triangulacja ma dodatkowo redukować ryzyko szkody, bo pojedynczy typ pomiaru może stać się bodźcem i uruchomić pętlę czuwania. Jest to szczególnie istotne w studium choroby oka, gdzie CSR stanowi przykład wysokiej stawki: zbyt częsty pomiar, zbyt częste pytania o objaw i zbyt częste „sprawdzanie" mogą stać się mechanizmem wzmacniającym monitorowanie, a monitorowanie zwiększa presję i koszt regulacyjny. Dlatego projekt badań mieszanych musi zawierać zasadę minimalizmu pomiarowego: mierzy się to, co jest konieczne do bezpieczeństwa protokołu i do oceny sterowności procesu, a nie to, co jest atrakcyjne narracyjnie lub medialnie.

W tym miejscu pojawia się kwestia projektów badawczych, które psychoperformans może realnie udźwignąć bez utraty etyki. Najbardziej adekwatne są projekty sekwencyjne oraz projekty konwergencyjne, ale rozumiane nie jako formalne etykiety, tylko jako logika przepływu dowodu. W projekcie sekwencyjnym eksploracyjnym dane jakościowe służą mapowaniu mechanizmów i ryzyk, a potem dane ilościowe służą ocenie stabilności protokołu w różnych kontekstach; w projekcie sekwencyjnym wyjaśniającym dane ilościowe identyfikują wzorce procesu, a dane jakościowe pomagają rozpoznać, które mechanizmy były aktywne i jakie bariery wdrożeniowe zadziałały. W projekcie konwergencyjnym równolegle zbiera się dane procesowe i dane świadectwa minimalnego, a następnie bada się zgodność lub rozbieżność między warunkami środowiskowymi a doświadczeniem sterowności. Niezależnie od wyboru, psychoperformans wymaga, by „wynik" był zdefiniowany jako zdolność do domknięcia i przełączenia, a nie jako deklaracja transformacji. To przesuwa punkt ciężkości z obietnicy na proces i jest zgodne z etyką metody.

W obszarze CSR i szerzej w obszarze pracy z chorobą oka szczególnie użyteczne są projekty jednoprzypadkowe i N-of-1, ale wyłącznie wtedy, gdy zachowują rygor minimalizmu pomiarowego i nie wytwarzają presji na pacjenta. W tradycji badań jednoprzypadkowych, opisywanej przez Alana Kazdina oraz przez Davida Barlowa, stosuje się schematy wielobazowe, schematy AB, a czasem ABAB, jednak w kontekście zdrowia i etyki często nie wolno celowo „cofać" korzystnego warunku tylko po to, by uzyskać kontrast. Psychoperformans może korzystać z logiki wielobazowej: wprowadza się elementy protokołu w różnym czasie (np. architektury ciszy, potem protokół domknięcia komunikacji, potem przełączenia kanałów), obserwując zmiany w parametrach sterowności i przeciążenia. W takim projekcie sensowne są miary pośrednie, które nie wzmacniają monitorowania widzenia: regularność snu, zmienność obciążenia bodźcowego w ciągu dnia, częstotliwość przerw, stabilność rytmu pracy, skłonność do kompulsywnego sprawdzania, a także subiektywna ocena presji dostępności. Te miary nie są obietnicą klinicznego efektu na siatkówkę, lecz są wskaźnikami procesu regulacyjnego, który w IndywiduAkcji ma redukować wtórne obciążenia i wspierać warunki stabilizacji, w tym ochrony lewego oka.

Jednocześnie rozdział 98.1 musi uznać, że „protokół" w psychoperformansie nie jest dokumentem jednorazowym, tylko jest organizmem proceduralnym, który podlega wersjonowaniu, audytowi i korektom po incydentach. W naukach klinicznych istnieją standardy raportowania interwencji (np. logika precyzyjnego opisu komponentów, dawki, czasu, kontekstu), ale psychoperformans powinien rozwinąć własny standard opisu partytury działań,

w którym obowiązkowe są: opis planu sytuacyjnego, opis warunków bodźcowych, opis ról (w tym roli strażnika progu i kustosza ciszy), opis progów i domknięć, opis zasad danych i poufności, oraz opis perfonemów rdzeniowych i perfonemów adaptacyjnych. Dopiero taki opis umożliwia replikowalność proceduralną, ponieważ replikacja polega na odtworzeniu warunków i granic, a nie na kopiowaniu stylu. W tym sensie protokół staje się jednocześnie narzędziem badawczym i narzędziem etycznym: czyni widocznym to, co w praktykach transformacyjnych bywa ukryte, czyli reguły władzy interpretacyjnej i reguły ekspozycji.

W dalszym ciągu 98.1 kluczowe jest przełożenie pojęć „protokół" i „replikowalność" na język operacyjny, który pozwala budować repozytoria praktyk bez redukowania psychoperformansu do instrukcji technicznej. Protokół w tej metodzie ma strukturę warstwową: warstwa bezpieczeństwa (BHP), warstwa organizacyjna (plan sytuacyjny i role), warstwa performatywna (perfonemy i ich sekwencje) oraz warstwa ewaluacyjna (metryki procesu i audyt). Replikowalność oznacza, że warstwy bezpieczeństwa i organizacyjna muszą być powtarzalne w wysokiej wierności, natomiast warstwa performatywna jest powtarzalna w sensie reguł kompozycji, nie w sensie identycznej treści; warstwa ewaluacyjna jest powtarzalna w sensie tych samych miar procesu, ale z adaptacją częstotliwości i formy pomiaru do ryzyka przeciążeniowego. W praktyce to oznacza, że instytucja może odtworzyć warunki ciszy i domknięć, ale nie ma prawa odtwarzać cudzej narracji, cudzej symboliki ani cudzej biografii sensu. Jest to bezpośrednio zgodne z zasadą antynadinterpretacji i minimalizmu danych: replikowalność w psychoperformansie jest replikowalnością „ramy", a nie replikowalnością „treści życia".

W tym miejscu konieczne jest doprecyzowanie, jak w badaniach mieszanych radzić sobie z napięciem pomiędzy standaryzacją a indywidualizacją. W naukach o interwencjach od dawna istnieje spór, czy standaryzacja jest warunkiem naukowości, czy jest redukcją złożoności; w psychoperformansie to napięcie rozwiązuje się przez standaryzację zakazów i obowiązków proceduralnych oraz przez indywidualizację perfonemów adaptacyjnych. To pozwala zachować zarówno rygor, jak i zgodność z planem sytuacyjnym. W praktyce badawczej oznacza to, że można zbudować katalog perfonemów rdzeniowych, które mają precyzyjne definicje operacyjne (np. domknięcie ekspozycji, przełączenie kanału, przerwa ciszy, świadectwo minimalne, procedura progu), a następnie badać, jak różne konfiguracje perfonemów adaptacyjnych wpływają na parametry procesu, takie jak sterowność, presja bodźcowa, rytm dobowy i skłonność do kompulsywnego monitorowania. W kontekście choroby oka to podejście jest szczególnie ważne: standardy muszą chronić przed powstawaniem praktyk, które wzmacniają czuwanie, ale jednocześnie muszą umożliwiać przestawienie metody na modalności mniej obciążające wzrok.

Jeżeli badania mają być replikowalne, muszą też być raportowalne w sposób, który minimalizuje ambiwalencję interpretacyjną. W praktyce oznacza to rozwój konwencji zapisu protokołów i partytur, które później w rozdziale 99 zostaną opisane w słowniku. Już tutaj jednak trzeba wprowadzić zasadę: raport psychoperformatywny nie może być esejem o sensie; musi być dokumentem o warunkach, procedurach i granicach, do którego sens może być dołączony jedynie jako świadectwo minimalne, jeśli uczestnik tego chce. Raport ma zawierać co najmniej: parametry środowiska (światło, hałas, ekrany, gęstość bodźców), parametry czasu (długość sesji, długość przerw, momenty progów i domknięć), parametry ról (kto prowadzi, kto jest świadkiem, kto jest strażnikiem progu), parametry danych (co zbierano, czego nie zbierano, jak

chroniono poufność), a także parametry incydentów (czy wystąpiły, jak zareagowano, jak zmodyfikowano protokół). Taki raport jest replikowalny, bo pozwala innym instytucjom odtworzyć warunki i uniknąć tych samych błędów, a jednocześnie jest etyczny, bo nie wymusza autobiograficznego ujawnienia.

Ważną częścią replikowalności jest też wersjonowanie protokołów, czyli formalizacja faktu, że metoda uczy się na podstawie zdarzeń, incydentów i barier wdrożeniowych. W świecie oprogramowania wersjonowanie jest narzędziem kontroli jakości; w psychoperformansie wersjonowanie protokołów pełni analogiczną rolę: pozwala śledzić, które zmiany były wprowadzone, dlaczego, w odpowiedzi na jakie ryzyko, oraz jakie przyniosły skutki w parametrach procesu. To jest szczególnie istotne w kontekście instytucji, gdzie rotacja personelu jest duża, a pamięć organizacyjna krucha. W kontekście CSR, jako przykładu, wersjonowanie chroni przed regresją do praktyk presyjnych: jeśli instytucja zauważy, że wprowadzony format zwiększa skłonność do monitorowania, protokół musi być zrewidowany w sposób jawny i udokumentowany, a nie „intuicyjnie poprawiany". Tylko wtedy można mówić o naukowym rozwoju metody, który nie jest marketingiem.

Badania mieszane w psychoperformansie powinny też zawierać komponent porównawczy, ale w sposób, który nie wytwarza przemocy oceny. Porównanie nie ma polegać na rangowaniu ludzi ani na rangowaniu instytucji, lecz na porównaniu warunków środowiskowych i procedur. W praktyce oznacza to projekty, w których porównuje się: instytucje o wysokiej saliencji vs instytucje o niskiej saliencji; protokoły z silnym domknięciem vs protokoły bez domknięcia; komunikację synchroniczną vs asynchroniczną; programy z minimalizmem danych vs programy z presją sprawozdawczości. Wynikiem takich porównań są rekomendacje wdrożeniowe, a nie diagnozy jednostek. W obszarze choroby oka takie porównania mogą mieć ogromną wartość, bo pozwalają zobaczyć, jak środowisko i procedury wpływają na koszt regulacyjny, niezależnie od indywidualnej psychologii. Tym samym psychoperformans wzmacnia perspektywę, że regeneracja jest w dużej mierze funkcją środowiska, a nie wyłącznie funkcją „siły woli".

Nie można wreszcie pominąć kwestii metryk. Psychoperformans potrzebuje metryk, które są niskosaliencyjne i nieinwazyjne: metryk procesu, nie metryk „sukcesu". W praktyce mogą to być krótkie skale samopoczucia regulacyjnego, dzienniki bodźcowe, miary czasu spędzonego w strefach ciszy, miary przerw i przełączeń kanałów, a także miary jakości snu jako wskaźnika rytmu regeneracyjnego. W kontekście CSR te metryki są bezpieczniejsze niż częste pytania o ostrość widzenia i o objaw, bo nie wzmacniają fiksacji na polu widzenia. Jednocześnie pozostają w obszarze, w którym można uczciwie formułować roszczenia: psychoperformans może wspierać sterowność i redukcję presji, a to są cele realne i mierzalne. Takie metryki pozwalają też budować replikowalność efektu w sensie procesowym: czy protokół w różnych instytucjach prowadzi do podobnych zmian w parametrach sterowności, niezależnie od różnic biograficznych.

W tej części 98.1 wyłania się więc program badawczy, w którym replikowalność jest wiernością granicom i procedurom, a mieszanie metod jest narzędziem ochrony przed redukcją i przed nadużyciem. W ten sposób psychoperformans może być rozwijany jako metoda naukowo odpowiedzialna i etycznie odporna, utrzymując jednocześnie otwartość na wielość języków sensu, w tym języki symboliczne i duchowe, ale wyłącznie w trybie dobrowolnym,

nienarzucanym i nienarracyjnie wymuszanym. W studium choroby oka ten rygor ma znaczenie szczególne: to, co jest wrażliwe, nie może stać się paliwem dowodu.

Warto doprecyzować, że replikowalność proceduralna w psychoperformansie nie jest równoznaczna ze sztywnością interwencji, tylko z kontrolą zmiennych, które generują ryzyko. Kontroluje się więc nie „przebieg wewnętrzny" uczestnika, lecz warunki i granice: ekspozycję bodźcową, możliwość przerwy, jawność praw uczestnika, mechanizmy domknięcia, reżim danych, a także stopień dopuszczalnej interpretacji. Dopiero na tym tle sens, symbolika i języki duchowe mogą pojawić się jako fakultatywne, a więc jako element peryferyjny, którego obecność jest kompatybilna z etyką metody tylko wtedy, gdy nie staje się wymaganiem ani miarą sukcesu. W przeciwnym razie badanie staje się ukrytym treningiem narracyjnej produkcji dowodu, a to jest wprost sprzeczne z zasadą prawa do milczenia i z zasadą niekolonizowania świadectwa, którą można czytać także w kategoriach sprawiedliwości epistemicznej Fricker.

Z tego powodu projekt badania mieszanego musi zawierać wbudowany mechanizm kontroli „reaktywności pomiaru", czyli wpływu samego mierzenia na badany proces. Klasyczne rozpoznania dotyczące demand characteristics (Martin T. Orne) oraz efektu obserwatora w badaniach zachowania są tu szczególnie ważne, ponieważ psychoperformans działa na polu uwagi i regulacji, a uwaga jest ekstremalnie podatna na bodźce pochodzące z pomiaru. W studium choroby oka (CSR jako przykład wysokiej stawki) reaktancja pomiarowa może łatwo uruchomić pętlę czuwania, a wtedy nawet „neutralne" pytanie o samopoczucie może stać się bodźcem alarmowym. W konsekwencji metodologia psychoperformansu powinna rozwijać zasadę „pomiaru o niskiej saliencji": krótkiego, rzadkiego, przewidywalnego, osadzonego w protokole domknięcia, z wyraźnym prawem do nieudzielania odpowiedzi, bez sankcji, bez gratyfikacji i bez wytwarzania presji na narrację.

W praktyce oznacza to także konieczność precyzyjnego projektowania jednostki analizy. W wielu wdrożeniach najważniejszą jednostką analizy nie jest osoba, tylko konfiguracja środowiska i protokołu: instytucja jako ekosystem bodźców, zespół jako aparat domknięć, harmonogram jako reżim dostępności, komunikacja jako generator presji semantycznej. Jeśli badanie udaje, że jednostką analizy jest wyłącznie „uczestnik", wchodzi w redukcjonizm i gubi najważniejszy mechanizm metody, czyli projektowanie warunków sterowności. To jest powód, dla którego w psychoperformansie zasadne są projekty klastrowe i wdrożeniowe, a także modele analizy wielopoziomowej i czasowej, gdzie bada się zmienność w czasie, nie tylko różnice między osobami. W tym miejscu można wykorzystywać logikę modeli hierarchicznych i modeli szeregów czasowych do opisu procesów takich jak stabilizacja rytmu przerw, spadek presji dostępności czy zmiany w częstotliwości przełączeń kanałów, przy zachowaniu zasady minimalizmu i niewzmacniania czuwania.

Ważnym składnikiem replikowalności jest prerejestracja protokołów i hipotez, ale rozumiana skromnie, jako narzędzie ochrony przed arbitralnym doszywaniem sensów do danych. Ruch nauki otwartej (Nosek) akcentował, że prerejestracja redukuje p-hacking i narracyjne dopasowywanie wniosków; w psychoperformansie ma ona dodatkowy wymiar etyczny, bo redukuje ryzyko, że instytucja zacznie „udowadniać" sukces kosztem prywatności uczestników. Prerejestracja powinna dotyczyć przede wszystkim miar procesu, kryteriów bezpieczeństwa, progów przerwania interwencji, zasad danych i zasad raportowania, natomiast nie powinna dotyczyć „scenariuszy sensu", ponieważ sens pozostaje polem dobrowolnym i niepodlegającym

instytucjonalnej kontroli. To pozwala utrzymać równowagę pomiędzy rygorem i pluralnością: rygor dotyczy roszczeń i bezpieczeństwa, pluralność dotyczy języków znaczenia.

Kolejny wymiar replikowalności to wierność protokołu rozumiana jako wierność zakazom i obowiązkom, a nie wierność stylowi. Jeżeli instytucja wprowadza architektury ciszy, ale jednocześnie wymusza ekspozycję w mediach społecznościowych, to nie jest adaptacja, tylko naruszenie rdzenia. Jeżeli instytucja deklaruje minimalizm danych, ale tworzy rozbudowany system ankiet, to nie jest ewaluacja, tylko przemysł świadectwa. Dlatego badania mieszane powinny zawierać audyt wierności, ale audyt wierności nie może być „oceną ludzi"; ma być audytem warunków i procedur, które są modyfikowalne. W kontekście IndywiduAkcji, gdzie stawką jest utrzymanie sterowności i redukcja wtórnych obciążeń sprzyjających stabilizacji funkcjonalnej (w tym ochronie zasobów lewego oka), audyt wierności jest kluczowy, bo chroni przed instytucjonalnym dryfem ku presji i ku monitorowaniu.

W badaniach mieszanych nie da się również pominąć kwestii błędu atrybucji i błędu przyczynowości. Psychoperformans jest metodą wieloskładnikową, a jego efekty procesowe są współprodukowane przez środowisko, relacje, rytm, sens i polityki instytucji; dlatego roszczenia muszą być formułowane mechanistycznie i probabilistycznie, nie teleologicznie. W praktyce oznacza to, że zamiast mówić o „przyczynie", bada się mechanizmy: czy wprowadzenie przerwy i domknięcia zmniejsza presję dostępności, czy redukcja saliencji bodźców poprawia tolerancję niepewności, czy asynchroniczność komunikacji zmniejsza pętlę czuwania. Popperowska ostrożność wobec uogólnień jest tu przydatna, ale jeszcze bardziej przydatna jest realistyczna logika mechanizmu w kontekście Pawsona i Tilleya, ponieważ chroni przed uproszczeniem i przed obietnicą. W przypadku CSR szczególnie ważne jest, aby nie mieszać procesu regulacyjnego z roszczeniami klinicznymi: psychoperformans może projektować warunki sprzyjające regeneracji i stabilizacji, ale nie może deklarować bezpośredniego sprawstwa w obrębie patologii siatkówki, jeśli nie działa w reżimie medycyny.

Na końcu 98.1 należy podkreślić, że mixed methods w psychoperformansie są formą dyscypliny instytucjonalnej, a nie tylko formą „zebrania danych". Dyscyplina ta polega na tym, że instytucja uczy się mówić o sobie w kategoriach warunków, procedur i ryzyk, a nie w kategoriach narracji sukcesu. To jest także narzędzie ochrony uniwersalnego potencjału metody: im bardziej psychoperformans będzie opisywany jako zestaw audytowalnych protokołów, tym mniej będzie podatny na urynkowienie i na doktrynalizację, a tym bardziej będzie zdolny do migracji między kontekstami, w których stawką jest regulacja uwagi, regeneracja, relacyjność i prawo do ciszy. CSR pozostaje tu jednym z przykładów, który tylko wyostrza potrzebę minimalizmu pomiarowego i ochrony przed czuwaniem, ale nie determinuje całego programu badawczego, ponieważ psychoperformans ma zastosowania radykalnie szersze niż obszar chorób oka.

98.2. Otwarte dane, archiwa, sieci współpracy

Otwartość w psychoperformansie nie może być rozumiana naiwnie jako bezwarunkowe „udostępnianie materiału", ponieważ metoda lokuje się w obszarze wysokiej wrażliwości danych: nie tylko danych osobowych, lecz także danych sytuacyjnych, relacyjnych i biograficznych, które w praktyce mają charakter rekonstruowalny nawet wtedy, gdy formalnie

zostały „zanonimizowane”. W konsekwencji rozdział 98.2 ustanawia zasadę rozdziału dwóch porządków: otwartości protokołu oraz zamkniętości treści świadectwa. Otwartość protokołu oznacza jawność perfonemów rdzeniowych, matryc planu sytuacyjnego, zasad minimalizmu danych, protokołów domknięcia, protokołów incydentu, konwencji zapisu partytur i reguł audytu jakości. Zamkniętość treści świadectwa oznacza, że materiały egzystencjalne, symboliczne, duchowe, a także dane o przeciążeniu, chorobie, kryzysie czy przebiegu liminalnym nie są traktowane jako zasób instytucji ani jako paliwo dowodowe, lecz pozostają w dyspozycji uczestnika, co jest spójne z etyką prawa do milczenia i z zasadą antynadinterpretacji.

W praktyce nauki otwartej (Brian Nosek) oraz w standardach zarządzania danymi FAIR (Mark D. Wilkinson) kluczowe jest, aby zasób dało się odnaleźć, opisać metadanymi, udostępnić w kontrolowany sposób i umożliwić jego interoperacyjność. Psychoperformans powinien adoptować tę logikę, ale przesuwając „zasób” z danych autobiograficznych na dane proceduralne i infrastrukturalne. Oznacza to rozwój repozytoriów protokołów i partytur jako artefaktów metody: wersjonowanych, audytowalnych, opisywanych metadanymi kontekstu (parametry bodźcowe, role, czas, granice, reżim danych), z jasno wskazanym zakresem zastosowania i zakresem ryzyk. Taki repozytoryjny model jest zgodny z logiką replikowalności proceduralnej z 98.1, ponieważ umożliwia odtwarzanie warunków i granic bez kopiowania cudzych sensów. Jednocześnie pozwala budować „archiwum negatywne”, czyli archiwum incydentów, barier wdrożeniowych i błędów protokołu, co w praktykach transformacyjnych jest najczęściej wypierane przez narrację sukcesu, a w psychoperformansie powinno być traktowane jako podstawowe źródło uczenia się.

Otwarte archiwa psychoperformansu muszą też respektować fakt, że dane i dokumenty nie są neutralne, lecz są elementem infrastruktury klasyfikacyjnej, która kształtuje władzę i widzialność. Geoffrey Bowker i Susan Leigh Star pokazywali, że systemy klasyfikacji zawsze produkują wykluczenia i zawsze mają konsekwencje praktyczne; dlatego archiwizacja metody wymaga krytycznej refleksji nad tym, co jest katalogowane, kto ma dostęp, jakie kategorie są uznawane za „standard”, a jakie są marginalizowane. W psychoperformansie ta refleksja jest szczególnie ważna, ponieważ metoda ma uniwersalny potencjał zastosowań, a więc archiwum nie może stać się narzędziem normalizacji jednego stylu, jednej estetyki albo jednej ontologii sensu. Otwarta część archiwum powinna obejmować standardy bezpieczeństwa i protokoły rdzeniowe, natomiast część interpretacyjna powinna pozostać pluralna i fakultatywna, w tym dopuszczająca języki symboliczne, gnostyczne lub astropsychologiczne wyłącznie jako opcjonalne idiomy opisu, nigdy jako warunek uczestnictwa ani jako walidator jakości.

W obszarze governance danych psychoperformans musi przyjąć rygory ostrzejsze niż wiele projektów artystycznych, ponieważ naruszenie poufności w praktykach regeneracyjnych ma charakter szkody wtórnej, która bywa długotrwała i która wprost degraduje sterowność. W tym miejscu przydatna jest perspektywa Helen Nissenbaum i jej koncepcji integralności kontekstowej: dane mogą być „akceptowalne” w jednym kontekście, a rażąco nieakceptowalne w innym, nawet jeśli formalnie są tymi samymi informacjami. Psychoperformans powinien więc projektować archiwa i udostępnianie w reżimie kontekstowym, a nie w reżimie absolutnej otwartości, co w praktyce oznacza: minimalizm danych, silne ograniczenia dostępu do materiałów wrażliwych, kontrolę przepływów i jednoznaczne reguły, że instytucja nie ma prawa wtórnie wykorzystywać treści świadectw w celach promocyjnych ani sprawozdawczych. W studium choroby oka, gdzie CSR jest przykładem wysokiej stawki, ta zasada ma dodatkowy

wymiar: nadmiar dokumentowania i nadmiar udostępniania może stać się bodźcem do czuwania i monitorowania, a to jest sprzeczne z celem IndywiduAkcji, który ma redukować wtórne obciążenia sprzyjające stabilizacji funkcji i zdrowia lewego oka.

Jeżeli psychoperformans ma rozwijać sieci współpracy, musi też zbudować język interoperacyjności między instytucjami, który nie redukuje metody do „formatu warsztatu". Sieć współpracy w tym rozdziale jest rozumiana jako sieć protokołów: wspólne standardy BHP, wspólne konwencje opisu planu sytuacyjnego, wspólne reguły wersjonowania, wspólne wskaźniki środowiskowe i procesowe, a także wspólne praktyki superwizji protokołów. Bruno Latour zwracał uwagę, że stabilność praktyk jest efektem sieci aktorów i urządzeń; w psychoperformansie „urządzeniami" są właśnie protokoły, matryce i architektury ciszy, które umożliwiają przenośność jakości bez przenoszenia władzy interpretacyjnej. Z perspektywy wdrożeń oznacza to, że współpraca nie polega na wymianie „wydarzeń", lecz na wymianie standardów i na wspólnym uczeniu się z incydentów, co jest warunkiem odporności metody na urynkowienie i doktrynalizację.

Wreszcie, psychoperformans musi włączyć do swojej archiwistyki i otwartości także wątki sprawiedliwości danych i suwerenności epistemicznej, ponieważ metoda pretenduje do uniwersalności zastosowań, a uniwersalność bez reguł sprawiedliwości szybko staje się kolonizacją. W tym miejscu znaczące są zasady CARE dla danych wspólnotowych oraz reguły OCAP, które podkreślają kontrolę i własność w kontekstach wrażliwych; niezależnie od geograficznej genezy tych ram, ich sens jest stabilny: dane nie mogą być wydobywane z kontekstu i używane przeciwko podmiotom, których dotyczą. Psychoperformans powinien przełożyć tę logikę na własny kontekst: protokół jest wspólnym dobrem metody, ale treść doświadczenia jest dobrem osoby, a instytucja ma obowiązek ochrony, nie eksploatacji. To wprost wzmacnia zasadę, że metoda może być użyta do wszystkiego, ale tylko wtedy, gdy jej infrastruktura danych i archiwów nie produkuje szkód, które niweczą sens regeneracji.

W praktyce archiwum psychoperformansu nie jest magazynem dokumentów, lecz aparatem translacji między zdarzeniem a jego śladem. Każdy ślad jest już interpretacją, ponieważ wybór tego, co zapisane i jak zapisane, przesądza o tym, co w ogóle może zostać uznane za „istotne" w przyszłych wdrożeniach, audytach i badaniach. Johanna Drucker wielokrotnie podkreślała, że dane w humanistyce mają charakter konstruowany i performatywny; w psychoperformansie ta performatywność danych jest jeszcze silniejsza, bo zapis protokołu może stać się narzędziem władzy nad procesem. Z tego powodu archiwizacja musi być projektowana jako element BHP metody: opis ma chronić przed przemocą semantyczną, a nie ją eskalować. Oznacza to, że archiwum powinno preferować takie formy metadanych, które opisują warunki, procedury i granice, natomiast powinno konsekwentnie deprecjonować (a często wykluczać) takie formy zapisu, które wciągają treść doświadczeń w logikę spektaklu lub w logikę dowodu.

Z punktu widzenia infrastruktury technicznej archiwum psychoperformansu powinno być budowane w modelu warstwowego dostępu i warstwowego anonimizowania, ale z założeniem, że anonimowość jest hipotezą, nie gwarancją. W małych środowiskach kultury, w sieciach lokalnych, w instytucjach o niskiej liczbie uczestników nawet rzetelne usunięcie identyfikatorów nie chroni przed rekonstrukcją tożsamości na podstawie kontekstu zdarzenia, roli i czasu. Shoshana Zuboff opisywała, jak ekstrakcja danych i ich korelacja wytwarza nadwyżkę predykcyjną; w psychoperformansie analogiczny mechanizm może powstać nawet bez intencji

nadzoru, jeśli archiwum zaczyna łączyć ślady, harmonogramy i informacje o warunkach w sposób umożliwiający identyfikację pośrednią. Dlatego minimalizm danych nie jest jedynie zasadą etyczną, lecz jest zasadą inżynieryjną: ogranicza się zarówno zakres danych, jak i możliwość ich korelacji w czasie. Technicznie oznacza to preferowanie agregatów, okresowych podsumowań procesowych, a nie granularnych dzienników; preferowanie metryk środowiskowych i protokołowych zamiast metryk autobiograficznych; oraz projektowanie retencji danych w czasie, tak aby archiwum nie stawało się rosnącą mapą życia uczestników.

Kluczową rolę pełnią tu procedury zgód i ich semantyka. Zgoda w psychoperformansie nie może być jednorazowym podpisem, ponieważ metoda operuje w czasie i w zmianie; sens, granice i gotowość do ujawnienia są dynamiczne. W duchu etyki badań i praktyk relacyjnych bardziej adekwatna jest zgoda iteracyjna i odwoływalna, która uwzględnia prawo do cofnięcia ekspozycji, prawo do korekty zakresu danych oraz prawo do niepodejmowania świadectwa. Michelle Caswell, pisząc o archiwach wspólnotowych i etyce pamięci, wskazywała na konieczność traktowania archiwów jako relacji i odpowiedzialności, nie jako neutralnej infrastruktury; psychoperformans powinien internalizować tę zasadę wprost. W konsekwencji archiwum metody nie może zakładać, że „to, co raz zebrane, jest na zawsze zasobem", bo taka logika byłaby sprzeczna z prawem do ciszy i z prawem do domknięcia. Jest to szczególnie ważne w kontekstach choroby i kryzysu, gdzie ślad zarejestrowany w jednym momencie może stać się obciążeniem w innym momencie, a obciążenie to może uruchamiać wtórną presję i pętlę czuwania.

W tym miejscu trzeba wprowadzić rozróżnienie pomiędzy archiwum metody a archiwum klinicznym. W studium choroby oka, gdzie CSR jest przykładem, część danych należy do porządku medycyny i podlega reżimowi klinicznemu; psychoperformans nie ma prawa przenosić tego reżimu do archiwum artystycznego ani instytucjonalnego, bo oznaczałoby to mieszanie kompetencji i wytwarzanie pozoru klinicznej weryfikacji. Z punktu widzenia bezpieczeństwa IndywiduAkcji oznacza to, że archiwum metody powinno dokumentować warunki środowiskowe, protokoły ciszy, rytm przerw, reżim komunikacji, zasady danych oraz przebieg domknięć, natomiast nie powinno agregować i upowszechniać danych medycznych ani ich obrazowych reprezentacji. Ta granica chroni zarówno uczestnika, jak i metodę: uczestnika przed ekspozycją i presją monitorowania, metodę przed roszczeniami przyczynowymi oraz przed dryfem w stronę quasi-klinicznej narracji dowodu.

Sieci współpracy w psychoperformansie powinny więc funkcjonować jako federacje protokołów, a nie jako federacje danych wrażliwych. Model federacyjny oznacza, że instytucje utrzymują lokalną odpowiedzialność za swoje dane wrażliwe, natomiast współdzielą standardy opisu, standardy bezpieczeństwa i wnioski wdrożeniowe w postaci uogólnionych metryk procesu. Jest to analogiczne do praktyk „communities of practice" opisywanych przez Etienne'a Wengera: wspólnota nie musi mieć jednego centrum danych, aby mieć wspólną praktykę i wspólny język jakości. W psychoperformansie wspólnym językiem powinny być perfonemy rdzeniowe, konwencje planu sytuacyjnego, protokoły domknięcia, procedury incydentu oraz audyt wierności zakazom i obowiązkom. Współpraca jest wtedy realna, bo dotyczy tego, co może być bezpiecznie przenoszone; a jednocześnie jest odporna na urynkowienie, bo wytwarza standardy, które ograniczają dowolność roszczeń marketingowych.

Archiwa w psychoperformansie muszą także przewidywać zjawisko „toksycznej transparentności”, czyli sytuacji, w której otwartość staje się przymusem i narzędziem kontroli. Bruce Schneier pisał o tym, że bezpieczeństwo jest procesem i że transparentność bez modeli zagrożeń bywa pozorna; analogicznie w psychoperformansie otwartość bez mapy ryzyk staje się ryzykiem samym w sobie. Dlatego konieczne jest, aby w sieciach współpracy istniał wspólny model zagrożeń: jak powstaje presja świadectwa, jak powstaje przemoc semantyczna, jak powstaje ekspozycja w gospodarce uwagi, jak powstaje rekonstrukcja tożsamości z metadanych, jak powstaje dryf ku roszczeniom klinicznym. Taki model zagrożeń powinien być częścią archiwum metody jako dokument żywy, aktualizowany po incydentach, a nie jako deklaracja. W ten sposób archiwum przestaje być „biblioteką sukcesu”, a staje się instrumentem odporności.

Warto także doprecyzować, że archiwizacja psychoperformansu musi obejmować nie tylko dokumenty tekstowe, lecz także semantykę przestrzeni i semantykę bodźców. Jeśli metoda ma być replikowalna proceduralnie, to archiwum powinno przechowywać opisy parametrów środowiskowych w sposób ustrukturyzowany, a nie w sposób literacki: natężenie i rozkład światła, ekspozycję na ekrany, warunki akustyczne, gęstość bodźców, dostępność stref ciszy, rytm przerw, sposób kontraktowania prawa do milczenia. Henk Borgdorff i Robin Nelson, rozwijając język artistic research, wskazywali na konieczność dokumentowania procesu w sposób, który umożliwia jego krytyczną analizę bez redukcji do produktu; psychoperformans może w tym miejscu wprowadzić własną dyscyplinę dokumentacji, która jest jednocześnie minimalna i wystarczająca. Minimalna, bo nie eksploatuje świadectwa; wystarczająca, bo pozwala innym instytucjom odtworzyć warunki ciszy i domknięć.

Z perspektywy całej książki istotne jest, że otwarte archiwa i sieci współpracy nie są dodatkiem do metody, lecz są jej warunkiem cywilizacyjnej trwałości. Bez archiwów protokołów psychoperformans zostanie rozproszony na warianty lokalne bez standardów, a wtedy jego uniwersalny potencjał zastosowań stanie się jedynie retoryką. Bez sieci współpracy metoda zostanie przejęta przez rynek obietnic albo przez instytucje, które będą komunikować „transformację” w logice widzialności, wzmacniając dokładnie te mechanizmy presji bodźcowej, które psychoperformans ma neutralizować. W studium choroby oka konsekwencja jest szczególnie czytelna: archiwum i sieć nie mogą dokładać czuwania; muszą dokładać ciszy, przerwy i sterowności, a więc muszą być projektowane jako infrastruktury regeneracyjne, nie jako infrastruktury spektaklu.

Najbardziej praktycznym sposobem zorganizowania otwartości w psychoperformansie jest przyjęcie architektury „commons protokołu” połączonej z federacyjnym zarządzaniem danymi wrażliwymi. Commons protokołu oznacza wspólny zasób publiczny: jawny rdzeń procedur bezpieczeństwa, definicji perfonemów rdzeniowych, konwencji zapisu planu sytuacyjnego, zasad domknięcia i zasad minimalizmu danych, wraz z wersjonowaniem i metadanymi kontekstu. Federacyjność oznacza natomiast, że dane wrażliwe nie są centralizowane w jednym repozytorium, lecz pozostają pod odpowiedzialnością lokalnych instytucji lub osób, a współdzielenie dotyczy wyłącznie metryk procesowych i środowiskowych oraz uogólnionych wniosków wdrożeniowych. Ten model jest odporny na dwie typowe patologie: pierwszą jest pokusa „wielkiego archiwum”, które wytwarza z czasem predykcyjną mapę relacji i wrażliwości, nawet bez intencji nadzoru; drugą jest rozpad na lokalne praktyki bez standardu, gdzie nazwa metody krąży, ale protokoły bezpieczeństwa ulegają erozji. W tym sensie archiwum i sieć nie są

narzędziami ekspansji, tylko narzędziami utrzymania jakości i granic w długim trwaniu. W kontekście IndywiduAkcji dotyczącej choroby oka (CSR jako przykład wysokiej stawki) to podejście ma wymiar ochronny: federacyjność redukuje ryzyko wtórnej presji monitorowania i wtórnej ekspozycji, a commons protokołu umożliwia przenoszenie warunków ciszy i sterowności bez przenoszenia cudzej biografii sensu.

Z perspektywy techniczno-metodologicznej kluczowe jest, aby sieci współpracy rozwijały standardy udostępniania, które są zgodne z minimalizmem danych i z kontrolą reidentyfikacji. W praktyce oznacza to preferowanie danych zgrubnych, agregowanych i opóźnionych czasowo, a tam, gdzie konieczna jest bardziej granularna analiza procesu, stosowanie rygorów prywatności statystycznej w duchu badań Cynthii Dwork nad prywatnością różnicową, przy jednoczesnym uznaniu, że żadna technika nie zastąpi odpowiedzialności kontekstowej. Archiwum psychoperformansu powinno przechowywać nie „życiorysy doświadczeń", lecz obiekty proceduralne: wzorcowe matryce planu sytuacyjnego, audytowalne opisy architektur ciszy, zanonimizowane i uogólnione opisy incydentów oraz korekt protokołu, a także katalog barier wdrożeniowych, w którym porażka jest traktowana jako informacja o ryzyku, nie jako wstyd. Takie archiwum jest kompatybilne z logiką uczenia się instytucjonalnego i z logiką realistycznej ewaluacji mechanizmu w kontekście, a jednocześnie jest odporne na przemianę świadectwa w walutę promocyjną. W obszarach, gdzie pojawiają się języki symboliczne lub duchowe, w tym wątki gnostyczne czy astropsychologiczne, archiwum może dopuszczać ich obecność wyłącznie jako opcjonalne idiomy opisu dla tych, którzy świadomie je wybierają, ale nigdy jako kategorię klasyfikacyjną, która staje się normą lub kryterium jakości; to jest konsekwencja krytyki klasyfikacji rozwijanej przez Bowkera i Star, a także konsekwencja zasady, że psychoperformans ma uniwersalny potencjał zastosowań i nie może być zamykany w jednej ontologii sensu.

Sieci współpracy powinny być projektowane jako infrastruktury wzajemnej weryfikacji jakości, nie jako marketingowe sojusze. Najbardziej adekwatną formą jest wspólnota praktyki w sensie Etienne'a Wengera, w której wymienia się protokoły, audyty i korekty, a nie spektakle sukcesu. W praktyce oznacza to rozwój wspólnego języka metadanych protokołu: parametrów bodźcowych, reżimu komunikacji, sposobu kontraktowania praw uczestnika, procedur domknięcia, zasad poufności oraz sposobu reagowania na incydenty przeciążeniowe. Taki język umożliwia interoperacyjność wdrożeń, a równocześnie chroni przed kolonizacją treści doświadczeń. Jest to szczególnie istotne w obszarze choroby, kryzysu i stanów liminalnych, gdzie presja sprawozdawczości potrafi podmienić cel metody na cel instytucji, a więc podmienić regenerację na widzialność. W przypadku IndywiduAkcji odnoszącej się do choroby oka konsekwencja jest wyraźna: sieć ma służyć temu, aby środowiska i instytucje realnie redukowały presję bodźcową i presję interpretacyjną, co pośrednio wspiera stabilizację zasobów regulacyjnych, a tym samym sprzyja ochronie funkcji i zdrowia lewego oka, zamiast dokładać kolejnych obciążeń poprzez dokumentowanie i ekspozycję.

Rozdział 98.2 domyka się tezą, że otwarte dane w psychoperformansie są przede wszystkim otwartymi protokołami, otwartymi standardami i otwartą kulturą uczenia się z ryzyk, natomiast dane doświadczenia pozostają chronione, odwracalne i w dyspozycji osoby. Tylko taka konfiguracja łączy rygor nauki otwartej z etyką ciszy i z ochroną przed gospodarką uwagi, która ma tendencję do ekstrakcji wszystkiego, co intymne, w celu wytworzenia widzialności. Psychoperformans, mając zastosowania daleko wykraczające poza CSR, potrzebuje archiwów i

sieci właśnie po to, by nie stać się kolejną praktyką „do opowiadania”, lecz by pozostać technologią projektowania warunków sterowności, regeneracji i odpowiedzialnych domknięć w wielu obszarach życia społecznego. W tym sensie otwartość jest narzędziem ograniczania przemocy semantycznej i narzędziem stabilizacji standardu, a nie narzędziem ekspansji materiału ludzkiego doświadczenia.

98.3. Mapy ryzyk i mapy szans

Mapowanie ryzyka w psychoperformansie nie jest ćwiczeniem administracyjnym ani ornamentem w dokumentacji projektu, tylko jest technologią sterowności: sposobem, w jaki metoda uzgadnia swoją epistemologię z etyką, a praktykę z odpowiedzialnością. Ryzyko w tym ujęciu nie oznacza wyłącznie prawdopodobieństwa szkody; oznacza także prawdopodobieństwo dryfu metody w stronę form przemocy, które w kulturze bodźcowej są najbardziej typowe i zarazem najmniej widzialne: presji ekspozycji, presji sprawozdawczej, presji interpretacyjnej, presji sukcesu. Ulrich Beck opisywał społeczeństwo ryzyka jako porządek, w którym nowoczesność produkuje własne uboczne skutki szybciej, niż potrafi je kontrolować; psychoperformans jest odpowiedzią na tę logikę na poziomie mikro i mezo, ale tylko wtedy, gdy potrafi rozpoznać, że również on sam może wytwarzać uboczne skutki, jeżeli zostanie wdrożony bez mapy ryzyk. Z tego powodu mapa ryzyka nie jest narzędziem defensywnym, lecz narzędziem projektowania: określa, jakie warunki muszą być spełnione, aby metoda nie stała się kolejną maszyną do ekstrakcji doświadczenia w celu wytworzenia widzialności.

W psychoperformansie nie wystarcza pojęcie ryzyka w potocznym sensie, ponieważ wiele zagrożeń nie ma postaci „wypadku”, tylko postać stopniowego przesunięcia. Niklas Luhmann rozróżniał ryzyko i niebezpieczeństwo, wskazując, że ryzyko wiąże się z decyzją, a niebezpieczeństwo przychodzi „z zewnątrz”; w praktykach psychoperformatywnych to rozróżnienie jest operacyjne, bo pozwala zobaczyć, które szkody są konsekwencją decyzji instytucji (np. presja dokumentacji, zbyt wysoka saliencja bodźców, brak domknięć), a które są konsekwencją środowiska (np. nieprzewidywalność zdarzeń, przeciążenie miejskie, presja pracy). Mapa ryzyk ma więc dwa wektory: jeden dotyczy decyzji projektowych, drugi dotyczy warunków świata. Dopiero ich nałożenie ujawnia, gdzie psychoperformans wymaga twardych zakazów i obowiązków proceduralnych, a gdzie wymaga elastycznej adaptacji peryferiów. W studium choroby oka (CSR jako przykład wysokiej stawki) to rozróżnienie jest szczególnie ważne, ponieważ część ryzyk ma charakter kliniczny i pozostaje poza kompetencją metody, natomiast część ryzyk ma charakter środowiskowy i regulacyjny, i właśnie tam psychoperformans może realnie budować ochronę sterowności oraz redukcję wtórnych obciążeń sprzyjających stabilizacji zasobów, w tym ochronie funkcji i zdrowia lewego oka.

Mapy ryzyk w psychoperformansie muszą obejmować nie tylko ryzyka somatyczne, lecz także ryzyka semantyczne i instytucjonalne, ponieważ w praktykach transformacyjnych szkoda często powstaje jako skutek nadmiaru sensu. Mary Douglas pokazywała, że ryzyko jest konstruktem kulturowym i że społeczeństwa różnie wyceniają zagrożenia; w psychoperformansie ta obserwacja przekłada się na konieczność kontroli „ceny symbolicznej”, jaką instytucja próbuje uzyskać z doświadczeń uczestników. Jeżeli wprowadza się presję opowieści, presję świadectwa, presję wglądu i presję „wyjaśnienia”, wówczas praktyka regeneracyjna staje się praktyką

epistemicznego wydobycia, a to jest sprzeczne z prawem do ciszy i z zasadą minimalizmu interpretacyjnego. Dlatego mapa ryzyk musi zawierać ryzyka przemocy semantycznej: narzucania interpretacji, patologizowania reakcji, wymuszania ujawnienia, produkowania hierarchii „głębi" i „postępu". To są ryzyka tym groźniejsze, im bardziej metoda jest promowana jako „transformacyjna", ponieważ marketing transformacji niemal zawsze wytwarza przymus dowodu, a przymus dowodu wytwarza presję, która destabilizuje sterowność. W kontekście CSR presja ta może dodatkowo wzmacniać pętlę czuwania i monitorowania, a więc generować wtórne obciążenia, które IndywiduAkcja ma redukować, niezależnie od tego, czy ktoś je nazywa stresem, lękiem czy po prostu nadmierną mobilizacją uwagi.

Ryzyka psychoperformansu mają także wymiar „normalnych wypadków" w sensie Charlesa Perrowa: złożone systemy o silnych sprzężeniach zwrotnych produkują awarie jako konsekwencję własnej architektury. W praktykach instytucjonalnych sprzężeniami zwrotnymi są harmonogramy, komunikacja, sprawozdawczość, presja widzialności i rynek reputacji; jeśli te elementy są silnie sprzężone, incydent przeciążenia lub naruszenia granic nie jest wyjątkiem, tylko jest zjawiskiem emergentnym. Z tego powodu mapa ryzyk musi traktować instytucję jako system, nie jako neutralny kontener dla praktyk, a protokół jako urządzenie rozsprzęgające, nie jako scenariusz. James Reason i jego model warstw obrony uczy, że bezpieczeństwo nie polega na braku błędów, tylko na tym, czy system posiada bariery, które zatrzymują błąd zanim stanie się szkodą; w psychoperformansie barierami są: domknięcia, prawo do przerwy bez negocjacji, mechanizmy przerwania sesji, minimalizm danych, zakaz wykorzystywania świadectw promocyjnie, jasne granice kompetencji wobec medycyny oraz procedury incydentu. Mapa ryzyk musi więc opisywać, gdzie bariery są najsłabsze i jak je wzmacniać, a nie tylko katalogować „co może pójść źle".

Najbardziej trudne ryzyka to te, które wynikają z samej atrakcyjności metody. Psychoperformans ma uniwersalny potencjał zastosowań, a więc łatwo może zostać przejęty przez logikę rynku obietnic, logikę charyzmy i logikę skrótu. W tym miejscu pojawiają się ryzyka, które można nazwać ryzykami doktrynalizacji: powstają „szkoły", „linie", „tajemnice", a wraz z nimi rośnie władza interpretacyjna prowadzącego i rośnie presja na zgodę z narracją. To jest ryzyko strukturalne, nie moralne; nie wynika z intencji, tylko z dynamiki pola. Nassim Taleb pisał o kruchości systemów, które są zoptymalizowane na zysk i reputację; psychoperformans musi projektować antykruchość na poziomie protokołu, czyli zdolność do uczenia się z incydentów i zdolność do osłabiania roszczeń, zamiast ich wzmacniania. W praktyce oznacza to, że mapa ryzyk nie może być dokumentem jednorazowym; musi być mapą żywą, która jest aktualizowana po każdym naruszeniu granic, po każdej obserwacji presji bodźcowej i po każdej próbie wciągnięcia metody w logikę spektaklu. W studium CSR konsekwencja jest klarowna: nawet dobrze zaprojektowana praktyka może stać się bodźcowa, jeśli zostanie włączona w reżim dowodu, a reżim dowodu może uruchomić ciągłe sprawdzanie i czuwanie, co osłabia zasoby regeneracyjne zamiast je wzmacniać.

Mapa szans nie jest przeciwieństwem mapy ryzyk, lecz jej parą dialektyczną. W psychoperformansie nie można zatrzymać się na bezpieczeństwie, bo bezpieczeństwo bez szans zamienia się w konserwację i unikanie, a metoda ma służyć sterowności, nie ucieczce. Aaron Antonovsky, formułując salutogenezę, przesunął pytanie z patogenezy na warunki zdrowienia i poczucie koherencji; mapa szans w psychoperformansie działa analogicznie, ale na poziomie wielowarstwowym: mapuje, gdzie praktyka może zwiększać poczucie sterowności,

przewidywalności i sensownej odwracalności, bez produkowania presji na „transformację". W kontekście choroby oka szansą nie jest obietnica klinicznego rezultatu, lecz wytwarzanie środowisk i rytmów, które redukują wtórne obciążenia, umożliwiają przerwy, wzmacniają ochronę pola widzenia przed inflacją bodźców i stabilizują praktyki odpoczynku uwagi. To jest szansa pragmatyczna, a nie metafizyczna, i właśnie dlatego może być realnie wdrażana w instytucjach, w pracy, w domu oraz w mikropraktykach dnia.

W kolejnej warstwie mapa szans dotyczy możliwości budowania wspólnoty uznania bez przemocy świadectwa, czyli tworzenia takich relacji instytucjonalnych, w których prawo do milczenia jest równorzędne prawu do mówienia. To jest szansa polityczna, bo zmienia kulturę uczestnictwa: zamiast wymagać ekspozycji, instytucja uczy się utrzymywać ciszę jako dobro wspólne. To jest też szansa epistemologiczna, bo pozwala rozwinąć badania mieszane i archiwa protokołów bez eksploatacji treści doświadczeń. Wreszcie jest to szansa artystyczna: psychoperformans może przenosić ciężar z produktu na warunki, z widzialności na sterowność, z intensyfikacji na kompozycję przerwy, a więc może działać jako praktyka krytyczna wobec gospodarki uwagi. Te szanse są realne tylko wtedy, gdy mapa ryzyk i mapa szans są traktowane jako dwa dokumenty tego samego układu: ryzyka pokazują, gdzie metoda może szkodzić, a szanse pokazują, gdzie metoda może tworzyć trwałe infrastruktury regeneracyjne, nie tylko dla CSR, lecz dla szerokiego spektrum zastosowań psychoperformansu w życiu społecznym.

W mapowaniu ryzyk i szans psychoperformansu kluczowe jest przyjęcie, że „ryzyko" nie jest jednorodnym obiektem, tylko rodziną zjawisk o różnych mechanizmach, różnych horyzontach czasowych i różnych relacjach do odpowiedzialności instytucjonalnej. Dlatego mapa ryzyka w tej metodzie powinna być budowana jak wielowarstwowa macierz: oś pierwsza opisuje domenę ryzyka (somatyczne, psychofizjologiczne, poznawcze, relacyjne, instytucjonalne, prawne, reputacyjne, epistemiczne), oś druga opisuje mechanizm (bodźcowa eskalacja, presja semantyczna, błędna atrybucja sprawstwa, naruszenie granic, błąd organizacyjny, ekspozycja danych, charyzmatyczne zawłaszczenie, dryf doktrynalny), oś trzecia opisuje dynamikę (incydent punktowy, dryf powolny, sprzężenie zwrotne), a oś czwarta opisuje „właściciela ryzyka", czyli podmiot odpowiedzialny za wprowadzenie bariery (prowadzący, instytucja, zespół, uczestnik, otoczenie społeczne). To podejście przypomina praktyki analizy zagrożeń w systemach wysokiej niezawodności, gdzie nie pyta się wyłącznie o to, co może się zdarzyć, lecz o to, gdzie pękają bariery, kto ma kompetencje do ich wzmacniania i jak szybko system uczy się na błędach. James Reason wskazywał, że w złożonych systemach awaria jest zwykle koincydencją kilku „dziur" w barierach; w psychoperformansie analogicznie szkoda jest zwykle koincydencją bodźcowej inflacji, presji dowodu i braku domknięcia, a nie pojedynczego „złego ruchu".

W warstwie somatycznej i psychofizjologicznej ryzyko nie polega na tym, że metoda „zastępuje medycynę", lecz na tym, że praktyki mogą modyfikować parametry pobudzenia, rytm dobowy, dystrybucję energii uwagowej i obciążenie allostatyczne w sposób, który u jednych będzie stabilizujący, a u innych destabilizujący. W studium choroby oka (CSR jako przykład) szczególnie istotne jest ryzyko przeciążenia regulacyjnego poprzez nadmiar ekspozycji na bodźce wzrokowe oraz ryzyko wzmacniania pętli monitorowania widzenia, jeśli protokół jest zbyt mocno zorientowany na sprawdzanie i pomiar. Mapa ryzyka musi więc zawierać wskaźniki wczesnego ostrzegania: wzrost częstotliwości sprawdzania, spadek tolerancji niepewności, skracanie przerw, kompulsywne „domykanie" przez dodatkowe aktywności, oraz powrót do

reżimu pracy, w którym uwaga jest stale rozrywana. To są ryzyka procesowe, a nie „objawy", i dlatego muszą być mapowane w języku sterowności, nie w języku interpretacji psychologicznej. Jednocześnie mapa szans w tej warstwie jest równie konkretna: zdolność do rozsprzęgania bodźców, budowania architektur ciszy, wzmacniania mikroprzerw, wprowadzania asynchroniczności komunikacji oraz rekonfiguracji praktyk dnia w stronę rytmu sprzyjającego regeneracji, co w IndywiduAkcji ma znaczenie ochronne dla lewego oka jako zasobu, który wymaga stabilizacji warunków, a nie eskalacji presji.

W warstwie poznawczej i epistemicznej ryzyko dotyczy przede wszystkim błędów wyjaśnienia, czyli sytuacji, w której instytucja lub prowadzący zaczyna traktować interpretację jako dowód i przekształca proces regulacyjny w proces narracyjny. Gregory Bateson opisywał patologie komunikacji i metakomunikacji; w psychoperformansie analogiczną patologią jest wymuszona metanarracja, w której uczestnik ma „powiedzieć, co to znaczyło", aby praktyka została uznana za wartościową. Taki przymus produkuje presję semantyczną, a presja semantyczna staje się bodźcem, który zwiększa koszt regulacyjny, zwłaszcza u osób, dla których kontrola poznawcza jest mechanizmem kompensacji. Mapa ryzyka musi więc identyfikować momenty, w których język metody zamienia się w język władzy: hierarchizowanie „głębi", sugerowanie właściwego sensu, traktowanie ciszy jako oporu, traktowanie braku narracji jako deficytu, a także nadawanie prowadzącemu uprzywilejowanej pozycji interpretacyjnej. Mapa szans w tej samej warstwie polega na stworzeniu kultury, w której znaczenie jest opcjonalne, a podstawowym osiągnięciem jest domknięcie i przełączenie, czyli zdolność do zakończenia ekspozycji i powrotu do sterowności bez „dopowiedzenia sensu". W tej logice sens może się pojawić, ale nie jest on weryfikatorem jakości; weryfikatorem jakości jest zgodność protokołu z prawem do ciszy i z minimalizmem danych.

W warstwie relacyjnej ryzyko ma postać naruszeń granic, które w praktykach psychoperformatywnych mogą być subtelne, bo często przychodzą nie jako przemoc, lecz jako „troska". Erving Goffman uczył, że ramy interakcji determinują, co jest możliwe do powiedzenia i zrobienia; jeśli rama praktyki jest źle ustawiona, uczestnik może zostać wciągnięty w nadmierną ekspozycję pod presją „autentyczności". Mapa ryzyk musi więc obejmować nie tylko spektakularne nadużycia, ale mikronaruszenia: brak możliwości przerwania, brak drogi wyjścia bez tłumaczenia, niejawne oczekiwanie uczestnictwa w świadectwie grupowym, niekontrolowane rejestrowanie (nawet jeśli „tylko dla siebie"), a także rozmycie ról, w którym prowadzący przechodzi w rolę quasi-terapeutyczną lub quasi-duchową bez odpowiednich kompetencji i bez wyraźnych granic. W kontekście CSR ryzyko relacyjne ma dodatkowy wymiar: każda presja na wyjaśnienie i na „udowodnienie" może uruchamiać czuwanie i podkręcać monitorowanie, co jest wtórnym obciążeniem niezależnym od biologicznej etiologii. Mapa szans relacyjnych dotyczy natomiast budowania wspólnoty uznania opartej na prawach, a nie na opowieściach: uznanie ciszy, uznanie przerwy, uznanie wycofania jako pełnoprawnej formy uczestnictwa oraz uznanie, że osoba może pozostać w procesie bez dostarczania materiału narracyjnego.

W warstwie instytucjonalnej ryzyko jest zwykle ryzykiem systemowym: presja harmonogramu, presja frekwencji, presja „produktów", presja komunikacji w mediach i presja sprawozdawczości, które razem tworzą układ sprzężeń zwrotnych. Michel Foucault opisywał, jak instytucje wytwarzają reżimy prawdy; w psychoperformansie ryzykiem jest wytworzenie reżimu prawdy o „transformacji", który staje się obowiązującym językiem raportowania i

promocji. To jest właśnie ten moment, w którym metoda zostaje wchłonięta przez gospodarkę uwagi: cisza staje się zasobem do opowiedzenia, przerwa staje się treścią do pokazania, a prawo do milczenia staje się przeszkodą w komunikacji. Mapa ryzyka instytucjonalnego musi więc zawierać wskaźniki dryfu: rosnącą liczbę kanałów komunikacji, skracanie czasu przerw, rozszerzanie ankiet, żądanie cytatów, oczekiwanie zdjęć lub materiałów, budowanie „case studies" bez jasnego reżimu zgód. Mapa szans instytucjonalnych jest równie precyzyjna: możliwość budowania infrastruktury ciszy jako dobra wspólnego, tworzenia standardów asynchroniczności, projektowania przestrzeni o niskiej saliencji, a także wytwarzania procedur domknięcia jako normy organizacyjnej, która potem przenosi się na inne obszary pracy instytucji. To jest szansa mezo-społeczna: psychoperformans staje się narzędziem reorganizacji instytucji w stronę regeneracyjnej kultury pracy, a nie tylko narzędziem „działania artystycznego".

W warstwie prawnej i danych ryzyko jest najsilniej związane z iluzją anonimowości i z iluzją „zgody raz na zawsze". Architektura ochrony danych w psychoperformansie musi przyjmować, że reidentyfikacja jest często możliwa przez kontekst, dlatego minimalizm danych jest jedyną stabilną barierą. Jednocześnie mapa szans w tej warstwie obejmuje możliwość stworzenia wzorcowych polityk poufności i wzorcowych matryc zgód odwoływalnych, które instytucje mogą adoptować, podnosząc standardy etyczne w całym sektorze praktyk regeneracyjnych. W kontekście języków symbolicznych i duchowych, w tym wątków gnostycznych lub astropsychologicznych, ryzyko polega na ich dogmatyzacji i na użyciu jako narzędzia selekcji lub presji interpretacyjnej; szansa polega na ich uporządkowaniu jako idiomów opcjonalnych, które mogą wspierać niektóre osoby, ale nie budują hierarchii prawdy. To rozróżnienie jest kluczowe dla uniwersalności metody: psychoperformans może operować pojęciami i symbolami, ale tylko w reżimie dobrowolności i w ramach protokołu, który chroni ciszę i odwracalność.

Mapy ryzyk i mapy szans w psychoperformansie muszą wreszcie zostać przełożone na narzędzia, a nie pozostać opisem. Narzędziem podstawowym jest check-lista BHP, która w logice Reasona pełni funkcję bariery, oraz notatnik transformacji, który w logice metod mieszanych może rejestrować proces bez produkowania presji świadectwa. Drugim narzędziem jest matryca planu sytuacyjnego, która mapuje bodźce, role, progi i domknięcia, a także identyfikuje punkty, gdzie instytucja ma tendencję do skracania przerwy i rozszerzania ekspozycji. Trzecim narzędziem jest wywiad po-zdarzeniowy, ale rozumiany nie jako wydobycie narracji, tylko jako audyt warunków i barier: co zwiększyło saliencję, co naruszyło prawo do ciszy, co wytworzyło presję, jakie korekty protokołu wprowadzono. W IndywiduAkcji dotyczącej choroby oka te narzędzia muszą być szczególnie ostrożne: mają wspierać sterowność i redukcję wtórnych obciążeń, a nie wzmacniać monitorowanie i czuwanie. W tym sensie mapa ryzyk i mapa szans są jednocześnie mapą etyczną i mapą inżynieryjną: mówią, gdzie metoda może pęknąć, i gdzie może wytworzyć trwałe warunki regeneracyjne, które przekraczają pojedynczy przypadek CSR i otwierają pole zastosowań dla wielu obszarów życia społecznego.

Mapa ryzyk i mapa szans nabierają pełnej operacyjności dopiero wtedy, gdy zostaną wbudowane w cykl zarządzania praktyką, a nie odłożone jako dokument „na półkę". W psychoperformansie sensowny jest cykl analogiczny do logiki ciągłego doskonalenia, ale przepisany na język regeneracji i ciszy: rozpoznanie pola (plan sytuacyjny), kontrakt praw (prawo do ciszy, przerwy, wyjścia), kompozycja perfonemów, zdarzenie, domknięcie, audyt incydentu, korekta protokołu, wersjonowanie, archiwizacja proceduralna. To jest cykl, w

którym mapa ryzyk jest narzędziem predykcji i prewencji, a mapa szans jest narzędziem rozwoju i skalowania w obrębie granic bezpieczeństwa. W praktyce oznacza to, że każda instytucja wdrażająca metodę powinna mieć wyznaczony moment, w którym ryzyka są aktualizowane, a nie tylko „odnotowane". W systemach wysokiej niezawodności opisanych przez Karla E. Weicka i Kathleen Sutcliffe kluczowa jest wrażliwość na sygnały słabe i kultura raportowania incydentów bez stygmatyzacji; psychoperformans powinien adoptować tę logikę wprost, ponieważ większość szkód w praktykach transformacyjnych zaczyna się od sygnałów słabych: skracanych przerw, rozszerzanej dokumentacji, rosnącej presji narracyjnej, mikro-naruszeń granic. Mapa ryzyk ma więc być narzędziem wczesnego ostrzegania, a nie spisem hipotetycznych katastrof.

W warstwie narzędziowej można wyróżnić trzy typy map, które razem tworzą operacyjny aparat bezpieczeństwa i rozwoju. Pierwsza to mapa ekspozycji bodźcowej: opisuje wektory saliencji (światło, dźwięk, ekrany, gęstość interakcji, tempo komunikacji), ich natężenie i możliwość rozsprzęgnięcia. Druga to mapa władzy interpretacyjnej: opisuje, kto ma prawo interpretować, jakie są granice interpretacji, gdzie pojawia się presja sensu, gdzie pojawia się hierarchia „głębi", oraz jakie są procedury obrony ciszy. Trzecia to mapa danych: opisuje, co jest zbierane, po co, jak długo, kto ma dostęp, jakie są możliwości reidentyfikacji oraz jakie są procedury odwołania zgody i usunięcia śladu. Te trzy mapy są komplementarne, ponieważ odpowiadają trzem głównym mechanizmom szkody: bodźcowej eskalacji, przemocy semantycznej i ekstrakcji danych. Ich równoległe prowadzenie pozwala uniknąć typowej sytuacji, w której instytucja „dba o komfort", ale jednocześnie produkuje presję świadectwa, albo „chroni dane", ale jednocześnie dopuszcza bodźcową inflację. W kontekście IndywiduAkcji związanej z chorobą oka (CSR jako przykład) ta triada map ma szczególne znaczenie: ochrona pola widzenia przed inflacją bodźców, ochrona uwagi przed przymusem dowodu oraz ochrona danych przed reżimem monitorowania są sprzężone, a więc muszą być projektowane razem.

Mapa szans w psychoperformansie również powinna mieć strukturę narzędziową, a nie tylko opisową. Najbardziej produktywne jest mapowanie szans jako „okien" w systemie: miejsc i momentów, w których niewielka zmiana warunków daje nieproporcjonalnie duży zysk sterowności. W praktyce mogą to być okna czasowe (np. pierwsze 60 minut dnia jako strefa niskiej saliencji), okna przestrzenne (strefa ciszy w instytucji), okna komunikacyjne (reguła asynchroniczności i domknięcia komunikacji), okna sensoryczne (przełączenie modalności z wzroku na słuch lub dotyk), okna społeczne (prawa uczestnika spisane i realnie egzekwowane). Antonovsky'ego salutogeneza uczy, że zdrowie jest wzmacniane przez poczucie koherencji, czyli zrozumiałość, zaradność i sensowność; mapa szans w psychoperformansie pracuje na tych samych osiach, ale rozumie je proceduralnie: zrozumiałość to jawne reguły i przewidywalność protokołu, zaradność to realne prawo do przerwy i domknięcia, sensowność to możliwość uczestnictwa bez przymusu narracji. W chorobie oka te okna szans są szczególnie ważne, bo pozwalają budować praktykę dnia, która wzmacnia warunki regeneracyjne i stabilizuje zasoby regulacyjne bez eskalacji monitorowania, co pośrednio sprzyja ochronie funkcji lewego oka jako kluczowego zasobu w życiu i pracy artysty wizualnego.

Ważne jest też, aby mapa ryzyk i szans uwzględniała ryzyko „fałszywej synergii", czyli sytuacji, w której instytucja łączy psychoperformans z innymi praktykami w sposób, który zwiększa presję bodźcową lub presję interpretacyjną. Psychoperformans może współistnieć z terapią, edukacją, praktykami duchowymi czy metodami somatycznymi, ale tylko wtedy, gdy

zachowane są granice kompetencji i gdy protokół rdzeniowy nie zostaje rozmyty. Ryzyko fałszywej synergii polega na tym, że różne języki roszczeń zaczynają się wzajemnie wzmacniać: język „uzdrowienia", język „transformacji" i język „dowodu" tworzą presję, która staje się bodźcem alarmowym. Mapa ryzyka musi więc identyfikować miejsca, gdzie pojawiają się roszczenia przekraczające kompetencje, a mapa szans musi wskazywać miejsca, gdzie współistnienie praktyk może realnie wzmacniać ciszę, przerwę i sterowność. W tym obszarze szczególnie istotne jest utrzymanie pluralności idiomów sensu, w tym języków symbolicznych, gnostycznych czy astropsychologicznych, ale wyłącznie jako opcjonalnych narzędzi ekspresji, nie jako „wyjaśnień" i nie jako reżimów prawdy. To warunek, aby uniwersalny potencjał psychoperformansu nie został zamknięty w doktrynie i aby metoda pozostała dostępna dla osób o różnych mapach świata.

Rozdział 98.3 domyka się więc zasadą, że psychoperformans jest metodą, która ma obowiązek wytwarzać nie tylko działania, lecz także własną infrastrukturę krytyczną. Mapa ryzyk jest elementem tej infrastruktury: chroni przed przemocą bodźcową, semantyczną i danych. Mapa szans jest drugim elementem: wskazuje, gdzie metoda może tworzyć trwałe warunki regeneracyjne i nowe kultury instytucjonalne oparte na prawie do ciszy i ochronie pola uwagi. W kontekście CSR mapa ryzyk przypomina, że nie wolno dokładać czuwania, a mapa szans pokazuje, że najcenniejszą „zmianą" jest wzrost sterowności w warunkach niepewności, który redukuje wtórne obciążenia i wspiera stabilizację warunków życia, pracy i regeneracji. Jednocześnie oba narzędzia pozostają użyteczne daleko poza obszarem chorób oka: mogą być stosowane w edukacji, w pracy instytucji kultury, w organizacjach społecznych, w kryzysach, w projektowaniu polityk dostępności oraz w praktykach codziennych, wszędzie tam, gdzie gospodarka uwagi i presja widzialności produkują zmęczenie, przeciążenie i erozję ciszy.

Słownik kluczowych pojęć psychoperformansu

Rozdział 99 pełni w tej książce funkcję krytycznego ustabilizowania języka metody, a więc tego, co w praktyce psychoperformansu jest równie ważne jak dramaturgia aktu: jednoznaczność operacyjna, rozróżnienie porządków oraz odporność pojęć na nadużycie. Psychoperformans wyrasta z tradycji performance art i live art, ale w tej pracy został równocześnie opisany jako narzędzie organizowania procesu somato-psychiczno-duchowego w warunkach ryzyka poznawczego, afektywnego i społecznego. W takiej hybrydzie, obejmującej studia performatywne, fenomenologię, psychologię, metodykę pracy z ciałem, etykę zgody, a także rygory bezpieczeństwa i dokumentacji, brak słownika nie jest drobną luką redakcyjną, tylko realnym błędem metodologicznym: język zaczyna „płynąć" szybciej niż praktyka, a praktyka traci swoją powtarzalność i walidowalność na poziomie intersubiektywnym.

Słownik nie jest tu ornamentem ani dodatkiem dydaktycznym, lecz elementem protokołu. W psychoperformansie to, co nazywa się i jak się nazywa, bezpośrednio współtworzy pole działania, ponieważ metoda operuje także wypowiedziami performatywnymi, a więc takimi, których sens nie polega na opisie, lecz na ustanawianiu relacji, granic i zobowiązań. Ten wymiar uchwycił już J. L. Austin, gdy odróżniał zdania konstatujące od aktów mowy działających w świecie; w psychoperformansie ta logika zostaje rozszerzona na całe „pole obecności", gdzie

słowo, gest, światło, obiekt, przestrzeń i czas wchodzą w układ wzajemnych sprzężeń. Jeżeli nazwa działania, rola świadka lub status zapisu zostaną sformułowane nieprecyzyjnie, konsekwencją bywa nie tylko estetyczna nieczytelność, ale również naruszenie bezpieczeństwa psychicznego, wytworzenie presji, pomylenie praktyki artystycznej z roszczeniem klinicznym albo banalne, a groźne zatarcie granic zgody.

Ten rozdział domyka więc wieloletni proces „kwerendy wewnętrznej" i konsoliduje terminologię, która była rozproszona w toku poprzednich części książki, w praktykach własnych oraz w tradycjach pokrewnych. Psychoperformans, rozumiany jako kompozycja działań performatywnych służących przemianie, wymaga języka zdolnego opisać zarówno minimalne mikrodziałania, jak i długotrwałe IndywiduAkcje, bez wpadania w pułapkę języka terapeutycznej obietnicy albo w pułapkę czystej metafory. Z tego powodu w rozdziale 99 konsekwentnie oddziela się definicje operacyjne od metaforycznych figur sensu, a także od terminów historycznie obciążonych w dyskursach religijnych, ezoterycznych czy klinicznych. Rozdzielenie to nie ma charakteru „oczyszczania" języka, lecz jest techniką kontroli znaczeń: psychoperformans dopuszcza technologie rytualno-performatywne i pracę symboliczną, lecz nie pozwala, aby symbol podmienił odpowiedzialność, ani aby żargon przejął miejsce praktyki.

Słownik wprowadza też dyscyplinę rozumienia „perfonemu" oraz „rzeczy-klucza" jako jednostek działania, które są jednocześnie materialne i semantyczne. W tym miejscu przydatne bywa skojarzenie z myśleniem o sprawczości rozproszonej, znanej z humanistyki materialnej i studiów nad aktorami-sieciami, gdzie Bruno Latour pokazał, że relacje i obiekty nie są biernym tłem, lecz współorganizują zdarzenia. Psychoperformans idzie własną drogą: nie redukuje obiektu-klucza do „rekwizytu" ani do „symbolu", tylko traktuje go jako materialny operator znaczeń, który jest aktywowany w planie sytuacyjnym przez konkretne akty symboliczne, mikrogesty i reguły ramy. Z perspektywy praktycznej oznacza to, że jedno słowo w opisie obiektu, jedna adnotacja o tym, czy obiekt jest „nietykalny", „dzielony", „przekazywany", „pieczętujący", natychmiast zmienia trajektorię procesu. Słownik ma zabezpieczać tę precyzję i umożliwiać świadome projektowanie, a nie intuicyjne błądzenie.

Rozdział 99 jest również odpowiedzią na ryzyko „nadpisywania" psychoperformansu przez zewnętrzne dyskursy: spektaklu, produktywności, coachingu, marketingu doświadczeń, a także przez uproszczone modele psychologiczne. W performatyce Richard Schechner opisywał zachowanie restytuowane jako materiał, który można przenosić, rekonfigurować i komponować; metoda psychoperformansu korzysta z tej intuicji, ale wprowadza dodatkowy rygor: translacja zachowań ma być sprzęgnięta z etyką, metrologią i protokołem bezpieczeństwa. Innymi słowy, nie wystarcza, że jakiś gest „działa" dramaturgicznie; musi być jeszcze określone, co znaczy „działa" w sensie operacyjnym, jak to jest rozpoznawane i dokumentowane, jakie są granice przerwania, jaki jest status interpretacji świadka, jakie jest miejsce ciszy oraz jakie są konsekwencje wdrożeniowe w życiu codziennym.

Wreszcie, słownik pełni funkcję porządkującą wobec całego studium przypadku choroby oczu: materiał o CSR był w tej książce laboratorium rygoru, ale nie stanowi definicji psychoperformansu jako takiego. Metoda ma potencjał uniwersalny, a zatem słownik nie może być „słownikiem CSR", tylko słownikiem narzędzia, które pozostaje komplementarne wobec medycyny w tych zastosowaniach, gdzie w ogóle wchodzi w obszar zdrowia, oraz w pełni autonomiczne w innych obszarach: edukacji percepcji, krytyce reżimów widzialności, pracy nad

relacją z obrazem, przemianie nawyków, etyce obecności, projektowaniu mikrointerwencji społecznych. To rozróżnienie jest elementem odpowiedzialności: jeśli język nie wyznacza granic, praktyka traci zdolność do uczciwego opisu samej siebie.

Dlatego rozdział 99 należy czytać jako „stację kalibracji": aparat pojęciowy zostaje tu wyzerowany, jednostki zostają zdefiniowane, a konwencje zapisu uzgadniają wspólną metrykę pomiędzy wykonawcą, świadkiem, uczestnikami i przyszłym odczytaniem dokumentacji. W tym sensie słownik nie zamyka książki, lecz otwiera jej reużywalność: umożliwia powtarzanie, porównywanie i krytyczne rozwijanie praktyk bez utraty ich tożsamości. Jest to zarazem gest epistemiczny, jak i gest etyczny, bo precyzja pojęć w psychoperformansie nie jest abstrakcyjną wartością akademicką, tylko narzędziem ochrony relacji, ochrony granic oraz ochrony sensu, który ma zostać wypracowany, a nie ogłoszony.

Słownik kluczowych pojęć psychoperformansu jest także narzędziem rozstrzygania sporów interpretacyjnych, które w polu sztuk performatywnych bywają nieusuwalne, ponieważ wynikają z samej natury zdarzenia: ulotności, relacyjności, zależności od kontekstu i od dyspozycji podmiotów uczestniczących. Peggy Phelan wiązała performans z logiką znikania, a Erika Fischer-Lichte opisywała autopojetyczną pętlę sprzężenia zwrotnego między wykonawcą i publicznością; te perspektywy są w psychoperformansie ważne, lecz niewystarczające bez aparatu pojęciowego, który pozwala zapisać i odtworzyć warunki działania nie jako „opis wrażeń", tylko jako układ parametrów. Jeżeli psychoperformans ma być narzędziem do pracy nad przemianą, a nie wyłącznie wydarzeniem estetycznym, to musi posiadać język umożliwiający kalibrację: rozpoznanie progu, dawki, intensywności, rytmu i granic, w tym granic etycznych oraz granic bezpieczeństwa.

Słownik wprowadza więc świadomie kilka warstw definicyjnych, które będą konsekwentnie utrzymywane w całej książce. Po pierwsze, definicja operacyjna: minimalny zestaw kryteriów rozpoznania terminu w praktyce, tak aby dało się odróżnić przypadek pozytywny od pozornego. Po drugie, definicja funkcjonalna: rola elementu w planie sytuacyjnym, czyli to, co dany termin „robi" w układzie perfonemów, a nie tylko „co znaczy". Po trzecie, definicja ostrożnościowa: warunki brzegowe, w których użycie terminu jest dopuszczalne, a kiedy powinno zostać wstrzymane ze względu na ryzyko nadużycia, sugestii lub presji. Ta trójwarstwowość jest odpowiedzią na typowy błąd praktyk rozwojowych i pseudoterapeutycznych: utożsamianie sensu z efektem, metafory z mechanizmem, a języka przemiany z gwarancją skutku.

Z tego powodu w słowniku pojawiają się terminy autorskie, które nie są kaprysem leksykalnym, lecz próbą precyzyjnego nazwania tego, co w polu istniejących dyscyplin jest rozproszone albo obciążone cudzymi założeniami. IndywiduAkcja jest tu nazwą dla długotrwałej, iteracyjnej organizacji pracy nad przemianą, obejmującej zarówno akty performatywne, jak i konsekwencje wdrożeniowe w życiu codziennym; nie jest to ani „program terapeutyczny", ani „projekt artystyczny" w wąskim sensie instytucjonalnym. Perfonem jest elementarną jednostką działania psychoperformatywnego, ale jego status nie jest wyłącznie semiotyczny, ponieważ perfonem obejmuje materialność, czasowość, dyspozycję ciała i wektor intencji. Rzecz–klucz, obiekt–klucz, działanie–klucz oraz wypowiedź performatywna tworzą rodzinę pojęć, która pozwala opisać sprawczość rozproszoną w obrębie układu, bez redukcji do „ekspresji" lub „komunikatu".

W praktyce oznacza to również odejście od języka, który automatycznie kolonizuje doświadczenie. W psychoperformansie nie stosuje się słownika, który podmienia niepewność poznawczą obietnicą, a cierpienie lub chorobę traktuje jako pretekst do moralizacji albo do łatwego sensotwórstwa. W tym punkcie ważna jest czujność metodologiczna, którą w naukach o człowieku rozwijał między innymi Michel Foucault, pokazując, że dyskurs wytwarza podmiot i normę, a nie tylko je opisuje. Jeżeli terminologia ma nie reprodukować przemocy symbolicznej, musi być skonstruowana tak, aby ujawniała własne ograniczenia i aby nie wymuszała jednego reżimu interpretacji. Dlatego część haseł w słowniku zawiera nie tylko definicję, ale również „antydefinicję": wskazanie, czym dane pojęcie nie jest, jakie są typowe pomyłki oraz jakie praktyczne szkody wynikają z tych pomyłek.

W rozdziale 99 zostaje także skodyfikowany wymóg rozróżnienia ról: wykonawcy, świadka, uczestnika, współtwórcy, obserwatora oraz instancji dokumentującej. W performatyce Victor Turner opisywał liminalność jako stan przejścia, a Richard Schechner rozwijał pojęcie ramy i skutków społecznych zachowań restytuowanych; psychoperformans czerpie z tej genealogii, lecz dodaje rygor etyczno-proceduralny: rola świadka nie jest dekoracją, tylko elementem architektury odpowiedzialności, ponieważ świadek współkonstytuuje znaczenie, a zarazem współodpowiada za nienaruszalność granic. Terminologia musi więc precyzować, kiedy świadek jest „milczącą obecnością", kiedy pełni funkcję interwencyjną, a kiedy jego obecność jest wyłączona ze względu na ochronę pola widzenia, ciszy lub intymności. To przygotowuje grunt pod późniejszą „Kartę praw percepcji", ale już w słowniku zostaje ustalone, że ochrona percepcji jest kategorią etyczną, a nie preferencją estetyczną.

Jednym z zasadniczych powodów, dla których rozdział 99 zawiera także indeks perfonemów i rzeczy–kluczy, jest konieczność uniknięcia fałszywej uniwersalizacji. Rzecz–klucz nie jest „tym samym" w różnych kulturach, a psychoperformans nie może udawać neutralności kulturowej, gdy operuje znakami, przedmiotami, figurami przejścia, rytualnymi technologiami sensu czy motywami gnostycznymi. Zasada jest prosta: rzecz–klucz działa wtedy, gdy została rozpoznana w dochodzeniu i researchu jako adekwatna do istoty przedmiotu, a następnie została osadzona w planie sytuacyjnym z pełną świadomością jej kodów kulturowych, możliwych kontrowersji oraz ryzyka zawłaszczenia. W tym sensie indeks nie jest katalogiem „magicznych rekwizytów", tylko narzędziem krytycznego doboru materiału, który ma prawo do wieloznaczności, lecz nie ma prawa do dowolności.

Konwencje zapisu planów i partytur działań stanowią trzeci filar rozdziału, ponieważ psychoperformans wymaga zapisu, który jest jednocześnie zwięzły, jednoznaczny i podatny na rewizję. Historia performance art zna różne modele partyturowości: od fluxusowych event scores George'a Brechta i Yoko Ono, przez instrukcyjne praktyki konceptualne, po notacje ruchu, takie jak system Rudolfa Labana. Psychoperformans korzysta z tej tradycji, ale formułuje własne protokoły: plan sytuacyjny ma być dokumentem roboczym, nie manifestem; ma zawierać parametry czasu, miejsca, ról, obiektów–kluczy, warunków przerwania, procedur BHP, a także minimalny opis spodziewanych efektów rozumianych jako obserwowalne wskaźniki procesu, a nie jako obietnice. Jednocześnie zapis ma zachować miejsce dla emergencji, bo psychoperformans nie jest teatrem repertuarowym, w którym powtórzenie jest celem samym w sobie; powtórzenie ma tu sens tylko jako narzędzie uczenia się i stabilizacji przemiany.

Zwieńczeniem funkcji słownika jest ustanowienie wspólnego standardu czytania tej książki jako całości. Rozdział 100 przejdzie do manifestu, a więc do języka o większej temperaturze normatywnej i mobilizacyjnej; tym bardziej potrzebne jest wcześniejsze ustalenie, co oznacza „metoda", „praktyka", „rytuał", „intencja", „pokora", „wspólnota uważności", „ochrona pola widzenia" oraz „świadoma ślepota", aby manifest nie stał się retoryką bez narzędzi. Słownik jest więc miejscem, w którym psychoperformans ujawnia swoją architekturę: pokazuje, że jest to system praktyk możliwy do transmisji i krytyki, a nie zbiór impresji; system, który świadomie negocjuje granice między sztuką, duchowością i etyką, nie pozwalając, by którakolwiek z tych sfer zdominowała pozostałe.

99.1. Definicje operacyjne i terminy autorskie (w tym indywiduAkcja)

Podrozdział 99.1 ustanawia słownikowy rdzeń metody poprzez definicje operacyjne, czyli takie, które dają się zastosować w projektowaniu, wykonaniu, ewaluacji i krytycznej rekonstrukcji działania. „Operacyjność" oznacza tu, że termin nie jest wyłącznie deskrypcją lub metaforą, lecz wskazuje minimalne kryteria rozpoznania (co musi zajść, aby uznać, że dane zjawisko wystąpiło), kryteria negatywne (co wyklucza kwalifikację), a także warunki brzegowe (kiedy użycie terminu jest nieadekwatne lub ryzykowne). W polu sztuk performatywnych takie rygory bywają odrzucane jako „zbyt techniczne", lecz w psychoperformansie stanowią ochronę sensu i ochronę relacji: bez nich praktyka traci zdolność do intersubiektywnej weryfikacji, a język zaczyna produkować pozory skutku.

Definicje operacyjne są tu traktowane jako element protokołu, nie jako próba ostatecznego „zamknięcia" znaczeń. Psychoperformans celowo utrzymuje napięcie pomiędzy formalizacją a emergencją, ale formalizacja dotyczy ramy, a nie treści przeżycia; rama jest zapisywalna, powtarzalna i negocjowalna, podczas gdy przeżycie pozostaje nie w pełni transmitowalne i nie podlega standaryzacji bez szkody dla etyki. W tym sensie słownik rozróżnia trzy poziomy: warstwę konstrukcyjną (parametry planu sytuacyjnego), warstwę zdarzeniową (to, co realnie zaszło w czasie działania) oraz warstwę interpretacyjną (znaczenia i konsekwencje przypisywane zdarzeniu). To rozróżnienie pełni funkcję przeciwdziałania błędowi, przed którym ostrzegały zarówno tradycje hermeneutyczne, jak i krytyka dyskursu: myleniu opisu z normą oraz normy z dowodem. Michel Foucault pokazał, że dyskurs wytwarza reżimy prawdy i podmiotowości; w psychoperformansie oznacza to obowiązek takiej konstrukcji terminologii, która nie narzuca przemiany jako „wymogu", lecz umożliwia ją jako proces, z pełnym prawem do przerwania, milczenia i rewizji.

Psychoperformans (definicja operacyjna) jest metodą kompozycji działań performatywnych, których celem jest inicjowanie i stabilizowanie wielopoziomowej przemiany w układzie somatycznym, psychologicznym, poznawczym, relacyjnym oraz, gdy jest to adekwatne dla uczestnika, także duchowym i aksjologicznym, przy zachowaniu jawnej ramy etycznej, jawnego protokołu bezpieczeństwa i jawnych zasad dokumentacji. Minimalnymi kryteriami są: (1) istnienie planu sytuacyjnego lub jego wersji skróconej, choćby w postaci notacji roboczej; (2) obecność co najmniej jednego perfonemu-klucza, czyli elementu o wyraźnie określonej funkcji w procesie; (3) intencjonalne ustanowienie ramy (czas, przestrzeń, role, granice przerwania, zasady zgody); (4) procedura domknięcia i transpozycji, czyli przejścia od zdarzenia do konsekwencji w praktyce życia. Kryterium negatywne obejmuje sytuacje, w których mamy do

czynienia wyłącznie z ekspresją estetyczną bez ramy odpowiedzialności, z improwizacją bez protokołu granic, z sugestywnym „rytuałem" bez rozeznania ryzyka lub z oddziaływaniem, które podszywa się pod klinikę. Psychoperformans nie jest terapią w sensie systemów klinicznych, nie jest religijną obietnicą i nie jest marketingową techniką wpływu; może natomiast wchodzić w relacje komplementarne z medycyną, psychoterapią i praktykami duchowymi, o ile zachowuje własne warunki brzegowe i nie przekracza kompetencji.

Plan sytuacyjny (definicja operacyjna) jest dokumentem projektowym i zarazem narzędziem kontroli etycznej, które opisuje minimalny zestaw parametrów umożliwiających bezpieczne wykonanie i późniejszą rekonstrukcję działania. Plan sytuacyjny nie jest „scenariuszem" w sensie teatralnym, ponieważ nie dąży do pełnej determinacji przebiegu; jego funkcją jest wyznaczenie ramy i wektorów, a nie napisanie „tego, co ma się wydarzyć". W planie sytuacyjnym muszą zostać rozdzielone role (wykonawca, świadek, uczestnik, obserwator), musi zostać określona procedura przerwania (w tym sygnały stop), musi zostać opisana materialność perfonemów (zwłaszcza obiektów–kluczy) oraz musi zostać ustanowiona logika domknięcia, czyli to, jak działanie przechodzi w konsekwencje. W tradycji performance art wielokrotnie praktykowano minimalne instrukcje i partyturowość; Richard Schechner opisywał ramę jako warunek sensu, a fluxusowe event scores redukowały zapis do kilku słów. Psychoperformans dopuszcza minimalizm, ale wymaga, aby minimalizm nie likwidował bezpieczeństwa: im większe ryzyko (psychiczne, społeczne, cielesne), tym większa gęstość planu sytuacyjnego, choć wciąż bez popadania w iluzję pełnej kontroli.

IndywiduAkcja (termin autorski, definicja operacyjna) jest długotrwałym, iteracyjnym procesem organizowania praktyki przemiany, w którym psychoperformanse o różnej skali, czasie trwania i intensywności są włączone jako węzły krytyczne, a nie jako jednorazowe wydarzenia. IndywiduAkcja zakłada jednoczesność trzech porządków: porządku zdarzeń (konkretne działania), porządku implementacji (nawyki, higiena percepcyjna, reorganizacja relacji, ekonomia uwagi, praca z obiektami w codzienności) oraz porządku metrologiczno-refleksyjnego (systematyczna obserwacja skutków, korekta parametrów, analiza ryzyka). Kryterium minimalne IndywiduAkcji stanowi istnienie spójnego celu rozumianego jako „istota przedmiotu" ustalona w dochodzeniu i researchu, istnienie ram czasowych i zasobowych oraz istnienie procedury rewizji, która nie jest arbitralna, lecz oparta na danych z praktyki i na etyce ograniczeń. Kryterium negatywne obejmuje te formy „samorozwoju", które opierają się na stałej eskalacji bodźców, na wymuszaniu narracji sukcesu lub na arbitralnym przypisywaniu przyczynowości bez wskaźników; IndywiduAkcja nie jest obietnicą spektakularnej metamorfozy, tylko konstrukcją warunków sprzyjających stabilizacji przemiany w czasie. W tym miejscu istotne jest również, że IndywiduAkcja nie jest „projektem CSR" ani „projektem choroby": studium przypadku okulistycznego było w książce laboratorium rygoru i etyki, natomiast IndywiduAkcja ma zakres uniwersalny i może dotyczyć pracy twórczej, relacji społecznych, polityk widzialności, edukacji percepcji, przebudowy praktyk instytucjonalnych, a także wielu innych domen, w których potrzebne są protokoły uważności i sprawczości bez przemocy.

Wspólnym mianownikiem tych definicji jest rozpoznanie, że słowo nie jest neutralne w polu działania. J. L. Austin, formułując teorię aktów mowy, opisał, że pewne wypowiedzi nie opisują świata, lecz go ustanawiają; w psychoperformansie konsekwencją jest wymóg, aby definicje nie produkowały fałszywej performatywności, czyli nie wytwarzały skutku presji przez sam fakt

nazwania. Dlatego w terminach autorskich szczególnie chronione są: prawo do niewiedzy (brak przymusu interpretacji), prawo do ciszy (brak przymusu werbalizacji) oraz prawo do ochrony pola widzenia (brak przymusu ekspozycji). Ten słownik nie ma więc charakteru triumfalnego; jest instrumentem precyzji, który umożliwia praktykowanie metody w sposób przenoszalny, krytykowalny i etycznie stabilny, bez redukcji jej do spektaklu ani do obietnicy.

Perfonem (termin autorski, definicja operacyjna) stanowi najmniejszą jednostkę kompozycyjną psychoperformansu, która jest jednocześnie rozpoznawalna w zapisie oraz wykonalna w czasie rzeczywistym. Perfonem nie jest „znakiem" w sensie czysto semiotycznym, ponieważ obejmuje komponent materialno-czasowy i dyspozycyjny: jest zawsze „czymś, co się robi" lub „czymś, co jest ustanowione w polu zdarzenia" w określonym czasie i z określoną konsekwencją. Za perfonem uznaje się więc: obiekt–klucz w konkretnej konfiguracji (np. jako rzecz przekazywana, zamykająca, zasłaniająca, obciążająca), działanie–klucz (np. gest odcięcia, zawiązania, rozproszenia, wycofania), wypowiedź performatywną (np. formułę zgody, formułę przerwania, formułę domknięcia), a także elementy parametryczne takie jak zmiana światła, odcięcie dźwięku, wprowadzenie rytmu lub pauzy, o ile mają w planie sytuacyjnym przypisaną funkcję. Kryterium minimalne perfonemu to posiadanie funkcji w strukturze procesu: musi dać się odpowiedzieć na pytanie, czy perfonem służy inicjacji, stabilizacji, konfrontacji, neutralizacji, ochronie, dystrybucji uwagi, czy domknięciu. Kryterium negatywne obejmuje gesty dekoracyjne, elementy przypadkowe lub „ładne" bez funkcji, a także bodźce wprowadzane wyłącznie dla intensyfikacji; perfonem nie jest ozdobnikiem, lecz parametrem transformacji. W tym sensie perfonem przypomina w praktyce „atom" partytury zdarzeniowej, ale jego logika jest ściśle etyczna: perfonem ma działać bez przemocy i bez przymusu interpretacji, a jego skuteczność nie jest rozumiana jako wywołanie efektu spektakularnego, tylko jako wytworzenie warunków, w których możliwa staje się zmiana dyspozycji ciała, uwagi i relacji. W tle pozostaje fenomenologiczny wątek ucieleśnionej percepcji, który rozwijał Maurice Merleau-Ponty: perfonem jest zarazem zdarzeniem w świecie i reorganizacją sposobu bycia-ciałem w świecie, a nie wyłącznie komunikatem.

Obiekt–klucz / rzecz–klucz (termin autorski, definicja operacyjna) to materialny operator znaczeń, wybrany w dochodzeniu i researchu jako nośnik relacji, napięcia lub progu, a następnie umieszczony w planie sytuacyjnym w taki sposób, aby jego status nie był przypadkowy. Rzecz–klucz nie jest „rekwizytem" w logice teatralnej, ponieważ nie pełni funkcji ilustracyjnej, ani nie jest „talizmanem" w sensie magicznej gwarancji; jest narzędziem organizacji uwagi i sprawczości, które działa przez swoją materialność, historię użyć, możliwe skojarzenia kulturowe, a także przez reżim dostępu (kto dotyka, kto przechowuje, kto przekazuje, kto nie ma prawa dotyku). Kryterium minimalne rzeczy–klucza obejmuje: jednoznaczne wskazanie jej roli, opis warunków kontaktu (w tym granic dotyku), opis ryzyk (fizycznych i symbolicznych) oraz określenie procedury „unieważnienia" po działaniu, czyli takiego domknięcia, które nie pozostawia uczestników w stanie zawieszenia lub zależności od przedmiotu. Kryterium negatywne obejmuje sytuacje, w których przedmiot jest dobrany wyłącznie „bo pasuje estetycznie", „bo jest znaczący dla wykonawcy" bez sprawdzenia kodów kulturowych, albo gdy zostaje użyty do wytwarzania aury autorytetu i przewagi. W praktyce psychoperformansu rzecz–klucz jest często projektowana jako sprzęgacz porządków: łączy wymiar percepcyjny (kierowanie uwagi), somatyczny (czucie ciężaru, oporu, temperatury), relacyjny (przekazywanie, dzielenie, ochrona) oraz poznawczy (zmiana ram interpretacyjnych). Można tu dostrzec pokrewieństwo z myśleniem o sprawczości przedmiotów, które opisywał Bruno

Latour, ale psychoperformans wprowadza dodatkową warstwę: odpowiedzialność za skutki symboliczne, w tym za możliwość uruchomienia wstydu, lęku, wykluczenia lub presji, jeżeli rzecz–klucz zostanie użyta bez rozeznania.

Działanie–klucz (termin autorski, definicja operacyjna) to perfonem proceduralny, który wykonuje pracę transformacyjną na rzeczy–kluczu, w relacji z ciałem lub w polu społecznym, przy czym „praca" oznacza tu zmianę relacji, a nie produkcję znaczenia w sensie deklaratywnym. Działanie–klucz musi być zdefiniowane czasowo (kiedy się zaczyna, kiedy kończy), energetycznie (jaką intensywność dopuszcza) i etycznie (kto może je wykonać i w jakich warunkach). Do działań–kluczy należą akty progowe: zasłonięcie pola widzenia, ustanowienie ciszy, odwrócenie spojrzenia, powstrzymanie komentarza, przemieszczenie obiektu z przestrzeni publicznej do prywatnej lub odwrotnie, a także akty „odczarowywania" rozumiane jako rytualno-performatywne technologie znaczenia, których sens polega na rozbrojeniu przymusu, nie na wytworzeniu dogmatu. Kryterium minimalne działania–klucza stanowi możliwość jego przerwania bez szkody dla uczestników oraz możliwość jego opisania w partyturze w sposób nie prowadzący do manipulacji; kryterium negatywne obejmuje działania o charakterze presyjnym, eskalacyjnym lub zawstydzającym, nawet jeśli są „skuteczne" dramaturgicznie. W tym kontekście szczególnie istotne jest odróżnienie działania–klucza od gestu ekspresyjnego: gest ekspresyjny może rozładowywać napięcie wykonawcy, ale nie musi budować warunków przemiany; działanie–klucz jest projektowane tak, aby jego funkcja była rozpoznawalna także dla świadka w sensie proceduralnym, bez narzucania jednej interpretacji. Z praktycznego punktu widzenia oznacza to, że w planie sytuacyjnym opisuje się nie „co to znaczy", lecz „co to robi" i „jak chroni".

Rama (definicja operacyjna) stanowi zestaw warunków brzegowych, które odróżniają psychoperformans od improwizacji codzienności. Rama obejmuje czas (początek, koniec, czas trwania, tempo), przestrzeń (granice, progi, strefy), role (wykonawca, świadek, uczestnik), zasady zgody oraz procedury bezpieczeństwa i przerwania. Rama jest aktywnie ustanawiana i aktywnie zdejmowana; w wielu tradycjach rytualnych oraz w analizach liminalności Victora Turnera problemem bywa zawieszenie w progu bez reintegracji. Psychoperformans traktuje to jako błąd protokołu: brak domknięcia ramy zwiększa ryzyko utrwalenia pobudzenia, dezorientacji lub nadużyć interpretacyjnych. Z tego powodu w definicjach operacyjnych pojawia się domknięcie jako kryterium konieczne: działanie kończy się nie wtedy, gdy „zgasną emocje", lecz wtedy, gdy rama została formalnie zdjęta, role zostały rozbrojone, a konsekwencje zostały przepisane do praktyk życia w sposób możliwy do sprawdzenia w czasie. To szczególnie ważne w zastosowaniach, w których psychoperformans dotyka higieny percepcyjnej i ochrony pola widzenia: bez ramy praca nad percepcją może przejść w kompulsywne monitorowanie, a praca nad ciszą w presję „doskonałej uważności". W tym miejscu operacyjność słownika działa jak bezpiecznik: zamiast wielkich haseł pozostają parametry, procedury i prawo do wstrzymania.

Wypowiedź performatywna (definicja operacyjna) to taki akt mowy, który w ramach psychoperformansu ustanawia stan normatywny, relacyjny lub proceduralny, zamiast jedynie opisywać rzeczywistość. W klasycznym ujęciu J. L. Austina performatywy są „czynami słownymi"; psychoperformans uznaje to za rdzeń etyczny, ponieważ wiele kluczowych granic metody jest ustanawianych właśnie w słowie: zgoda, przerwanie, ograniczenie dostępu, wyłączenie bodźców, ochrona pola widzenia, domknięcie. Kryterium minimalne wypowiedzi

performatywnej obejmuje: (1) jasność adresowania (kto do kogo mówi), (2) jasność skutku proceduralnego (co zmienia się w ramie po wypowiedzi), (3) brak presji interpretacyjnej (wypowiedź nie może wymuszać „wglądu”), (4) możliwość natychmiastowego zastosowania w praktyce. Kryterium negatywne obejmuje „performatywy przemocowe”, czyli takie, które przez samą formę wytwarzają zależność, autorytaryzm lub zobowiązanie nieodwracalne. Wypowiedź performatywna w psychoperformansie jest zatem narzędziem redukcji ryzyka, a nie narzędziem sugestii. Ma operować pokorą, a nie dominacją; ma tworzyć pole wspólnej uważności, a nie pole przymusu. W konsekwencji słownik rozróżnia wypowiedzi: inicjujące (ustanawiające ramę), ochronne (wprowadzające ciszę, ograniczenie bodźców, zakaz rejestracji), interwencyjne (stop, przerwij, zmień dystans), oraz domykające (zdjęcie roli, powrót do codzienności, unieważnienie aury obiektu–klucza).

Świadek (definicja operacyjna) jest rolą psychoperformatywną, która współkonstytuuje zdarzenie i jego odpowiedzialność, nie przejmując funkcji reżyserskiej ani klinicznej. Świadek nie jest „publicznością” w sensie instytucjonalnym, ponieważ jego obecność nie służy konsumpcji zdarzenia; jest raczej elementem układu etycznego, który zabezpiecza granice, rozpoznaje sygnały ryzyka i umożliwia urealnienie konsekwencji. W tradycjach performatyki Erika Fischer-Lichte opisywała pętlę sprzężenia zwrotnego jako motor emergencji sensu; w psychoperformansie świadek jest również „bezpiecznikiem”, ponieważ jego rola może obejmować aktywację procedury przerwania, a także późniejszą rozmowę po-zdarzeniową, która nie jest psychoanalizą, tylko kontrolowaną rekonstrukcją parametrów. Kryterium minimalne roli świadka obejmuje: (1) znajomość planu sytuacyjnego w zakresie niezbędnym dla bezpieczeństwa, (2) akceptację procedur przerwania, (3) zobowiązanie do poufności, gdy jest to wymagane, (4) gotowość do nieinterpretowania w sposób normatywny. Kryterium negatywne obejmuje świadka jako „autorytet”, „guru” albo „sędziego”, a także świadka jako „kamerę” zbierającą materiał dla zewnętrznych celów. Świadek w psychoperformansie ma prawo do milczenia, ale ma też obowiązek reakcji, gdy pojawia się naruszenie. W tym sensie rola świadka jest pochodną etyki metody, a nie dodatkiem dramaturgicznym.

Uczestnik (definicja operacyjna) to osoba włączona w psychoperformans w sposób czynny, ale niekoniecznie w roli wykonawczej, przy czym jej udział jest zawsze ograniczony zasadami zgody i ochrony pola percepcyjnego. Uczestnictwo może mieć charakter minimalny (np. współdzielenie ciszy, współdzielenie obiektu–klucza bez dotyku, obecność w wyznaczonej strefie) albo rozszerzony (np. wykonanie działania–klucza, współtworzenie partytury, współodpowiedzialność za domknięcie). Kryterium minimalne uczestnictwa to: możliwość odmowy i przerwania bez sankcji oraz jasność tego, co jest oczekiwane. Kryterium negatywne obejmuje sytuacje „wciągania” osób w rytuał przez presję grupy, przez niejasność instrukcji lub przez żargon wywołujący wstyd. W psychoperformansie uczestnictwo ma być oparte na świadomej zgodzie, a nie na mechanizmach konformizmu; to jest szczególnie ważne w działaniach społecznych, gdzie dynamika grupy może produkować przemoc symboliczną. Z tego powodu terminologia rozróżnia uczestnika od „widza” i od „obserwatora”: obserwator ma prawo pozostać poza oddziaływaniem, a widz w sensie instytucjonalnym nie jest kategorią preferowaną, bo sugeruje konsumpcję doświadczenia. Psychoperformans wprowadza raczej spektrum obecności: od obserwacji, przez świadkowanie, po współuczestnictwo.

Transpozycja (definicja operacyjna) jest procedurą przejścia od zdarzenia psychoperformatywnego do wdrożenia jego konsekwencji w codziennych praktykach.

Transpozycja nie jest „interpretacją”, lecz przepisaniem efektów procesu na konkretne działania, nawyki lub ograniczenia bodźców. W pracy z percepcją i z widzeniem transpozycja może przyjmować formę protokołów higieny percepcyjnej, reorganizacji ekonomii uwagi, architektury ciszy, zmiany rytmów pracy, a także reorganizacji relacji z obrazami i ekranami. W tym sensie transpozycja jest analogiczna do fazy reintegracji po liminalności, którą opisywał Victor Turner, ale psychoperformans traktuje ją jako element kontrolowany: domknięcie bez transpozycji oznacza, że działanie pozostaje „pięknym epizodem” bez skutku, a to w metodzie transformacyjnej jest błędem konstrukcyjnym. Kryterium minimalne transpozycji to zapis choćby jednego obserwowalnego parametru do wdrożenia oraz określenie czasu rewizji (kiedy sprawdzamy, czy wdrożenie działa). Kryterium negatywne obejmuje wielkie postanowienia bez parametrów, a także „wglądy” bez implementacji; słownik chroni przed romantyzacją przeżycia.

Ewaluacja (definicja operacyjna) w psychoperformansie oznacza proces oceny przebiegu i skutków działania na podstawie danych możliwych do udokumentowania: notatnika transformacji, wywiadu po-zdarzeniowego, obserwacji świadka, a w zastosowaniach somatycznych także wskaźników fizjologicznych lub behawioralnych, o ile są zbierane etycznie i nie produkują kompulsyjnego samomonitorowania. Ewaluacja nie jest rankingiem „czy było dobrze”, lecz narzędziem korekty parametrów: intensywności, czasu, bodźców, roli obiektów–kluczy, jakości ciszy, zakresu ekspozycji społecznej. Zasada jest tu kompatybilna z logiką badań jakościowych, ale słownik podkreśla, że ewaluacja nie jest dowodem klinicznym; nie wolno jej używać do roszczeń terapeutycznych. W tym miejscu rozdział słownikowy pełni funkcję etycznego ogranicznika: termin „skutek” jest w psychoperformansie rozumiany jako „zmiana dyspozycji i praktyk” oraz „zmiana relacji”, nie jako wyleczenie. Szczególnie w zastosowaniach dotyczących zdrowia wzrokowego metoda ma działać komplementarnie i ostrożnościowo, a jej język ma unikać triumfalizmu. Rygor faktograficzny, do którego zobowiązuje książka, jest tu wpisany w definicje: psychoperformans może wspierać stabilizację funkcji percepcyjnych przez redukcję stresu, reorganizację bodźców i praktyki uważności, ale nie może udawać substytutu medycyny; słownik ma tę granicę utrzymać na poziomie samego języka.

Dochodzenie i research (termin techniczny metody, definicja operacyjna) oznacza fazę poprzedzającą projektowanie planu sytuacyjnego, w której wykonawca rekonstruuje „istotę przedmiotu” oraz mapuje pole możliwych środków, zanim dokona selekcji perfonemów. Kryterium minimalne tej fazy stanowi rozdzielenie trzech rejestrów: rejestru faktów (co jest obiektywnie wiadome o sytuacji, zasobach, ograniczeniach, ryzykach), rejestru hipotez (co jest przypuszczeniem wymagającym weryfikacji) oraz rejestru symboliczno-kulturowego (jakie kody, figury, mity, znaki i obiekty mogą zostać uruchomione w danej wspólnocie znaczeń). Kryterium negatywne obejmuje projektowanie „od razu w symbol” bez weryfikacji faktów i ograniczeń oraz projektowanie „od razu w efekt” bez rozpoznania sensu i celu. W praktyce psychoperformansu dochodzenie i research są etapem selekcji od ogółu do szczegółu, ale po uprzednim totalnym rozpoznaniu pola środków; nie jest to brainstorming, lecz procedura kalibracji, której funkcją jest ochrona przed przypadkowością, przed kompulsywną eskalacją oraz przed zawłaszczeniem cudzych kodów kulturowych.

Rama ochronna / protokół ochrony (definicja operacyjna) stanowi zestaw narzędzi zabezpieczających psychoperformans przed przemocą symboliczną, przed urazowością wtórną oraz przed pomyleniem domeny artystycznej z domeną kliniczną. Rama ochronna obejmuje: zasady zgody, procedury przerwania, reguły poufności, ograniczenia ekspozycji, a także

minimalną metodykę BHP, rozumianą szeroko jako bezpieczeństwo cielesne, psychiczne i społeczne. W tym punkcie psychoperformans korzysta z intuicji, które w naukach społecznych rozwijał Erving Goffman, opisując ramowanie sytuacji jako warunek rozpoznania „co się tu dzieje”; metoda przejmuje logikę ramy, ale wprowadza jej wersję normatywną: rama ma nie tylko opisywać, lecz realnie chronić. Kryterium minimalne ramy ochronnej to istnienie jawnych reguł i jawnego „prawa do stop”, a także istnienie procedury domknięcia, która rozbraja role i redukuje możliwość powstania zależności od wykonawcy, od grupy lub od obiektu–klucza. Kryterium negatywne obejmuje sytuacje „quasi-rytualne”, w których aura tajemnicy zastępuje protokół, a milczenie jest wymuszane jako narzędzie kontroli zamiast pełnić funkcję ochrony percepcji.

Higiena percepcyjna (definicja operacyjna) jest zespołem praktyk regulacyjnych, które redukują przeciążenie układu uwagowego i sensorycznego, stabilizują rytmy bodźcowania oraz zwiększają sprawczość w zarządzaniu polem widzenia, słyszenia i obecności. Higiena percepcyjna nie jest „wellnessowym” stylem życia; w psychoperformansie stanowi element implementacyjny IndywiduAkcji i jest powiązana z transpozycją oraz ewaluacją. Kryterium minimalne higieny percepcyjnej obejmuje zdefiniowanie choćby jednego parametru kontrolowalnego w czasie (np. okna ciszy, limity ekspozycji na ekran, strefy bezbodźcowe, rytuały przejścia między trybami pracy), oraz zdefiniowanie wskaźnika przeciążenia (np. wzrost pobudzenia, dezorganizacja uwagi, objawy somatyczne), który uruchamia procedurę przerwania. Kryterium negatywne obejmuje higienę rozumianą jako perfekcjonistyczny reżim samokontroli, który produkuje wstyd i kompulsję monitorowania. W perspektywie metodologicznej higiena percepcyjna jest praktyką „mniej” i „ciszej”, ale jej celem nie jest ascetyczna norma, tylko odzyskanie możliwości wyboru, czyli deautomatyzacja reakcji na bodźce i obrazy; to przygotowuje grunt pod późniejszy manifest świadomej ślepoty, rozumianej jako zdolność do celowego niepatrzenia, nieklikania, niewchodzenia w reżimy widzialności.

Cisza (definicja operacyjna) w psychoperformansie nie jest brakiem dźwięku, lecz stanem ramy, w którym wprowadza się ograniczenie komunikacji i bodźcowania w celu stabilizacji uwagi, obniżenia pobudzenia i ochrony procesu. Cisza może być pełna (brak mowy, brak muzyki, brak rejestracji), selektywna (wyłączenie komentarza przy zachowaniu sygnałów bezpieczeństwa) albo rytmiczna (okna ciszy przeplatane krótkimi komunikatami proceduralnymi). Kryterium minimalne ciszy obejmuje określenie jej funkcji w planie sytuacyjnym oraz określenie wyjątków, czyli tego, co może przerwać ciszę bez naruszenia sensu (np. sygnał stop, komunikat BHP, interwencja świadka). Kryterium negatywne obejmuje ciszę używaną jako narzędzie dominacji, w której uczestnicy tracą prawo do komunikowania granic; w psychoperformansie cisza ma chronić, a nie podporządkowywać. W tym miejscu słownik pozostaje kompatybilny z rozpoznaniami psychologii relacyjnej, gdzie bezpieczeństwo jest warunkiem eksploracji; termin „cisza” zostaje więc sprzęgnięty z prawem do przerwania i z rolą świadka.

Ochrona pola widzenia (definicja operacyjna) oznacza zestaw praktyk redukujących ekspozycję na obrazy, bodźce i sytuacje społeczne, które destabilizują uwagę, nasilają pobudzenie lub uruchamiają przemoc widzialności. Ochrona pola widzenia nie jest unikaniem świata, lecz świadomym zarządzaniem dostępem do obrazów, twarzy, ekranów, komunikatów oraz reżimów nadzoru i oceny, w tym reżimów autooceny. Kryterium minimalne ochrony pola widzenia stanowi wyznaczenie granic ekspozycji (czas, miejsce, typ bodźca), oraz ustanowienie

alternatywy: co robi się zamiast ekspozycji, aby nie popaść w próżnię bodźcową lub izolację. Kryterium negatywne obejmuje „ochronę" rozumianą jako totalną kontrolę otoczenia, która jest nierealna i prowadzi do eskalacji lęku; w psychoperformansie ochrona pola widzenia ma charakter adaptacyjny i iteracyjny. Ta definicja jest celowo skonstruowana tak, aby mogła zostać użyta zarówno w kontekstach zdrowotnych i neurofizjologicznych, jak i w kontekstach politycznych, gdzie widzenie jest polem walki o uwagę, a także w kontekstach gnostyczno-symbolicznych, gdzie „widzenie" bywa figurą wiedzy i władzy; w każdym z tych rejestrów ochrona oznacza jednak coś innego operacyjnie, dlatego słownik utrzymuje prymat parametrów nad metaforą.

Partytura działania (definicja operacyjna) jest zapisem umożliwiającym wykonanie psychoperformansu w sposób powtarzalny co do ramy, choć niekoniecznie co do treści przeżycia. Partytura w psychoperformansie jest zapisem minimalnym lub gęstym w zależności od ryzyka; może mieć postać notacji zdarzeń, notacji perfonemów, diagramu przestrzeni i ról, a także listy warunków brzegowych. W historii sztuk akcji partyturowość była rozwijana w wielu kierunkach, od instrukcji fluxusowych po notacje choreograficzne; psychoperformans nie imituje żadnego modelu wprost, ale ustanawia własną konwencję: zapis musi zawierać elementy ochronne, a nie tylko dramaturgiczne. Kryterium minimalne partytury obejmuje: kolejność lub logikę aktywacji perfonemów, procedury przerwania, domknięcie oraz minimalne wskazanie transpozycji. Kryterium negatywne obejmuje partyturę jako literacki opis wrażeń oraz partyturę jako „zaklęcie", które ma rzekomo działać samo; w psychoperformansie zapis jest narzędziem odpowiedzialności, a nie źródłem aury.

Domknięcie (definicja operacyjna) jest procedurą zdejmowania ramy psychoperformansu, rozbrajania ról oraz neutralizacji ładunku afektywno-symbolicznego, tak aby uczestnicy mogli powrócić do codziennych praktyk bez przymusu kontynuowania stanu liminalnego. Domknięcie nie jest „ostatnią sceną" ani „finałem" w sensie dramaturgicznym; jest etapem higieny psychoperformatywnej, którego brak zwiększa ryzyko zawieszenia, derealizacji, nadinterpretacji lub zależności od wykonawcy. Kryterium minimalne domknięcia obejmuje: (1) wyraźne ogłoszenie zdjęcia ramy, najlepiej w formie wypowiedzi performatywnej, (2) przywrócenie praw komunikacji (możliwość mowy, pytania, odmowy), (3) procedurę unieważnienia statusu obiektu–klucza (np. schowanie, oddanie, rozmontowanie, zniszczenie, przeklasyfikowanie), (4) krótką orientację w ciele (oddech, kontakt z podłożem, powrót do percepcji otoczenia), (5) wskazanie pierwszego kroku transpozycji. Kryterium negatywne obejmuje domknięcie pozorne, w którym rama zostaje zdjęta deklaratywnie, ale nie zostają rozbrojone role i aura, np. poprzez pozostawienie uczestników w zależności interpretacyjnej („teraz musisz zrozumieć, co się stało") lub poprzez utrzymanie tajemnicy jako formy kontroli. W tym punkcie psychoperformans konsekwentnie przestaje być „misterium" i staje się metodą: domknięcie jest jawne i proceduralne.

Wywiad po-zdarzeniowy (termin techniczny, definicja operacyjna) jest ustrukturyzowaną procedurą rozmowy, której celem jest rekonstrukcja parametrów zdarzenia i wstępna kalibracja transpozycji, bez psychologizacji i bez roszczeń klinicznych. Wywiad po-zdarzeniowy różni się od omówienia teatralnego i różni się od sesji terapeutycznej: nie służy interpretowaniu biografii, lecz opisaniu tego, co zaszło w obrębie ramy i jakie wskaźniki wskazują na zmianę lub przeciążenie. Kryterium minimalne wywiadu obejmuje: (1) opis od strony procedury (jakie perfonemy zostały aktywowane, w jakiej kolejności, w jakim czasie), (2) opis od strony granic

(kiedy pojawił się sygnał stop, czy był potrzebny, czy zadziałał), (3) opis od strony ciała (napięcie, oddech, pobudzenie, zmęczenie), (4) opis od strony percepcji (zmiany w polu uwagi, w reakcji na bodźce), (5) opis od strony relacji (co było wspierające, co było ryzykowne), (6) decyzję o jednym lub kilku krokach transpozycji. Kryterium negatywne obejmuje wywiad jako „wymuszenie narracji", w którym uczestnik ma udowodnić, że „coś przeżył"; psychoperformans chroni prawo do ciszy i do niewiedzy, więc wywiad może być częściowo niewerbalny, skrótowy albo odłożony w czasie. W praktyce wywiad po-zdarzeniowy jest elementem metrologii jakościowej i stanowi podstawę dla późniejszych matryc ewaluacyjnych, które będą rozwinięte w aneksach.

Notatnik transformacji (termin techniczny, definicja operacyjna) jest narzędziem systematycznej rejestracji danych z IndywiduAkcji, obejmującym zarówno obserwacje, jak i decyzje wdrożeniowe. Notatnik transformacji nie jest dziennikiem emocji w stylu introspekcyjnym, chociaż może zawierać komponent afektywny; jego celem jest uchwycenie relacji między parametrami działania a konsekwencjami w życiu codziennym. Kryterium minimalne notatnika obejmuje: datowanie, opis praktyk (co zrobiono), opis stanu ciała i percepcji (w kategoriach wskaźników, nie narracji), opis ekspozycji na bodźce (co mogło modulować efekt), oraz zapis decyzji o korekcie (co zmieniamy następnym razem). Kryterium negatywne obejmuje notatnik używany jako narzędzie kompulsyjnego samokontroli; w psychoperformansie notatnik ma służyć odzyskaniu sprawczości i wprowadzeniu łagodnej, iteracyjnej dyscypliny, a nie produkcji perfekcjonizmu. Z metodologicznego punktu widzenia notatnik transformacji jest narzędziem triangulacji: pozwala zestawić relację wykonawcy z obserwacją świadka i z parametrami planu sytuacyjnego, ograniczając ryzyko autosugestii i narracyjnego „dopowiadania" skutku.

Pokora (termin etyczny, definicja operacyjna) w psychoperformansie oznacza praktykę ograniczania roszczeń interpretacyjnych i roszczeń sprawczych, zarówno wobec siebie, jak i wobec innych. Pokora nie jest postawą moralną w sensie abstrakcyjnym; jest parametrem etycznym, który można rozpoznać w procedurach: czy istnieje prawo do stop, czy istnieje prawo do ciszy, czy istnieje jawne rozróżnienie między hipotezą a faktem, czy wykonawca nie wchodzi w rolę autorytetu. Kryterium minimalne pokory obejmuje: (1) deklarację ograniczeń metody, (2) jawność granic kompetencji, (3) gotowość do rewizji planu w świetle danych, (4) ochronę uczestnika przed presją sensu. Kryterium negatywne obejmuje pychę performatywną: przekonanie, że działanie „musi zadziałać", że symbol „na pewno wyleczy", że intensywność „na pewno przełamie blokadę". Pokora jest więc sprzężona z rygorem faktograficznym i z ostrożnością; w tym sensie jest to pojęcie, które łączy tradycję etyki praktycznej z metodologią badań, gdzie świadomość błędu jest warunkiem uczciwości. Psychoperformans formalizuje pokorę w języku planu sytuacyjnego i w języku ewaluacji.

Wspólnota uważności (termin społeczny, definicja operacyjna) oznacza konfigurację relacji, w której uczestnicy i świadkowie współdzielą odpowiedzialność za ramę, za ciszę, za ochronę pola widzenia i za procedury przerwania, bez tworzenia hierarchii dominacji. Wspólnota uważności nie jest „grupą wsparcia" ani „publicznością"; jest układem praktyk, w którym obowiązuje zasada minimalizacji przemocy symbolicznej i zasada nieprzymusowej obecności. Kryterium minimalne wspólnoty uważności obejmuje: jawne zasady, możliwość odmowy, ochronę poufności, a także mechanizm rozbrajania roli wykonawcy po zdarzeniu. Kryterium negatywne obejmuje wspólnotę zorganizowaną wokół charyzmy, tajemnicy lub ideologii;

psychoperformans nie jest ruchem sekciarskim, lecz metodą przenoszalną. To pojęcie jest szczególnie istotne w kontekstach działań społecznych, gdzie psychoperformans może przechodzić od mikrointerwencji do zmiany systemowej; słownik utrzymuje jednak, że nawet w takich skalach podstawą pozostaje protokół ochrony i prawo do ciszy.

Intencja (termin etyczno-proceduralny, definicja operacyjna) oznacza wektor, który jest deklarowany w planie sytuacyjnym i który jest później weryfikowany w ewaluacji jako zgodność między zamierzeniem a skutkiem proceduralnym, nie jako zgodność między zamierzeniem a interpretacją. Intencja nie jest „życzeniem" ani „manifestacją"; jest narzędziem stabilizacji metody, ponieważ umożliwia odróżnienie działań przemocowych od ochronnych. Kryterium minimalne intencji obejmuje: sformułowanie w języku czynności i granic (np. „redukuję ekspozycję", „ustanawiam ciszę", „przerywam, gdy rośnie pobudzenie"), a nie w języku obietnic („uzdrawiam", „zdejmuję chorobę"). Kryterium negatywne obejmuje intencję jako instrument presji, w którym wykonawca „narzuca" cel uczestnikowi. W psychoperformansie intencja jest zawsze propozycją w obrębie zgody, a jej etyczną miarą jest możliwość przerwania bez sankcji.

Świadoma ślepota (termin programowy, definicja operacyjna) oznacza zdolność do celowego i etycznie uzasadnionego niepatrzenia, niewchodzenia w ekspozycję, niekonsumowania obrazów oraz nieuczestniczenia w reżimach widzialności, które produkują przeciążenie, przemoc symboliczną lub kolonizację uwagi. Świadoma ślepota nie jest negacją poznania ani ucieczką od świata; jest techniką selekcji i ochrony, która w psychoperformansie zostaje powiązana z higieną percepcyjną, ochroną pola widzenia i transpozycją. Kryterium minimalne świadomej ślepoty stanowi: (1) zdefiniowanie obszaru, wobec którego stosuje się niepatrzenie (np. typ obrazów, kanał informacyjny, przestrzeń publiczna, konkretne bodźce), (2) określenie czasu i warunków (kiedy i jak długo), (3) określenie funkcji ochronnej (co chronimy: uwagę, spokój, zdolność pracy, relację), (4) zdefiniowanie alternatywy (co robi się zamiast ekspozycji), (5) procedura rewizji (kiedy i na jakiej podstawie zmieniamy zakres ślepoty). Kryterium negatywne obejmuje świadomą ślepotę używaną jako mechanizm unikania odpowiedzialności społecznej lub jako totalną izolację; psychoperformans odróżnia ochronę od ucieczki, a różnica ma charakter proceduralny: ucieczka nie ma transpozycji i rewizji, ochrona je ma. W perspektywie krytycznej świadoma ślepota jest odpowiedzią na polityczną ekonomię uwagi oraz na reżimy nadzoru: w świecie kamer, algorytmów i presji autoprezentacji prawo do niepatrzenia i niewidzialności staje się praktyką wolności, ale praktyka ta wymaga etycznej kalibracji, aby nie zamieniła się w obojętność.

Wgląd (definicja operacyjna) w psychoperformansie oznacza zmianę ramy rozumienia, która ma konsekwencje implementacyjne, ale nie jest warunkiem koniecznym skuteczności metody. Psychoperformans chroni prawo do braku wglądu, ponieważ wymuszanie wglądu jest jedną z najczęstszych form przemocy symbolicznej w praktykach rozwojowych i quasi-terapeutycznych. Kryterium minimalne wglądu to możliwość sformułowania choćby jednej decyzji transpozycyjnej wynikającej z doświadczenia; kryterium negatywne obejmuje „wgląd" rozumiany jako narracyjne dopowiedzenie, które ma uspokoić niepewność. Wgląd w psychoperformansie jest wtórny wobec procedury: jeśli praktyka ochrony percepcji działa, to działa także bez spektakularnego rozumienia, ponieważ jej podstawą jest reorganizacja parametrów bodźcowania i relacji. W tym sensie słownik utrzymuje prymat praktyk nad narracją, co jest kompatybilne z pewnymi wątkami współczesnej psychologii ucieleśnionej, w której zmiana dyspozycji nie zawsze jest funkcją werbalnego wglądu.

Ryzyko (definicja operacyjna) jest kategorią projektową, która obejmuje prawdopodobieństwo oraz ciężar potencjalnej szkody: cielesnej, psychicznej, społecznej, prawnej. W psychoperformansie ryzyko jest jawnie mapowane w planie sytuacyjnym, a następnie redukowane przez ramę ochronną, dobór perfonemów oraz procedury przerwania. Kryterium minimalne analizy ryzyka obejmuje identyfikację czynników ryzyka (np. ekspozycja społeczna, intensywność bodźców, temat urazowy, ryzyko fizyczne obiektu), identyfikację mechanizmów redukcji (cisza, świadek, strefy, prawo do stop), oraz identyfikację warunków wyłączających (kiedy działania nie wykonuje się w ogóle). Kryterium negatywne obejmuje fetyszyzację ryzyka jako „próby" albo jako „inicjacji"; psychoperformans nie jest ekstremalnym rytuałem transgresji. W tym miejscu słownik jest jednoznaczny: intensywność nie jest miarą prawdy ani miarą skutku, a eskalacja bodźców jest często mechanizmem obronnym, nie transformacyjnym.

Sprawczość (definicja operacyjna) oznacza zdolność do inicjowania i podtrzymywania zmiany w polu praktyk, przy zachowaniu wolności przerwania i przy zachowaniu etyki zgody. Sprawczość nie jest kontrolą totalną ani dominacją; jest raczej zdolnością do wyboru parametrów, do selekcji bodźców, do ustanawiania granic oraz do domykania ram. Kryterium minimalne sprawczości to istnienie choćby jednego realnego wyboru, który został wdrożony i utrzymany w czasie (np. okna ciszy, ograniczenie ekspozycji, zmiana rytmu pracy, zmiana relacji z obiektem–kluczem). Kryterium negatywne obejmuje sprawczość deklaratywną, w której język „mocy" zastępuje praktykę. W psychoperformansie sprawczość jest skromna i iteracyjna; jej miarą jest stabilność, nie fajerwerk.

Indywiduacja (termin rozróżniający, definicja operacyjna) jest używana w tej książce ostrożnie i nie jako synonim IndywiduAkcji. W tradycji psychologii analitycznej C. G. Jung opisywał indywiduację jako proces integracji i stawania się sobą; psychoperformans uznaje, że pewne wątki tego myślenia mogą być heurystycznie użyteczne w pracy nad symbolami, cieniem, projekcją i transformacją, lecz termin „IndywiduAkcja" został wprowadzony po to, aby uniknąć automatycznego przejęcia jungowskiej metafizyki procesu i aby utrzymać prymat projektowania, bezpieczeństwa i implementacji. Operacyjnie: indywiduacja jest interpretacyjną ramą rozumienia przemiany, natomiast IndywiduAkcja jest protokołem praktyk, które mogą (ale nie muszą) być interpretowane w kategoriach indywiduacji. Kryterium negatywne obejmuje sytuacje, w których język indywiduacji zostaje użyty do legitymizowania cierpienia lub do nadawania mu teleologii; psychoperformans utrzymuje, że cierpienie nie jest dowodem sensu, a choroba nie jest metafizycznym „zadaniem" per se.

Domykanie podrozdziału 99.1 wymaga podkreślenia, że definicje operacyjne nie są „regułami dogmatycznymi", tylko infrastrukturą. Infrastruktura języka ma umożliwić praktykę, która pozostaje pluralistyczna co do treści, ale rygorystyczna co do etyki i bezpieczeństwa. Słownik nie służy temu, aby psychoperformans „wygrywał" z innymi językami, tylko temu, aby nie był przez nie kolonizowany. Jeśli w kolejnych rozdziałach pojawi się manifest, a potem aneksy z matrycami, check-listami i wzorami zgód, to właśnie dlatego, że metoda chce działać w świecie realnym, gdzie relacje, dane, prawa i ryzyka są nieusuwalne. Operacyjność terminów jest tu warunkiem odpowiedzialnego działania, a odpowiedzialne działanie jest warunkiem, by psychoperformans mógł zachować swój uniwersalny potencjał zastosowań bez popadania w przemoc lub pozór.

99.2. Indeks perfonemów i „rzeczy-kluczy”

Podrozdział 99.2 ma charakter indeksu praktycznego, a nie katalogu fetyszy. Jego celem jest ułatwienie projektowania planu sytuacyjnego poprzez dostarczenie repertuaru perfonemów oraz rzeczy–kluczy rozumianych jako operatory relacji, uwagi i granic, a nie jako dekoracje ani „magiczne rekwizyty”. Indeks został zbudowany tak, aby umożliwić szybkie przejście od istoty przedmiotu (ustalonej w dochodzeniu i researchu) do selekcji środków, zgodnie z zasadą: najpierw rozpoznanie pola możliwych narzędzi, dopiero potem redukcja i kalibracja. W praktyce jest to odpowiednik „biblioteki komponentów” dla procesu transformacyjnego, ale biblioteki obwarowanej rygorem etycznym i protokołem ochronnym: perfonem jest tu zawsze powiązany z ramą, zgodą, możliwością przerwania i procedurą domknięcia. Ta logika pozostaje zbieżna z performatyką Richarda Schechnera (rama i restytuowane zachowania), lecz psychoperformans dodaje wymóg jawnej metrologii jakościowej oraz jawnych ograniczeń kompetencji.

W indeksie rozróżnia się perfonemy według ich dominującego kanału oraz funkcji w dynamice procesu. Kanał nie jest kategorią estetyczną, tylko logistyką oddziaływania: obraz, słowo, gest, światło, dźwięk, obiekt, przestrzeń, czas i pojęcia mogą być dowolnie zestawiane, ale ich skutki są odmienne dla układu uwagowego, somatyki i relacji społecznych. Funkcja perfonemu jest opisana w terminach: inicjacja ramy, stabilizacja, konfrontacja (w sensie kontrolowanym), neutralizacja, ochrona pola percepcji, dystrybucja uwagi, integracja, domknięcie i transpozycja. W tle pozostaje fenomenologiczna intuicja Maurice’a Merleau-Ponty’ego, że percepcja jest relacją ucieleśnioną, a nie „odbieraniem bodźców”; dlatego perfonemy nie są tu „bodźcami”, tylko narzędziami reorganizacji relacji ciała ze światem. Jednocześnie indeks uwzględnia ryzyko dyskursywne opisane przez Michela Foucault: każda nazwa i każda procedura może wytwarzać normę; dlatego przy perfonemach stale podaje się antydefinicję, czyli to, jakie nadużycie jest typowe i jak je neutralizować.

Konwencja zapisu: nazwa perfonemu jest podana jako hasło, następnie funkcja, a potem minimalne kryteria użycia, kryteria negatywne oraz uwagi bezpieczeństwa. W wypadku rzeczy–kluczy dodatkowo opisuje się reżim dostępu (kto dotyka, kto przekazuje, kto przechowuje), status po zdarzeniu (unieważnienie aury) oraz możliwe konflikty kodów kulturowych. Indeks nie jest zamknięty i nie pretenduje do kompletności wszystkich tradycji świata; ma jednak obejmować spektrum wystarczające, aby psychoperformans nie musiał kompulsywnie sięgać po eskalację intensywności. W tym sensie indeks jest narzędziem oszczędności i precyzji: zamiast „więcej” proponuje „lepiej dobrane” i „lepiej domknięte”. Dla podkreślenia: to nie repertuar obiektów „uzdrawia”, lecz sposób ich włączenia w ramę, sposób dystrybucji władzy i sposób ochrony uczestnika przed przemocą interpretacyjną, co jest zgodne z intuicją J. L. Austina o sprawczości aktu, nie samego słowa.

Perfonem ramy: Znak progu. Funkcja: inicjacja i rozróżnienie trybów obecności; ustanowienie, że „to nie jest codzienność”, ale bez tworzenia aury tajemnicy. Minimalne kryterium: prosty, powtarzalny marker (materialny lub czasowy), który nie wymaga interpretacji, a jedynie informuje o wejściu w ramę; może to być położenie konkretnej tkaniny, ustawienie krzesła, wyłączenie powiadomień, zapalenie stałego światła. Kryterium negatywne: znak progu użyty jako symbol dominacji („kto przekroczy, ten musi”) albo jako narzędzie zawstydzania; znak ma chronić, nie zobowiązywać. Uwagi bezpieczeństwa: znak progu musi mieć również znak wyjścia,

a więc element domykający; bez tego rośnie ryzyko zawieszenia w liminalności, o którym pisał Victor Turner.

Perfonem ochrony: Słowo STOP. Funkcja: natychmiastowe przerwanie, redukcja ryzyka, odzyskanie sprawczości. Minimalne kryterium: jednoznaczny sygnał werbalny lub gestowy uzgodniony przed działaniem; jego wypowiedzenie automatycznie zatrzymuje sekwencję bez konieczności uzasadnienia. Kryterium negatywne: „stop" podważane, negocjowane lub interpretowane; w psychoperformansie podważenie stopu jest naruszeniem ramy. Uwagi bezpieczeństwa: rola świadka obejmuje gotowość do wsparcia procedury stop; to jest element etycznej infrastruktury, zgodny z koncepcją sprzężenia zwrotnego opisywaną przez Erikę Fischer-Lichte, lecz wprowadzony tu w trybie ochronnym, nie estetycznym.

Rzecz–klucz: Tkanina zasłaniająca. Funkcja: modulacja pola widzenia, wprowadzenie świadomej ślepoty, ochrona przed bodźcami i presją widzialności. Minimalne kryterium: tkanina o określonym reżimie użycia (kto zakłada, kiedy, na jak długo, czy ma prawo zdjąć w dowolnym momencie), najlepiej neutralna semantycznie w danym kontekście kulturowym; istotny jest opis, czy jest to zasłona, opaska, parawan, czy „strefa bez obrazu". Kryterium negatywne: użycie zasłony jako upokorzenia, jako teatralnej „kary" albo jako narzędzia kontroli; zasłona ma być wyborem ochronnym, nie przymusem. Uwagi bezpieczeństwa: przy zasłanianiu wzroku musi istnieć alternatywny kanał orientacji (dźwięk, dotyk, obecność świadka) i krótkie okna sprawdzania stanu; perfonem ma redukować przeciążenie, nie generować lęku.

Rzecz–klucz: Kamień / ciężar. Funkcja: uziemienie somatyczne, regulacja pobudzenia, materializacja granicy. Minimalne kryterium: ciężar dobrany do możliwości ciała, z jasnym określeniem, czy jest trzymany, noszony, odkładany, czy przekazywany; ważne jest, czy ciężar ma symbolizować „obciążenie", czy ma jedynie pracować fizjologicznie poprzez propriocepcję. Kryterium negatywne: przypisywanie ciężarowi „obowiązku cierpienia" albo eskalowanie masy jako dowodu powagi; w psychoperformansie intensywność nie jest miarą prawdy. Uwagi bezpieczeństwa: unika się pozycji ryzykownych dla kręgosłupa, stawów i układu krążenia; ciężar powinien mieć procedurę unieważnienia (odłożenie w miejsce, które oznacza zakończenie), aby nie przenosić aury „ciężaru" w codzienność w sposób niekontrolowany.

Perfonem temporalny: Okno ciszy. Funkcja: stabilizacja uwagi, obniżenie pobudzenia, ochrona przed przemocą komentarza. Minimalne kryterium: jasno określony czas ciszy (np. 3–12 minut), wraz z wyjątkami bezpieczeństwa (stop, sygnał świadka); cisza ma być parametrem, nie ideologią. Kryterium negatywne: cisza jako narzędzie dominacji, w którym uczestnik traci prawo do komunikowania granic; cisza musi być kompatybilna z ochroną. Uwagi bezpieczeństwa: cisza w działaniach społecznych wymaga krótkiego briefing'u ramy, aby uniknąć dezorientacji; w przeciwnym razie cisza może być odczytana jako kara lub lekceważenie.

Perfonem przestrzenny: Strefa wyłączenia bodźców. Funkcja: ochrona pola percepcji, umożliwienie przerwania bez wstydu. Minimalne kryterium: wyznaczona przestrzeń, do której można się wycofać bez tłumaczenia, z neutralnym statusem („strefa higieny percepcji"), oraz z jasnym zakazem śledzenia i komentowania. Kryterium negatywne: strefa wyłączenia jako „strefa słabości" lub jako element stygmatyzujący; w psychoperformansie wycofanie jest kompetencją, nie porażką. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach publicznych strefa wymaga

dyskretnego oznaczenia i procedury ochrony poufności; to jest praktyczny odpowiednik prawa do niewidzialności w ekonomii uwagi.

Rzecz–klucz: Notatnik / karta parametrów. Funkcja: metrologia jakościowa, transpozycja, korekta IndywiduAkcji. Minimalne kryterium: narzędzie zapisu, które nie służy „spowiedzi", tylko rejestracji parametrów (czas ekspozycji, pobudzenie, bodźce, decyzje wdrożeniowe); zapis powinien być możliwy również w formie skrótów lub znaków, aby nie wymuszać werbalizacji. Kryterium negatywne: notatnik jako narzędzie perfekcjonistycznej kontroli lub jako dowód „postępu"; w psychoperformansie dane służą korekcie, nie ocenie moralnej. Uwagi bezpieczeństwa: ochrona poufności i zasada minimalizacji danych; tu w praktyce pojawia się wymóg zgodności z etyką prywatności, który będzie rozwinięty w aneksach.

Perfonem dźwiękowy: Ton graniczny. Funkcja: sygnał ramy, sygnał przerwania, regulacja rytmu. Minimalne kryterium: jeden stabilny dźwięk (np. uderzenie w metal, dzwonek, niski ton), którego znaczenie jest proceduralne, nie „mistyczne"; dźwięk służy temu, by ciało rozpoznało przejście bez konieczności interpretacji. Kryterium negatywne: dźwięk użyty do hipnozy presyjnej, eskalacji emocji lub wytwarzania transu wbrew zgodzie; psychoperformans nie dąży do utraty kontroli. Uwagi bezpieczeństwa: głośność i częstotliwość muszą uwzględniać wrażliwość sensoryczną uczestników; szczególnie unika się bodźców, które mogą wywołać dyskomfort lub reakcje stresowe.

Te pierwsze hasła ustanawiają podstawową rodzinę perfonemów „infrastrukturalnych", bez których indeks staje się jedynie zbiorem inspiracji. W kolejnych hasłach repertuar będzie pogłębiany w stronę perfonemów obiektowych, gestowych, optycznych i pojęciowych, w tym takich, które mogą pracować z figurami widzenia, niewidzenia i ochrony, ale zawsze w reżimie pokory i ograniczeń, a nie w reżimie obietnicy. W perspektywie konstrukcyjnej można powiedzieć, że perfonem jest tu odpowiednikiem „aktora" w sensie sieciowym, o którym pisał Bruno Latour, ale psychoperformans dodaje nadrzędny warunek: aktor nie może stać się narzędziem dominacji, bo metoda ma działać jako praktyka wolności i ochrony, nie jako technologia wpływu.

Rzecz–klucz: Lustro. Funkcja: sprzężenie autoreferencyjne, demontaż nawyków autoobserwacji, praca na granicy widzialności i wstydu, kalibracja relacji „ja–obraz" bez wchodzenia w reżim narcystyczny. Minimalne kryterium: lustro jest użyte w ściśle określonym reżimie czasu i dystansu oraz z jawną funkcją proceduralną (np. „przez 60–180 sekund obserwacja bez komentarza", „zatrzymanie odruchu poprawiania", „przerwanie autooceny"), a następnie zostaje domknięte przez unieważnienie (odwrócenie, zakrycie, odłożenie poza pole widzenia). Kryterium negatywne: lustro jako narzędzie eskalacji autokrytyki, jako „test prawdy o sobie", jako urządzenie presyjne („musisz zobaczyć, kim jesteś"), albo jako element upokorzenia w działaniu grupowym. Uwagi bezpieczeństwa: lustro jest perfonemem wysokiego ryzyka w kontekstach zaburzeń obrazu ciała, perfekcjonizmu, lęku społecznego; wymaga mocnej ramy ochronnej, prawa do stop i opcji zastąpienia (np. perfonemem „ramki" bez odbicia). Teoretycznie jest to perfonem, który łatwo wpada w estetykę spektaklu; dlatego w psychoperformansie utrzymuje się rygor: lustro nie służy „prawdzie", tylko reorganizacji nawyku percepcyjnego, zgodnie z fenomenologicznym rozpoznaniem Maurice'a Merleau-Ponty'ego, że widzenie jest relacją, a nie neutralnym pomiarem.

Perfonem optyczny: Ramka / kadr ręczny. Funkcja: ograniczenie pola widzenia w celu redukcji przeciążenia i przejścia od globalnego skanowania do selektywnej uwagi; mikropraktyka świadomej ślepoty poprzez „wycięcie" nadmiaru. Minimalne kryterium: ramka jest prosta (karton, papier, dłonie) i ma określoną regułę użycia (czas, obszar, oddech, przerwanie), a jej zastosowanie nie jest oceniane estetycznie; chodzi o zmianę parametru percepcyjnego, nie o kompozycję obrazu. Kryterium negatywne: ramka jako narzędzie kontroli innych („patrz tu, bo ja tak mówię"), albo jako instrument narzucania interpretacji („tu jest sens, reszta nie istnieje"). Uwagi bezpieczeństwa: ramka powinna mieć procedurę wyjścia (rozszerzenie pola widzenia i krótka orientacja w przestrzeni), aby uniknąć zjawiska „tunelizacji" uwagi w sposób lękowy; w działaniach społecznych ramka wymaga reguły ochrony prywatności (nie kadrujemy twarzy bez zgody, nie wchodzimy w reżimy ekspozycji).

Rzecz–klucz: Opaska na oczy (wariant od tkaniny zasłaniającej). Funkcja: precyzyjnie dozowana deprywacja wzrokowa jako narzędzie odciążenia, nie jako dramatyczny gest; przeniesienie ciężaru organizacji doświadczenia na słuch, dotyk i propriocepcję, z jednoczesnym wzmocnieniem roli świadka. Minimalne kryterium: opaska jest użyta wyłącznie dobrowolnie, z krótkimi interwałami, z jasną procedurą natychmiastowego zdjęcia oraz z zabezpieczeniem orientacji w przestrzeni. Kryterium negatywne: opaska jako „inicjacja", jako „próba zaufania" wymuszana przez grupę, albo jako narzędzie asymetrii władzy (ktoś widzi, ktoś nie widzi). Uwagi bezpieczeństwa: perfonem wymaga jawnej mapy przestrzeni, usunięcia przeszkód, zakazu prowadzenia uczestnika „na siłę", a także zakazu rejestracji wideo; opaska w połączeniu z ekspozycją publiczną jest w psychoperformansie co do zasady niezalecana, bo zwiększa ryzyko uprzedmiotowienia.

Perfonem gestowy: Odwrócenie spojrzenia. Funkcja: zerwanie pętli kompulsyjnego monitorowania bodźców; praktyka świadomej ślepoty w mikroskali; ochrona przed „przemocą obrazu" i przed automatyzmem reakcji. Minimalne kryterium: gest ma przypisaną regułę czasu i powodu („odwracam wzrok, gdy pojawia się sygnał przeciążenia", „odwracam wzrok od bodźca prowokującego ocenę"), a następnie jest domknięty przez świadome przywrócenie orientacji (powrót do neutralnego punktu, oddech, kontakt z podłożem). Kryterium negatywne: odwrócenie spojrzenia jako akt pogardy wobec osoby; w psychoperformansie odwrócenie jest praktyką ochrony, nie komunikatem deprecjacji. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach społecznych wymaga to uzgodnionej semantyki gestu, aby nie uruchamiać konfliktu; w tym sensie perfonem jest jednocześnie somatyczny i relacyjny, co czyni go podatnym na błędy ramowania opisywane przez Ervinga Goffmana.

Rzecz–klucz: Maska neutralna. Funkcja: czasowe zawieszenie gry twarzy i społecznej czytelności w celu redukcji presji autoprezentacji; praca nad granicą pomiędzy intymnością a ekspozycją. Minimalne kryterium: maska ma neutralną formę w danym kontekście kulturowym i jest użyta jako parametr ochronny (np. w „oknie ciszy" lub w strefie wyłączenia), z jasną procedurą zdjęcia i przejścia do transpozycji (np. „po zdjęciu maski wracam do minimalnego komunikatu proceduralnego"). Kryterium negatywne: maska jako instrument dehumanizacji lub zastraszenia, albo jako teatralna aura tajemnicy służąca dominacji. Uwagi bezpieczeństwa: maska w działaniach publicznych może aktywować reżimy podejrzenia i nadzoru; dlatego wymaga oceny ryzyka prawnego i społecznego oraz rozważenia alternatyw (np. perfonemu „strefy prywatności" bez maski). W perspektywie etycznej maska dotyka problemu twarzy jako

miejsca relacji; tu warto przywołać Emmanuela Lévinasa, ale operacyjnie psychoperformans nie wchodzi w moralny absolutyzm twarzy, tylko kalibruje ekspozycję jako parametr ochrony.

Perfonem pojęciowy: Zakaz interpretacji. Funkcja: redukcja przemocy hermeneutycznej; ochrona przed przymusem „znaczenia" i przed kolonizacją doświadczenia przez język. Minimalne kryterium: jawna reguła ramy (np. „nie komentujemy, nie diagnozujemy, nie przypisujemy przyczyn"), która jest ustanowiona wypowiedzią performatywną na początku i potwierdzona w domknięciu. Kryterium negatywne: zakaz interpretacji użyty do tłumienia zgłaszania ryzyka; w psychoperformansie zakaz interpretacji nie dotyczy sygnałów bezpieczeństwa ani komunikatów granic. Uwagi bezpieczeństwa: perfonem szczególnie ważny w działaniach grupowych, gdzie mechanizmy projekcji i przypisywania intencji mogą eskalować; to jest praktyczny bezpiecznik przeciw temu, co w teorii dyskursu mogłoby zostać nazwane produkcją normy przez interpretację.

Rzecz–klucz: Sznur / nić / taśma (perfonem wiązania). Funkcja: materializacja relacji, granicy, zobowiązania albo przerwania; praca na figurach połączenia i rozdzielenia bez fetyszyzacji „więzi". Minimalne kryterium: sznur ma określoną funkcję i ograniczenie (np. „wiążę tylko obiekt, nie ciało", „nie zaciskam", „używam jako linii granicznej na podłodze"), a jego użycie ma procedurę unieważnienia (rozwiązanie, przecięcie, odłożenie). Kryterium negatywne: wiązanie ciała jako forma presji lub erotyzacji bez jednoznacznej zgody; psychoperformans nie jest praktyką BDSM ani narzędziem dominacji, chyba że w odrębnym, jasno opisanym i etycznie zabezpieczonym kontekście, którego ta książka nie normalizuje. Uwagi bezpieczeństwa: unika się ryzyka uduszenia, urazu, ograniczenia krążenia; sznur w indeksie jest przede wszystkim perfonemem przestrzennym i obiektowym, nie narzędziem unieruchomienia. W warstwie symbolicznej sznur uruchamia silne kody kulturowe (węzeł, pętla, więź, przysięga), dlatego wymaga dochodzenia i researchu, aby nie wchodzić w przemocową semantykę.

Perfonem obiektowy: Klucz (dosłowny klucz lub figura klucza). Funkcja: operator przejścia, dostępności i wyłączenia; praca na reżimach otwierania i zamykania, także w sensie ochrony percepcyjnej (np. „zamykam dostęp do bodźca"). Minimalne kryterium: klucz ma przypisaną relację do konkretnego obszaru (drzwi, pudełko, szuflada, zasób cyfrowy w sensie symbolicznym), a jego użycie jest jawne i odwracalne (z możliwością natychmiastowego wycofania). Kryterium negatywne: klucz jako symbol władzy nad innymi, jako instrument karania lub kontroli zasobów w relacji asymetrycznej. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach społecznych klucz łatwo staje się fetyszem hierarchii; dlatego w psychoperformansie preferuje się klucz jako narzędzie auto-ochrony, a nie jako narzędzie administrowania cudzą obecnością.

Perfonem świetlny: Stała luminancja ochronna. Funkcja: stabilizacja pobudzenia przez ograniczenie gwałtownych zmian świetlnych; ochrona przed agresywną widzialnością oraz przed dramatyzacją przestrzeni. Minimalne kryterium: światło jest stałe, przewidywalne, o neutralnym charakterze, z jawną regułą zmiany (jeśli jest potrzebna, to tylko jako perfonem domykający lub inicjujący). Kryterium negatywne: światło użyte do wytwarzania transu, dezorientacji, lęku; psychoperformans nie używa stroboskopu, migotania ani gwałtownych kontrastów jako „narzędzia przełomu". Uwagi bezpieczeństwa: uwzględnia się wrażliwości sensoryczne i ryzyka neurologiczne; w kontekście ochrony pola widzenia stałość światła jest często skuteczniejsza niż symboliczna teatralizacja.

Rzecz–klucz: Pudełko / pojemnik. Funkcja: kontenerowanie; czasowe „odłożenie" bodźca, myśli, obrazu lub obiektu poza pole widzenia, bez negowania jego istnienia. Minimalne kryterium: pojemnik ma określony status (co wolno do niego wkładać, kto ma dostęp, kiedy i jak się go otwiera), a jego zamknięcie jest elementem domknięcia, nie mechanizmem wyparcia. Kryterium negatywne: pojemnik jako narzędzie represji („zamknij problem i zapomnij"), albo jako rekwizyt tajemnicy. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach grupowych pojemnik wymaga polityki poufności i zgody; w praktykach indywidualnych może być perfonemem transpozycji (np. ograniczenie ekspozycji na bodźce cyfrowe przez realny kontener dla urządzenia), ale zawsze z rewizją, aby nie wytworzyć kompulsji.

Perfonem dźwiękowy: Metronom ciszy (rytm bez melodii). Funkcja: regulacja tempa i oddechu; stabilizacja uwagi przez neutralny sygnał czasowy, bez estetycznej sugestii. Minimalne kryterium: rytm jest prosty, cichy, z możliwością natychmiastowego wyłączenia, a jego znaczenie jest czysto proceduralne (odmierzanie okna ciszy lub okna działania). Kryterium negatywne: rytm użyty do narzucania transu lub do wymuszania synchronizacji społecznej, która może produkować presję. Uwagi bezpieczeństwa: u osób wrażliwych rytm może zwiększać pobudzenie; dlatego wymaga obserwacji i opcji zastąpienia (np. perfonemem wizualnego timera poza polem widzenia uczestnika).

W powyższych hasłach indeks zaczyna obejmować perfonemy o wyższej gęstości semantycznej i o wyższym ryzyku nadużycia: lustro, maska, wiązanie, klucz. Zasada metodologiczna pozostaje niezmienna: im silniejszy kod kulturowy i im większa „moc symboliczna" przedmiotu, tym bardziej restrykcyjna ma być rama ochronna i tym bardziej proceduralny ma być zapis. W przeciwnym razie psychoperformans traci pokorę i zaczyna imitować reżimy wpływu, przed którymi sam ma chronić. Ta zasada jest także praktycznym zastosowaniem rozróżnienia, które w krytyce nowoczesnych reżimów widzialności można odnaleźć u Guy Deborda: obraz potrafi przejąć władzę nad doświadczeniem; w psychoperformansie obraz i obiekt mają być narzędziem odzyskania wyboru, nie narzędziem nowej zależności.

Rzecz–klucz: Zatyczki do uszu / nauszniki pasywne. Funkcja: selektywne wygaszenie bodźców akustycznych w celu stabilizacji układu uwagowego, redukcji pobudzenia i ochrony przed „przemocą hałasu". Minimalne kryterium: narzędzie jest stosowane dobrowolnie, z jasną regułą wyjątku (sygnał stop, komunikat bezpieczeństwa), oraz z określonym czasem użycia, aby nie przejść w kompulsyjne odcinanie się od świata. Kryterium negatywne: użycie zatyczek jako demonstracji pogardy wobec innych albo jako narzędzia izolacji w relacji konfliktowej; w psychoperformansie perfonem ochronny nie może stać się narzędziem agresji pasywnej. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach społecznych należy uzgodnić semantykę (to jest ochrona, nie odrzucenie), a w działaniach w przestrzeni publicznej trzeba uwzględnić ryzyko ograniczenia percepcji sygnałów zagrożenia (ruch uliczny, komunikaty ostrzegawcze).

Perfonem cyfrowy: Tryb samolotowy / wyłączenie powiadomień. Funkcja: przerwanie reżimu natychmiastowości i pętli reaktywności; odzyskanie sprawczości w ekonomii uwagi. Minimalne kryterium: jasne określenie czasu (okno ochrony) oraz reguły powrotu (kiedy i jak włączamy łączność), a także alternatywa dla lęku informacyjnego (np. notatnik transformacji, plan kolejnego sprawdzenia). Kryterium negatywne: wyłączenie jako gest demonstracyjny wobec osób trzecich („znikam i nie odpowiadam, żeby ukarać"), albo jako totalna izolacja bez

procedury rewizji; w psychoperformansie ochrona ma być iteracyjna i odwracalna. Uwagi bezpieczeństwa: jeżeli telefon pełni funkcję bezpieczeństwa (kontakt awaryjny), plan sytuacyjny musi przewidzieć obejście (np. wyjątek dla jednego numeru, inny kanał alarmowy). Teoretycznie perfonem ten dotyka krytyki społeczeństwa spektaklu (Guy Debord) oraz współczesnych reżimów platformowych, ale operacyjnie pozostaje prostą procedurą: ograniczyć bodźcowanie, zwiększyć wybór.

Rzecz–klucz: Pudełko na urządzenie / „kontener cyfrowy" (wariant pojemnika, lecz wyspecyfikowany dla technologii). Funkcja: materializacja granicy między ciałem a bodźcem cyfrowym; przejście od abstrakcyjnego „nie używam" do fizycznego „odkładam poza pole widzenia". Minimalne kryterium: urządzenie jest odkładane w określone miejsce na określony czas, z jawną regułą dostępu (kiedy wolno wyjąć, kto może dotknąć), a zamknięcie jest sprzężone z perfonemem domknięcia lub inicjacji. Kryterium negatywne: kontener jako forma represji i samokary; psychoperformans nie normalizuje przemocy wobec siebie, nawet gdy celem jest ochrona percepcji. Uwagi bezpieczeństwa: w planach społecznych kontener na urządzenia wymaga zgody oraz polityki prywatności (brak przeglądania, brak żartów z zawartości), co stanowi prefiguracją zasad poufności rozwijanych później w aneksach.

Perfonem dokumentacyjny: Protokół minimalny zdarzenia. Funkcja: metrologia jakościowa bez naruszania intymności; możliwość rekonstrukcji parametrów bez „nagrywania życia". Minimalne kryterium: zapis obejmuje datę, czas, miejsce, role, listę perfonemów, sygnały ryzyka i procedury przerwania, a także jeden wniosek transpozycyjny; zapis nie zawiera treści intymnych, jeśli nie są konieczne. Kryterium negatywne: dokumentacja jako narzędzie kontroli lub jako „dowód postępu" służący porównywaniu się; psychoperformans nie wspiera rywalizacji w przemianie. Uwagi bezpieczeństwa: minimalizacja danych i ochrona poufności; w działaniach z udziałem innych osób dokumentacja wymaga jawnej zgody i reguł dostępu. W tle pozostaje logika „wiedzy usytuowanej" (Donna Haraway): zapis ma ujawniać warunki, nie udawać neutralnego obiektywizmu.

Perfonem prawno-etyczny: Zgoda warunkowa i odwoływalna. Funkcja: ustanowienie ramy odpowiedzialności i prawa do przerwania bez sankcji; neutralizacja presji grupowej. Minimalne kryterium: zgoda jest wyrażona wprost i zawiera warunki (czas, zakres, granice dotyku, granice rejestracji), a także procedurę wycofania zgody (stop, gest, wyjście do strefy wyłączenia). Kryterium negatywne: zgoda domniemana („kto przyszedł, ten się zgadza"), zgoda wymuszona autorytetem albo zgoda wiązana z obietnicą („jeśli nie zrobisz, to nie przejdziesz progu"). Uwagi bezpieczeństwa: w psychoperformansie zgoda jest perfonemem kluczowym, nie formalnością; jej brak unieważnia działanie jako psychoperformans w sensie metody. Operacyjnie jest to praktyczna konsekwencja myślenia o performatywności norm społecznych, które opisywała Judith Butler, ale tu performatywność zostaje przechwycona nie dla reprodukcji normy, tylko dla ochrony i odwracalności.

Rzecz–klucz: Okulary przyciemniane / filtr optyczny. Funkcja: redukcja bodźcowania wzrokowego, modulacja luminancji, ochrona przed agresywną widzialnością; narzędzie higieny percepcyjnej, a nie stylu. Minimalne kryterium: filtr jest używany jako parametr (kiedy, jak długo, w jakich warunkach), a jego funkcja jest jawna dla uczestnika i ewentualnego świadka (ochrona pola widzenia, nie demonstracja). Kryterium negatywne: okulary jako maska dominacji społecznej, jako narzędzie ukrywania intencji w interakcji; psychoperformans

odróżnia ochronę od gry władzy. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach społecznych okulary mogą być odczytane jako dystans; dlatego trzeba zadbać o ramowanie sytuacji (Erving Goffman) i o alternatywne kanały komunikacji granic.

Perfonem proksemiczny: Dystans regulowany. Funkcja: ochrona układu nerwowego i percepcji w relacji; redukcja przeciążenia społecznego bez stygmatyzacji. Minimalne kryterium: w planie sytuacyjnym określa się minimalny dystans, kierunek ustawienia ciał (np. obok, nie naprzeciw) oraz możliwość wycofania do strefy wyłączenia. Kryterium negatywne: dystans użyty jako forma karania lub wykluczenia; w psychoperformansie granica ma być ochroną, nie agresją. Uwagi bezpieczeństwa: perfonem wymaga świadomości różnic kulturowych w zakresie proksemiki, które opisywał Edward T. Hall; to, co dla jednej osoby jest „bezpiecznym dystansem", dla innej może być sygnałem odrzucenia, dlatego rama musi zawierać minimalne uzgodnienie znaczeń.

Rzecz–klucz: Znacznik ról (opaska, karta, mały przedmiot przypisany roli). Funkcja: stabilizacja granic i redukcja chaosu interpretacyjnego; ułatwienie domknięcia przez fizyczne „oddanie roli". Minimalne kryterium: znacznik jest prosty, neutralny i odwracalny, a jego użycie ma sens proceduralny (kto jest świadkiem, kto jest wykonawcą, kto jest obserwatorem), nie hierarchiczny. Kryterium negatywne: znacznik jako insygnium władzy; psychoperformans nie tworzy kast ról. Uwagi bezpieczeństwa: po działaniu znacznik musi zostać zwrócony lub zdezaktywowany; brak tej procedury sprzyja przeniesieniu asymetrii do codzienności.

Perfonem komunikacyjny: „Token mowy" (przedmiot prawa głosu). Funkcja: regulacja wypowiedzi w działaniach zbiorowych; ochrona ciszy i ograniczenie przemocy komentarza. Minimalne kryterium: tylko osoba trzymająca token może mówić, reszta zachowuje ciszę; istnieje opcja przekazania tokenu bez mówienia (prawo do ciszy), a także opcja zakończenia rundy przez świadka. Kryterium negatywne: token jako narzędzie dyscyplinowania i zawstydzania („nie masz tokenu, więc milcz"), albo jako mechaniczna imitacja praktyk rdzennych bez kontekstu; w psychoperformansie trzeba jawnie rozpoznać ryzyko zawłaszczenia kulturowego i w razie potrzeby stosować rozwiązanie neutralne (np. czysto proceduralna karta). Uwagi bezpieczeństwa: token mowy jest szczególnie przydatny w grupach o zróżnicowanych potrzebach sensorycznych i komunikacyjnych, ale wymaga delikatnego ramowania, aby nie przerodził się w formalizm.

Rzecz–klucz: Pieczęć / znak zamknięcia (wosk, stempel, znak graficzny). Funkcja: domknięcie i unieważnienie aury; formalne zakończenie etapu IndywiduAkcji lub konkretnego psychoperformansu. Minimalne kryterium: pieczęć oznacza wyłącznie status proceduralny („to zakończone"), nie prawdę metafizyczną; jej użycie jest odwracalne w sensie procesu (można wrócić do tematu inną drogą), a nie w sensie literalnym. Kryterium negatywne: pieczęć jako dogmat („zamknięte na zawsze"), albo jako narzędzie dominacji („ja zamykam, bo ja decyduję"). Uwagi bezpieczeństwa: perfonem silnie symboliczny; wymaga dochodzenia i researchu, bo uruchamia kody prawne, religijne i ezoteryczne. W kontekstach gnostycznych lub rytualnych może być użyteczny jako technologia „odczarowywania", ale tylko wtedy, gdy jest podporządkowany pokorze i prawu do rewizji, a nie tezie o absolutnym rozstrzygnięciu.

Perfonem gestowy: Rytuał „oddania" (zwrot rzeczy–klucza do miejsca neutralnego). Funkcja: reintegracja i transpozycja; redukcja zależności od obiektu. Minimalne kryterium: po działaniu

rzecz–klucz wraca do miejsca nieuprzywilejowanego (szuflada, półka techniczna) albo zostaje rozmontowana, a gest oddania jest jawny i krótki. Kryterium negatywne: utrzymywanie obiektu jako relikwii, co sprzyja kompulsji i wzmacnia aurę; psychoperformans nie buduje kultu obiektu. Uwagi bezpieczeństwa: gest oddania bywa szczególnie ważny po perfonemach o wysokiej intensywności symbolicznej (klucz, maska, pieczęć), ponieważ domyka relację, zanim przejdzie ona w zależność.

W powyższym fragmencie indeksu przesuwa się ciężar z perfonemów stricte sensorycznych ku perfonemom infrastrukturalnym: prawo, dokumentacja, proksemika, cyfrowe ograniczenia, regulacja mowy. Jest to konsekwencja zasady, że psychoperformans ma być praktyką przenoszalną w realnych warunkach społecznych, gdzie ryzyko nie polega wyłącznie na „zbyt mocnym symbolu", ale równie często na niejasnej zgodzie, na chaosie ról i na przemocy komentarza. Indeks nie oddziela więc estetyki od etyki, bo w tej metodzie estetyka bez etyki jest źródłem szkody, a etyka bez narzędzi jest pustą deklaracją.

W psychoperformansie status rzeczy–klucza nie wynika z ontologii przedmiotu, tylko z jego funkcji w planie sytuacyjnym. Obiektem–kluczem może być lusterko, klucz, dym, woda, roślina, ale równie dobrze może nim być dowolny artefakt codzienny, substancja, medium, a nawet „rzecz" graniczna w sensie procesu (np. cisza jako „obiekt" ramy, czas jako „materiał" kompozycyjny), o ile spełnia kryteria operacyjne: ma przypisaną funkcję, ma opisany reżim dostępu, ma zmapowane ryzyka oraz ma procedurę unieważnienia po zdarzeniu. Indeks rzeczy–kluczy jest więc z konieczności otwarty, a jego wartość polega nie na wyczerpaniu „wszystkiego", tylko na dostarczeniu matrycy do kwalifikowania „czegokolwiek" jako rzeczy–klucza bez popadania w fetysz, aurę i przemoc interpretacyjną. To jest również praktyczny sposób obejścia pułapki, którą krytyka materialności (np. Bruno Latour) ujawniała w sporach o sprawczość: jeśli rzecz „działa", to trzeba opisać, w jakiej sieci relacji działa, jak jest dystrybuowana władza dostępu oraz gdzie są granice odpowiedzialności.

Matryca kwalifikacji „dowolnego" obiektu–klucza (do zastosowania natychmiast w dochodzeniu i researchu) składa się z sześciu pytań, które powinny zostać zapisane w planie sytuacyjnym: (1) Jaka jest funkcja proceduralna obiektu w dynamice procesu (inicjacja, ochrona, stabilizacja, konfrontacja kontrolowana, integracja, domknięcie, transpozycja)? (2) Jakie są jego właściwości afordancyjne (co umożliwia i co wymusza w kontakcie: ciężar, opór, płynność, kruchość, zapach, temperatura, lepkość, odbicie, lotność)? (3) Jaki jest profil ryzyka BHP (toksyczność, alergeny, ryzyko pożaru, ryzyko poślizgu, ryzyko przecięcia, ryzyko skażenia mikrobiologicznego, ryzyko prawne w przestrzeni publicznej)? (4) Jakie kody kulturowe i społeczne obiekt uruchamia w danym kontekście (wstyd, tabu, sacrum, przemoc, władza, kontrola, opieka)? (5) Jaki jest reżim dostępu i dystrybucji (kto dotyka, kto nie dotyka, kto przechowuje, kto decyduje o przerwaniu)? (6) Jak wygląda procedura unieważnienia i reintegracji (co dzieje się z obiektem po zdarzeniu, jak zdejmowana jest aura, jak minimalizuje się ryzyko kompulsji i zależności)? Ta matryca jest ważniejsza niż jakakolwiek „lista obiektów", bo przenosi ciężar z magii przedmiotu na etykę i logistykę relacji.

Rzecz–klucz: Lusterko (wariant lustra w mikroskali). Funkcja: precyzyjne sprzężenie autoreferencyjne i praca na „punktowym obrazie siebie" bez wchodzenia w pełne pole autoobserwacji; użyteczne w praktykach minimalnych, gdy celem jest demontaż kompulsyjnego sprawdzania i korekty. Minimalne kryterium: krótkie interwały, jednoznaczny

parametr (czas, dystans, liczba spojrzeń), zakaz komentarza i oceny, domknięcie przez odwrócenie/zakrycie i odłożenie poza pole widzenia. Kryterium negatywne: lusterko użyte jako test wartości, narzędzie autokrytyki lub narzędzie presji grupowej. Uwagi bezpieczeństwa: wysoka podatność na eskalację perfekcjonizmu; wymaga prawa do stop i opcji zastąpienia perfonemem ramki bez odbicia.

Rzecz–klucz: Klucz (dosłowny, ale też klucz jako figura dostępu). Funkcja: operator dostępności i odcięcia, szczególnie w transpozycji (zamykanie dostępu do bodźców, do przestrzeni, do urządzeń). Minimalne kryterium: klucz jest przypisany do konkretnego „obszaru dostępu", a procedura użycia jest odwracalna i nie tworzy asymetrii władzy wobec innych. Kryterium negatywne: klucz jako insygnium dominacji i kontrola cudzej obecności. Uwagi bezpieczeństwa: w kontekstach społecznych klucz wymaga ramowania (Goffman), aby nie uruchomić reżimu hierarchii; preferowane jest użycie auto-ochronne.

Rzecz–klucz: Woda. Funkcja: kontenerowanie, chłodzenie pobudzenia, praca na granicy płynności i rozproszenia; w praktykach higieny percepcyjnej może działać jako obiekt neutralizujący i reintegracyjny (kontakt z temperaturą, ciężarem, rytmem nalewania), ale też jako operator symboliczny przejścia i oczyszczenia pod warunkiem pokory i braku roszczeń. Minimalne kryterium: określona forma kontaktu (miska, naczynie, strumień, zanurzenie dłoni), określony czas, określone miejsce oraz procedura zabezpieczenia otoczenia. Kryterium negatywne: woda jako „dowód" metafizyczny lub jako presja rytuału, a także użycie wody do eskalacji dyskomfortu. Uwagi bezpieczeństwa: ryzyko poślizgu, wychłodzenia, podrażnień skóry; w pobliżu elektryczności i urządzeń cyfrowych wymagane są ograniczenia; w działaniach publicznych należy uwzględnić kwestie sanitarne i odpowiedzialność za przestrzeń.

Rzecz–klucz: Dym (kadzidło, para, mgła, dym techniczny). Funkcja: modulacja widzialności i granic percepcji, praca na półprzezroczystości, rozproszeniu i „zawieszeniu" obrazu; może służyć jako narzędzie świadomej ślepoty w wersji miękkiej (obraz nie znika, ale traci ostrość i dominację). Minimalne kryterium: kontrolowany materiał (bez nieznanego składu), kontrolowana ekspozycja czasowa, wentylacja i zgoda uczestników; dym jest parametrem optyczno-oddechowym, nie „aurą tajemnicy". Kryterium negatywne: dym jako narzędzie transu presyjnego, dezorientacji lub teatralizacji dominacji. Uwagi bezpieczeństwa: ryzyko podrażnień dróg oddechowych, reakcji alergicznych, napadów duszności; ryzyko pożaru przy otwartym ogniu; w przestrzeniach publicznych kwestie prawne i przeciwpożarowe mogą wykluczać użycie. W psychoperformansie dym ma sens tylko wtedy, gdy jest wpisany w protokół ochronny i ma przewidziane „wywietrzenie" jako element domknięcia.

Rzecz–klucz: Roślina (żywa lub suszona). Funkcja: operator relacji z życiem, tempem wzrostu, troską i uwagą nieinstrumentalną; w IndywiduAkcji roślina może pełnić funkcję wskaźnika rytmu (codzienny minimalny kontakt), a zarazem obiektu, który uczy ograniczenia sprawczości (nie wszystko da się przyspieszyć). Minimalne kryterium: gatunek bezpieczny (bez toksyczności i silnych alergenów), jasny reżim opieki i dostępu, brak antropomorfizacji presyjnej („roślina wie, że…"). Kryterium negatywne: roślina jako narzędzie winy („jeśli uschnie, to znaczy, że nie pracujesz"), albo jako rekwizyt sentymentalny bez funkcji. Uwagi bezpieczeństwa: alergie, toksyczność niektórych gatunków, pleśnie w podłożu; w działaniach z udziałem innych osób konieczne jest ramowanie tak, aby troska nie stała się przymusem. Teoretycznie roślina łatwo

prowokuje metafizykę „energii", ale psychoperformans utrzymuje tu rygor: chodzi o praktykę relacji i rytmu, nie o obietnicę.

Rzecz–klucz: Popiół / pył / drobina (wariant materiału resztkowego). Funkcja: materializacja skutku, śladu i domknięcia; praca na tym, co pozostaje po działaniu, bez budowania relikwii. Minimalne kryterium: źródło materiału jest znane i bezpieczne, a kontakt jest ograniczony; popiół służy jako marker zakończenia lub jako element unieważnienia aury (to, co było „ważne", staje się „resztką"). Kryterium negatywne: popiół jako aura katastrofy użyta do presji emocjonalnej. Uwagi bezpieczeństwa: pylenie, ryzyko wdychania, zabrudzenia przestrzeni; wymagane są procedury sprzątania jako element transpozycji (odpowiedzialność za miejsce).

Powyższe hasła mają pokazać zasadę generalną: „wszystko może być obiektem–kluczem", ale nie „wszystko powinno nim być" w każdym kontekście, bo o kwalifikacji decyduje profil ryzyka, profil kodów kulturowych oraz gotowość do domknięcia i unieważnienia. Im bardziej obiekt jest lotny (dym), płynny (woda) albo żywy (roślina), tym większa rola protokołu ochronnego, bo obiekt wnosi do planu sytuacyjnego nie tylko znaczenie, lecz także realną dynamikę środowiskową. Z perspektywy metodologicznej indeks nie poszerza więc pola „magii przedmiotu", lecz poszerza pole odpowiedzialnego doboru środków: to, co działa w psychoperformansie, działa przez ramę, zgodę, pokorę i parametry, a nie przez rzekomo samoistną moc rzeczy.

Rzecz–klucz: Ekran (telefon, monitor, tablet) jako obiekt materialny, a nie „medium". Funkcja: urealnienie ekonomii uwagi przez potraktowanie ekranu jako rzeczy, którą się odkłada, zasłania, odwraca, domyka i której dostępność się protokołuje; w psychoperformansie ekran jest często centralnym operatorem przemocy widzialności i dlatego bywa obiektem–kluczem o wysokiej częstotliwości użycia w IndywiduAkcji. Minimalne kryterium: określony reżim ekspozycji (czas, pora, typ treści), fizyczna procedura przerwania (odłożenie do kontenera, odwrócenie, przykrycie), oraz procedura powrotu (kiedy i po co włączam), tak aby nie wytwarzać kompulsyjnej abstynencji. Kryterium negatywne: ekran jako narzędzie samokary („odcinam się, bo jestem zły"), albo jako mechanizm przemocy relacyjnej wobec innych („znikam, żeby ukarać"), a także ekran jako „ołtarz informacji" bez granic. Uwagi bezpieczeństwa: plan sytuacyjny musi przewidzieć kanały awaryjne oraz ryzyko lęku informacyjnego; w sensie ramowania (Erving Goffman) należy rozróżnić „ochronę percepcji" od „zrywania relacji", bo oba zachowania mogą wyglądać podobnie, ale mają odmienną intencję i skutek.

Perfonem optyczny: Zasłona / parawan / „strefa bez obrazu" jako infrastruktura, nie dekoracja. Funkcja: materialna ochrona pola widzenia, redukcja agresywnej widzialności i wytworzenie warunków ciszy percepcyjnej w przestrzeni, która sama w sobie jest bodźcem. Minimalne kryterium: parawan ma jasno opisany status (kto i kiedy może się za nim znaleźć, czy wolno tam mówić, czy wolno tam używać urządzeń), a jego użycie nie jest piętnowane. Kryterium negatywne: parawan jako narzędzie segregacji i zawstydzania („idź za parawan, bo przeszkadzasz"), albo jako element teatralizacji tajemnicy; psychoperformans nie buduje hierarchii „wtajemniczenia". Uwagi bezpieczeństwa: parawan nie może utrudniać ewakuacji ani tworzyć stref o ograniczonej odpowiedzialności; w działaniach społecznych wymaga to jasnej roli świadka i jasnych zasad kontaktu.

Rzecz–klucz: Papier (kartka, arkusz, ścinek, tektura). Funkcja: externalizacja i kontenerowanie, czyli przeniesienie treści z obszaru „w głowie" do obszaru „na zewnątrz" w formie, którą można domknąć, zniszczyć, oddać, schować; papier bywa kluczowy w pracy z przymusem interpretacji i z nadmiarem znaczeń. Minimalne kryterium: papier ma przypisaną procedurę zapisu (czy to będzie znak, słowo, diagram), procedurę domknięcia (złożenie, podarcie, spalenie wyłączone lub dopuszczone w zależności od BHP), oraz procedurę transpozycji (co robię po unieważnieniu zapisu). Kryterium negatywne: papier jako „dowód prawdy o sobie" albo jako narzędzie wymuszania zwierzeń; w psychoperformansie zapis ma być możliwy nawet jako abstrakcyjna kreska, aby nie kolonizować doświadczenia językiem. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach z udziałem innych osób papier natychmiast staje się nośnikiem danych wrażliwych; konieczne jest rozpoznanie ryzyka poufności i minimalizacja treści, zgodnie z zasadą ograniczania szkody.

Perfonem materialny: Atrament / węgiel / kreda (ślad). Funkcja: praca na śladzie jako zjawisku pomiędzy obecnością a znikaniem; możliwość ustanowienia granicy (linia na podłodze), decyzji (znak), albo domknięcia (przekreślenie), bez wchodzenia w spektakl. Minimalne kryterium: ślad ma znaczenie proceduralne, a nie estetyczne; jest parametrem w planie sytuacyjnym, który da się odtworzyć i da się unieważnić (zmycie, starcie). Kryterium negatywne: ślad jako „tatuaż sensu", czyli zapis nieodwracalny, który wzmacnia kompulsję; psychoperformans preferuje odwracalność i rewizję. Uwagi bezpieczeństwa: w przestrzeniach publicznych ślad wiąże się z odpowiedzialnością za miejsce; domknięcie powinno obejmować przywrócenie przestrzeni do stanu sprzed działania, o ile plan nie zakłada inaczej i o ile jest to zgodne z prawem.

Rzecz–klucz: Sól (granica, higroskopijność, „materiał progowy"). Funkcja: materializacja granicy i selekcji; w tradycjach rytualnych sól bywa figurą oczyszczenia, ale w psychoperformansie ma pozostać przede wszystkim operatorem proceduralnym: zaznaczyć strefę, ustanowić próg, wprowadzić regułę „nie przekraczam", a potem tę regułę zdjąć. Minimalne kryterium: sól jest użyta w sposób odwracalny i jawny, z określeniem, kto może ją sypać, kto sprząta, oraz kiedy linia przestaje obowiązywać. Kryterium negatywne: sól jako narzędzie przesądu presyjnego („jeśli nie posypiesz, stanie się zło"), albo jako substancja fetyszyzowana; w psychoperformansie nie wolno budować zależności od rytuału. Uwagi bezpieczeństwa: ryzyko poślizgu, podrażnienia, szkody dla roślin i zwierząt, a także ryzyko konfliktu norm w miejscach wspólnych; tu przydatne jest rozpoznanie Mary Douglas o logikach czystości i zanieczyszczenia, ale użyte wyłącznie jako ostrzeżenie przed narzucaniem normy innym.

Rzecz–klucz: Ogień (płomień, świeca, żar) jako obiekt wysokiego ryzyka. Funkcja: intensywny marker progu i domknięcia, a także narzędzie unieważnienia (spalenie kartki, stopienie wosku, wygaszenie), ale tylko w reżimie restrykcyjnej kontroli i wtedy, gdy funkcja jest nie do osiągnięcia środkami bezpieczniejszymi. Minimalne kryterium: pełna ocena ryzyka przeciwpożarowego, wentylacji i alergii, dostęp do gaśnicy lub ekwiwalentu, zgoda wszystkich obecnych, oraz jawna procedura natychmiastowego przerwania. Kryterium negatywne: ogień jako „dowód prawdy" i jako eskalacja intensywności, a także ogień jako spektakl; psychoperformans odrzuca logikę „musi być mocno, żeby zadziałało". Uwagi bezpieczeństwa: w wielu kontekstach ogień jest po prostu wykluczony prawnie i praktycznie; wtedy jego funkcję przejmują perfonemy zastępcze (światło stałe, pieczęć, gest oddania), co jest zgodne z zasadą pokory i minimalizmu ryzyka.

Rzecz–klucz: Wosk / pieczęć (wariant domknięcia). Funkcja: formalizacja zakończenia etapu i „zamknięcie kontenera" bez dogmatu; wosk jest materiałem, który można stopić, odcisnąć, złamać i ponownie przetworzyć, co sprzyja odwracalności. Minimalne kryterium: pieczęć jest znakiem proceduralnym, nie metafizycznym; jej złamanie lub stopienie jest możliwe i nie jest „karą", tylko elementem rewizji procesu. Kryterium negatywne: pieczęć jako absolutyzacja („na zawsze"), albo jako narzędzie autorytetu („ja pieczętuję twoją zmianę"). Uwagi bezpieczeństwa: wosk może brudzić, parzyć, wytwarzać zapach; w przestrzeniach wspólnych wymaga to logistyki i odpowiedzialności za miejsce.

Perfonem relacyjny: Dar / ofiara w sensie proceduralnym (przekazanie rzeczy–klucza). Funkcja: transpozycja i reintegracja poprzez akt oddania, który domyka relację „ja–obiekt–znaczenie" i przepisuje ją na relację społeczną, ale bez przymusu i bez ekonomii długu. Minimalne kryterium: dar jest dobrowolny, jawny co do warunków, a jego przyjęcie nie jest wymagane; akt oddania ma procedurę unieważnienia długu („to nie zobowiązuje"). Kryterium negatywne: dar jako instrument manipulacji, a także dar jako wymuszenie wdzięczności; w psychoperformansie to jest naruszenie etyki intencji i pokory. Uwagi bezpieczeństwa: w działaniach grupowych dar łatwo uruchamia hierarchie; konieczne jest ramowanie i alternatywa dla osób, które nie chcą przyjmować lub dawać.

Te hasła rozszerzają indeks o rodzinę perfonemów „elementarnych" i infrastrukturalnych, które pozwalają traktować „wszystko" jako potencjalną rzecz–klucz, ale tylko w reżimie operacyjności. Zasadą przewodnią pozostaje to, że obiekt sam w sobie nie niesie uprawnienia do znaczenia ani do wpływu; uprawnienie powstaje dopiero z planu sytuacyjnego, ze zgody, z protokołu ochrony i z domknięcia. W tym sensie indeks nie jest magazynem symboli, tylko narzędziem kontroli jakości metody: chroni psychoperformans przed dryfem w stronę spektaklu, przesądu i przemocy hermeneutycznej, a równocześnie umożliwia zachowanie pluralizmu środków i kontekstów, który stanowi o jego uniwersalnym potencjale zastosowań.

Rzecz–klucz: Cień (w sensie fizycznym: cień rzucany, zacienienie, półmrok) jako medium optyczne o wysokiej skuteczności przy niskim ryzyku. Funkcja: redukcja luminancji i kontrastu w polu widzenia bez wprowadzania izolacji całkowitej; praca na przejściu pomiędzy widzialnością a niewidzialnością, co pozwala uruchomić świadomą ślepotę w wersji miękkiej i odwracalnej. Minimalne kryterium: cień jest traktowany jako parametr środowiskowy, nie jako aura; w planie sytuacyjnym określa się, gdzie i kiedy wchodzi się w cień, jak długo, w jakiej pozycji ciała i z jakim reżimem ciszy lub komunikatu minimalnego. Kryterium negatywne: cień jako narzędzie dramatyzacji i generowania lęku, a także cień jako „mistyczne miejsce", które ma rzekomo działać samo; psychoperformans nie imputuje sprawczości środowisku bez opisu procedury. Uwagi bezpieczeństwa: w przestrzeniach publicznych półmrok może zwiększać ryzyko potknięcia, konfliktów społecznych i podejrzeń; dlatego cień wymaga oceny proksemiki i ramowania, aby nie uruchamiać niepotrzebnego napięcia.

Perfonem oddechowy: Oddech jako operator granicy, nie jako technika obietnicy. Funkcja: stabilizacja pobudzenia, wprowadzenie orientacji w ciele, domknięcie sekwencji i przejście do transpozycji; oddech w psychoperformansie jest perfonemem, ponieważ staje się świadomie używanym aktem, który reorganizuje relację ciała do bodźców i do znaczeń. Minimalne kryterium: jedna, prosta procedura (np. kilka spokojnych wydechów w określonym rytmie), bez presji „osiągnięcia stanu", z prawem do przerwania i z alternatywą dla osób, które reagują na

techniki oddechowe wzrostem lęku. Kryterium negatywne: oddech jako narzędzie transu presyjnego, hiperwentylacji albo „wymuszonego oczyszczenia”; psychoperformans nie dopuszcza utraty kontroli jako domyślnego celu. Uwagi bezpieczeństwa: przy osobach z zaburzeniami lękowymi, chorobami układu oddechowego lub traumą oddech może być perfonemem wrażliwym; wymaga to szczególnie jasnej zgody oraz roli świadka, który rozpoznaje sygnały przeciążenia.

Rzecz–klucz: Zapach (olejek, zioło, mydło, neutralny aromat) jako obiekt liminalny między materialnością a pamięcią. Funkcja: stabilizacja i kotwiczenie, ale bez sugestii; zapach bywa skuteczny jako sygnał ramy lub domknięcia, ponieważ jest łatwo odwracalny i może działać jako „przełącznik kontekstu” bez silnej narracji. Minimalne kryterium: materiał o znanym składzie, minimalna intensywność, jawny status (to jest sygnał proceduralny, nie „energia”), oraz możliwość pełnej odmowy bez tłumaczenia. Kryterium negatywne: zapach jako narzędzie manipulacji nastrojem lub jako „tajny składnik rytuału”, a także zapach jako wymuszenie intymności w przestrzeni wspólnej. Uwagi bezpieczeństwa: alergeny, astma, nadwrażliwości sensoryczne; to jest obszar, w którym rygor BHP jest nierozerwalny od etyki, bo naruszenie ciała następuje tu łatwo i bywa bagatelizowane.

Perfonem pojęciowy: Minimalizacja roszczeń (reguła języka) jako narzędzie ochrony przed przemocą interpretacyjną. Funkcja: utrzymanie pokory metody przez zredukowanie wypowiedzi do tego, co jest proceduralne i obserwowalne; psychoperformans nie „objaśnia świata”, tylko projektuje praktyki, więc język musi być kalibrowany tak, aby nie wytwarzać dogmatu. Minimalne kryterium: w planie sytuacyjnym i w wywiadzie po-zdarzeniowym obowiązuje rozróżnienie fakt–hipoteza–symbol; to, co symboliczne, nie może być narzucane jako fakt, a to, co faktualne, nie może być „upiększane” metaforą. Kryterium negatywne: „język mocy” i „język pewności” używany do wywierania presji („na pewno”, „musisz”, „to jest prawda o tobie”), co wprost narusza etykę intencji. Uwagi bezpieczeństwa: reguła minimalizacji roszczeń jest szczególnie istotna w obszarach, gdzie łatwo o nadużycie: zdrowie, duchowość, praca z traumą, a także działania społeczne; tu psychoperformans lokuje się bliżej rygoru krytycznej metodologii niż retoryk rozwojowych, co można czytać jako praktyczne rozwinięcie ostrożności wobec produkcji normy, o której pisał Michel Foucault.

Rzecz–klucz: Pojęcie jako „obiekt” (np. cisza, niewidzialność, granica, przerwanie, pokora) traktowane jako materialny operator w planie sytuacyjnym. Funkcja: umożliwienie pracy bez rekwizytu wtedy, gdy rekwizyt podnosi ryzyko lub uruchamia zbyt silne kody kulturowe; psychoperformans dopuszcza, by obiektem–kluczem było pojęcie, ale tylko wówczas, gdy zostaje ono zoperacjonalizowane w parametrach czasu, przestrzeni i zachowania. Minimalne kryterium: pojęcie musi mieć obserwowalną manifestację proceduralną (cisza jako okno bez mowy, niewidzialność jako brak rejestracji i brak ekspozycji, granica jako dystans i strefa), a jego wdrożenie musi mieć domknięcie i transpozycję. Kryterium negatywne: pojęcie jako metafizyczna esencja („cisza leczy”, „niewidzialność zbawia”), co natychmiast przenosi działanie w reżim roszczeń i sugestii. Uwagi bezpieczeństwa: praca na pojęciach bywa szczególnie podatna na przemoc hermeneutyczną, bo łatwo ją „wygrywać” retoryką; dlatego indeks konsekwentnie sprzęga pojęcie z protokołem i z prawem do stop.

Zamknięcie indeksu wymaga dopowiedzenia, jak czytać go w praktyce, aby „wszystko może być obiektem–kluczem” nie stało się furtką do przypadkowości. Operacyjnie indeks działa jak

filtr decyzyjny: najpierw wybiera się funkcję (ochrona, stabilizacja, domknięcie, transpozycja), następnie wybiera się kanał (obiekt, dźwięk, światło, gest, słowo, przestrzeń, czas, pojęcie), następnie ocenia się profil ryzyka (BHP, prawo, relacje, kody kulturowe), następnie wybiera się minimalny wariant perfonemu (najmniej intensywny, najbardziej odwracalny), a dopiero na końcu dopuszcza się warianty gęstsze semantycznie, jeśli są niezbędne i jeśli rama ochronna jest wystarczająco mocna. To jest logika oszczędności, która zapobiega eskalacji i spektaklowi; w praktyce pozwala budować psychoperformansy minimalne, a zarazem skuteczne w sensie reorganizacji relacji i dyspozycji. W tym miejscu warto przywołać Richarda Schechnera jedynie jako punkt porządkujący: restytuowane zachowanie jest materiałem, ale w psychoperformansie restytucja nie jest rekonstrukcją tradycji ani cytatem, tylko świadomą inżynierią ramy, w której etyka i BHP mają pierwszeństwo przed ekspresją.

Indeks perfonemów i rzeczy–kluczy pełni jeszcze jedną funkcję: przeciwdziała kolonizacji metody przez przypadkowe synkretyzmy, które w praktykach rozwojowych często działają jak „magnetyczna narracja" bez odpowiedzialności. Psychoperformans dopuszcza warstwę symboliczno-rytualną, w tym technologie znaczenia bywane w tradycjach ezoterycznych, gnostycznych czy astropsychologicznych, ale wyłącznie w takim zakresie, w jakim są one podporządkowane protokołowi ochrony, pokorze i minimalizacji roszczeń. Obiekt–klucz może być dymem, wodą lub rośliną, lecz nie może być alibi dla dominacji ani dla obietnicy; tak samo słowo, gest i światło nie mogą stać się narzędziami sugestii. W praktyce ta ostrożność jest także formą odpowiedzialności epistemicznej: metoda, która chce być uniwersalna, musi umieć działać w wielu reżimach kulturowych bez narzucania jednego języka prawdy, co jest spójne z krytyką uniwersalizmu poznawczego, ale tu zostaje przełożone na twardą procedurę planu sytuacyjnego.

99.3. Konwencje zapisu planów i partytur działań

Konwencje zapisu planów i partytur działań są w psychoperformansie infrastrukturą epistemiczną, a nie ornamentem formalnym. Ich funkcją jest ustanowienie wspólnego języka operacyjnego pomiędzy planem sytuacyjnym, praktyką wykonawczą, etyką zgody i metrologią jakościową, tak aby działanie dało się bezpiecznie powtórzyć, porównać, zrewidować oraz domknąć bez wytwarzania presji „jedynie słusznej interpretacji". W tym sensie zapis w psychoperformansie nie jest „tekstem o przeżyciu", lecz narzędziem kontroli jakości: ogranicza przypadkowość, minimalizuje ryzyko nadużyć, zabezpiecza prawo do stop i prawo do ciszy, a także chroni przed typową pułapką praktyk transformacyjnych, w których aura działania zastępuje procedurę. Równolegle zapis działa jako mechanizm demistyfikacji: skoro psychoperformans dopuszcza pracę symboliczno-rytualną, to musi jednocześnie posiadać metody jej „odczarowywania" w sensie technicznym, czyli sprowadzania do parametrów (czas, przestrzeń, role, bodźce, granice, unieważnienie), aby nie przekształcić się w reżim sugestii. Ta logika jest spójna z tradycją partytur i instrukcji w sztuce akcji i performance art, gdzie zapis bywał nośnikiem działania, a nie jego wtórnym komentarzem; wystarczy przypomnieć event scores Fluxusu (George Brecht) czy instrukcyjne praktyki Yoko Ono, ale psychoperformans idzie dalej w stronę rygoru etycznego i BHP, bo jego ambicją jest użyteczność w realnych kontekstach społecznych oraz w długich procesach IndywiduAkcji, nie jednorazowa interwencja.

W psychoperformansie funkcjonują co najmniej trzy poziomy zapisu, które powinny być odróżnione, ponieważ pomieszanie ich prowadzi do błędów odpowiedzialności. Poziom pierwszy to plan sytuacyjny jako dokument projektowy: opisuje cel i sens w języku minimalizującym roszczenia, mapuje ryzyka, wskazuje role, zasoby i ograniczenia, ustala protokół zgody, przerwania i domknięcia. Poziom drugi to partytura działania jako zapis wykonawczy: opisuje przebieg w czasie i przestrzeni oraz wskazuje aktywacje perfonemów w konkretnych kanałach (obiekt, gest, słowo, światło, dźwięk, przestrzeń, czas, pojęcia), wraz z parametrami intensywności i z warunkami wyłączeń. Poziom trzeci to protokół po-zdarzeniowy: obejmuje zapis metrologiczny (co zrobiono, co przerwano, jakie były sygnały ryzyka, jakie decyzje transpozycyjne podjęto), bez psychologizowania i bez wymuszania narracji. Te trzy poziomy są komplementarne, ale nie wymienne: plan bez partytury bywa mglisty i nadużywalny, partytura bez planu bywa formalistyczna i pozbawiona etyki, a protokół po-zdarzeniowy bez dwóch pierwszych staje się opowieścią pozbawioną kryteriów porównania. Warto tu wykorzystać doświadczenia notacji ruchu i performansu, choćby z tradycji Rudolfa Labana, ale w psychoperformansie nacisk kładzie się nie na pełną transkrypcję kinetyczną, tylko na parametryczne opisanie tego, co istotne dla bezpieczeństwa, ramowania i transpozycji.

Podstawową zasadą zapisu jest prymat obserwowalności nad interpretacją. Każde zdanie planu lub partytury powinno dać się przełożyć na czynność, warunek lub ograniczenie, a więc na coś, co w razie potrzeby można wstrzymać, zmienić lub wycofać. W praktyce oznacza to, że język „istoty" i „prawdy" jest w planie sytuacyjnym redukowany do hipotez roboczych, a język partytury jest językiem działań i parametrów. Jeśli pojawia się warstwa symboliczna, to jest ona zapisywana jako: (a) kod kulturowy potencjalnie uruchamiany, (b) ryzyko błędnego odczytania, (c) procedura neutralizacji i unieważnienia po zdarzeniu. Taki zapis chroni uczestników przed przemocą hermeneutyczną, czyli przed przypisywaniem im znaczeń, których nie wybrali, oraz przed presją, aby „przeżyć właściwie". W konsekwencji w psychoperformansie dopuszcza się równoległe tryby notacji: tryb literalny (opis czynności), tryb parametryczny (czas, intensywność, dystans, luminancja, głośność, dostęp), tryb warunkowy (jeżeli–wtedy), oraz tryb negatywny (czego nie robimy, jakie są warunki wyłączające). Ten pluralizm notacji służy temu, aby metoda była przenoszalna między skalami, od mikropraktyk IndywiduAkcji po działania społeczne, bez utraty rygoru.

Drugą zasadą zapisu jest odwracalność i wersjonowanie. Plan sytuacyjny i partytura nie są „objawieniem", lecz dokumentem iteracyjnym, dlatego muszą mieć jawne metadane: wersję, datę, miejsce, autorstwo odpowiedzialne, role uczestników, a także listę zmian względem poprzedniej wersji. Wersjonowanie nie jest tu techniką archiwizacji, ale techniką etycznej transparentności: pozwala wykazać, że zmiana procedury wynika z danych (z protokołu po-zdarzeniowego), a nie z kaprysu wykonawcy lub z presji grupy. Równolegle wersjonowanie chroni psychoperformans przed dryfem w stronę rytualnej fiksacji: jeśli obiekt–klucz lub perfonem zaczyna działać jak relikwia, to jednym z narzędzi demistyfikacji jest właśnie jawne pokazanie, że można go zastąpić innym perfonemem o tej samej funkcji, ale niższym profilu ryzyka. W tym sensie zapis jest narzędziem pokory: uczy, że w metodzie liczy się funkcja i rama, a nie „jedyny właściwy rekwizyt".

Trzecią zasadą zapisu jest dostępność i minimalizacja przemocy formalnej. Plan sytuacyjny i partytura nie mogą być szyfrem wyłącznie dla wtajemniczonych; muszą istnieć warianty zapisu adekwatne do potrzeb uczestników, w tym warianty skrótowe, warianty niewerbalne i warianty

proceduralne ograniczone do prawa do stop, do strefy wyłączenia i do zasad zgody. W praktyce oznacza to rozróżnienie dokumentu wewnętrznego (pełny plan i pełna partytura dla wykonawcy i świadka) oraz dokumentu uczestnika (krótka karta ramy i bezpieczeństwa), przy czym dokument uczestnika ma pierwszeństwo w obszarze zgody i przerwania. To rozróżnienie ma również wymiar ochrony danych: nie wszystko, co wykonawca zapisuje w notatniku transformacji, powinno kiedykolwiek zostać udostępnione; psychoperformans utrzymuje zasadę minimalizacji i rozdziału dostępu, co później będzie formalizowane w aneksach przez wzory zgód, politykę poufności i procedury zgodności z RODO. W tym miejscu konwencje zapisu przestają być kwestią „stylu", a stają się kwestią bezpieczeństwa i władzy: kto może czytać, kto może interpretować, kto może domykać, kto może archiwizować.

Czwartą zasadą zapisu jest wielokanałowość, czyli możliwość prowadzenia partytury w układzie warstwowym, analogicznie do zapisu muzycznego, notacji choreograficznych i praktyk reżyserskich, ale bez przenoszenia ich hierarchii wprost. Psychoperformans nie zakłada prymatu „tekstu" nad „gestem" ani prymatu „obrazu" nad „dźwiękiem"; dlatego partytura jest projektowana jako zapis relacji pomiędzy kanałami. W praktyce wykonawczej najbezpieczniejsza jest notacja czasowo-blokowa: działania są grupowane w okna czasowe, a w każdym oknie określa się aktywne kanały, perfonemy, parametry intensywności oraz warunki stop. Taki zapis minimalizuje ryzyko, że wykonawca „popłynie" w ekspresję kosztem ramy; jednocześnie nie redukuje działania do mechanicznej instrukcji, bo pozostawia miejsce na mikroimprowizację w granicach parametrów. Właśnie to odróżnia psychoperformans od czysto estetycznych partytur: improwizacja jest dopuszczalna tylko w obrębie uprzednio zabezpieczonego pola, a jej granice są zapisane wprost jako warunki wyłączające.

W praktyce zapisu planów i partytur kluczowe jest wyodrębnienie modułów stałych, które występują w każdym działaniu, niezależnie od skali i tematu. Psychoperformans definiuje te moduły jako: metadane, rama, mapa ryzyk, mapa perfonemów, protokół zgody, protokół stop, protokół domknięcia, oraz protokół transpozycji. Moduły te pełnią funkcję „szkieletu", który można wypełniać treścią dowolnych tradycji, estetyk i języków symbolicznych, ale którego nie wolno usuwać bez utraty tożsamości metody. Zapis ma zatem charakter modularny: nawet jeśli w danym psychoperformansie nie używa się dźwięku, światła czy obiektu, to moduł mapy perfonemów pozostaje, tyle że wskazuje kanały nieaktywne i opisuje powód ich wyłączenia. Taki zapis nie tylko ułatwia korektę i powtarzalność, ale przede wszystkim działa jak bezpiecznik przed kompulsywnym „dodawaniem" elementów, które w praktykach transformacyjnych bywa mechanizmem presji, a nie jakości.

Metadane w psychoperformansie są obowiązkowe, lecz minimalistyczne. Zawierają: datę i godzinę, miejsce (w sensie ogólnym, bez ujawniania danych wrażliwych), nazwę lub kryptonim działania, wersję dokumentu, role (wykonawca, świadek, uczestnik), a także status rejestracji (czy jest jakakolwiek dokumentacja audio/wideo; domyślnie brak). Metadane pełnią funkcję zabezpieczenia: chronią przed „rozmyciem odpowiedzialności" oraz umożliwiają audyt etyczny w sensie wewnętrznym. W tym miejscu psychoperformans korzysta z praktyk organizacyjnych i badań terenowych, gdzie protokoły i metadane są warunkiem wiarygodności, ale przenosi je w obszar działań artystyczno-transformacyjnych, w których zwykle panuje antymetodologiczna mgła. Ta mgła bywa estetycznie nośna, lecz w praktyce społecznej prowadzi do nadużyć; dlatego zapis w psychoperformansie ma być „twardy" tam, gdzie chodzi o władzę i ryzyko.

Rama jest zapisywana w dwóch wariantach: wariancie pełnym (dla wykonawcy i świadka) oraz wariancie uczestnika (karta ramy). Wariant pełny zawiera: intencję minimalną, zakres, granice dotyku i komunikacji, opis strefy wyłączenia, zasady poufności, a także zakaz interpretacji, jeśli jest aktywowany. Wariant uczestnika zawiera wyłącznie to, co jest niezbędne do świadomej zgody i bezpieczeństwa: prawo do stop, prawo do ciszy, prawo do wycofania, oraz informację o ewentualnym ryzyku środowiskowym (np. światło, dym, zapach, woda). Rozdzielenie ramy na dwa warianty jest formą etycznej architektury informacji: niektóre elementy planu (np. hipotezy symboliczne) nie powinny być komunikowane, jeśli mogłyby działać sugestywnie lub presyjnie. To rozróżnienie jest bliskie rygorom badań jakościowych, w których minimalizuje się wpływ oczekiwań badacza na dane, ale tutaj celem jest ochrona autonomii uczestnika, nie „czystość eksperymentu".

Mapa ryzyk jest zapisywana jako tabela lub lista parametrów, lecz zawsze zawiera trzy kolumny: ryzyko, prawdopodobieństwo/ciężar, redukcja i warunki wyłączające. W psychoperformansie szczególnie ważne jest rozróżnienie ryzyk: somatycznych (upadek, skaleczenie, alergia, przeciążenie sensoryczne), psychicznych (eskalacja lęku, wstyd, retraumatyzacja), społecznych (stygmatyzacja, konflikt, utrata twarzy), prawnych (prawa do wizerunku, własność miejsca, bezpieczeństwo publiczne). Mapa ryzyk nie jest więc „paragrafem asekuracyjnym", tylko kompozycją ograniczeń, która determinuje dobór perfonemów. Jeśli w mapie ryzyk pojawia się wysoki profil nadwrażliwości sensorycznej, to partytura nie może wprowadzać gwałtownych zmian świetlnych czy głośnych dźwięków; jeśli pojawia się ryzyko konfliktu społecznego, to partytura musi wzmocnić protokół ciszy i protokół tokenu mowy. Mapa ryzyk jest zatem logiką planowania, a nie dodatkiem.

Mapa perfonemów może mieć postać macierzy funkcja–kanał. Funkcje (inicjacja, stabilizacja, ochrona, konfrontacja kontrolowana, integracja, domknięcie, transpozycja) wpisuje się w wiersze, a kanały (obiekt, gest, słowo, światło, dźwięk, przestrzeń, czas, pojęcia) w kolumny, po czym zaznacza się, które perfonemy są aktywne i z jakimi parametrami. Taka macierz ma ogromną wartość praktyczną, ponieważ umożliwia szybką korektę: jeśli widzimy, że w działaniu nadmiarowo aktywne jest słowo i pojęcia, a brakuje stabilizacji obiektowej lub temporalnej, możemy dodać okno ciszy albo rzecz–klucz o niskiej semantyce. Macierz chroni też przed dominacją jednego kanału, co w kontekście chorób oka i ochrony pola widzenia bywa fundamentalne: psychoperformans ma prawo czasowo „odjąć" obraz i zastąpić go gestem, dotykiem, dźwiękiem, przestrzenią. To jest jednocześnie praktyka świadomej ślepoty i praktyka odzyskiwania wielozmysłowości, rozumianej nie jako sensoryczny nadmiar, tylko jako dystrybucja obciążenia.

Protokół zgody w zapisie psychoperformansu jest traktowany jako perfonem, a nie jako formalność. W partyturze pojawia się zawsze w dwóch miejscach: przed inicjacją oraz przed ewentualnymi elementami o wyższym profilu ryzyka (np. dym, zapach, dotyk, zamknięcie w przestrzeni, deprywacja wzrokowa). Konwencja zapisu wymaga, aby zgoda była odwoływalna i aby odwołanie nie wymagało wyjaśnienia. W praktyce partytura zawiera więc jawny „warunek przerwania" wpisany jako instrukcja: jeśli stop, natychmiast przerwij i przejdź do procedury stabilizacji. To jest kluczowa różnica względem wielu tradycji rytualnych, w których przerwanie bywa traktowane jako „złamanie"; psychoperformans odwraca logikę: możliwość przerwania jest miarą etyki.

Protokół stop jest zapisywany jako osobny blok, który musi zawierać: sygnał (słowo, gest, dźwięk), reakcję wykonawcy, reakcję świadka, oraz procedurę powrotu do stanu neutralnego (strefa wyłączenia, woda, oddech, cisza). W zapisach partyturowych protokół stop jest często oznaczany jako element „nadpisujący" całą sekwencję, analogicznie do przerzutników bezpieczeństwa w inżynierii systemów. To może brzmieć technicznie, ale jest celowe: psychoperformans traktuje bezpieczeństwo jako system, nie jako deklarację. W tym sensie zapis jest formą projektowania systemowego, w którym sygnały, reakcje i warunki wyłączające są jawnie zdefiniowane.

Protokół domknięcia obejmuje: znak zakończenia (np. pieczęć, gest oddania, wyłączenie światła, zamknięcie kontenera), unieważnienie aury obiektu–klucza, porządkowanie przestrzeni, oraz krótką procedurę reintegracji (orientacja w ciele i miejscu). Domknięcie jest niezbędne, ponieważ psychoperformans pracuje na granicy liminalności; bez domknięcia łatwo o „rozlanie się" działania na codzienność w sposób niekontrolowany. W tym miejscu przydatne jest myślenie Victora Turnera o procesach przejścia, ale psychoperformans dodaje aspekt higieny: liminalność nie jest celem, jest narzędziem, a narzędzie trzeba schować.

Protokół transpozycji jest zapisywany jako minimum jednej decyzji wdrożeniowej, która przenosi efekt działania w codzienność bez spektaklu. Konwencja zapisu wymaga, aby decyzja była mierzalna w sensie wykonawczym (np. okno ciszy codziennie, zmiana ekspozycji na bodźce, zmiana architektury pracy), ale nie musi być mierzalna liczbowo. Transpozycja jest tym, co odróżnia psychoperformans od jednorazowych rytuałów: bez transpozycji działanie jest zamkniętym zdarzeniem, a metoda traci swój sens. W perspektywie praktycznej transpozycja jest równocześnie narzędziem ochrony lewego oka w studium przypadku CSR, ponieważ stabilizacja funkcji i redukcja przeciążeń wymagają nie spektakularnego „przełomu", tylko długiego, iteracyjnego utrzymania higieny percepcyjnej w codzienności.

Właściwa konwencja zapisu partytury psychoperformansu powinna być projektowana jak język formalny o ograniczonej, ale precyzyjnej składni, ponieważ tylko wtedy da się jednocześnie utrzymać swobodę wykonawczą i rygor ochronny. Najczęstszy błąd polega na tym, że plan sytuacyjny staje się literaturą intencji, a partytura staje się metaforą przebiegu; w psychoperformansie oba dokumenty muszą być „zdatne do wykonania", co oznacza, że każdy segment partytury ma mieć jednoznaczny status: czynność, warunek, ograniczenie, wyjątek bezpieczeństwa, parametr intensywności, albo procedurę domknięcia. To jest logika bliska praktykom „instruction-based art" (Yoko Ono, George Brecht) i tradycji scores w sztuce akcji, ale w psychoperformansie dochodzi jeszcze wymóg kompatybilności z protokołem zgody i stop, czyli wymóg, którego klasyczne partytury artystyczne zwykle nie musiały spełniać. Zapis ma zatem charakter hybrydalny: jest jednocześnie partyturą performatywną, protokołem bezpieczeństwa i narzędziem metrologii jakościowej, a to wymusza konsekwentne rozdzielenie rejestrów języka.

Najbardziej funkcjonalna dla tej metody jest notacja blokowo-czasowa z równoległą warstwą warunkową. Bloki czasu można opisywać jako okna o zadanym czasie trwania (czas względny) albo jako punkty na osi zegarowej (czas absolutny), lecz kluczowe jest, aby partytura nigdy nie mieszała obu trybów w sposób niejawny. Działania o charakterze mikropraktyk IndywiduAkcji zwykle korzystają z czasu względnego (np. krótkie interwały, powtarzalność, rytm dnia), natomiast interwencje społeczne i działania w przestrzeni publicznej częściej wymagają czasu

absolutnego (koordynacja, logistyka, zgody, ryzyka środowiskowe). Każdy blok czasowy powinien zawierać opis aktywnych kanałów (obiekt, gest, słowo, światło, dźwięk, przestrzeń, czas, pojęcia) wraz z minimalnym parametrem intensywności oraz z adnotacją, czy w danym bloku obowiązuje zakaz interpretacji i czy aktywna jest strefa wyłączenia. W ten sposób partytura przestaje być narracją, a staje się mapą operacyjną, którą można „czytać" jak plan działań: co jest aktywne, co jest wyłączone, gdzie są granice, jakie są wyjątki.

Warstwa warunkowa w psychoperformansie nie jest dodatkiem, tylko rdzeniem etyki. Każdy blok może mieć zapis typu jeżeli–wtedy, ale w metodzie obowiązuje zasada nadrzędności warunków bezpieczeństwa nad warunkami estetycznymi i symbolicznymi. To oznacza, że istnieją warunki globalne, które nadpisują całą partyturę: sygnał stop, sygnał przeciążenia, sygnał zagrożenia środowiskowego, brak zgody, naruszenie poufności, naruszenie granicy dotyku. Konwencja zapisu powinna wprost odróżniać warunki globalne od warunków lokalnych. Warunki lokalne mogą dotyczyć np. tego, czy w danym momencie używa się obiektu–klucza (dym, woda, roślina) lub czy przechodzi się do kolejnego bloku; warunki globalne zawsze mają status „awaryjnego przerwania i deeskalacji", po którym następuje procedura stabilizacji. Taki zapis upodabnia partyturę do diagramu stanów: działanie przechodzi między stanami (inicjacja, stabilizacja, praca właściwa, integracja, domknięcie), ale zawsze ma wyjście awaryjne do stanu bezpieczeństwa. W praktyce jest to najbardziej skuteczny sposób ochrony przed dryfem w stronę presyjnej liminalności, o której pisał Victor Turner, ponieważ liminalność zostaje poddana rygorowi „wyłącznika".

Aby partytura była przenoszalna między różnymi tematami i kontekstami kulturowymi, psychoperformans preferuje notację parametryczną zamiast notacji opisowej przeładowanej znaczeniem. Parametry mogą być czysto jakościowe (niska/średnia/wysoka intensywność), pół-ilościowe (skala 0–3 lub 0–5) albo operacyjne (czas w minutach, dystans w krokach, liczba powtórzeń), lecz zawsze muszą być powiązane z funkcją perfonemu. Przykładowo, jeżeli celem jest ochrona pola widzenia, to parametr powinien dotyczyć ekspozycji wzrokowej: szerokość pola, czas patrzenia, stabilność luminancji, unikanie gwałtownych kontrastów, a nie „głębia wglądu". Jeżeli celem jest regulacja pobudzenia, parametr dotyczy tempa, oddechu, proksemiki i liczby bodźców jednoczesnych, a nie „mocy przeżycia". Ten rodzaj parametryzacji jest narzędziem minimalizacji roszczeń: zamiast twierdzić, że działanie „coś" wytworzy, zapis mówi, jakie warunki są tworzone i jak można je bezpiecznie utrzymać, przerwać oraz domknąć. W tym sensie partytura psychoperformansu jest technologią pokory.

W konwencjach zapisu konieczne jest również wprowadzenie kodowania ról i dostępu. Minimalny zestaw ról to wykonawca, świadek, uczestnik, obserwator, ale w działaniach społecznych pojawiają się role techniczne (bezpieczeństwo, logistyka przestrzeni, mediator, osoba odpowiedzialna za poufność). Konwencja zapisu musi jednoznacznie oznaczać, kto ma prawo inicjować dany perfonem, kto ma prawo go przerwać, kto ma prawo modyfikować parametry w locie, a kto jest wyłącznie odbiorcą ramy. To jest krytyczny punkt metodologiczny: bez jawnego kodowania ról partytura staje się polem ukrytej władzy, a psychoperformans traci swój etyczny rdzeń. Erving Goffman pokazał, jak szybko interakcje społeczne wytwarzają gry twarzy i hierarchie; psychoperformans odpowiada na to nie deklaracją równości, tylko konstrukcją procedury, w której dostęp jest zapisany, a nadużycie staje się widoczne i możliwe do zatrzymania.

Osobnym elementem konwencji zapisu jest klasyfikacja semantyczna perfonemów, czyli rozróżnienie: perfonem neutralny, perfonem gęsty symbolicznie, perfonem wysokiego ryzyka. Neutralny perfonem to taki, który działa głównie parametrem środowiskowym lub proceduralnym (okno ciszy, strefa wyłączenia, metronom czasu, kontener cyfrowy). Perfonem gęsty symbolicznie to taki, który uruchamia silne kody kulturowe (klucz, pieczęć, maska, ogień, dym). Perfonem wysokiego ryzyka to taki, który może naruszać ciało lub autonomię (deprywacja wzrokowa, substancje drażniące, zamknięcie w przestrzeni, dotyk). Konwencja zapisu powinna zmuszać do oznaczenia tych kategorii, ponieważ od nich zależy, czy partytura wymaga dodatkowego bloku zgody i dodatkowego bloku redukcji ryzyka. W praktyce jest to najprostszy sposób, aby „wszystko może być obiektem–kluczem" nie zamieniło się w dowolność: partytura sama w sobie wymusza etyczną i BHP-owską dyscyplinę doboru środków.

Wreszcie, konwencje zapisu muszą przewidywać format „partytury skrótowej", czyli dokumentu, który zawiera wyłącznie ramę, protokół stop, strefę wyłączenia oraz minimalny przebieg czasowy bez warstwy symbolicznej i bez danych wrażliwych. Jest to szczególnie istotne w działaniach, w których w grę wchodzi poufność lub ryzyko społecznej stygmatyzacji. Partytura pełna jest dokumentem wewnętrznym, natomiast partytura skrótowa jest dokumentem dystrybuowalnym; obie mają tę samą strukturę modułową, ale różnią się zakresem informacji. Ten podwójny format jest zgodny z logiką odpowiedzialnej dokumentacji: zachować powtarzalność i audytowalność bez ujawniania tego, co może stać się narzędziem nacisku, plotki lub spektaklu.

Konwencja zapisu w psychoperformansie musi rozróżniać notację (system znaków i reguł) od opisu (językowa narracja zdarzeń), ponieważ tylko notacja umożliwia precyzyjne sterowanie warunkami, a tylko opis umożliwia sensowną rekonstrukcję kontekstu. W praktyce plan sytuacyjny jest dokumentem mieszanym, ale partytura powinna być możliwie bliska notacji: jej jednostkami nie są zdania „o znaczeniu", lecz komendy, ograniczenia, parametry i wyjątki bezpieczeństwa. To rozróżnienie ma także wymiar filozoficzny, który można ująć przez Nelsona Goodmana: nie każda reprezentacja jest notacją, a notacja wymaga jednoznaczności rozpoznania znaku, stabilnej składni i reguł odczytu; psychoperformans przejmuje tę intuicję, bo chce uniknąć sytuacji, w której dokument „da się czytać na wszystko", a tym samym nie chroni przed nadużyciem. Jednocześnie metoda nie może stać się formalizmem, dlatego dopuszcza, by opis kontekstu i opis motywacji istniał w planie sytuacyjnym jako warstwa hermeneutyczna, ale partytura pozostaje warstwą wykonawczą, w której hermeneutyka jest ograniczona do ostrzeżeń, ryzyk i sposobów neutralizacji.

Aby osiągnąć tę jednoznaczność bez utraty elastyczności, psychoperformans stosuje konwencję modalności, czyli jawnych operatorów powinności i możliwości. W praktyce zapisu działają trzy podstawowe modalności: MUSI, MOŻE, NIE WOLNO, przy czym MUSI i NIE WOLNO są zarezerwowane dla elementów bezpieczeństwa, zgody, poufności oraz nieprzekraczalnych granic ciała i przestrzeni; natomiast MOŻE jest używane do kontrolowanej improwizacji, wariantów estetycznych i parametrów o niskim profilu ryzyka. Dzięki temu partytura przestaje być sugestią, a staje się mapą restrykcji i swobody: wykonawca ma prawo improwizować, ale tylko tam, gdzie zapisana jest możliwość, i tylko w granicach parametrów. Taka modalna notacja pełni funkcję etycznego hamulca: minimalizuje presję, bo wyraźnie mówi, które elementy są warunkami ochrony, a które są przestrzenią twórczej zmienności. Jest to jednocześnie praktyczne zastosowanie zasady minimalizacji roszczeń: partytura nie obiecuje skutku, tylko

ustanawia warunki, w których uczestnik zachowuje autonomię i możliwość natychmiastowego wycofania.

Kolejnym elementem konwencji jest standard segmentu perfonemicznego, czyli minimalnej jednostki opisu aktywacji. Segment jest zapisany jako zestaw pól, które można wypełnić dla dowolnego kanału i dowolnej rzeczy–klucza, niezależnie od tego, czy jest nią lusterko, klucz, dym, woda, roślina, ekran, cień, czy czyste pojęcie. Segment obejmuje: nazwę perfonemu, kanał, funkcję, parametry intensywności, reżim dostępu (kto uruchamia, kto dotyka, kto domyka), ryzyka i redukcje, warunki wyłączające, procedurę unieważnienia oraz minimalny ślad dokumentacyjny. Ta standaryzacja jest krytyczna, bo chroni metodę przed fetyszyzacją obiektu: skoro dym i roślina mają tę samą „składnię" zapisu co klucz i lusterko, to widać, że nie „moc" rzeczy decyduje o działaniu, tylko funkcja i protokół. W praktyce wykonawczej segment perfonemiczny działa jak moduł, który można przestawiać na osi czasu; partytura staje się więc kompozycją modułów, a nie narracją o emocjach.

W psychoperformansie szczególnie ważna jest konwencja oznaczania progów i przejść stanów, ponieważ to właśnie w przejściach najczęściej powstaje ryzyko presyjnej liminalności. Zapis powinien więc jawnie wskazywać momenty inicjacji, wejścia w pracę właściwą, przejścia do integracji i domknięcia, a także wejścia do strefy wyłączenia. Próg nie może być zapisany jako metafora, tylko jako warunek proceduralny: kto wypowiada formułę ramy, gdzie stoi ciało, jaki jest czas, jakie są kanały aktywne, co jest wyłączone. W tradycji performance art próg bywał budowany przez intensyfikację i niepewność; psychoperformans przejmuje od sztuki akcji wrażliwość na strukturę zdarzenia, ale odwraca logikę intensyfikacji: próg ma służyć ochronie i reorganizacji, a nie eskalacji. W tym punkcie doświadczenia takich praktyk jak score-based działania Johna Cage'a czy zbiorowe partytury Corneliusa Cardewa są cenne, bo pokazują, jak zapis może koordynować złożone procesy bez autorytarnej reżyserii, ale psychoperformans dopisuje do tego nieusuwalny komponent zgody i stop.

Konwencje zapisu muszą też przewidywać mechanizmy ochrony przed przemocą komentarza i nadinterpretacji, zwłaszcza w działaniach grupowych i społecznych. Dlatego partytura zawiera osobny reżim komunikacyjny: albo komunikat minimalny (krótkie komendy proceduralne), albo token mowy, albo zakaz interpretacji, zależnie od profilu ryzyka społecznego. Zapis nie może pozostawiać tej kwestii „kulturze grupy", bo kultura grupy bywa właśnie źródłem presji; trzeba ją zneutralizować przez procedurę, co jest spójne z obserwacjami Ervinga Goffmana o ramowaniu interakcji i z tym, jak łatwo wspólnota wytwarza normę. W tym sensie partytura jest narzędziem antydominacyjnym: nie zakłada, że uczestnicy są „dobrzy", tylko projektuje warunki, w których ewentualna dominacja staje się trudniejsza do ukrycia.

Na koniec tej części należy dopowiedzieć jeszcze jedno: konwencje zapisu nie mogą być zależne od jednego stylu językowego ani od jednego reżimu estetycznego, bo psychoperformans ma ambicję uniwersalnej przenoszalności. Zapis ma być możliwy zarówno w wersji ascetycznej i niemal technicznej, jak i w wersji o większej wrażliwości poetyckiej, ale tylko pod warunkiem, że warstwa poetycka nie wchodzi do partytury jako komenda i nie narusza modalności MUSI, MOŻE, NIE WOLNO. Umberto Eco pisał o dziele otwartym, lecz w psychoperformansie „otwartość" nie oznacza dowolności odczytu, tylko kontrolowaną przestrzeń wariantu w ramach stabilnej infrastruktury etycznej. To jest rdzeń konwencji: otwartość w sensie twórczym, domkniętość w sensie ochrony.

Domknięcie konwencji zapisu wymaga przejścia od zasad ogólnych do minimalnego standardu praktycznego, który da się stosować w każdym psychoperformansie, niezależnie od tego, czy rzecz–klucz jest lusterkiem, kluczem, dymem, wodą, rośliną, czy dowolnym innym medium. Minimalny standard składa się z trzech artefaktów: planu sytuacyjnego (projekt), partytury (wykonanie) oraz protokołu po-zdarzeniowego (audyt i transpozycja). Każdy z tych artefaktów ma określoną strukturę, ale konwencja pozwala na skalowanie: w mikropraktykach IndywiduAkcji plan może być krótszy, partytura bardziej skrótowa, a protokół ograniczony do jednej notatki; w działaniach społecznych struktura musi być pełna, bo rosną ryzyka relacyjne, prawne i reputacyjne. Zapis ma więc charakter „fraktalny": te same moduły powtarzają się na różnych poziomach szczegółowości, co pozwala utrzymać spójność metody przy zachowaniu różnorodności form.

Plan sytuacyjny w wersji minimalnej powinien zawierać osiem bloków. Blok 1: Intencja minimalna (jedno zdanie bez roszczeń, rozdzielone na cel i sens). Blok 2: Kontekst (miejsce, warunki, uczestnicy i role, bez danych wrażliwych). Blok 3: Zasoby i rzeczy–klucze (lista perfonemów z kategoryzacją neutralny/gęsty/wysokiego ryzyka). Blok 4: Mapa ryzyk i redukcje (z warunkami wyłączającymi). Blok 5: Protokół zgody (w tym prawo do ciszy i stop). Blok 6: Strefa wyłączenia i procedura stabilizacji. Blok 7: Protokół domknięcia (unieważnienie aury, porządek w przestrzeni). Blok 8: Protokół transpozycji (jedna decyzja wdrożeniowa oraz sposób rewizji). Ta struktura jest minimalna, ale kompletna; jej wartość polega na tym, że wymusza obecność bezpieczeństwa i etyki zanim pojawi się estetyka lub symbolika. Jest to praktyczne wdrożenie zasady, że psychoperformans nie jest „przeżyciem", tylko technologią świadomego projektowania przemiany w warunkach odwracalności.

Partytura w wersji minimalnej jest zapisem bloków czasowych z warstwą modalną MUSI/MOŻE/NIE WOLNO oraz z warstwą warunków globalnych i lokalnych. Najbardziej funkcjonalny jest format, w którym każdy blok ma pola: czas, aktywne kanały, aktywne perfonemy, parametry intensywności, reżim komunikacyjny, warunki stop, oraz domknięcie mikrobloku. Dla psychoperformansu opartego na rzeczach–kluczach (np. woda, roślina, dym) partytura musi jawnie zawierać: kto i kiedy uruchamia rzecz, jaki jest czas ekspozycji, jaka jest redukcja ryzyka (wentylacja, zabezpieczenie podłogi, alergeny), a także procedura neutralizacji i sprzątania jako element domknięcia. To jest krytyczne: w psychoperformansie porządek materialny nie jest „estetycznym dodatkiem", tylko częścią etyki odpowiedzialności za miejsce. W praktykach artystycznych sprzątanie bywa pomijane jako „proza", lecz w tej metodzie sprzątanie jest częścią partytury, bo domyka relację z przestrzenią i redukuje przenoszenie liminalności na codzienność.

Protokół po-zdarzeniowy w psychoperformansie nie jest „refleksją" ani „analizą znaczeń", tylko audytem przebiegu i szkód ubocznych. Minimalny protokół zawiera: co zostało wykonane, co zostało przerwane, jakie sygnały ryzyka wystąpiły, jakie redukcje zadziałały, co wymaga korekty w następnej wersji, oraz jaka decyzja transpozycyjna została wdrożona. Konwencja wymaga też odnotowania jednego elementu „kosztu" i jednego elementu „zysku" w sensie funkcjonalnym, co przeciwdziała mitologizacji: nawet dobre działanie ma koszt (czas, energia, dyskomfort), a nawet trudne działanie może mieć zysk (większa sprawczość, mniejsze pobudzenie). Ten protokół jest miejscem, w którym psychoperformans styka się z metrologią jakościową: nie chodzi o statystykę, lecz o konsekwentne porównywanie warunków i efektów w czasie. W tym sensie metoda zachowuje pokrewieństwo z logiką badań terenowych (Donna

Haraway: usytuowanie, warunki), ale jej celem jest nie opis świata, tylko kontrolowana rekonstrukcja relacji człowieka z bodźcami, symbolami i praktykami codzienności.

W obrębie konwencji zapisu należy jeszcze ustanowić regułę archiwizacji i poufności. Plan sytuacyjny i protokoły po-zdarzeniowe mogą zawierać dane wrażliwe, dlatego konwencja wymaga oznaczenia poziomu poufności: wewnętrzny, uczestniczy, publiczny. Domyślnie dokumenty są wewnętrzne. Upublicznienie jest możliwe tylko po anonimizacji i tylko wtedy, gdy nie zagraża to uczestnikom ani nie wytwarza presji na powtórzenie działania w sposób nieodpowiedzialny. Ta reguła jest szczególnie ważna w epoce, w której dokumentacja performatywna łatwo przechodzi w spektakl i w „treść", co wprost kłóci się z etosem ochrony pola widzenia i prawa do ciszy. Psychoperformans nie odrzuca dokumentacji jako takiej, ale podporządkowuje ją zasadzie minimalizacji szkody: dokumentuje się tylko tyle, ile trzeba, a nie tyle, ile można.

Zamykając konwencje zapisu, trzeba doprecyzować relację między zapisem a autorskością. Psychoperformans jest metodą, która ma potencjał uniwersalny, ale jego język może być autorski; konwencja zapisu rozwiązuje to napięcie przez rozdzielenie: terminy autorskie mogą funkcjonować w planie sytuacyjnym i w słowniku, ale partytura musi pozostawać zrozumiała w języku operacyjnym również dla osób spoza „kręgu wtajemniczenia". Innymi słowy, partytura nie może być ezoterycznym szyfrem, bo wtedy przestaje być narzędziem etyki i bezpieczeństwa. W tym sensie konwencje zapisu są także polityką metody: chronią ją przed sekciarskim zamknięciem oraz przed komercyjną mitologizacją, w której zapis staje się „receptą na przełom". Zapis nie jest receptą; zapis jest urządzeniem odpowiedzialności. To jest również miejsce, w którym psychoperformans dotyka problemu władzy w praktykach transformacyjnych, opisywanego w różnych językach krytycznych; tutaj wystarczy podkreślić, że władza jest redukowana przez jawność procedury, przez prawo do stop i przez minimalizację roszczeń.

Manifest psychoperformansu

Rozdział 100 stanowi punkt krytycznej kondensacji całej metody: z dotychczasowej infrastruktury pojęciowej (słownik, indeks perfonemów, konwencje zapisu) przechodzimy do wypowiedzi normatywno-performatywnej, która nie jest „manifestem" w sensie dekoracyjnego credo, lecz dokumentem o funkcji operacyjnej. Manifest psychoperformansu ma w tej książce status narzędzia regulacyjnego: ustanawia granice dopuszczalnych praktyk, hierarchię wartości w planie sytuacyjnym, minimalne standardy bezpieczeństwa oraz reguły interpretacji i nie-interpretacji. Jego zadaniem jest zabezpieczyć metodę przed trzema typami dryfu, które w praktykach transformacyjnych są strukturalnie częste: dryfem w stronę spektaklu (ekspresja jako substytut odpowiedzialności), dryfem w stronę sugestii (retoryka „prawdy" jako substytut procedury) oraz dryfem w stronę przemocy symbolicznej (dominacja interpretacyjna, presja wspólnoty, utajniona hierarchia ról). Manifest działa tu jak protokół antynadużyciowy: nie znosi wieloznaczności doświadczenia, ale unieważnia roszczenia do narzucania znaczeń; nie neguje warstwy duchowej i rytualnej, ale podporządkowuje ją pokorze metodologicznej i zasadzie

minimalizacji szkody; nie ogranicza wolności artystycznej, lecz przestawia ją z reżimu „dowolności gestu” na reżim „odpowiedzialnej kompozycji warunków”.

Trzon manifestu tworzy kategoria świadomej ślepoty rozumianej technicznie, a nie metaforycznie: jako zdolność celowego wygaszania wybranych strumieni bodźców i znaczeń w celu przywrócenia sprawczości percepcyjnej. W perspektywie fenomenologicznej (Maurice Merleau-Ponty) widzenie nie jest pasywnym odbiorem obrazu, lecz relacją ciała do świata, a więc przestrzenią, w której konfliktują się uwaga, lęk, pragnienie kontroli, normy społeczne i technologie władzy. Manifest świadomej ślepoty nie głosi zatem antywizualności ani negacji obrazu; formułuje raczej prawo do parametryzacji widzenia, do wyboru intensywności ekspozycji, do rekonfiguracji hierarchii zmysłów oraz do czasowego ograniczania widzialności jako formy ochrony podmiotowości. W tej książce ma to szczególne znaczenie w kontekście chorób oczu i pracy nad stabilizacją funkcji widzenia w długim horyzoncie IndywiduAkcji, ale jednocześnie manifest konsekwentnie rozszerza perspektywę: „oko” jest tu zarazem organem, figurą polityczną i węzłem infrastruktury społecznej, w której widzialność bywa narzędziem nadzoru, presji produktywności i kontroli afektu. Dlatego rozdział 100 nie jest dodatkiem stylistycznym, tylko logicznym dopełnieniem metody: psychoperformans nie może pretendować do uniwersalności, jeśli nie sformułuje własnej karty praw percepcji i własnej etyki intencji.

W tym miejscu manifest wchodzi w pole polityki widzialności: od „prawa do ciszy” po „prawo do ochrony pola widzenia” jako normy antyprzemocowe, które mają analogiczny status do norm ochrony danych i granic cielesnych. To jest zasadnicze przesunięcie względem wielu tradycji performatywnych, gdzie transgresja i ekspozycja były uprzywilejowane jako narzędzia krytyki; psychoperformans nie neguje transgresji, lecz redefiniuje jej wektor: transgresją staje się odmowa przymusu widzenia i odmowa przymusu komentarza, a także odmowa reżimu natychmiastowości, w którym bodziec ma automatycznie wywoływać reakcję. W tej logice manifest psychoperformansu pozostaje spójny z genealogią krytyki władzy i normy (Michel Foucault), ale przekłada ją na ergonomię percepcyjną, na protokoły zgody i na praktyki środowiskowe. Z kolei wątek performatywności norm (Judith Butler) zostaje tu przechwycony w sposób praktyczny: skoro normy są wytwarzane przez powtarzanie, to IndywiduAkcja jest długą, świadomie skomponowaną serią powtórzeń, które przepisują normę relacji z bodźcem, obrazem i wspólnotą.

Manifest wprowadza również kategorię wspólnoty uważności jako formy relacyjnej odpowiedzialności, a nie jako afektywnej wspólnoty „przeżyć”. W praktyce oznacza to, że etyka psychoperformansowa opiera się na trzech filarach: intencji (rozumianej jako jawny, minimalny cel proceduralny, a nie romantyczna „prawda serca”), pokorze (rozumianej jako gotowość do rewizji planu i do unieważniania własnych roszczeń interpretacyjnych) oraz wspólnocie (rozumianej jako ochrona autonomii innych, prawo do stop i prawo do ciszy, a nie kolektywne „przekraczanie progu”). To odróżnia psychoperformans zarówno od spektakularnych odmian działań artystycznych, jak i od praktyk rozwojowych, w których wspólnota bywa narzędziem presji. Manifest będzie konsekwentnie podkreślał, że relacja wykonawca–świadek–uczestnik ma charakter infrastruktury bezpieczeństwa; świadek nie jest widzem, lecz funkcją odpowiedzialności i stabilizacji ramy, a jego rola ma charakter metodyczny, podobnie jak w analizach ramowania interakcji społecznych (Erving Goffman).

Rozdział 100 porządkuje także skalę zastosowań: od mikropraktyk ochronnych po interwencje społeczne i możliwość zmiany systemowej. To jest miejsce, w którym psychoperformans przestaje być wyłącznie metodą autopracy i staje się technologią społecznej reorganizacji percepcji: praktyką antyprzemocową wobec reżimów nadzoru, nadmiaru bodźców, dyscypliny produktywności i ekonomii uwagi. W tle pozostaje krytyka spektaklu (Guy Debord) oraz krytyka infrastrukturalna współczesnych technologii, ale manifest nie zatrzymuje się na diagnozie; będzie formułował wezwanie do praktyki jako projekt dydaktyczny, wspólnotowy i etyczny, w którym „duchowość" oznacza nie dogmat, lecz długofalową pracę nad relacją z widzialnością, z ciszą i z własnym reżimem reaktywności. W tym sensie manifest nie zamyka książki w hermetycznym słowniku: otwiera ją na pole zastosowań, w którym psychoperformans może działać jako metoda uniwersalna, a studium przypadku chorób oczu pozostaje jednym, szczególnie wymagającym, ale jednak częściowym zastosowaniem.

Wreszcie, manifest będzie musiał domknąć napięcie pomiędzy warstwą rytualno-symboliczną a rygorem bezpieczeństwa. Psychoperformans dopuszcza akty progowe, technologie znaczenia i operowanie figurami liminalnymi, ale tylko w ramach, które nie wytwarzają przymusu wiary ani presji interpretacyjnej. Dlatego rozdział 100 kończy się zestawem skrótowych rytuałów i materiałów do działania nie jako „recept", lecz jako wzorce oparte na zasadzie substytucji perfonemów: funkcja jest stała, środki są wymienne, a wybór jest determinowany mapą ryzyk, kontekstem kulturowym oraz prawem do odmowy. Tym samym manifest nie jest apoteozą intensywności; jest apoteozą odpowiedzialnej kompozycji warunków, w których przemiana może zachodzić bez szkody, bez dominacji i bez mitu.

100.1. Manifest świadomej ślepoty: redefinicja widzenia i percepcji

Manifest świadomej ślepoty nie jest apologią braku widzenia ani romantyzacją ubytku percepcji, lecz projektem technicznym i etycznym: ustanowieniem prawa do selektywnej nie-percepcji jako warunku autonomii poznawczej. W tym ujęciu ślepota nie oznacza deficytu, tylko funkcję bramkowania strumieni bodźców i sensów, czyli zdolność do świadomego zarządzania tym, co wchodzi w pole uwagi, co zostaje odrzucone, co zostaje odroczone i co zostaje zamknięte jako „tymczasowo niepotrzebne". Psychoperformans traktuje tę funkcję jako kompetencję możliwą do kształtowania w planie sytuacyjnym poprzez perfonemy ochronne: ciszę, strefę wyłączenia, redukcję kontrastu, zamknięcie ekspozycji, reżimy komunikatu minimalnego, a także kontrolowaną transpozycję bodźców z kanału wzrokowego na gest, dotyk, słuch, propriocepcję i rytm oddechowy. Świadoma ślepota jest więc praktyką dystrybucji obciążenia poznawczego, a nie negacją obrazu; jej celem jest przywrócenie sprawczości w relacji ciało–świat, którą fenomenologia Maurice'a Merleau-Ponty'ego ujmowała jako pierwotną współobecność, a nie jako „obiektowy" odbiór danych.

W widzeniu nie chodzi o to, że oko „rejestruje", a umysł „odczytuje", lecz o to, że organizm negocjuje z otoczeniem warunki działania, a obraz jest tylko jednym z interfejsów tej negocjacji. W tradycji psychologii uwagi William James podkreślał, że uwaga jest wyborem, a wybór jest stratą; w nowszych modelach uwagi przestrzennej (Michael Posner) i integracji cech (Anne Treisman) wybór ten zostaje przełożony na mechanizmy selekcji, orientacji i wiązania atrybutów w spójne obiekty percepcyjne. Manifest świadomej ślepoty przyjmuje te intuicje jako podstawę praktyczną: jeśli percepcja jest selekcją, to prawo do selekcji musi obejmować także

prawo do „nie-wiązania”, do rozprzężenia automatycznych wiązań bodziec–reakcja–interpretacja. W psychoperformansie ta praca odbywa się bez redukcji do introspekcji; jest to praca na warunkach środowiskowych i na parametrach ekspozycji, czyli w logice ekologicznej percepcji Jamesa J. Gibsona, gdzie kluczowe są afordancje, a nie „czysta reprezentacja”.

Świadoma ślepota staje się w tym miejscu narzędziem demontażu przymusu interpretacji. Psychoperformans zakłada, że dominującym patogenem współczesnej percepcji nie jest brak bodźców, tylko nadmiar bodźców i nadmiar znaczeń, które narzucają się z zewnątrz przez infrastrukturę widzialności: ekrany, reklamy, platformy, architekturę nadzoru, protokoły produktywności oraz społeczne gry twarzy. Michel Foucault opisywał mechanizmy dyscypliny poprzez widzialność i normalizację; Guy Debord diagnozował spektakl jako reżim, w którym obraz zarządza relacją społeczną. Manifest świadomej ślepoty odpowiada na to nie sloganem, tylko procedurą: skoro widzialność jest narzędziem władzy, to prawo do ograniczenia widzialności jest narzędziem odzyskiwania podmiotowości. Ślepota świadoma nie jest ucieczką, lecz odmową uczestnictwa w przemocy bodźcowej, odmową natychmiastowej reakcji i odmową „ciągłego udowadniania obecności” przez bycie widzianym.

W neurokognitywistyce można to opisać jako świadome modyfikowanie reżimu predykcji i błędu predykcyjnego: system poznawczy nie tyle „widzi świat”, ile stabilizuje hipotezy o świecie w oparciu o strumień danych i własne priory. W języku teorii kodowania predykcyjnego (Karl Friston) świadoma ślepota jest praktyką obniżania precyzji przypisywanej określonym sygnałom i podnoszenia precyzji sygnałom alternatywnym, aby zmienić hierarchię tego, co steruje działaniem. Psychoperformans robi to bez redukcji do neurożargonu: perfonem „cisza” obniża precyzję bodźców zewnętrznych, perfonem „strefa wyłączenia” redukuje konieczność ciągłego monitorowania, perfonem „czasowe wyłączenie obrazu” przestawia układ nerwowy z trybu skanowania na tryb orientacji somatycznej, a perfonem „komunikat minimalny” redukuje społeczną presję interpretacji. W efekcie świadoma ślepota jest treningiem regulacji priorytetów poznawczych, w którym człowiek odzyskuje możliwość wyboru, co jest „pilne”, a co jest „szumem”.

Nie wolno jednak mylić świadomej ślepoty z deprywacją jako techniką dominacji. Psychoperformans odróżnia redukcję bodźca od odbierania bodźca: redukcja jest dobrowolna, odwracalna i parametryczna; odebranie jest przemocą, nawet jeśli bywa estetyzowane jako „rytuał inicjacyjny”. W związku z tym manifest ustanawia twardy warunek: każda praktyka ograniczania widzenia musi być sprzęgnięta z protokołem zgody, protokołem stop oraz procedurą stabilizacji i domknięcia. Z perspektywy etyki jest to zasada nienaruszalności autonomii; z perspektywy metodologicznej jest to zabezpieczenie przed sugestią i przed tym, co w praktykach grupowych bywa „przeniesieniem odpowiedzialności” na wspólnotę. Świadoma ślepota nie potrzebuje dramatycznych cięć; pracuje na mikrozmianach parametrów, na oknach czasowych i na modulacji środowiska, bo jej celem jest trwała transpozycja do codzienności, a nie jednorazowy efekt.

Re-definicja widzenia w manifeście polega więc na odrzuceniu fikcji neutralnego oka. Oko nie jest kamerą, a widzenie nie jest rejestracją; widzenie jest aktem relacyjnym, w którym ciało, pamięć, afekt, normy społeczne i infrastruktura technologiczna współprodukują „to, co widzialne”. Francisco Varela i Humberto Maturana opisywali poznanie jako enaktywne wytwarzanie świata w działaniu; manifest świadomej ślepoty podejmuje tę intuicję i przestawia

ją na praktykę: skoro widzenie jest współwytwarzaniem, to mamy obowiązek projektować warunki współwytwarzania tak, aby nie raniły i nie kolonizowały. W psychoperformansie oznacza to możliwość czasowego wycofania oka jako uprzywilejowanego kanału, zwłaszcza wtedy, gdy obraz staje się przemocą: kiedy wymusza natychmiastowy sąd, kiedy staje się narzędziem porównania i wstydu, kiedy wytwarza kompulsję sprawdzania, kiedy zasysa uwagę w pętlę bez wyjścia. Świadoma ślepota jest wtedy aktem higieny percepcyjnej, a zarazem aktem oporu wobec ekonomii uwagi, która próbuje przejąć ciało przez przejęcie oka.

W konsekwencji manifest przepisuje kategorię „percepcji" z reżimu prawdy na reżim warunków. Nie pytamy już: „co jest prawdziwe w tym, co widzę", tylko: „jakie warunki produkują to, co widzę, i jakie koszty ponosi za to moje ciało, moja relacja ze światem i moja zdolność do działania". Donna Haraway mówiła o wiedzy usytuowanej; w psychoperformansie widzenie staje się usytuowanym działaniem, a świadoma ślepota staje się narzędziem regulacji usytuowania. Jest to szczególnie istotne w sytuacjach, w których zdrowie narządu wzroku wymaga redukcji przeciążeń i racjonalnego gospodarowania ekspozycją, ale manifest nie zamyka się w perspektywie klinicznej: ochrona pola widzenia jest jednocześnie ochroną pola sensu, ochroną przed przemocą bodźcową, ochroną przed inwigilacją, ochroną przed przymusem natychmiastowego reagowania. Właśnie dlatego świadoma ślepota jest redefinicją widzenia: przesuwa punkt ciężkości z „widzenia wszystkiego" na „widzenie odpowiedzialne", czyli takie, które umie również nie widzieć, aby nie szkodzić i aby nie być użytym jako narzędzie cudzej władzy.

Manifest świadomej ślepoty ustanawia fundamentalne rozróżnienie pomiędzy redukcją bodźca a redukcją podmiotowości. W kulturach przemocy percepcyjnej redukcja bodźca bywa natychmiast interpretowana jako wycofanie, słabość, brak zaangażowania lub odmowa uczestnictwa, a więc jako społecznie karalna anomalia. Psychoperformans odwraca to wartościowanie: to nie redukcja bodźca jest problemem, lecz nadmiar bodźca narzucany jako norma. W tym sensie świadoma ślepota jest aktem przywracania kompetencji granicznej, czyli zdolności do ustanawiania progu pomiędzy mną a światem widzialnym bez konieczności uzasadniania się, tłumaczenia, spowiadania i performowania „właściwej reakcji". Z perspektywy ergonomii poznawczej to jest praktyka zarządzania obciążeniem roboczym i kosztami przetwarzania, z perspektywy psychologii społecznej to jest praktyka rozszczelniania reżimu presji normatywnej, a z perspektywy etyki jest to praktyka nienaruszalności autonomii, która nie podlega negocjacji. Ujmując rzecz najostrzej: prawo do nie-widzenia w określonych warunkach jest odpowiednikiem prawa do milczenia w sytuacji presji, a więc nie jest przywilejem, tylko zabezpieczeniem przed przemocą.

W nowoczesnej ekonomii uwagi widzenie zostało skolonizowane przez logikę wykrywalności. Jonathan Crary opisywał, jak kapitalizm późny rekonfiguruje percepcję i sen, aby wydłużyć czas produktywnego poboru uwagi, a Shoshana Zuboff analizowała, jak przemysł nadzoru przetwarza zachowania w surowiec predykcyjny. W tym kontekście świadoma ślepota jest praktyką antykolonialną wobec oka: odbiera systemowi nie tyle obraz, ile możliwość automatycznego przechwycenia reakcji. Nie chodzi o to, aby nic nie widzieć, lecz o to, aby przerwać sprzężenie bodziec–impuls–klik–reakcja, które buduje się poprzez mikrostymulacje, kontrasty, powiadomienia i architekturę interfejsów. Psychoperformans proponuje w tym miejscu technologię progu: to, co w kulturze cyfrowej funkcjonuje jako nieprzerwany strumień, zostaje pocięte na okna czasowe, a okna zostają objęte protokołem wejścia i wyjścia. Świadoma

ślepota jest więc nie tyle „stanem”, ile procedurą, która tworzy warunki możliwe do utrzymania w realnym życiu, bez eskalacji i bez kompulsji.

Jednym z głównych wątków manifestu jest krytyka automatyzmu interpretacyjnego, czyli mechanizmu, w którym obraz natychmiast domaga się sądu. W psychoperformansie uznaje się, że sąd jest formą przemocy, gdy jest automatyczny, nieodwracalny i pozbawiony prawa do zawieszenia. W tradycji krytyki kultury Walter Benjamin pisał o szoku nowoczesności, Paul Virilio o przyspieszeniu jako przemocy temporalnej, a Nicholas Mirzoeff o prawie do patrzenia jako konflikcie politycznym; manifest świadomej ślepoty dopisuje do tego prawo do zawieszenia patrzenia, czyli prawo do przerwania sprzężenia między widzialnością a oceną. To prawo ma charakter kliniczny, społeczny i duchowy zarazem, ale psychoperformans unika mieszania rejestrów w sposób roszczeniowy: kliniczność oznacza ochronę układu nerwowego i narządu wzroku poprzez redukcję przeciążeń, społeczność oznacza ochronę przed przemocą oceny i ekspozycji, a duchowość oznacza ochronę przed kolonizacją sensu przez cudzą narrację. W żadnym z tych rejestrów nie jest dopuszczalny przymus, a więc świadoma ślepota musi być zawsze dobrowolna, parametryczna i odwracalna.

Manifest świadomej ślepoty zakłada, że widzenie jest zjawiskiem wielowarstwowym: obejmuje transdukcję siatkówkową i ścieżki neuronalne, ale równie silnie obejmuje ramowanie kulturowe i społeczny trening interpretacji. W praktyce oznacza to, że redukcja bodźca nie jest wyłącznie kwestią fizjologii, ale także kwestią semiotyki i polityki. Jeżeli przestrzeń jest nasycona znakami dominacji, reklamą, presją porównania i nadzorem, to nawet doskonały narząd wzroku może doświadczać widzenia jako przemocy; jeżeli zaś narząd wzroku jest przeciążony lub chorobowo wrażliwy, to nawet neutralne środowisko może stać się nadmierne. Psychoperformans odpowiada na tę złożoność przez kompozycję perfonemów, które działają jednocześnie na kilku warstwach: środowiskowej (światło, kontrast, odległość, tempo), społecznej (prawo do ciszy, zakaz komentarza, protokół zgody), poznawczej (zawieszenie interpretacji, odroczenie, minimalizacja roszczeń) i symbolicznej (unieważnienie aury obiektu–klucza, demistyfikacja). W tym sensie świadoma ślepota jest praktyką wielodomenową, a nie jedną techniką.

Kluczowy jest tu status obiektu–klucza jako operatora progu. Jeżeli obiektem–kluczem staje się lusterko, to nie dlatego, że „odbija prawdę”, lecz dlatego, że pozwala skalibrować dawkę autoobserwacji i natychmiast ją domknąć przez zakrycie, odwrócenie i odłożenie poza pole widzenia. Jeżeli obiektem–kluczem staje się woda, to nie dlatego, że „oczyszcza” w sensie metafizycznym, lecz dlatego, że umożliwia wprowadzenie chłodzenia pobudzenia, rytmu i kontenerowania w sposób jawny i odwracalny. Jeżeli obiektem–kluczem staje się dym, to tylko wtedy, gdy jest zoperacjonalizowany jako parametr półprzezroczystości i redukcji ostrości, a nie jako aura tajemnicy; w przeciwnym razie jest to przemoc sugestii. Jeżeli obiektem–kluczem staje się roślina, to jej rola nie polega na byciu fetyszem „życia”, lecz na wymuszeniu rytmu troski, który jest antytezą kompulsywnej natychmiastowości. Manifest świadomej ślepoty kładzie nacisk na to, że obiekt–klucz jest narzędziem konstrukcji granicy, a więc narzędziem etycznym: granica ma chronić, nie dominować.

W planie sytuacyjnym świadoma ślepota jest wdrażana przez konkretne protokoły percepcyjne, które przypominają bardziej inżynierię środowiskową niż introspekcję. Należą do nich protokoły redukcji luminancji i kontrastu, protokoły eliminacji migotania i gwałtownych

przejść, protokoły kontroli bodźców peryferyjnych oraz protokoły ograniczania wielozadaniowości wzrokowej. Te protokoły nie są kaprysem estetycznym; są formą higieny, która w ujęciu psychosomatycznym zmniejsza przewlekłe pobudzenie i obniża koszt stałego skanowania otoczenia. W konsekwencji świadoma ślepota działa także jako narzędzie przeciwdziałania hiperwigilancji, czyli stanowi nadmiernej czujności, który w wielu konfiguracjach życiowych bywa stabilizowany przez reżimy pracy, nadzoru i niepewności. Psychoperformans nie obiecuje „wyleczenia" tej czujności jednym zdarzeniem; proponuje jej rozszczelnianie przez serię małych, powtarzalnych aktów bramkowania percepcji, które przenoszą się w codzienność jako transpozycja.

Jednocześnie manifest musi jasno postawić granicę wobec praktyk deprywacyjnych i technik „przełomu", które w obiegu rozwojowym bywają promowane jako skrót do przemiany. Psychoperformans uznaje, że gwałtowna deprywacja może być formą przemocy nawet wtedy, gdy jest opisywana jako „oczyszczenie" lub „inicjacja". Dlatego świadoma ślepota preferuje modalność miękką: częściowe ograniczenie, krótkie interwały, możliwość natychmiastowego przerwania, strefę wyłączenia oraz procedurę reintegracji. Jest to podejście zgodne z etyką minimalizacji szkody oraz z rozumieniem układu nerwowego jako systemu, który uczy się przez powtarzalność i bezpieczeństwo, a nie przez szok. W tym miejscu manifest dotyka również problemu nadużyć w praktykach wspólnotowych: presja grupy, sugestia, zawstydzanie i „testy" posłuszeństwa są w psychoperformansie kategorycznie wykluczone, ponieważ niszczą podstawę metody, którą jest autonomia percepcyjna jednostki i jej prawo do stop.

Świadoma ślepota ma także wymiar epistemologiczny: uczy, że niewidzenie jest warunkiem widzenia. Nie chodzi tu o paradoks retoryczny, lecz o fakt, że percepcja zawsze dokonuje selekcji i tłumienia, a więc zawsze coś pomija. Manifest wprowadza tę oczywistą właściwość poznania jako narzędzie etyczne: skoro pomijamy nieustannie, to mamy prawo pomijać świadomie, zamiast pozwalać, by selekcję wykonywała za nas infrastruktura bodźców, algorytm i presja społeczna. To przesuwa odpowiedzialność z poziomu „czuję się winny, że nie ogarniam" na poziom „projektuję warunki, w których ogarnianie nie jest przemocą". Z punktu widzenia psychoperformansu jest to przejście od moralizowania percepcji do jej projektowania. Z punktu widzenia praktyki duchowej jest to przejście od obsesji „widzenia prawdy" do pokory wobec granic poznania i wobec kosztów, jakie płaci ciało za utrzymywanie fałszywego ideału pełnej widzialności.

W tym miejscu manifest przygotowuje przejście do karty praw percepcji: skoro świadoma ślepota jest procedurą, to musi mieć ochronę normatywną. Prawo do ciszy, prawo do ochrony pola widzenia, prawo do nieuczestnictwa w przymusie bodźcowym i prawo do zawieszenia interpretacji są konsekwencją tego, że percepcja jest polem władzy. Michel Foucault pokazał, że władza działa przez normę i dyscyplinę, a nie tylko przez zakaz; psychoperformans odpowiada na to przez praktykę, która tworzy normę alternatywną: normę ochronną, antydominacyjną i antysugestywną. Właśnie dlatego manifest świadomej ślepoty nie jest „tezą" do dyskusji, lecz aktem ustanowienia granic metody, bez których psychoperformans mógłby zostać przejęty przez logiki, którym miał się przeciwstawiać.

W ostatniej warstwie manifestu świadomej ślepoty zostaje doprecyzowane, że „nie-widzenie" jest kompetencją graniczną o trzech równoległych funkcjach: ochronnej, epistemicznej i politycznej. Funkcja ochronna jest najprostsza do uchwycenia, bo dotyczy regulacji obciążenia

układu nerwowego i redukcji przeciążeń percepcyjnych: to prawo do przerwania ekspozycji, do wygaszenia bodźców, do zejścia z kontrastu i do odroczenia reakcji. Funkcja epistemiczna dotyczy sposobu, w jaki „widziane" wchodzi w język, narrację i decyzję: świadoma ślepota wprowadza przerwę pomiędzy bodźcem a znaczeniem, aby znaczenie nie było automatycznym odruchem, lecz wynikiem wyboru w ramach planu sytuacyjnego. Funkcja polityczna dotyczy relacji między widzialnością a władzą: skoro widzenie jest polem przymusu, to odmowa widzenia w określonych warunkach jest formą nieposłuszeństwa wobec normy, która chce mieć dostęp do ciała przez dostęp do oka. Ta triada jest rdzeniem manifestu, ponieważ umożliwia utrzymanie równowagi: psychoperformans nie redukuje świadomej ślepoty do higieny sensorycznej, ale też nie pozwala, by stała się hasłem ideologicznym oderwanym od procedury.

Świadoma ślepota zostaje również opisana jako technologia „odwracania hierarchii zmysłów" bez popadania w zmysłowy eklektyzm. W praktyce oznacza to, że psychoperformans uczy przełączać sterowanie z dominacji wzroku na inne kanały w sposób kontrolowany i czasowo ograniczony, aby rozproszyć przeciążenie oraz odzyskać sprawczość w warunkach presji. Nie jest to program antywizualny; to program ergonomii relacyjnej, w którym wzrok przestaje być tyranem i przestaje być zakładnikiem infrastruktury bodźców. Antonio Damasio podkreślał, że emocja i ciało są integralne dla decyzji i poznania; manifest świadomej ślepoty wykorzystuje tę intuicję praktycznie: kiedy wzrok jest przeciążony, decyzje stają się reaktywne, a uwaga wchodzi w pętle kompulsywne, dlatego czasowe przeniesienie sterowania na propriocepcję, słuch i rytm oddechowy bywa warunkiem odzyskania wolności wyboru. W tym sensie świadoma ślepota jest narzędziem antyimpulsywności, a nie narzędziem „transu"; jej celem nie jest utrata kontroli, lecz jej odzyskanie.

Ważnym elementem manifestu jest wprowadzenie zasady „próg zamiast przełomu". Psychoperformans sprzeciwia się kulturze gwałtownego przełomu, ponieważ przełom bywa estetyzowanym przymusem: masz przejść przez intensywność, masz zostać „złamany", masz się „oczyścić", masz potwierdzić skuteczność metody swoim cierpieniem. Manifest świadomej ślepoty formułuje alternatywę: próg jest minimalnym przesunięciem, które da się utrzymać bez przemocy, powtórzyć bez eskalacji i przenieść do codzienności jako transpozycję. W tym punkcie metoda wchodzi w głęboki spór z przemocowym romantyzmem wielu praktyk rozwojowych: psychoperformans nie potrzebuje dowodu w postaci cierpienia, bo jego kryterium jest jakość ramy, odwracalność i długofalowa stabilizacja. W studium przypadku chorób oczu to podejście ma znaczenie szczególne, ale manifest jest uniwersalny: nawet bez diagnozy klinicznej człowiek współczesny doświadcza przeciążenia percepcyjnego jako formy przemocy infrastrukturalnej, dlatego prawo do progu jest prawem do życia poza przymusem eskalacji.

Manifest świadomej ślepoty precyzuje także rolę języka jako narzędzia przemocy percepcyjnej. Nie chodzi wyłącznie o to, że obraz jest natrętny; chodzi o to, że obraz bywa natychmiast opowiadany cudzym językiem, a to, co widziane, zostaje skonfiskowane przez gotowe kategorie, stereotypy i diagnozy społeczne. Judith Butler pokazywała, że normy działają performatywnie; w psychoperformansie norma działa także przez słownik percepcji, który zmusza do natychmiastowego nazwania i oceny. Świadoma ślepota obejmuje więc prawo do nienazywania i prawo do „tymczasowego milczenia semantycznego": można nie wiedzieć, można nie komentować, można nie tworzyć narracji w czasie, gdy układ nerwowy potrzebuje stabilizacji. Ta zasada jest kluczowa dla etyki metody: psychoperformans chroni uczestnika

przed tym, co można nazwać przemocą interpretacyjną, czyli narzucaniem znaczeń pod pozorem pomocy.

W tym miejscu manifest dotyka również sfer, które często bywają zawłaszczane przez metafizyczne roszczenia, w tym przez gnostyczne i okultystyczne narracje o „widzeniu prawdy" oraz przez astropsychologiczne dyskursy predestynacji. Psychoperformans nie zakazuje tych języków jako materiału kulturowego, bo one są częścią historii symbolicznej widzenia; zakazuje natomiast ich używania jako narzędzi dominacji i jako substytutu procedury. Jeżeli pojawia się warstwa symboliczna, ma status perfonemu pojęciowego, a więc musi być zoperacjonalizowana, ograniczona czasowo, odwracalna i unieważnialna po zdarzeniu. W przeciwnym razie symbol staje się wytrychem władzy: „ja wiem, co to znaczy", „ja wiem, co ci się dzieje", „to jest znak", „to jest przeznaczenie". Manifest świadomej ślepoty odpowiada na to radykalnym przesunięciem: prawo do nie-widzenia obejmuje także prawo do nie-wierzenia w cudzą interpretację i prawo do odrzucenia cudzej metafizyki bez konsekwencji społecznych w obrębie działania. W psychoperformansie duchowość jest dopuszczona jako wymiar praktyki, ale tylko w reżimie pokory i minimalizacji roszczeń.

Manifest domyka się poprzez sformułowanie warunków minimalnych, które czynią świadomą ślepotę praktyką odpowiedzialną. Po pierwsze, każda redukcja widzenia musi mieć jawny próg wejścia i wyjścia, czyli musi być zdefiniowana jako okno czasowe, nie jako stan permanentny i nie jako mit. Po drugie, każda redukcja widzenia musi mieć protokół zgody i protokół stop, ponieważ bez tego staje się narzędziem przemocy, nawet jeśli jest opisywana jako „ochrona". Po trzecie, każda redukcja widzenia musi mieć transpozycję, czyli musi prowadzić do realnej zmiany w codzienności: inaczej pozostaje estetycznym gestem albo rytualnym epizodem bez konsekwencji. Po czwarte, każda redukcja widzenia musi być sprzęgnięta z unieważnieniem aury obiektu–klucza, aby metoda nie wytwarzała relikwii i nie zamieniała się w kult narzędzia. Te warunki nie są dodatkiem; są definicją etycznej architektury świadomej ślepoty.

Z tego powodu manifest świadomej ślepoty nie kończy się hasłem, lecz przejściem do norm: do karty praw percepcji. Skoro świadoma ślepota jest kompetencją, musi mieć ochronę w postaci praw proceduralnych, które działają zarówno w mikropraktykach IndywiduAkcji, jak i w działaniach społecznych, gdzie presja widzialności i presja komentarza są najczęściej najsilniejsze. Manifest ustanawia zatem zasadę nadrzędną: widzenie jest relacją, a relacja jest obszarem odpowiedzialności; dlatego prawo do ciszy i prawo do ochrony pola widzenia nie są estetyką, tylko elementarną higieną etyczną, bez której psychoperformans nie może istnieć jako metoda, a jedynie jako styl.

100.2. Karta praw percepcji: prawo do ciszy i ochrony pola widzenia

Karta praw percepcji jest w psychoperformansie dokumentem o statusie normatywnym i jednocześnie narzędziem wykonawczym: nie opisuje ideału „lepszego życia", lecz ustanawia minimalne standardy ochrony autonomii percepcyjnej w każdym planie sytuacyjnym, niezależnie od tematu działania i niezależnie od tego, czy psychoperformans jest mikropraktyką IndywiduAkcji, czy interwencją społeczną. W sensie metodologicznym karta praw pełni funkcję analogiczną do protokołów etycznych w badaniach z udziałem ludzi: stanowi warunek dopuszczalności działania oraz kryterium jego oceny. W sensie artystycznym jest przeciwwagą

dla romantycznego mitu performansu jako ekspozycji: psychoperformans nie celebruje nagości przeżycia ani nie ustanawia intensywności jako miary prawdy; ustanawia ochronę jako miarę odpowiedzialności. W sensie politycznym karta praw percepcji jest odpowiedzią na to, że widzialność i słyszalność zostały w nowoczesności skolonizowane przez systemy nadzoru, ekonomię uwagi i dyscyplinę produktywności. Michel Foucault opisywał, jak władza działa przez normę i widzialność; karta praw psychoperformansu przenosi tę diagnozę na poziom praktyki, tworząc alternatywną normę: normę ciszy, progu, odmowy oraz prawa do nieuczestnictwa w przymusie bodźcowym.

Karta praw percepcji nie jest abstrakcyjnym katalogiem wartości, tylko zbiorem praw proceduralnych. Każde prawo jest rozumiane jako: (a) zasada w planie sytuacyjnym, (b) reguła w partyturze, (c) kryterium audytu w protokole po-zdarzeniowym. Z tego powodu prawa są sformułowane w języku operacyjnym, a nie w języku metafory. Karta praw działa również jako mechanizm antynadużyciowy: uniemożliwia użycie psychoperformansu jako narzędzia dominacji „w imię rozwoju", „w imię wspólnoty" lub „w imię prawdy". Jej rdzeń stanowią dwa prawa, które w tej książce są węzłowe: prawo do ciszy oraz prawo do ochrony pola widzenia. Cisza i pole widzenia są tu rozumiane nie jako elementy estetyki, lecz jako granice biologiczne i społeczne, które decydują o stabilności układu nerwowego, o jakości relacji oraz o możliwości długofalowej transpozycji.

Prawo do ciszy w psychoperformansie obejmuje co najmniej cztery poziomy: ciszę akustyczną, ciszę semantyczną, ciszę społeczną oraz ciszę informacyjną. Cisza akustyczna oznacza prawo do redukcji hałasu, do minimalizacji dźwięków o wysokiej gwałtowności, do wycofania się z bodźców akustycznych bez tłumaczenia i bez kary. Cisza semantyczna oznacza prawo do wstrzymania komentarza i interpretacji, prawo do nieodpowiadania na pytania o sens, prawo do nieformułowania narracji w czasie zdarzenia oraz prawo do odroczenia języka. Cisza społeczna oznacza prawo do nieuczestnictwa w presji wspólnoty: prawo do samotności w ramach działania, prawo do strefy wyłączenia, prawo do niebycia zagadywanym i do niebycia „wyciąganym" do ekspresji. Cisza informacyjna oznacza prawo do minimalizacji danych: prawo do nieujawniania treści osobistych, prawo do poufności, prawo do braku rejestracji oraz prawo do kontroli obiegu dokumentacji. Te cztery poziomy ciszy są powiązane: hałas często generuje presję społeczną, presja społeczna generuje presję narracji, a presja narracji generuje przymus ujawnienia danych. Psychoperformans rozcina ten łańcuch przez normę ciszy, która działa jako perfonem ochronny i jako reguła etyczna.

Prawo do ochrony pola widzenia jest równie wielowarstwowe. Obejmuje ochronę luminancji i kontrastu (prawo do nieprzebywania w bodźcach o wysokiej intensywności świetlnej i w gwałtownych zmianach ekspozycji), ochronę stabilności (prawo do unikania migotania, ruchów chaotycznych w polu widzenia, nagłych wejść w pole), ochronę koncentracji (prawo do ograniczania wielozadaniowości wzrokowej, prawo do wyłączenia ekranów, powiadomień i przymusu „bycia na bieżąco"), oraz ochronę intymności widzenia (prawo do niebycia obserwowanym, prawo do anonimowości w określonych warunkach, prawo do braku oceny i do braku audytu spojrzenia). To prawo ma konsekwencje praktyczne: w planie sytuacyjnym musi istnieć mapa bodźców wzrokowych i mapa ich redukcji, a w partyturze muszą istnieć okna wygaszania ekspozycji oraz procedura awaryjna, jeśli pole widzenia zostaje przeciążone. W studium przypadku chorób oczu karta praw percepcji staje się nie tylko etyką, ale także higieną funkcjonalną: chroniąc pole widzenia, chroni się jednocześnie stabilność regulacji

autonomicznej, redukuje pobudzenie i minimalizuje ryzyko eskalacji kompulsji skanowania, które w konfiguracjach stresowych bywa destrukcyjne.

Karta praw percepcji ustanawia również prawo do stop w wersji percepcyjnej: prawo do przerwania ekspozycji bodźcowej bez konieczności uzasadnienia. Stop jest w psychoperformansie elementem nadrzędnym, ale karta praw precyzuje, że stop dotyczy nie tylko działań symbolicznych, dotyku czy relacji, lecz także samego pola percepcyjnego. Można zatrzymać działanie, bo bodziec jest za silny; można wyjść ze światła; można zamknąć oczy; można odwrócić wzrok; można przejść do strefy wyłączenia; można wyłączyć dźwięk; można przerwać rozmowę. Ta lista nie jest „przyzwoleniem", lecz prawem. W psychoperformansie prawo jest wpisane w partyturę jako warunek globalny, a świadek ma obowiązek je egzekwować, nawet gdy wykonawca lub grupa są „w środku" intensywności. W tym sensie karta praw percepcji ustanawia odpowiedzialność świadka jako odpowiedzialność infrastrukturalną: świadek nie jest interpretatorem, lecz strażnikiem granicy.

Ważnym elementem karty praw jest prawo do nieinterpretacji, które sprzęga ciszę semantyczną z ochroną pola widzenia. Współczesna kultura widzenia jest kulturą natychmiastowego sądu: to, co widziane, ma być natychmiast nazwane, ocenione, skomentowane. Psychoperformans uznaje ten automatyzm za formę przemocy, bo odbiera jednostce prawo do zawieszenia. Dlatego karta praw ustanawia regułę: w ramach działania nie wolno narzucać interpretacji innym, nie wolno diagnozować, nie wolno „czytać" ciała i mimiki jako dowodu, nie wolno wymuszać spowiedzi. To prawo jest spójne z krytyką dominacji interpretacyjnej w relacjach społecznych, opisywaną przez Ervinga Goffmana na poziomie mikrosocjologicznym; psychoperformans przekłada to na procedurę, bo wie, że sama świadomość problemu nie chroni przed presją. Prawo do nieinterpretacji jest także zabezpieczeniem przed nadużyciami w obszarach symbolicznych: gnostyczne narracje o „widzeniu prawdy" czy astropsychologiczne opowieści o „znaku" mogą być materiałem kulturowym, ale nie mogą stać się narzędziem dominacji, bo wtedy percepcja zostaje skolonizowana przez cudzą metafizykę.

Karta praw percepcji ustanawia wreszcie prawo do rytmu, czyli prawo do własnego tempa w przetwarzaniu bodźców i sensów. Jest to prawo antyprzyspieszeniowe: nie wolno przyspieszać uczestnika, nie wolno wymuszać natychmiastowej odpowiedzi, nie wolno eskalować bodźców, nie wolno przeprowadzać „przyspieszonej przemiany". Paul Virilio opisywał przemoc prędkości; psychoperformans odpowiada na nią przez wprowadzenie rytmu jako elementu ochrony. W planie sytuacyjnym rytm jest zapisywany jako parametry okien czasowych, a w partyturze jako zasada przerwy i reintegracji. To prawo jest niezbędne, aby transpozycja była możliwa: tylko praktyki, które mieszczą się w rytmie życia, mogą stać się trwałe. W tym sensie karta praw percepcji nie jest moralnym postulatem; jest narzędziem skuteczności metody rozumianej jako trwała zmiana warunków relacji z bodźcem.

Karta praw percepcji musi zostać doprecyzowana jako dokument, który obowiązuje nie tylko w przestrzeni działania, lecz także w jego otoczeniu instytucjonalnym: w logistyce, w komunikacji, w archiwizacji, w dystrybucji materiałów oraz w sposobie opowiadania o zdarzeniu. W przeciwnym razie prawa pozostają deklaracją, a realna przemoc przenosi się na „przed" i „po", czyli na te strefy, w których najczęściej powstaje presja: presja uczestnictwa, presja dokumentacji, presja raportowania, presja promowania, presja „zrozumienia".

Psychoperformans przyjmuje za punkt wyjścia, że percepcja jest dobrem wspólnym tylko o tyle, o ile jest chroniona jako suwerenność jednostki; dlatego karta praw ustanawia zasadę nadrzędną: brak zgody na określoną formę ekspozycji jest prawem, a nie „preferencją", i nie podlega negocjacji przez autorytet artystyczny, terapeutyczny, duchowy ani instytucjonalny. Jest to konsekwencja rozumienia relacji władzy w praktykach społecznych, które Michel Foucault opisywał jako dyscyplinę działającą subtelnie poprzez normę, a nie jedynie przez zakaz; karta praw działa jako antynorma wobec normy ekspozycji.

W związku z tym prawa percepcji muszą objąć prawo do nie-rejestracji i prawo do kontroli śladu, rozumiane szerzej niż klasyczne prawo do wizerunku. Psychoperformans zakłada, że ślad percepcyjny obejmuje nie tylko obraz twarzy, lecz również głos, gest, mikroreakcje, elementy biograficzne ujawnione w rozmowie, a nawet sam fakt obecności w określonym miejscu i czasie. Karta praw ustanawia więc reżim minimalizacji danych: domyślnie brak rejestracji, a jeśli rejestracja jest konieczna, to tylko po jawnej zgodzie, tylko w zakresie niezbędnym, tylko z określonym celem i czasem przechowywania oraz z realną możliwością wycofania zgody bez konsekwencji. To jest wprost kompatybilne z logiką ochrony danych osobowych i zasadą minimalizacji, ale w psychoperformansie ma jeszcze jeden wymiar: dokumentacja jest bodźcem wtórnym, który potrafi zniszczyć transpozycję, jeśli zamieni zdarzenie w spektakl, a uczestnika w „materiał". Karta praw percepcji traktuje więc dokumentację jako potencjalne ryzyko, które należy mapować w planie sytuacyjnym i kontrolować w partyturze, podobnie jak światło, dźwięk czy interakcję społeczną.

Z prawa do nie-rejestracji wynika prawo do niebycia oglądanym i prawo do niebycia ocenianym jako element ochrony pola widzenia. W studiach nad widzialnością niepełnosprawności Rosemarie Garland-Thomson analizowała zjawisko „gapienia się" jako praktykę władzy i obiektywizacji; psychoperformans przenosi tę analizę na procedurę, ustanawiając w karcie praw zakaz uprzedmiotowienia percepcyjnego. Oznacza to, że uczestnik ma prawo do bycia niewidzialnym w sensie społecznym, jeśli taka jest jego potrzeba i jeśli kontekst na to pozwala; ma prawo do strefy wyłączenia, w której nie jest obserwowany; ma prawo do pozycji w przestrzeni, która chroni go przed spojrzeniem frontalnym; ma prawo do tego, by nie stać się „dowodem skuteczności" działania. W praktyce karta praw wymusza na wykonawcy i świadku projektowanie proksemiki, osi spojrzenia, miejsc siedzenia i trajektorii poruszania się w taki sposób, aby nikt nie był wystawiony na audyt wzrokowy, który w kulturze oceny działa jak przemoc. Ochrona pola widzenia jest więc ochroną przed cudzym spojrzeniem równie mocno jak ochroną przed bodźcem świetlnym.

Karta praw percepcji wprowadza również prawo do opacności, rozumiane jako prawo do nieprzejrzystości sensu i prawo do nieujawniania motywacji. W wielu praktykach transformacyjnych istnieje ukryty przymus transparentności: masz wyznać, masz nazwać, masz pokazać, masz odsłonić, masz uzasadnić. Psychoperformans uznaje ten przymus za patogen relacyjny, ponieważ łączy się on z presją wspólnoty i presją interpretacji, a w konsekwencji z kolonizacją percepcji przez cudzy język. Dlatego karta praw ustanawia prawo do zachowania „ciemności" w sensie epistemicznym: można nie mówić, można nie wiedzieć, można nie tłumaczyć, można nie opowiadać, można nie udostępniać. To prawo działa jak warunek bezpieczeństwa dla transpozycji: jeżeli uczestnik wie, że nie zostanie przepytany i nie stanie się obiektem cudzej narracji, łatwiej jest mu wejść w praktykę bramkowania bodźców i utrzymać ją w czasie. W tym miejscu karta praw sprzęga się z manifestem świadomej ślepoty: prawo do

nie-widzenia obejmuje prawo do nie-bycia-widzianym oraz prawo do nie-bycia-zrozumianym na żądanie.

Prawo do ciszy wymaga dalszego doprecyzowania jako prawo do ochrony przed przemocą komunikacyjną. W psychoperformansie cisza nie jest pustką; jest aktywnym perfonemem ochronnym, który stabilizuje układ nerwowy i redukuje koszt interpretacji społecznej. W planie sytuacyjnym cisza jest traktowana jak parametr środowiskowy: określa się jej czas trwania, jej strefy, jej zasady wejścia i wyjścia, a także warunki, w których może zostać przerwana. W partyturze cisza jest wpisana jako blok, który nie jest „przerwą w programie", tylko właściwą treścią działania, a zatem podlega protokołowi zgody i protokołowi stop. W protokole po-zdarzeniowym cisza jest audytowana nie jako „czy było cicho", lecz jako „czy cisza była respektowana jako prawo", czyli czy nie została naruszona przez komentarz, diagnozę, żart, ocenę, dokumentowanie, nachalne pytanie. Erving Goffman opisywał, jak interakcje społeczne utrzymują się przez wymuszenia drobne, często niewidzialne; karta praw percepcji precyzuje, że to właśnie te drobne wymuszenia są zakazane, bo ich suma staje się przemocą percepcyjną.

Ochrona pola widzenia w karcie praw obejmuje także prawo do adaptacji i prawo do środowiska „low-stim". To oznacza, że uczestnik ma prawo do modyfikacji warunków bez konieczności ujawniania diagnozy, bez tłumaczenia się i bez stygmatyzacji. Jeżeli ktoś potrzebuje przyciemnienia, stabilnego światła, ograniczenia ruchu w polu widzenia, przerwy od ekranu, większego dystansu, filtra, nakrycia oczu, lub po prostu odwrócenia krzesła, karta praw uznaje to za standard, nie za wyjątek. Z perspektywy disability studies (Lennard J. Davis, Tobin Siebers) jest to przesunięcie z modelu deficytu na model środowiskowy: to nie osoba ma „nadążać", tylko środowisko ma przestać ranić. Psychoperformans dodaje tu wymiar metodologiczny: adaptacja jest wpisywana w mapę ryzyk i w partyturę jako element stały, a nie jako improwizowana łaska. W kontekście pracy nad długofalową stabilizacją percepcji, zwłaszcza przy wrażliwości narządu wzroku, prawo do adaptacji jest warunkiem utrzymania praktyki bez eskalacji i bez wyczerpania.

Karta praw percepcji ustanawia również prawo do odstępu i prawo do dystansu, rozumiane jako prawo do regulacji proksemiki oraz do ochrony przestrzeni osobistej przed przeciążeniem. Dystans nie jest w psychoperformansie chłodem ani nieufnością; jest parametrem bezpieczeństwa. W planie sytuacyjnym dystans jest mapowany jako element logistyczny, w partyturze jako stała reguła poruszania się i ustawienia ciał, a w protokole po-zdarzeniowym jako kryterium oceny tego, czy działanie nie wytwarzało przymusu bliskości. W praktykach grupowych szczególnie ważne jest prawo do nieuczestnictwa w kontakcie wzrokowym i prawo do kontroli osi spojrzenia: nie wolno wymuszać patrzenia, nie wolno interpretować unikania spojrzenia jako winy lub oporu, nie wolno budować autorytetu na zdolności „przenikania wzrokiem". To jest bezpośrednie zabezpieczenie przed przemocą charyzmatyczną, która w kulturach rytualnych bywa normalizowana.

Wreszcie, karta praw percepcji wprowadza prawo do naprawy, czyli prawo do rekonstrukcji bezpieczeństwa po naruszeniu. Psychoperformans nie zakłada idealności wykonawcy ani idealności wspólnoty; zakłada procedurę na wypadek błędu. Jeżeli prawo do ciszy zostało naruszone, karta praw wymaga przerwania i przejścia do procedury stabilizacji, a następnie do domknięcia z unieważnieniem. Jeżeli prawo do ochrony pola widzenia zostało naruszone, karta praw wymaga redukcji bodźców, zmiany warunków lub zakończenia działania, bez negocjacji.

Prawo do naprawy obejmuje również prawo do wycofania danych i prawo do ograniczenia obiegu informacji, jeśli doszło do naruszenia poufności. To prawo ma charakter metodyczny: bez naprawy psychoperformans byłby moralizowaniem, a nie technologią odpowiedzialności. Karta praw nie obiecuje braku naruszeń; obiecuje, że naruszenie nie stanie się normą, a jego konsekwencje zostaną proceduralnie zatrzymane.

Ta część karty praw percepcji prowadzi do wniosku zasadniczego: cisza i ochrona pola widzenia są nie tylko ochroną jednostki, ale także warunkiem powstania jakościowej wspólnoty uważności. Wspólnota uważności nie jest wspólnotą intensywności, tylko wspólnotą respektowania granic; dlatego karta praw percepcji działa jak konstytucja relacji, w której etyka nie jest deklarowana, lecz wykonywana. W kolejnym fragmencie karta praw zostanie domknięta przez precyzyjne przełożenie praw na reżimy partytury, na obowiązki świadka i na minimalne standardy instytucjonalne, tak aby dokument nie pozostał wyłącznie tekstem, lecz stał się w psychoperformansie materialnym operatorem praktyki.

Karta praw percepcji domyka się dopiero wtedy, gdy zostaje przełożona na trzy równoległe reżimy wykonawcze: reżim partytury, reżim świadka oraz reżim instytucjonalny. Bez takiego przełożenia prawa pozostają w najlepszym razie deklaracją wartości, w najgorszym zaś alibi dla praktyk, które nadal reprodukują przymus ekspozycji, przymus komentarza i przymus przeżycia. Psychoperformans traktuje prawa percepcji jako element konstrukcji systemu, a nie jako ornament etyczny; w tym sensie karta praw jest „urządzeniem" podobnym do mechanizmów bezpieczeństwa w projektowaniu usług i środowisk, gdzie normy stają się realne dopiero wtedy, gdy mają procedury, progi i wyjątki. Z perspektywy teorii działania komunikacyjnego Jürgena Habermasa można powiedzieć, że karta praw przesuwa relację z poziomu „wymiany roszczeń" na poziom „warunków możliwości rozmowy i milczenia"; jednak psychoperformans idzie dalej: ustanawia również warunki możliwości nie-rozmowy, bo to właśnie nie-rozmowa bywa w nowoczesności najbardziej deficytowa.

Reżim partytury oznacza, że każde prawo z karty praw musi mieć swój odpowiednik w zapisie planu sytuacyjnego jako warunek globalny oraz w zapisie partytury jako moduł lub operator modalny. Prawo do ciszy musi pojawić się jako blok czasowy o określonym czasie trwania, z reżimem komunikacyjnym komunikatu minimalnego lub zakazu interpretacji, z wyraźnym opisem warunków przerwania ciszy (wyłącznie bezpieczeństwo, logistyka, stop) oraz z procedurą naprawy, jeśli cisza została naruszona. Prawo do ochrony pola widzenia musi pojawić się jako parametry środowiskowe: maksymalna luminancja, stabilność ekspozycji, ograniczenie migotania i gwałtownych zmian kontrastu, kontrola ruchu w polu widzenia, a także procedury awaryjne dla przeciążenia wzrokowego. W partyturze nie wolno pozostawiać tych kwestii w formie „zalecenia"; muszą mieć status MUSI i NIE WOLNO, ponieważ są elementami bezpieczeństwa percepcyjnego. W praktyce oznacza to, że partytura psychoperformansu jest jednocześnie partyturą bodźców: opisuje nie tylko „co robimy", ale „jakie warunki bodźcowe wytwarzamy, utrzymujemy i domykamy". To jest kluczowe przesunięcie względem tradycyjnych zapisów performance art, gdzie bodziec bywał traktowany jako narzędzie transgresji; tutaj bodziec jest traktowany jako narzędzie odpowiedzialności.

Reżim partytury wymaga również jawnego wprowadzenia operatorów odwracalności i unieważnienia. Każde prawo percepcyjne ma być odwracalne natychmiast, a to znaczy, że w partyturze muszą istnieć „ścieżki wyjścia" z każdego bloku do stanu neutralnego: strefa

wyłączenia, procedura stabilizacji, wyciszenie, przyciemnienie, reset komunikacyjny, redukcja liczby osób w polu widzenia, odsunięcie obiektów–kluczy. Równolegle musi istnieć operator unieważnienia, czyli domknięcie, które zapobiega utrzymywaniu się „aureoli znaczenia" i presji, aby coś kontynuować po zdarzeniu. Karta praw percepcji jest w tym sensie nie tylko katalogiem praw, ale mechanizmem antykompulsywnym: ma zatrzymać pętle podtrzymujące przemoc bodźcową i przemoc interpretacyjną. To jest spójne z psychologicznymi opisami kompulsji uwagowej i hiperwigilancji, ale psychoperformans nie redukuje problemu do „objawu"; traktuje go jako rezultat konfiguracji środowiska, norm i infrastruktury.

Reżim świadka jest drugim filarem realności karty praw. Świadek w psychoperformansie ma status funkcji systemowej, a nie roli dekoracyjnej; jego kompetencją nie jest interpretacja, lecz podtrzymywanie ramy, monitorowanie warunków i egzekwowanie praw percepcji. W praktyce oznacza to, że świadek ma obowiązek aktywnego „ramowania ochronnego": jeśli pojawia się presja rozmowy, świadek przywraca ciszę; jeśli pojawia się nadmiar bodźców, świadek redukuje ekspozycję; jeśli pojawia się charyzmatyczna dominacja wykonawcy lub uczestnika, świadek uruchamia protokół stop i przełącza działanie w stan neutralny. W terminach mikrosocjologii Ervinga Goffmana świadek przeciwdziała eskalacji ram dominacyjnych, które rodzą się z drobnych wymuszeń i „normalnych" gier interakcyjnych; karta praw daje mu mandat i narzędzia, aby te ramy przerywać bez negocjowania. Jest to szczególnie ważne, ponieważ w praktykach grupowych przemoc percepcyjna najczęściej nie ma postaci jawnego ataku, tylko postać nacisku: „powiedz", „pokaż", „dlaczego milczysz", „spójrz", „zobacz", „zrozum", „opowiedz". W psychoperformansie takie komunikaty są naruszeniem karty praw, a świadek ma obowiązek je zatrzymać.

Świadek musi również zarządzać proksemiką i topologią spojrzenia, czyli architekturą tego, kto kogo widzi, z jakiej osi, z jakiej odległości, w jakim czasie i w jakich warunkach. Karta praw percepcji oznacza, że pole widzenia jest dobrem chronionym, a więc świadek odpowiada za to, aby nikt nie był wystawiony na audyt spojrzenia i na przemoc gapienia się. W praktyce jest to projektowanie stref: strefy widzialności, półwidzialności i niewidzialności; projektowanie trajektorii ruchu; projektowanie miejsc siedzenia; projektowanie reżimu wchodzenia i wychodzenia; projektowanie filtrów bodźcowych (światło, dźwięk, zapach). Świadek ma też kompetencję „separacji bodźców", czyli prawo do rozproszenia grupy, ograniczenia liczby osób w przestrzeni, zamknięcia części działania dla obserwatorów, a nawet przerwania zdarzenia, jeśli warunki nie spełniają minimalnych standardów. Ten mandat jest bezpośrednim skutkiem karty praw: nie ma psychoperformansu bez realnej egzekwowalności praw percepcji.

Trzecim filarem jest reżim instytucjonalny, ponieważ przemoc percepcyjna jest często produkowana przez organizację: przez harmonogramy, przez promocję, przez wymagania raportowe, przez presję „wyniku", przez fotografowanie, przez marketing, przez niejawne hierarchie. Karta praw percepcji wymusza więc minimalne standardy instytucjonalne, które można streścić jako: minimalizacja danych, minimalizacja ekspozycji, minimalizacja presji narracyjnej, oraz architektura zgody. Minimalizacja danych oznacza, że instytucja nie zbiera informacji, których nie potrzebuje, nie wymusza ujawniania biografii, nie buduje archiwum „reakcji", nie przechowuje nagrań bez konieczności. Minimalizacja ekspozycji oznacza, że instytucja nie projektuje działań jako widowiska i nie traktuje uczestnika jako zasobu wizerunkowego. Minimalizacja presji narracyjnej oznacza, że instytucja nie wymusza natychmiastowych wypowiedzi, świadectw, ankiet w trakcie i tuż po zdarzeniu, nie żąda „efektu

emocjonalnego” jako dowodu wartości. Architektura zgody oznacza, że zgoda jest modularna, odwoływalna i wielostopniowa: osobno na obecność, osobno na kontakt, osobno na dokumentację, osobno na udostępnianie, osobno na przechowywanie. W kontekście zgodności z zasadami ochrony danych (w Polsce: RODO jako reżim prawny) karta praw percepcji nie jest konkurencją, tylko pogłębieniem: RODO reguluje dane, psychoperformans reguluje również bodziec, presję i ekspozycję jako formy przemocy, które mogą istnieć nawet bez przetwarzania danych w sensie formalnym.

Karta praw percepcji ustanawia też standard „przyjaznej odmowy” jako element reżimu instytucjonalnego: uczestnik ma prawo odmówić bez konsekwencji reputacyjnych i bez psychologicznego „rachunku winy”. Oznacza to, że komunikacja instytucji i wykonawcy musi być pozbawiona presupozycji, presji i retoryki „dobrego uczestnika”. W praktyce psychoperformansu odmowa jest sygnałem poprawności działania systemu, a nie jego porażki: jeśli uczestnik może odmówić, znaczy, że karta praw działa. Ten punkt ma wymiar radykalny, bo uderza w logikę efektywności i w logikę performowania uczestnictwa, które w kulturze projektowej bywa ukrytym przymusem. Psychoperformans wprowadza inną miarę sukcesu: sukcesem jest brak szkody, utrzymanie autonomii percepcyjnej i możliwość transpozycji, nie zaś intensywność zdarzenia ani jego medialność.

Domykając kartę praw percepcji, trzeba podkreślić, że cisza i ochrona pola widzenia są prawami „pierwszego rzędu”, ponieważ stanowią warunki możliwości pozostałych praw: prawa do stop, prawa do opacności, prawa do rytmu, prawa do adaptacji, prawa do naprawy. W praktyce planu sytuacyjnego te dwa prawa mają status architektoniczny: determinują dobór perfonemów, determinują ustawienie przestrzeni, determinują reżim komunikacji i determinują sposób dokumentacji. Jeżeli prawo do ciszy i prawo do ochrony pola widzenia nie są zapewnione, cały psychoperformans staje się nie tylko nieetyczny, ale również nieskuteczny, ponieważ transpozycja nie nastąpi w warunkach presji bodźcowej i presji interpretacyjnej; pozostanie jedynie epizod. Z tego powodu karta praw percepcji jest w tej książce nie dodatkiem do manifestu, ale jego materialnym rdzeniem: manifest ustanawia ideę świadomej ślepoty, a karta praw ustanawia jej konstytucję proceduralną.

100.3. Etyka psychoperformansowa: intencja, pokora, wspólnota uważności

Etyka psychoperformansowa nie jest dodatkiem moralnym do techniki, lecz stanowi jej warstwę konstytutywną: bez niej psychoperformans staje się albo estetyzacją przemocy (gdy dominuje ekspozycja i transgresja), albo miękką formą dominacji (gdy dominuje sugestia, autorytet i presja wspólnoty), albo praktyką „rozwojową” bez kryteriów szkody (gdy dominuje obietnica skutku). Dlatego etyka jest tu traktowana jako infrastruktura – układ zasad, protokołów i operatorów, które mają działać niezależnie od nastroju, charyzmy i intencji deklarowanej. W psychoperformansie pierwszeństwo mają normy nienaruszalności autonomii, minimalizacji szkody, odwracalności oraz jawności procedury; dopiero w ich obrębie dopuszcza się intensyfikację estetyczną i symboliczne technologie znaczenia. Ten porządek jest spójny zarówno z klasycznymi ramami etyki biomedycznej (Tom L. Beauchamp, James F. Childress: autonomia, dobroczynność, nieszkodzenie, sprawiedliwość), jak i z krytycznymi diagnozami władzy w relacjach społecznych (Michel Foucault), ponieważ zakłada, że przemoc nie musi być

spektakularna: może być rozproszona, normatywna, wpisana w język, w spojrzenie, w architekturę sytuacji i w niewypowiedziane oczekiwania.

Triada, która porządkuje etykę psychoperformansową, brzmi: intencja, pokora, wspólnota uważności. Są to pojęcia celowo „niewysokie" metafizycznie, aby nie stały się narzędziem roszczeń. Intencja oznacza minimalny, jawny cel proceduralny, odróżniony od narracji o sensie; pokora oznacza rygor epistemiczny i gotowość unieważniania własnych interpretacji; wspólnota uważności oznacza strukturę relacyjną, w której granice innych są chronione aktywnie, a nie tylko deklaratywnie. Etyka psychoperformansowa odmawia utożsamiania dobra z intensywnością doświadczenia i odmawia utożsamiania prawdy z „mocą przeżycia", ponieważ takie utożsamienia w praktykach grupowych niemal automatycznie produkują presję, porównanie i hierarchię. W tej metodzie „dobro" jest definiowane skromniej, ale ostrzej: jako poprawność ramy, brak szkody ubocznej, realna możliwość stop, respektowanie ciszy i ochrony pola widzenia, oraz transpozycja do codzienności bez przymusu.

Intencja w psychoperformansie jest kategorią stricte operacyjną: ma postać zdania, które można włączyć do planu sytuacyjnego jako parametr sprawdzalny, bez roszczeń do totalnego wyjaśnienia życia. Jest to intencja pozbawiona performatywnej przemocy, czyli bez formuł typu „mam się zmienić", „mam zrozumieć", „mam przełamać", ponieważ takie sformułowania wytwarzają presję na wynik, a presja na wynik jest formą przymusu, szczególnie gdy uczestnik jest w sytuacji wrażliwości zdrowotnej lub psychicznej. Poprawnie sformułowana intencja ma strukturę podwójną: (1) cel ochronny lub regulacyjny, (2) cel transpozycyjny. Cel ochronny może dotyczyć bramkowania bodźców, redukcji przeciążeń, wprowadzenia strefy wyłączenia, stabilizacji rytmu; cel transpozycyjny dotyczy jednego, minimalnego wdrożenia po zdarzeniu. W kontekście studium przypadku chorób oczu i długofalowej IndywiduAkcji intencja etyczna ma jeszcze jedną właściwość: musi respektować zasadę ostrożności i nie może wchodzić w konflikt z ramami medycznymi; psychoperformans nie jest medycyną i nie ma prawa symulować medycyny przez sugestię. Intencja nie obiecuje efektu fizjologicznego; intencja projektuje warunki, które mogą sprzyjać stabilizacji regulacji autonomicznej, redukcji stresu i ochronie pola widzenia, a przez to pośrednio wspierać długofalową troskę o funkcję wzroku, bez przekraczania kompetencji.

Pokora w psychoperformansie jest pojęciem technicznym, nie dewocyjnym. Oznacza uznanie, że interpretacja jest zawsze potencjalnym narzędziem dominacji, a przyczynowość w zjawiskach somatyczno-psychicznych jest złożona, wieloczynnikowa i podatna na złudzenia korelacji. Pokora wymaga więc, aby wykonawca i świadek traktowali własne hipotezy jako hipotezy, a nie jako prawdy o uczestniku; aby rozróżniali opis od wyjaśnienia; aby utrzymywali rygor „minimalizacji roszczeń" zarówno w języku, jak i w dokumentacji. Donna Haraway pisała o wiedzy usytuowanej, a psychoperformans wyciąga z tego konsekwencję proceduralną: skoro każda wiedza jest usytuowana, to nie wolno jej absolutyzować w relacji z drugim człowiekiem. Pokora jest też w tej metodzie praktyką antycharyzmatyczną: uniemożliwia budowanie władzy na „wiedzeniu lepiej", na „przenikaniu" i na „odczytywaniu znaków". Jeżeli pojawiają się warstwy symboliczne, gnostyczne, astropsychologiczne czy rytualne, mogą istnieć wyłącznie jako perfonemy pojęciowe w określonym oknie czasowym, z prawem do odmowy i z unieważnieniem po zdarzeniu; pokora zakazuje używania symbolu jako dźwigni presji.

Wspólnota uważności jest trzecim filarem etyki, ponieważ psychoperformans zakłada, że samotna regulacja percepcji bywa niewystarczająca w kontekstach społecznych, a zarazem wspólnota bywa głównym źródłem przemocy. Rozwiązaniem nie jest więc „więcej wspólnoty", tylko wspólnota zaprojektowana jako infrastruktura ochrony granic. W terminach Ervinga Goffmana oznacza to świadome przeciwdziałanie ramom interakcyjnym, w których powstaje presja twarzy, oceny i wstydu; w terminach Judith Butler oznacza to neutralizowanie norm performatywnych, które wymuszają ekspresję i uczestnictwo. Wspólnota uważności działa wtedy, gdy potrafi utrzymać ciszę bez niezręczności, utrzymać prawo do niewidzialności bez interpretacji, utrzymać prawo do stop bez negocjacji oraz utrzymać opacność bez żądania wyjaśnień. To jest wspólnota, która nie konsumuje uczestnika jako materiału i nie produkuje „dowodu skuteczności" w postaci emocjonalnej spowiedzi; jej miarą jest stabilność ramy, nie temperatura afektu.

Etyka psychoperformansowa rozwija się dalej jako etyka relacyjna, w której kluczową kategorią nie jest „dobro" w sensie abstrakcyjnym, lecz ryzyko i jego redukcja w konkretnej sytuacji. Psychoperformans uznaje, że ryzyko jest zjawiskiem wielowymiarowym: obejmuje ryzyko somatyczne (bodźce, przeciążenia, środowisko), ryzyko psychiczne (presja, sugestia, retraumatyzacja, hiperwigilancja), ryzyko społeczne (wstyd, utrata twarzy, dominacja, przemoc komentarza), ryzyko prawne i organizacyjne (zgody, poufność, archiwizacja), a także ryzyko duchowe w sensie nadużycia symbolu (kolonizacja sensu, przymus wiary, charyzmatyczna dominacja). Etyka psychoperformansowa jest więc etyką „architektury sytuacji", a nie etyką intencji deklarowanej; zakłada, że można mieć „dobre intencje" i jednocześnie tworzyć przemoc przez źle zaprojektowane warunki. To jest powód, dla którego etyka musi być wpisana w plan sytuacyjny i partyturę: to, co etyczne, ma być wykonalne i audytowalne.

W tym miejscu pojawia się podstawowa zasada: prymat nieszkodzenia rozumianego szerzej niż medyczne „non-maleficence". Psychoperformans interpretuje nieszkodzenie jako zakaz wytwarzania presji, której nie da się przerwać. Zasada ta ma kilka konsekwencji. Po pierwsze, zakazuje eskalacji bodźcowej jako techniki „przełomu": nie wolno zwiększać intensywności światła, dźwięku, ekspozycji społecznej lub symbolicznej w sposób, który przekracza możliwość stop. Po drugie, zakazuje technik zawstydzania: nie wolno budować dynamiki działania na porównaniu, na testowaniu odwagi, na „wytrzymaniu", na wymuszaniu deklaracji. Po trzecie, zakazuje praktyk deprywacyjnych bez pełnej kontroli i zgody: ograniczanie widzenia, głosu, ruchu czy informacji może być perfonemem ochronnym, ale nie może stać się narzędziem dominacji. Po czwarte, zakazuje obiecywania skutku: psychoperformans może projektować warunki sprzyjające stabilizacji i reorganizacji, ale nie może wytwarzać sugestii medycznej ani metafizycznej. Po piąte, zakazuje przerzucania odpowiedzialności na uczestnika: jeśli coś „nie działa", nie wolno interpretować tego jako winy, oporu lub braku wiary.

W związku z tym etyka psychoperformansowa wprowadza rygor anty-sugestywny. Sugestia jest tu rozumiana nie jako „hipnoza", lecz jako mechanizm, w którym autorytet, język i oczekiwanie produkują doświadczenie, a następnie przedstawiają je jako dowód prawdy. Psychoperformans przeciwdziała temu przez cztery operatory: jawność procedury, minimalizację roszczeń, pluralizację interpretacji oraz unieważnienie po zdarzeniu. Jawność procedury oznacza, że uczestnik wie, co się dzieje, jakie są zasady, jakie są prawa, jakie są opcje wyjścia. Minimalizacja roszczeń oznacza, że wykonawca nie mówi „to cię uzdrowi", „to ci pokaże prawdę", „to jest znak", lecz mówi w języku warunków: „to jest propozycja redukcji bodźca",

„to jest moduł stabilizacji", „to jest perfonem symboliczny, który można odrzucić". Pluralizacja interpretacji oznacza, że znaczenie nie jest narzucane; uczestnik ma prawo do własnej interpretacji lub do braku interpretacji. Unieważnienie po zdarzeniu oznacza, że żadna warstwa symboliczna nie pozostaje w postaci „nakazu", a żaden obiekt–klucz nie staje się relikwią władzy; domknięcie ma usunąć presję kontynuacji.

Rygor anty-sugestywny jest szczególnie ważny w polu, gdzie pojawiają się języki ezoteryczne, gnostyczne, astropsychologiczne czy rytualne, ponieważ te języki mają wysoką zdolność produkowania przekonań i hierarchii przez samą retorykę. Psychoperformans traktuje te języki jako materiał kulturowy, nie jako epistemiczną gwarancję. W planie sytuacyjnym można zaprojektować perfonem pojęciowy oparty na symbolu, micie lub figurze progu, ale etyka wymaga, aby perfonem miał wyraźne okno czasowe, prawo do odmowy, zakaz narzucania interpretacji, a następnie procedurę unieważnienia. W praktyce oznacza to, że nawet jeśli uczestnik wybiera warstwę gnostyczną jako język własnej biografii symbolicznej, nikt nie ma prawa użyć jej jako instrumentu presji: ani wykonawca, ani świadek, ani wspólnota. Ta zasada broni psychoperformans przed sekciarstwem oraz przed przejęciem przez logiki „wiedzy tajemnej", które często działają jako techniki dominacji.

Etyka psychoperformansowa wprowadza także zasadę minimalnego paternalizmu. W wielu praktykach transformacyjnych paternalizm jest normalizowany: „ja wiem lepiej, co jest dla ciebie dobre". Psychoperformans dopuszcza paternalizm wyłącznie w reżimie bezpieczeństwa, i to w formie proceduralnej: jeśli naruszane są prawa percepcji (cisza, ochrona pola widzenia, stop), świadek i wykonawca mają obowiązek przerwać działanie. To jest jedyne miejsce, gdzie metoda „narzuca" działanie, i robi to nie w imię interpretacji, tylko w imię ochrony. Poza tym obszarem uczestnik jest suwerenem: wybiera, odmawia, przerywa, milczy, nie tłumaczy się. Ta konstrukcja jest równocześnie etyczna i funkcjonalna: bez niej wspólnota uważności zamieniłaby się w wspólnotę presji, a intencja w roszczenie.

Na tym tle trzeba precyzyjnie opisać odpowiedzialność wykonawcy. Wykonawca psychoperformansu nie jest „mistrzem ceremonii", tylko projektantem warunków i strażnikiem granicy. Jego etyka obejmuje: obowiązek planowania mapy ryzyk, obowiązek jawnej komunikacji praw, obowiązek zaprojektowania strefy wyłączenia, obowiązek zapewnienia warunków adaptacji, obowiązek minimalizacji dokumentacji, obowiązek domknięcia z unieważnieniem, obowiązek nieinterpretowania innych i obowiązek niebudowania autorytetu na charyzmie. Wykonawca ma również obowiązek autorefleksji w sensie metodycznym: musi monitorować własne motywacje dominacyjne, własne pragnienie „wyniku", własną potrzebę bycia podziwianym. Etyka psychoperformansowa nie zakłada, że te pragnienia znikają; zakłada, że są one ryzykiem i muszą być neutralizowane przez procedurę.

Równolegle karta etyczna obejmuje odpowiedzialność świadka, o której już była mowa w kontekście karty praw percepcji, ale tu zostaje ona wpisana w triadę: świadek jest funkcją pokory i wspólnoty uważności. To świadek ma prawo powiedzieć „stop" w imię ciszy, w imię ochrony pola widzenia, w imię rytmu, w imię opacności. Jest to mechanizm, który minimalizuje konflikt interesów: wykonawca może mieć pokusę eskalacji w imię estetyki, świadek ma obowiązek ochrony w imię etyki. Taki podział ról jest w psychoperformansie fundamentalny, ponieważ rozbraja mechanizmy dominacji charyzmatycznej, które w praktykach performatywnych łatwo powstają.

Etyka psychoperformansowa prowadzi wprost do pytania o społeczną użyteczność metody: jeśli metoda ma działać poza prywatną autopracą, musi mieć etykę zdolną do skalowania. Skalowanie nie oznacza tu masowości; oznacza przenoszalność w różne środowiska bez utraty ochrony. Dlatego etyka psychoperformansu jest projektowana jako zestaw minimalnych warunków, które można wprowadzać zarówno w mikropraktykach, jak i w działaniach społecznych: prawo do ciszy, prawo do ochrony pola widzenia, prawo do stop, prawo do odmowy, minimalizacja danych, zakaz narzucania interpretacji, domknięcie z unieważnieniem. Te warunki budują metodę jako technologię odpowiedzialnej przemiany, a nie jako spektakl lub rytuał dominacji. W kolejnym fragmencie triada zostanie domknięta przez precyzyjne rozpisanie wspólnoty uważności jako modelu relacyjnego oraz przez wskazanie, w jaki sposób etyka generuje kryteria skuteczności bez popadania w obietnicę efektu.

Wspólnota uważności w etyce psychoperformansowej musi zostać opisana nie jako idea „bycia razem", lecz jako architektura interakcji, w której minimalizuje się prawdopodobieństwo dominacji, presji i przemocy interpretacyjnej. W praktyce oznacza to, że wspólnota uważności jest projektowana jak system o ograniczonych uprawnieniach: nikt nie ma „dostępu root" do cudzego sensu, nikt nie ma prawa do przymusu komentarza, nikt nie ma prawa do wyjaśniania cudzych reakcji, nikt nie ma prawa do narzucania rytmu. Wspólnota uważności jest w tym sensie wspólnotą antytotalną: jej spoiwem nie jest jednolita narracja ani wspólna metafizyka, lecz wspólne respektowanie praw percepcji i wspólne wykonywanie protokołów ochronnych. Można powiedzieć, że psychoperformans buduje wspólnotę nie na wspólnym znaczeniu, ale na wspólnej procedurze. To jest konsekwencja pokory epistemicznej: skoro sens jest usytuowany i wieloznaczny (Donna Haraway), to wspólnota nie może rościć sobie prawa do jego standaryzacji; może natomiast rościć sobie prawo do ochrony warunków, w których sens nie jest kolonizowany.

W tej architekturze kluczowe jest rozróżnienie pomiędzy uważnością a uwagą. Uwaga jest zasobem, który może zostać przechwycony przez bodziec, presję i ekonomię widzialności; uważność jest praktyką świadomego gospodarowania uwagą w ramach praw percepcji. Psychoperformans zakłada, że wspólnota uważności działa wtedy, gdy potrafi wytwarzać „niski próg bycia" bez potrzeby spektaklu: można być obecnym, nie będąc wystawionym; można uczestniczyć, nie mówiąc; można wspierać, nie interpretując; można towarzyszyć, nie naciskając. Jest to wspólnota, która uznaje, że cisza jest treścią, a nie pustką, i że ochrona pola widzenia jest formą troski, a nie oznaką słabości. W sensie socjologicznym jest to wspólnota o niskiej intensywności normatywnej, a wysokiej intensywności ochronnej: nie wymaga „właściwych przeżyć", ale wymaga przestrzegania granic.

Wspólnota uważności musi mieć także jasny model władzy i antywładzy. Psychoperformans nie eliminuje różnic ról (wykonawca, świadek, uczestnik, obserwator), lecz uniemożliwia przekształcenie ról w hierarchię sensu. Wykonawca ma władzę projektowania warunków, ale nie ma władzy interpretacji innych; świadek ma władzę zatrzymania, ale nie ma władzy narzucania narracji; uczestnik ma władzę odmowy i przerwania; obserwator ma władzę bycia w ciszy i ma obowiązek niezakłócania. Ten model jest antycharyzmatyczny: autorytet nie wynika z „mocy" przeżycia ani z retoryki „wiedzenia", lecz z poprawności wykonywania procedury ochronnej. W tym sensie wspólnota uważności przypomina bardziej wspólnotę praktyki technicznej niż wspólnotę „mistyczną": liczy się poprawność protokołów, a nie „prawdziwość" interpretacji.

Etyka psychoperformansowa wymaga ponadto, aby wspólnota uważności posiadała mechanizm rozbrajania konfliktów bez eskalacji. Konflikt w praktykach transformacyjnych bardzo często jest rozwiązywany przez presję, a presja jest przemocą. Psychoperformans ustanawia więc procedury, które są kompatybilne z prawem do ciszy: konflikt nie musi być natychmiast wyjaśniony; może zostać odroczony; może zostać przeniesiony do rozmowy po-zdarzeniowej z zachowaniem opacności; może zostać zredukowany do kwestii proceduralnej („czy naruszono prawo do stop", „czy naruszono ciszę", „czy naruszono ochronę pola widzenia"), a nie do kwestii moralnej („kto zawinił"). To przesunięcie jest kluczowe, bo chroni przed zawstydzaniem i przed mechanizmem kozła ofiarnego, który w grupach łatwo się uruchamia. Psychoperformans nie moralizuje konfliktu; proceduralizuje go w imię ochrony.

Wspólnota uważności posiada również wymiar materialny, który bywa ignorowany w dyskursach etycznych. Psychoperformans zakłada, że etyka jest również kwestią infrastruktury: oświetlenia, akustyki, temperatury, dostępu do wyjścia, rozmieszczenia krzeseł, obecności strefy wyłączenia, dostępności wody, możliwości regulacji bodźców. Etyka nie polega na „chceniu dobrze", tylko na zaprojektowaniu środowiska, które nie rani. To jest spójne z podejściem środowiskowym w disability studies, ale psychoperformans dodaje tu wymiar performatywny: infrastruktura staje się perfonemem, a perfonem jest częścią partytury. Dlatego wspólnota uważności jest wspólnotą troski o parametry. W praktyce oznacza to, że ktoś zawsze ma kompetencję i mandat, aby przyciemnić światło, zmniejszyć głośność, przerwać rozmowę, otworzyć okno lub zamknąć drzwi; i że te działania nie są „zakłóceniem", lecz wykonywaniem etyki.

Z triady intencja–pokora–wspólnota uważności wynika także sposób definiowania skuteczności psychoperformansu, który jest etycznie bezpieczny. Skuteczność nie może być definiowana jako „intensywność doświadczenia" ani jako „przemiana natychmiastowa", ponieważ takie definicje wytwarzają presję i obietnicę efektu. Skuteczność w psychoperformansie jest definiowana jako: (1) poprawność ramy i brak szkody, (2) realna możliwość stop, (3) respektowanie praw percepcji, (4) transpozycja minimalna do codzienności, (5) stabilizacja relacji z bodźcem w czasie. W kontekście IndywiduAkcji i długofalowej pracy nad stabilnością funkcji widzenia oznacza to, że etycznie poprawny psychoperformans może być „mały" i „cichy", a mimo to skuteczny, ponieważ nie produkuje przeciążeń i pozwala na kumulację mikrotranspozycji. Taki model skuteczności jest zgodny z logiką uczenia się przez powtarzalność i bezpieczeństwo, a nie przez szok; psychoperformans traktuje to jako zasadę metody, nie jako kompromis.

Etyka psychoperformansowa domyka się więc w postaci zdania, które w praktyce działa jako operator nadrzędny: żadna estetyka, żadna symbolika, żadna wspólnotowość i żadna narracja nie mają pierwszeństwa przed prawem do ciszy, ochroną pola widzenia i prawem do stop. Jest to zasada antyprzemocowa, która zabezpiecza zarówno praktyki prywatne, jak i społeczne. Jeśli psychoperformans ma być metodą o globalnym potencjale zastosowań, musi mieć etykę odporną na zawłaszczenie przez reżimy władzy i spektaklu; ta odporność nie bierze się z deklaracji, lecz z procedur i z rozdziału uprawnień. W kolejnym fragmencie triada zostanie zamknięta przez doprecyzowanie pokory jako praktyki badawczej i przez wskazanie, jak etyka przenosi się wprost na projektowanie interwencji społecznych, nie tracąc ochrony jednostki.

Pokora w etyce psychoperformansowej jest praktyką badawczą, a nie cechą charakteru. Oznacza ona utrzymywanie stałej różnicy pomiędzy opisem zdarzenia a wyjaśnieniem zdarzenia oraz pomiędzy korelacją a przyczynowością, zwłaszcza w obszarach, gdzie łatwo powstaje błąd atrybucji i nadinterpretacja efektu. W reżimie pokory wykonawca i świadek działają jak zespół prowadzący audyt ramy: sprawdzają, czy prawa percepcji były egzekwowane, czy protokoły stop działały w praktyce, czy warunki bodźcowe nie uległy eskalacji, czy dokumentacja nie stała się przemocą wtórną. Ta pokora jest kompatybilna z zasadą odpowiedzialności, którą Hans Jonas formułował jako etykę konsekwencji w warunkach niepewności: skoro nie da się w pełni przewidzieć skutków w złożonych układach somato-psychicznych i społecznych, należy projektować działania tak, aby minimalizować możliwość szkody oraz maksymalizować odwracalność.

Pokora jako praktyka badawcza wymaga w psychoperformansie utrzymania śladu metodycznego, ale śladu o charakterze ochronnym, nie inwigilacyjnym. W tym sensie najważniejszym dokumentem nie jest relacja „co się stało", lecz zapis warunków: parametry środowiskowe, decyzje o redukcji bodźców, momenty uruchomienia stop, momenty wejścia w ciszę semantyczną, momenty przejścia do strefy wyłączenia oraz sposób domknięcia z unieważnieniem. Tak rozumiany ślad pozwala odróżnić działanie etyczne od działania efektownego, ponieważ ujawnia, czy metoda była prowadzona w reżimie ochrony, czy w reżimie presji. To jest również mechanizm antycharyzmatyczny: zamiast opowieści o „mocy" wykonawcy powstaje audyt procedury, a audyt procedury jest z natury odporny na mitologię autorytetu. Donald Schön opisywał refleksyjnego praktyka jako kogoś, kto uczy się na własnym działaniu; psychoperformans wprowadza tę refleksyjność w formie twardej: nie jako impresję, lecz jako kontrolę warunków i rozróżnianie poziomów interpretacji.

W konsekwencji etyka psychoperformansowa wprowadza zasadę wieloźródłowego sprawdzania, ale bez popadania w reżim dowodowy typowy dla badań klinicznych, których psychoperformans nie udaje i nie naśladuje. Sprawdzanie oznacza tu triangulację w sensie fenomenologicznym i pragmatycznym: zestawianie obserwacji wykonawcy, obserwacji świadka i autopercepcji uczestnika, przy czym autopercepcja ma prymat jako suwerenność, ale nie jest zmuszana do narracji ani do ujawnienia. Sprawdzanie obejmuje też kontrolę ryzyka autosugestii: jeżeli pojawia się odczucie „przełomu", etyka nakazuje traktować je jako zdarzenie psychiczne, a nie jako dowód prawdy o świecie, o ciele lub o losie. Jest to szczególnie ważne w obszarach symbolicznych, gdzie łatwo uruchamia się mechanizm „znaku" i predestynacji; psychoperformans dopuszcza perfonemy pojęciowe, ale zakazuje ich absolutyzacji i zakazuje zamiany symbolu w przymus. Pokora nie zwalcza sensu, tylko chroni sens przed kolonizacją.

Intencja w etyce psychoperformansowej zostaje tu domknięta jako intencja niskoroszczeniowa, ale wysokoprecyzyjna. Jej poprawność nie polega na tym, że jest „piękna" albo „głęboka", lecz na tym, że nie wymusza wyniku i nie uruchamia presji samospełniającej się przepowiedni. W praktyce oznacza to, że intencja nie może brzmieć jak obietnica medyczna, psychologiczna lub metafizyczna, ponieważ taka obietnica natychmiast wytwarza asymetrię władzy i ryzyko szkody: uczestnik zaczyna „pracować na efekt", a wspólnota zaczyna „weryfikować efekt", co produkuje presję i wstyd. Intencja może natomiast definiować warunki pracy: obniżenie obciążenia bodźcowego, ustanowienie rytmu, wprowadzenie ciszy semantycznej, ograniczenie ekspozycji społecznej, trening bramkowania uwagi. W kontekście długofalowej IndywiduAkcji i troski o stabilność funkcji widzenia intencja etyczna jest

kompatybilna z językiem fizjologii stresu: redukcją obciążenia allostatycznego (Bruce McEwen), stabilizacją reaktywności autonomicznej oraz ograniczaniem kompulsji skanowania, ale bez fałszywego skrótu, który przypisywałby psychoperformansowi sprawczość terapeutyczną w sensie stricte medycznym.

Wspólnota uważności zostaje ostatecznie zdefiniowana jako wspólnota ochrony granic, a nie wspólnota emocjonalnej intensyfikacji. Jej minimalnym zadaniem jest podtrzymanie praw percepcji, a więc aktywne wspieranie ciszy, aktywne chronienie pola widzenia oraz aktywne egzekwowanie stop, przy czym egzekwowanie nie ma postaci karzącej, tylko stabilizującą. Ta wspólnota nie buduje tożsamości przez wspólną doktrynę, dlatego może obejmować ludzi o różnych światopoglądach; jej spoiwem jest procedura, a nie metafizyka. W tym sensie psychoperformans proponuje model wspólnoty kompatybilny z pluralizmem, a jednocześnie odporny na przemoc interpretacyjną: nie wymaga zgody co do sensu, wymaga zgody co do ochrony. Onora O'Neill pisała o zaufaniu jako o czymś, co jest budowane przez wiarygodność praktyk, nie przez deklaracje; psychoperformans buduje zaufanie przez wykonywalne normy i przez jawność uprawnień, a nie przez obietnice przemiany.

Na gruncie tej etyki trzeba domknąć status obiektu–klucza, ponieważ to właśnie obiekty, symbole i materiały często stają się nośnikami nadużyć. Psychoperformans uznaje, że obiektem–kluczem może być wszystko, od lusterka i klucza po dym, wodę i roślinę, ale etyka wymaga, aby obiekt nie stał się fetyszem ani narzędziem przymusu. Lusterko ma prawo zostać odwrócone i wyłączone; klucz ma prawo pozostać zwykłym kluczem bez „tajemnicy"; dym ma prawo być wyłącznie parametrem półprzezroczystości, nie aurą dominacji; woda ma prawo być narzędziem rytmu i chłodzenia pobudzenia, nie dowodem „oczyszczenia"; roślina ma prawo być operatorem troski i cykliczności, nie znakiem moralnej wyższości. Etyka nakazuje również unieważnienie: po zdarzeniu obiekt wraca do statusu rzeczy, aby nie produkować zależności i aby nie przekształcić psychoperformansu w kult narzędzia. To unieważnienie jest warunkiem wolności uczestnika, bo wolność oznacza także prawo do porzucenia symbolu bez konsekwencji.

W tym miejscu triada intencja–pokora–wspólnota uważności ujawnia się jako mechanizm skalowania metody w życie społeczne. Intencja umożliwia projektowanie interwencji bez roszczenia totalnego wyjaśnienia świata, pokora chroni przed przemocą interpretacji i przed autorytaryzmem sensu, a wspólnota uważności tworzy infrastrukturalne warunki, w których prawa percepcji stają się realne w przestrzeniach lokalnych, instytucjach i relacjach. Taka etyka nie jest „miękka": jest rygorystyczna, bo zakłada, że przemoc najczęściej przenika przez drobne praktyki, przez język, przez spojrzenie, przez dokumentację i przez presję „wyniku". Psychoperformans odpowiada na to nie moralizowaniem, lecz projektowaniem procedur, które są zdolne utrzymać ochronę nawet wtedy, gdy pojawia się pokusa spektaklu, pokusa dominacji albo pokusa obietnicy. Dopiero na tym fundamencie można przejść do psychoperformansu w życiu społecznym: od lokalnych interwencji, które korygują mikroreżimy widzialności i hałasu, po działania systemowe, które negocjują normy przestrzeni publicznej, pracy, edukacji i instytucji.

100.4. Psychoperformans w życiu społecznym: od lokalnej interwencji do zmiany systemowej

Psychoperformans w życiu społecznym jest przede wszystkim metodą inżynierii relacji pomiędzy jednostką a środowiskiem bodźcowym, a dopiero wtórnie formą ekspresji artystycznej. W tej perspektywie „społeczne" nie oznacza widowiskowości ani masowości, tylko warunki, w których autonomia percepcyjna jest realnie negocjowana lub naruszana: w przestrzeni publicznej, w pracy, w edukacji, w instytucjach kultury, w systemach opieki, w mediach, w architekturze interfejsów i w reżimach nadzoru. Psychoperformans przekształca te warunki przez plan sytuacyjny i partyturę działań, używając perfonemów jako narzędzi modulacji bodźca, rytmu, języka i widzialności, przy zachowaniu konstytucji etycznej wyrażonej kartą praw percepcji. To, co dotąd bywało prywatnym „radzeniem sobie" z przeciążeniem, staje się praktyką publicznej odpowiedzialności infrastrukturalnej: wspólnota uważności nie jest emocjonalnym klubem, lecz układem protokołów, które można wdrożyć w instytucji, dzielnicy, szkole i zespole pracowniczym.

Punkt wyjścia jest diagnozą władzy widzialności. Michel Foucault opisywał, że dyscyplina i kontrola realizują się poprzez widzialność i normę; Nicholas Mirzoeff pokazywał, że „prawo do patrzenia" jest konfliktem politycznym, a nie neutralnym aktem percepcji. Psychoperformans dopisuje do tego konieczne uzupełnienie: prawo do nie-patrzenia i prawo do nie-bycia-patrzonym jako warunek wolności percepcyjnej, zwłaszcza tam, gdzie spojrzenie działa jak narzędzie audytu, zawstydzania i wymuszania produktywności. Współczesne środowisko miejskie i cyfrowe produkuje nieustanne mikronapięcia: kamery, ekrany, reklamy, powiadomienia, architektury zachęt, presję reakcji i natychmiastowego komentarza. Jonathan Crary opisywał, jak kultura 24/7 redukuje przestrzeń odpoczynku i rekonfiguracji uwagi; Shoshana Zuboff analizowała, jak przemysł nadzoru przekształca zachowanie w surowiec predykcyjny. Psychoperformans traktuje te diagnozy nie jako esej, lecz jako pole operacyjne: skoro przemoc jest infrastrukturalna, odpowiedź musi być infrastrukturalna, a więc proceduralna, powtarzalna i możliwa do audytu.

Dlatego podstawową jednostką interwencji społecznej nie jest „wydarzenie", tylko lokalna zmiana reguł bodźcowych i relacyjnych, która ma szansę utrwalić się w codziennych mikronawykach i w normach instytucjonalnych. Interwencja psychoperformansowa zaczyna się od rozpoznania punktów przeciążenia: hałasu, nadmiaru ruchu w polu widzenia, agresywnej luminancji, presji ekshibicji, presji wielozadaniowości oraz presji interpretacyjnej. Następnie projektuje się perfonemy ochronne, które obniżają obciążenie allostatyczne i redukują przymus reaktywności, nie przez „ucieczkę", lecz przez zmianę ramy: strefy ciszy, strefy low-stim, protokoły wyłączania ekranów, rytuały wejścia i wyjścia, modulację proksemiki, a także perfonemy pojęciowe, które unieważniają normę natychmiastowej oceny. Bruce McEwen opisywał allostazę i koszt przewlekłego pobudzenia; psychoperformans przekłada to na praktykę społeczną: jeżeli środowisko podtrzymuje stały stan mobilizacji, to nawet najlepsze strategie indywidualne mają ograniczoną skuteczność, a ochrona percepcji staje się kwestią projektowania środowiskowego.

Skala lokalna nie jest w tej metodzie „mniejsza", tylko bardziej precyzyjna. Lokalna interwencja może dotyczyć jednej sali w instytucji, jednego korytarza w szkole, jednej strefy w bibliotece, jednego rytmu spotkań zespołu, jednego sposobu prowadzenia konsultacji, jednego protokołu

dokumentowania działań. Z perspektywy urbanistyki i socjologii miasta Jane Jacobs pokazywała, jak realne życie społeczne organizuje się przez drobne, powtarzalne praktyki, a nie przez monumentalne deklaracje; psychoperformans działa analogicznie, tylko w obszarze percepcji i uważności. Interwencja lokalna polega na ustanowieniu konstytucji mikroprzestrzeni: kto ma prawo do ciszy, gdzie jest strefa wyłączenia, jak wygląda prawo do stop, jak egzekwuje się ochronę pola widzenia, jak minimalizuje się przemoc komentarza. W tym sensie psychoperformans jest praktyką „mikropolityki bodźca": nie negocjuje abstrakcyjnych wartości, tylko wytwarza warunki, w których wartości stają się wykonalne.

Ważne jest, że interwencje lokalne nie ograniczają się do „redukcji", bo redukcja bez transpozycji łatwo przeradza się w izolację. Psychoperformans projektuje alternatywną formę uczestnictwa: uczestnictwo o niskiej ekspozycji i wysokiej ochronie, gdzie sprawczość nie jest mierzona głośnością ani widzialnością. W praktyce oznacza to, że można współtworzyć bez mówienia, można wnosić wkład przez obecność, można działać przez gest, przez obiekt–klucz, przez modulację światła, przez zmianę układu przestrzeni, przez reorganizację przepływów. Obiekt–klucz może być banalny i powszedni: lusterko jako operator osi spojrzenia i autoobserwacji kontrolowanej, klucz jako operator granicy i dostępu, woda jako operator rytmu i chłodzenia pobudzenia, roślina jako operator cyklicznej troski i pamięci, dym jako operator półprzezroczystości i miękkiego odcięcia nadmiaru, ale tylko wtedy, gdy jest zoperacjonalizowany i wpisany w protokół odwracalności. Psychoperformans w życiu społecznym nie fetyszyzuje tych elementów; traktuje je jak narzędzia projektowania relacji, które mają działać w realnych warunkach instytucji i ulicy.

Z tej perspektywy kluczowe staje się pojęcie „pola widzenia" jako dobra wspólnego, ale dobra wspólnego rozumianego nie jako dostęp do cudzej intymności, tylko jako ochrona przed przemocą bodźca i przemocą spojrzenia. Henri Lefebvre pisał o produkcji przestrzeni jako procesie społecznym; psychoperformans ujmuje produkcję przestrzeni jako produkcję warunków percepcji. Jeżeli przestrzeń publiczna jest projektowana tak, aby wymuszać nieustanne skanowanie, reklamową hiperstymulację i audyt zachowania, to wytwarza określony typ podmiotowości: reaktywnej, przeciążonej, podatnej na przymus komentarza i na kompulsywne porównanie. Lokalna interwencja psychoperformansowa może więc polegać na ustanowieniu mikroschronów percepcyjnych w przestrzeni wspólnej, nie jako „stref ucieczki", lecz jako infrastruktury regeneracji, porównywalnej do ławek, zieleni, bibliotek i wody pitnej, tylko dotyczącej ciszy i wzroku. Tego typu działania mają potencjał szczególnie wysoki tam, gdzie istnieją grupy o podwyższonej wrażliwości sensorycznej, w tym osoby neuroatypowe, osoby w kryzysie, osoby po przebodźcowaniu pracą, a także osoby z wrażliwością narządu wzroku, dla których ochrona pola widzenia jest warunkiem utrzymania funkcjonalności codziennej.

Przejście od lokalności do poziomu systemowego zaczyna się od tego, że lokalne protokoły stają się standardem, a standard staje się językiem negocjacji z instytucją. Psychoperformans nie proponuje „rewolucji percepcyjnej" jako hasła; proponuje procedury, które można skodyfikować jako regulaminy przestrzeni, polityki spotkań, wytyczne projektowania wydarzeń, standardy dostępności oraz minimalne normy dokumentacji. Jürgen Habermas opisywał sferę publiczną jako przestrzeń dyskursu; psychoperformans uzupełnia tę koncepcję o warunek często pomijany: dyskurs jest możliwy tylko wtedy, gdy istnieje prawo do ciszy i prawo do ochrony percepcji, bo inaczej sfera publiczna staje się sferą presji. Systemowa zmiana w tej

metodzie oznacza więc wprowadzenie praw percepcji do reguł gry: do procedur instytucji, do standardów wydarzeń, do sposobu projektowania przestrzeni i komunikacji. Jest to praca powolna, ale właśnie dlatego realna: nie opiera się na wyjątkowości, tylko na powtarzalności.

W tym miejscu trzeba również zaznaczyć, że psychoperformans jest metodą uniwersalną, a praca z wrażliwością widzenia jest tylko jednym z jego zastosowań, choć szczególnie ostrym diagnostycznie. Choroba lub ograniczenie wzroku ujawnia to, co w normie bywa ukryte: że środowisko jest agresywne, że presja widzialności jest przemocą, że cisza jest dobrem deficytowym, a prawo do stop jest w praktyce często fikcją. Psychoperformans przenosi tę wiedzę na całe życie społeczne: projektuje takie warunki, w których jednostka może utrzymać sprawczość bez heroizmu, a wspólnota może funkcjonować bez eksploatacji percepcji. Ten kierunek wymaga dalszego doprecyzowania narzędzi interwencji: jak budować lokalne mikroinstytucje ciszy, jak negocjować normy dokumentacji, jak tworzyć protokoły spotkań i edukacji, jak przeciwdziałać nadzorowi i ekonomii uwagi w codziennych praktykach, oraz jak wprowadzać perfonemy w przestrzeń publiczną bez zamiany metody w spektakl.

Psychoperformans w życiu społecznym wymaga rozpoznania, że przeciążenie percepcyjne nie jest wyłącznie problemem indywidualnej „wrażliwości", lecz skutkiem projektowania środowisk, które systemowo premiują reaktywność, natychmiastowość i ekspozycję. W tym sensie metoda wchodzi w obszar ergonomii poznawczej i psychologii środowiskowej: to, co na poziomie jednostki wygląda jak „trudność koncentracji" albo „męczliwość", bywa w istocie przewidywalną odpowiedzią układu nerwowego na zbyt wysoką gęstość bodźców, zbyt częste przełączanie uwagi i chroniczny brak stref regeneracji. James J. Gibson opisywał affordancje jako relacje pomiędzy organizmem a środowiskiem; psychoperformans traktuje affordancje bodźcowe jako element polityczny, bo środowisko oferuje pewne zachowania bardziej niż inne. Jeżeli przestrzeń instytucji oferuje stałe skanowanie ekranów, ekspozycję na intensywne światło, hałas, narzucanie tempa i permanentny audyt spojrzenia, to oferuje również określony typ podmiotowości: podmiotowość przeciążoną, podatną na przymus komentarza, podatną na wstyd i kontrolę. Interwencja psychoperformansowa polega na tym, by zmienić affordancje: uczynić ciszę i ochronę pola widzenia nie „wyjątkiem", lecz normą wykonalną.

Z tego powodu istotnym narzędziem w pracy społecznej jest pojęcie ustawień behawioralnych (behavior settings) Rogera Barkera, które pozwala rozumieć instytucję jako powtarzalną konfigurację przestrzeni, rytmu, reguł i oczekiwań. Psychoperformans projektuje nie tylko „gest", ale modyfikuje ustawienie: zmienia układ krzeseł, trajektorie wejść i wyjść, rytm spotkania, sposób dystrybucji głosu, reżim oświetlenia, reżim dokumentowania, a nawet mikrosłownik komunikacji. Takie przesunięcia bywają minimalne, ale mają konsekwencje systemowe, bo ustawienie behawioralne jest maszyną reprodukującą normę. W życiu społecznym kluczowe staje się więc projektowanie mikrokonstytucji percepcyjnej: wprowadzenie stref low-stim, protokołów stop, prawa do ciszy semantycznej, zakazu interpretacji i zakazu przymusu kontaktu wzrokowego. Ujęcie Barkera pozwala uniknąć moralizowania: problemem nie jest „nieuważny człowiek", lecz ustawienie, które nie daje mu możliwości uważności.

Psychoperformans różni się od klasycznych programów wellbeing tym, że nie prywatyzuje problemu i nie przerzuca odpowiedzialności na jednostkę. Kiedy instytucja proponuje „technikę oddechową" w przestrzeni, która nadal jest agresywnie bodźcowa, wytwarza iluzję troski i w

praktyce wzmacnia przemoc: jeśli nie dajesz rady, to twoja wina, bo nie oddychasz właściwie. Psychoperformans odwraca ten mechanizm: zanim pojawi się jakakolwiek praktyka autoregulacyjna, musi pojawić się audyt środowiska i redukcja bodźców. Dopiero w warunkach minimalnej ochrony cisza i praca z rytmem stają się narzędziami wolności, a nie narzędziami adaptacji do przemocy. To stanowisko jest kompatybilne z krytyką kultury produktywności oraz z analizami Shoshany Zuboff, które pokazują, że współczesne systemy organizują zachowanie przez predykcję i optymalizację; psychoperformans traktuje prawa percepcji jako formę oporu wobec redukcji człowieka do strumienia reakcji.

Na poziomie systemowym kluczowe jest uchwycenie, że przemoc percepcyjna bywa projektowana świadomie jako „wzmacniacz zaangażowania". Richard Thaler i Cass Sunstein opisywali nudge jako projektowanie architektury wyboru; w realiach platform i instytucji architektura wyboru bywa jednak sprzężona z eksploatacją uwagi, a zatem z przemocą. Harry Brignull opisywał dark patterns w projektowaniu interfejsów; psychoperformans przenosi tę krytykę do sfery społecznej, mówiąc o wzorcach ciemnych nie tylko w UI, ale także w scenografii wydarzeń, w sposobie prowadzenia spotkań, w rytmie komunikacji i w presji dokumentowania. Interwencja psychoperformansowa może więc mieć postać „antydark-patterningu" instytucjonalnego: projektowania procedur, które utrudniają przejęcie uwagi i utrudniają przymus ekspozycji. To jest praca nie tyle na poziomie przekazu, ile na poziomie infrastruktury, podobnie jak w analizach Langdona Winnera o polityczności artefaktów: artefakt nie jest neutralny, a reguła organizacyjna jest artefaktem.

W tej logice pojawia się szczególna rola narzędzi prostych, banalnych, a zarazem zdolnych do reorganizacji relacji. Obiekt–klucz w interwencji społecznej działa jak operator granicy: nie ma w nim „magii" jako roszczenia, jest w nim „magia" jako rytualno-performatywna technologia znaczenia w sensie pragmatycznym, czyli sposób stabilizowania decyzji i uwagi. Lusterko w kontekście społecznym może zostać użyte jako narzędzie odwrócenia osi patrzenia: nie po to, aby wzmacniać autoobserwację narcystyczną, lecz aby umożliwić świadome przerwanie audytu społecznego spojrzeniem, które wraca do wykonawcy jako kontrolowana refleksja. Klucz może działać jako obiekt regulujący dostęp do strefy ciszy: nie jako symbol elitarności, lecz jako materialny próg, który przypomina, że wejście wymaga zgody, a wyjście jest prawem. Woda może zostać użyta jako operator rytmu i przerwy, wprost przeciwdziałający kulturze 24/7 opisywanej przez Jonathana Crary'ego: akt nalania, wypicia, zatrzymania dłoni, przełącza uwagę z reaktywności na rytm. Roślina może działać jako operator czasu długiego, cyklicznego, antyprodukcyjnego: pielęgnacja jako praktyka wspólnoty uważności, która nie ma natychmiastowego „wyniku", a jednak organizuje zachowanie. Dym, rozumiany minimalistycznie, może być perfonemem półprzezroczystości i miękkiego odcięcia nadmiaru: nie jako aura tajemnicy, tylko jako filtr bodźcowy i narzędzie zmiany kontrastu w polu widzenia. Każdy z tych obiektów musi jednak podlegać etyce: odwracalności, prawu do stop, zakazowi narzucania interpretacji i procedurze unieważnienia po zdarzeniu, aby nie stał się fetyszem władzy.

Psychoperformans w życiu społecznym ma również wymiar akustyczny, który często jest bardziej dotkliwy niż wizualny. R. Murray Schafer i tradycja ekologii akustycznej wskazywali, że pejzaż dźwiękowy (soundscape) kształtuje zachowanie i dobrostan; psychoperformans traktuje pejzaż dźwiękowy jako pole polityki, bo hałas jest nie tylko dyskomfortem, lecz także narzędziem dominacji i przyspieszenia. Interwencja lokalna może polegać na wprowadzeniu

„stref ciszy proceduralnej”, w których cisza jest prawem i jest egzekwowana przez świadków, a nie przez prośby. Może też polegać na ustanowieniu rytmu mowy i pauzy w spotkaniach: pauza nie jako niezręczność, lecz jako treść. Cisza semantyczna działa tu jak perfonem ochronny przed przemocą komunikacyjną, a to ma konsekwencje systemowe: jeśli instytucja przestaje wymuszać natychmiastowy komentarz, zmienia się reżim pracy, edukacji i uczestnictwa. Taka zmiana jest polityczna, bo uderza w normę „ciągłej reakcji”, na której żeruje zarówno kultura produktywności, jak i ekonomia uwagi.

Systemowy wymiar psychoperformansu ujawnia się także w tym, że prawa percepcji mogą stać się standardem projektowania dostępności, ale dostępności rozumianej szerzej niż klasyczna architektura bez barier. UDL (David Rose, Anne Meyer) wprowadzał myślenie o projektowaniu uniwersalnym w edukacji; psychoperformans proponuje analogiczny reżim dla percepcji: projektowanie środowisk, które nie zakładają jednego „normatywnego” sposobu bycia, widzenia i reagowania. W tym sensie interwencje społeczne psychoperformansu są kompatybilne z ruchem dostępności, ale dodają element, który bywa pomijany: ochronę przed przemocą interpretacyjną oraz ochronę przed audytem spojrzenia. Instytucja może spełniać formalne standardy, a jednocześnie być miejscem przemocy percepcyjnej, jeśli wymusza ekspozycję, dokumentuje bez zgody, ocenia mimikę i tempo odpowiedzi, albo buduje „uczestnictwo” na presji. Psychoperformans traktuje te zjawiska jako materialne ryzyko, które trzeba mapować i redukować, tak jak redukuje się hałas, migotanie i nadmiar światła.

Jeżeli lokalna interwencja ma przejść w zmianę systemową, musi wytwarzać język negocjacji, który jest odporny na zbycie jako „subiektywna wrażliwość”. Tym językiem są parametry, procedury i prawa: prawo do ciszy, prawo do ochrony pola widzenia, prawo do stop, minimalizacja danych, modularne zgody, strefy wyłączenia, audyt bodźców. To są kategorie, które można wpisać w regulaminy, polityki instytucji, standardy wydarzeń, wytyczne dokumentowania i projektowania przestrzeni. W ten sposób psychoperformans nie tylko tworzy zdarzenie, ale wytwarza normę ochronną, która ma szansę przetrwać wykonawcę i przetrwać jednorazowe wydarzenie. W życiu społecznym właśnie to jest miarą skuteczności: zdolność do ustanowienia warunków, które ograniczają przemoc bodźcową i przemoc widzialności jako element codziennego funkcjonowania, a nie jako chwilowy wyjątek.

Przejście od interwencji lokalnej do zmiany systemowej w psychoperformansie przebiega przez instytucjonalizację praw percepcji, ale rozumianą nie jako biurokratyzacja metody, tylko jako wprowadzenie minimalnych norm ochronnych do praktyk organizacyjnych, architektonicznych i komunikacyjnych. Zmiana systemowa nie polega tu na tym, że „wszyscy zaczną praktykować”, lecz na tym, że środowiska społeczne przestaną domyślnie ranić percepcję. Oznacza to, że psychoperformans staje się narzędziem polityki codzienności: projektuje mikroreguły, które stopniowo przekształcają rytm życia zbiorowego. Hannah Arendt rozróżniała pracę, wytwarzanie i działanie, wskazując, że sfera publiczna jest krucha i wymaga warunków; psychoperformans dopisuje do tego warunek percepcyjny, często pomijany: sfera publiczna bez ciszy i bez ochrony pola widzenia degeneruje się w arenę przymusu reakcji, a więc w przestrzeń dominacji.

W tej logice fundamentalne jest, że psychoperformans nie wnosi do instytucji „tematu”, tylko wnosi narzędzia zarządzania obciążeniem bodźcowym i obciążeniem interpretacyjnym. Instytucja kultury, szkoła, urząd, biblioteka, ośrodek zdrowia, zespół pracowniczy czy

organizacja pozarządowa to systemy produkcji norm, a normy działają jak protokoły; Michel Foucault pokazywał, że normy mogą dyscyplinować bez przemocy jawnej. Psychoperformans odpowiada, projektując normy alternatywne: normę ciszy proceduralnej, normę ochrony pola widzenia, normę modularnej zgody, normę minimalizacji danych, normę prawa do stop oraz normę opacności. Każda z tych norm jest implementowalna: można ją zapisać jako standard wydarzeń, jako zasady prowadzenia spotkań, jako zasady dokumentowania, jako zasady organizacji przestrzeni, jako praktykę komunikacji z uczestnikami. W tym sensie psychoperformans jest metodą prototypowania polityk percepcyjnych, a nie tylko metodą wytwarzania zdarzeń artystycznych.

W praktyce instytucjonalnej kluczowe jest rozróżnienie pomiędzy ochroną percepcji a „komfortem". Instytucje często redukują kwestie bodźcowe do komfortu, a komfort traktują jako luksus. Psychoperformans definiuje ochronę percepcji jako warunek dostępu do uczestnictwa, a więc jako element sprawiedliwości środowiskowej i dostępności. Richard Sennett w analizach ciała i miasta wskazywał, że sposób projektowania przestrzeni kształtuje relacje społeczne; psychoperformans precyzuje, że projektowanie przestrzeni kształtuje również koszt regulacyjny układu nerwowego i koszt widzenia. Jeżeli instytucja jest prześwietlona, przehałasowana, zdominowana przez ekrany, bez stref wyłączenia, bez prawa do ciszy semantycznej, to wytwarza selekcję uczestników: premiuje tych, którzy tolerują przemoc bodźcową. Zmiana systemowa polega na tym, by instytucja zaczęła traktować parametry środowiska jako element równościowy, nie dekoracyjny.

W tym miejscu psychoperformans wprowadza narzędzie, które można nazwać audytem percepcyjnym instytucji, rozumianym jako procedura przedwdrożeniowa. Audyt nie ocenia „intencji" instytucji, tylko jej konfigurację: natężenie i stabilność oświetlenia, poziom i charakter hałasu, gęstość ekranów i bodźców reklamowych, logikę poruszania się i osi spojrzenia, stopień ekspozycji na ocenę społeczną, reżim dokumentacji, reżim mówienia i przerywania, dostępność stref wyłączenia. Ten audyt prowadzi do interwencji, które są często banalne, ale systemowo brzemienne: wprowadzenie przerw bez komentarza, wprowadzenie reguły spotkań bez ekranów, wprowadzenie znaków i procedur ciszy, wprowadzenie prawa do odwrócenia wzroku i prawa do uczestnictwa bez kontaktu wzrokowego, wprowadzenie zasady „brak nagrań domyślnie", wprowadzenie modularnej zgody na dokumentację, wprowadzenie strefy low-stim jako stałego elementu infrastruktury. Bruno Latour pokazywał, że aktorami w sieci są także rzeczy i procedury; psychoperformans to stanowisko radykalizuje w praktyce: reguła spotkania, światło, ustawienie krzeseł, komunikat o zgodzie i obecność wody są aktorami, które realnie przestawiają relacje władzy.

Kiedy psychoperformans przechodzi do edukacji, jego reżim społeczny ujawnia szczególną skuteczność, ponieważ szkoła jest maszyną normatywną, a jednocześnie miejscem intensywnej przemocy percepcyjnej. Tu pojęcia UDL (David Rose, Anne Meyer) i psychologii uczenia się spotykają się z kartą praw percepcji: prawo do ciszy semantycznej oznacza, że uczeń ma prawo nie odpowiadać natychmiast; prawo do ochrony pola widzenia oznacza, że uczeń ma prawo do stabilnych bodźców i do ograniczenia migotania, chaosu wizualnego, agresywnej ekspozycji; prawo do stop oznacza, że uczeń ma prawo do przerwania przeciążającej sytuacji bez kary. Psychoperformans projektuje w szkole nie „zajęcia artystyczne", tylko warunki, w których uczenie się nie jest okupione przeciążeniem. To jest również działanie antywstydowe: jeśli instytucja przestaje wymuszać ekspozycję, przestaje produkować wstyd jako narzędzie

dyscypliny, a wstyd jest jednym z najsilniejszych regulatorów społecznych. Psychoperformans wprowadza w edukacji wspólnotę uważności jako normę relacji: nauczyciel i grupa uczą się chronić ciszę i pole widzenia innych, nie jako „życzliwość", tylko jako regułę.

W środowisku pracy psychoperformans działa jako technologia deeskalacji reżimu ciągłej reakcji. Współczesna praca poznawcza jest często pracą na strumieniach: powiadomień, spotkań, kanałów komunikacji, statusów, raportów. Psychoperformans nie walczy z pracą; walczy z przemocą organizacyjną, która zamienia pracę w permanentną mobilizację i permanentny audyt. Gilles Deleuze pisał o społeczeństwach kontroli, w których nadzór jest ciągły i rozproszony; psychoperformans proponuje w odpowiedzi protokoły ograniczania kontroli percepcyjnej: strefy ciszy w spotkaniach, blokowanie wielogłosowej presji, prawo do niekomentowania w czasie rzeczywistym, zasady wyłączania kamer i ekranów, zasady minimalizacji dokumentacji, rozróżnianie koniecznego śladu od śladu narcystycznego. W pracy oznacza to przestawienie normy z „natychmiastowego reagowania" na „rytm i odpowiedzialność", co ma konsekwencje systemowe: spada koszt regulacyjny, rośnie zdolność koncentracji, a relacje w zespole mniej opierają się na presji i mikrowładzy.

Związek psychoperformansu z nadzorem i technologiami predykcyjnymi jest w życiu społecznym nieunikniony. Shoshana Zuboff opisywała kapitalizm nadzoru jako ekstrakcję zachowania dla celów predykcji; psychoperformans traktuje ochronę percepcji jako formę oporu wobec tej ekstrakcji, ale oporu praktycznego, a nie deklaratywnego. Opór polega na tym, że instytucje i wspólnoty zaczynają ograniczać produkcję danych i ograniczać bodźce, które mają wymuszać reakcję. W tym sensie karta praw percepcji staje się protokołem antyekstrakcyjnym: prawo do nie-rejestracji, prawo do kontroli śladu, prawo do opacności, prawo do ciszy informacyjnej. Zmiana systemowa oznacza, że te prawa przestają być „preferencją jednostki", a stają się standardem procedury. Jest to szczególnie istotne w kontekstach zdrowotnych i w kontekstach wrażliwości narządu wzroku, gdzie utrata kontroli nad bodźcem i nad śladem potrafi generować eskalację stresu; psychoperformans wprowadza tu ochronę nie jako terapię, lecz jako porządek społeczny sprzyjający stabilizacji.

Na poziomie implementacyjnym psychoperformans w życiu społecznym działa poprzez mikrorytuały instytucjonalne, które są etycznie neutralne światopoglądowo, a jednocześnie silne performatywnie. Rytuał w tej metodzie nie jest „religią", tylko powtarzalnym protokołem, który utrwala granicę. Strefa ciszy, rytuał wejścia i wyjścia, sygnał stop, obiekt–klucz regulujący dostęp do strefy low-stim, woda jako operator przerwy, roślina jako operator troski długiego czasu, lusterko jako operator przerwania audytu spojrzenia, klucz jako operator progu, dym jako operator filtracji kontrastu i miękkiego odcięcia nadmiaru, to wszystko może stać się elementem praktyki instytucjonalnej, jeśli jest wpisane w procedurę i podlega unieważnieniu jako fetysz. Tu psychoperformans ujawnia swoją odmienność od aktywizmu czysto dyskursywnego: zamiast wyłącznie mówić o przemocy bodźcowej, wprowadza materialne operatory zmiany, które reorganizują zachowanie bez przymusu ideologicznego.

W życiu społecznym najtrudniejszą barierą wdrożeniową jest to, że przemoc percepcyjna jest często niewidzialna dla tych, którzy jej nie doświadczają. Dlatego psychoperformans buduje język, który jest komunikowalny w instytucjach: język parametrów, protokołów i ryzyk. Dzięki temu interwencja może być negocjowana jak standard bezpieczeństwa, a nie jak „estetyczna propozycja". Ta strategia pozwala przejść od lokalnej mikroprzestrzeni do polityki

instytucjonalnej, a następnie do koalicji instytucji, które przyjmują podobne normy. W tym miejscu zaczyna się właściwa zmiana systemowa: prawa percepcji stają się częścią kultury organizacyjnej, a kultura organizacyjna zaczyna produkować inne warunki życia społecznego.

Zmiana systemowa, o której mówi psychoperformans, nie wydarza się w retoryce „wielkiego przebudzenia", tylko w twardych miejscach organizacji: w regulaminach, w standardach projektowania przestrzeni, w politykach dokumentacji, w procedurach zgody oraz w języku odpowiedzialności. To jest obszar, w którym metoda spotyka się z prawem i administracją, ale nie w sensie legalizmu, tylko w sensie przekształcania norm w praktyki wykonalne. Jeżeli karta praw percepcji ma działać społecznie, musi zostać wpisana w realne reżimy instytucjonalne: prawo do ciszy i ochrony pola widzenia nie może zależeć od „dobrej woli prowadzącego", lecz musi działać jak standard bezpieczeństwa, który można wyegzekwować. W tym sensie psychoperformans jest bliski tradycji sztuki krytycznej i instytucjonalnej, która od Allan Kaprow i jego przejścia od obiektu do sytuacji, przez Suzanne Lacy i jej praktyki społecznie zakorzenione, po Tanię Bruguera i logikę sztuki jako użyteczności społecznej, traktowała zmianę warunków jako sedno działania; psychoperformans przesuwa jednak punkt ciężkości jeszcze bardziej na parametry percepcji i na przemoc bodźcową jako pole konfliktu.

W instytucjach kultury najczęstszym źródłem przemocy percepcyjnej nie jest „brak wrażliwości", lecz struktura wymagań: wydarzenie ma być udokumentowane, ma mieć „widoczność", ma mieć materiały, ma mieć relacje medialne, ma mieć mierzalne efekty, ma mieć opowieść. Psychoperformans nie neguje potrzeby sprawozdawczości, ale wprowadza rozróżnienie pomiędzy śladem niezbędnym a śladem eksploatacyjnym, w którym dokumentacja staje się narzędziem zawłaszczenia cudzej obecności. W praktyce oznacza to, że instytucja musi nauczyć się projektować działania tak, aby nie opierały się na rejestracji twarzy, głosu i reakcji jako „dowodu", tylko na audycie warunków: poziomu bodźców, działania protokołów stop, realności stref wyłączenia, respektowania ciszy semantycznej. Wytwarza to nową epistemologię raportowania, w której sukcesem nie jest spektakl, lecz brak szkody, możliwość odmowy i utrzymanie autonomii percepcyjnej; ten zwrot jest systemowy, bo zmienia, co instytucja uznaje za wartość.

Na gruncie prawa ochrony danych i reżimów poufności psychoperformans działa jako praktyka minimalizacji. Minimalizacja nie jest tu tylko zgodnością formalną, lecz narzędziem etycznym: im mniej danych i śladów, tym mniejsza asymetria władzy, tym mniejsza możliwość przymusu i tym mniejsze ryzyko wtórnej przemocy. W życiu społecznym jest to szczególnie istotne w miejscach, gdzie ludzie są wrażliwi: w edukacji, w opiece, w instytucjach pomocowych, w grupach wsparcia, w kontekstach zdrowotnych, a także w środowiskach pracy, gdzie widzialność bywa narzędziem oceny i dyscypliny. Psychoperformans ustanawia standard, w którym zgoda jest modularna i odwoływalna, a brak zgody jest neutralny, nie stygmatyzujący; to jest warunek, aby wspólnota uważności nie przekształciła się w wspólnotę presji. W praktyce instytucjonalnej wymaga to szkolenia personelu i zmiany języka komunikacji: odejścia od domyślnego „robimy zdjęcia", „nagramy", „pokażemy", na rzecz języka praw i opcji, który nie implikuje winy za odmowę.

W przestrzeni publicznej psychoperformans dotyka problemu, którego nie da się zredukować do estetyki: nadzoru i audytu zachowania. Spojrzenie nie jest neutralne, gdy jest sprzężone z kamerą, algorytmem, identyfikacją i przewidywaniem; wtedy staje się mechanizmem kontroli,

który wytwarza autocenzurę i podtrzymuje napięcie. Psychoperformans wprowadza tu formy oporu, które są jednocześnie pragmatyczne i etycznie ograniczone: nie chodzi o paranoiczne „ukrywanie się", lecz o odzyskanie prawa do opacności i do nieprzejrzystości w codziennym funkcjonowaniu. Opacność w tej metodzie jest prawem do bycia nieczytelnym dla systemu, który chce wydobyć z człowieka przewidywalne reakcje; jest to opór wobec ekonomii uwagi i wobec przemysłu predykcji zachowań, ale realizowany przez mikropraktyki i przez normy instytucjonalne, nie tylko przez krytykę dyskursywną. W tym miejscu praca z wrażliwością widzenia ujawnia się jako szczególnie czuły wskaźnik: jeżeli środowisko jest zaprojektowane jak nieustanny test percepcji, osoba z ograniczeniem wzroku lub z labilnością percepcyjną doświadcza tego jako przemocy natychmiast, a więc diagnoza jest szybka i bezwzględna; psychoperformans przenosi tę bezwzględność diagnozy na projektowanie warunków dla wszystkich.

Z perspektywy historii sztuki i praktyk performatywnych istotne jest, że interwencja społeczna psychoperformansu nie polega na „pokazaniu problemu", tylko na przeprojektowaniu sytuacji. Mierle Laderman Ukeles pokazywała, że praca utrzymania jest niewidzialna, a jednak konstytutywna dla życia społecznego; psychoperformans analogicznie uznaje, że praca utrzymania warunków percepcji jest niewidzialna, a jednak decyduje o tym, kto może uczestniczyć bez szkody. Ta praca utrzymania wymaga stałych praktyk: regulowania światła, dźwięku, tempa, reżimu mówienia, sposobu wchodzenia i wychodzenia, a także sposobu, w jaki instytucja organizuje swoje komunikaty. Zmiana systemowa zaczyna się wtedy, gdy instytucja uznaje te praktyki za element swojej misji, a nie za „dodatkową uprzejmość"; wtedy prawa percepcji stają się częścią infrastruktury, podobnie jak procedury bezpieczeństwa przeciwpożarowego, tylko dotyczące ryzyka bodźcowego i ryzyka przemocy interpretacyjnej.

W środowiskach lokalnych psychoperformans może działać jako prototyp polityki miejskiej, ale tylko wtedy, gdy unika spektaklu i nie staje się narzędziem „brandingowym" miasta. Interwencja lokalna, która buduje strefę ciszy, tworzy mikroschron percepcyjny, ogranicza nadmiar bodźców, reorganizuje przepływy i osie spojrzenia, może zostać przejęta przez instytucję jako standard, a następnie skopiowana w innych miejscach. Taki mechanizm replikacji jest realnym przejściem do poziomu systemowego, ponieważ przenosi się nie „dzieło", tylko protokół: minimalne warunki, które można wdrażać w kolejnych kontekstach. Psychoperformans w życiu społecznym jest więc metodą, która produkuje narzędzia powtarzalności i stabilności, a nie tylko intensywne, jednorazowe zdarzenia.

W tej samej logice mieści się ostrożne używanie warstw symbolicznych i rytualnych w przestrzeni społecznej. Symbol może być narzędziem integracji, ale bywa też narzędziem dominacji, zwłaszcza gdy wchodzi w reżim doktryny; dlatego psychoperformans dopuszcza symbol jako perfonem pojęciowy, ale wymaga neutralności światopoglądowej na poziomie procedury. To oznacza, że nawet jeśli wspólnota wybiera język figur progu, mitów, a czasem także wątków gnostycznych czy astropsychologicznych jako materiał kulturowy, to prawa percepcji i protokoły ochronne muszą działać identycznie dla wszystkich, niezależnie od przekonań. Procedura jest wspólna, interpretacja jest prywatna; to rozdzielenie jest warunkiem, aby metoda nie popadła w przemoc sensu. W tym punkcie psychoperformans odróżnia się od wielu praktyk „wspólnotowych", które budują jedność przez narzucenie narracji; tutaj jedność buduje się przez ochronę, nie przez doktrynę.

Aby psychoperformans mógł realnie działać w życiu społecznym, musi posiadać zestaw instrumentów przejścia: od wrażliwości jednostkowej do narzędzi wspólnotowych, od zdarzenia do standardu, od praktyki do polityki. W tym sensie „zmiana systemowa" jest w metodzie opisana jako sekwencja translacji, a nie jako akt jednorazowy. Translacja pierwsza dotyczy języka: psychoperformans musi umieć mówić jednocześnie do artystów, do instytucji, do administracji i do uczestników, bez utraty swojej konstytucji etycznej. Translacja druga dotyczy formy: perfonemy muszą dać się implementować jako procedury. Translacja trzecia dotyczy miary: skuteczność musi być mierzalna w sposób, który nie produkuje przemocy dowodowej i nie wymusza ekspozycji.

Translacja językowa polega na przejściu od narracji o „przemianie" do języka ryzyka i parametrów. Instytucja jest w stanie negocjować standardy, a standardy wymagają precyzji. Psychoperformans oferuje więc instytucjom słownik, który ma moc operacyjną: prawo do ciszy proceduralnej, prawo do ochrony pola widzenia, protokół stop, strefa wyłączenia, minimalizacja danych, modularna zgoda, zakaz interpretacji, cisza semantyczna, audyt bodźców, domknięcie z unieważnieniem. Ten słownik jest jednocześnie etyczny i administracyjny: może zostać wpisany do regulaminów wydarzeń, do wytycznych dla zespołów, do standardów dostępności, do procedur dokumentowania. W praktyce jest to forma „języka wspólnego" pomiędzy światem sztuki a światem polityk publicznych. Pierre Bourdieu analizował pola społeczne i mechanizmy legitymizacji; psychoperformans wykorzystuje tę wiedzę pragmatycznie: jeśli chcemy, aby prawa percepcji przestały być niszową praktyką, muszą zostać ujęte w języku, który instytucja uzna za realny instrument zarządzania ryzykiem i dostępnością.

Translacja formalna dotyczy tego, że perfonemy nie mogą pozostać „pomysłami" ani „symbolami"; muszą stać się modułami, które można powtarzać i wdrażać bez zależności od charyzmy wykonawcy. Dlatego psychoperformans w życiu społecznym proponuje modularną architekturę działań: moduł wejścia (ustanowienie praw percepcji i opcji), moduł stabilizacji (cisza proceduralna, woda, rytm), moduł pracy (działanie na obiekcie–kluczu lub w przestrzeni), moduł przełączenia (strefa wyłączenia, redukcja bodźców), moduł domknięcia (unieważnienie, minimalny ślad), moduł transpozycji (jedno wdrożenie do codzienności). Taka architektura jest kompatybilna z myśleniem o prototypowaniu usług i doświadczeń, ale psychoperformans odcina się od logiki „optymalizacji wrażeń": celem nie jest intensyfikacja, tylko ochrona i przenoszalność. To jest formalny warunek zmiany systemowej: instytucja nie wdroży tego, czego nie potrafi powtórzyć bez ryzyka.

W translacji miary kluczowe jest, by psychoperformans nie wpadł w pułapkę dowodową: jeśli system zacznie wymagać „dowodu przemiany", wytworzy presję, która natychmiast niszczy etykę metody. Dlatego miara jest tu definiowana jako miara warunków, a nie miara przeżyć. W praktyce instytucjonalnej oznacza to, że ewaluacja dotyczy tego, czy prawa percepcji zostały realnie zapewnione: czy istniała strefa wyłączenia, czy protokół stop działał, czy zgody były modularne, czy dokumentacja była minimalna, czy uczestnictwo bez ekspozycji było możliwe. To jest miara, która nie wymaga ujawniania prywatności i nie wymaga emocjonalnej spowiedzi. Jest to także miara kompatybilna z odpowiedzialnością publiczną, bo dotyczy standardów dostępności i bezpieczeństwa. W tym sensie psychoperformans proponuje nowy model raportowania kultury i edukacji: raportuje nie intensywność, lecz ochronę.

W życiu społecznym szczególnie istotna jest relacja psychoperformansu do konfliktu politycznego. Metoda nie jest neutralna, bo dotyczy dystrybucji uwagi i dystrybucji widzialności, a te są zasobami. Jednak psychoperformans unika moralizującej polaryzacji; zamiast tego traktuje konflikt jako różnicę interesów i różnicę wrażliwości, którą da się przepracować przez procedury. To jest podejście zbieżne z pewnymi wątkami pragmatyzmu i teorii deliberacji, ale wzmocnione warunkiem percepcyjnym: deliberacja bez prawa do ciszy i bez ochrony pola widzenia jest w praktyce dominacją retoryczną. Psychoperformans proponuje więc procedury, które wyrównują pole gry: spowalniają tempo, redukują bodźce, ograniczają przemoc mowy, umożliwiają obecność bez ekspozycji, wprowadzają prawo do odroczenia. W rezultacie zmienia się struktura konfliktu: mniej zależy od przewagi retorycznej i od „szybkości", więcej od jakości decyzji i od ochrony.

W tym miejscu warto doprecyzować, że psychoperformans w życiu społecznym nie jest tożsamy z terapią społeczną ani z programem zdrowia publicznego, choć może wspierać dobrostan przez redukcję obciążeń. To rozróżnienie jest etycznie konieczne, bo system ma tendencję do prywatyzowania problemów: jeżeli cierpisz, to „masz pracować nad sobą". Psychoperformans odpowiada: jeżeli środowisko jest przemocowe, trzeba zmienić środowisko. Metoda może współistnieć z działaniami zdrowotnymi, ale nie może ich udawać ani zastępować. Jej rolą jest tworzenie warunków, które umożliwiają regenerację, koncentrację i mniej kosztowne funkcjonowanie, a tym samym mogą pośrednio wspierać stabilizację somatyczną, w tym także wrażliwość narządu wzroku. Jednak psychoperformans nie obiecuje fizjologicznego efektu; obiecuje procedury ochrony i transpozycji, które zmniejszają ryzyko przeciążenia.

Ta ostrożność jest szczególnie ważna w kontekstach, gdzie choroba widzenia lub labilność percepcji staje się punktem zapalnym społecznej eksploatacji: instytucje mogą wymagać widzialności jako warunku uczestnictwa, a osoba z ograniczeniem wzroku może być wpychana w rolę „świadectwa" albo „dowodu". Psychoperformans projektuje alternatywę: uczestnictwo bez bycia materiałem. Prawo do ciszy i do opacności chroni przed tym mechanizmem, a obiekt–klucz może stać się narzędziem mediacji, które umożliwia relację bez ekspozycji. Lusterko może przerwać audyt spojrzenia; klucz może regulować dostęp do strefy, gdzie spojrzenie nie ocenia; woda może przełączyć rytm z reakcji na pauzę; roślina może wprowadzić długi czas troski; dym może zmiękczyć kontrast i ograniczyć nadmiar. Te narzędzia są proste, ale tylko wtedy działają systemowo, gdy są wpisane w standard instytucji i gdy są chronione etyką unieważnienia, aby nie stały się fetyszami „metody".

W tym fragmencie ujawnia się też podstawowy paradoks zmiany systemowej: system lubi przejmować język troski i zamieniać go w dekorację. Psychoperformans jest odporny na to przejęcie tylko wtedy, gdy karta praw percepcji jest egzekwowana proceduralnie. Jeżeli instytucja wprowadza „strefę ciszy", ale nadal dokumentuje uczestników bez zgody, nadal wymusza reakcję i nadal nie respektuje stop, to strefa jest alibi. Psychoperformans dlatego jest metodycznie rygorystyczny: jego sukces zależy od tego, czy procedury działają, a nie od tego, czy instytucja „mówi właściwe rzeczy". W kolejnym fragmencie trzeba więc doprecyzować, jak psychoperformans projektuje narzędzia odporności na zawłaszczenie, jak buduje koalicje i jak przenosi prawa percepcji na poziom wspólnot lokalnych i polityk publicznych, bez utraty swojej konstytucji etycznej.

Psychoperformans w życiu społecznym trzeba opisać przede wszystkim jako technologię działań symbolicznych wykonywanych na obiektach–kluczach i progach sytuacji, zakomponowanych w czasie i przestrzeni w taki sposób, aby uruchamiały one realne przełączenia znaczeń, relacji oraz wzorców zachowania. Jeżeli w poprzednich fragmentach akcent padał mocniej na redukcję bodźców i ochronę percepcji, to była to jedynie jedna z możliwych osi projektowania sytuacji; nie jest to warunek konieczny metody, tylko jeden z modułów, który bywa strategicznie zasadny w wielu kontekstach, zwłaszcza gdy dochodzenie wskazuje na ryzyko przeciążenia lub gdy przedmiotem pracy jest autonomia percepcyjna. Istota psychoperformansu leży w operowaniu kodami kulturowymi, figurami przejścia, przesądami, zabobonami, rytuałami codzienności, symbolami „energetycznymi", topologią miejsca oraz semantyką obiektu, a następnie w wykonywaniu na tej bazie aktów progowych, które materialnie i temporalnie „przepisują" stan podmiotu, wspólnoty lub instytucji. To pole jest z natury nieskończone, bo repertuar możliwych obiektów–kluczy i aktów symbolicznych jest nieograniczony, a selekcja jest wynikiem researchu, a nie katalogu „technik obowiązkowych".

W ujęciu antropologicznym psychoperformans przynależy do rodziny praktyk liminalnych i progowych, ale nie kopiuje ich jako folkloru, tylko traktuje je jako zasób operacyjny do projektowania przemiany. Arnold van Gennep opisywał rytuały przejścia jako sekwencje separacji, liminalności i reintegracji; Victor Turner doprecyzował liminalność jako stan „pomiędzy", w którym struktury społeczne ulegają zawieszeniu, a pojawia się potencjał transformacji. Psychoperformans bierze tę logikę i przekłada ją na plan sytuacyjny: projektuje separację (wyłączenie, wydzielenie, zakrycie), projektuje próg (akt przekroczenia, akt odwrócenia, akt przecięcia), projektuje reintegrację (domknięcie, unieważnienie fetyszu, transpozycja do codzienności), ale robi to w języku perfonemów, czyli operacyjnych jednostek rzeczy, gestu, słowa, czasu i miejsca. Przejście pod drabiną jako „akt magicznej zmiany stanu" jest tu doskonałym przykładem: nie chodzi o literalną wiarę w przesąd, tylko o wykorzystanie kulturowo zakodowanej figury ryzyka i przekroczenia jako narzędzia reorganizacji decyzji i uwagi; akt jest skuteczny, gdy jest precyzyjnie osadzony w dramaturgii sytuacji i gdy towarzyszy mu domknięcie, które przenosi konsekwencje do praktyki życia.

Działania takie jak przecięcie więzów, wyjęcie przedmiotu spod tkaniny, rozsupłanie węzła, odwrócenie lustra, zanurzenie klucza w wodzie, przesadzenie rośliny, rozproszenie dymu, rozsypanie i ponowne zebranie drobnych elementów, są w psychoperformansie nie metaforami, tylko aktami o statusie sprawczym w sensie performatywnym. J. L. Austin opisywał wypowiedzi performatywne jako takie, które nie opisują, lecz ustanawiają; psychoperformans rozszerza tę logikę na materialność: akt na obiekcie–kluczu ustanawia zmianę ramy, bo przenosi decyzję z poziomu wyłącznie mentalnego na poziom ucieleśniony, czasowy i publicznie (lub półpublicznie) ustrukturyzowany. Przecięcie więzów nie jest „symbolicznym obrazkiem", tylko kontrolowanym zerwaniem relacji pomiędzy ciałem, obiektem i znaczeniem, po którym następuje rekonstrukcja: wprowadzenie nowego operatora granicy, nowego rytmu, nowego sposobu kontaktu z własnym lękiem lub przymusem. Wyjęcie przedmiotu spod tkaniny działa analogicznie: zasłona jest tu perfonemem latencji, a odsłonięcie jest perfonemem ujawnienia; dopiero po ujawnieniu następuje praca, która może mieć charakter somatyczny, poznawczy, relacyjny, a czasem również estetyczny i społeczny.

W tym sensie redukcja bodźców, cisza proceduralna czy ochrona pola widzenia nie są fundamentem, lecz jedną z rodzin perfonemów, które mogą, ale nie muszą, zostać włączone do

kompozycji. Dochodzenie może wykazać, że przedmiot wiodący wymaga środków dynamicznych, a nawet intensyfikujących: przyspieszenia, gęstości, wielogłosowości, ryzyka kontrolowanego, konfrontacji z tabu, odwrócenia porządku instytucji, interwencji w przestrzeń publiczną, wejścia w reżim „głośny" zamiast „cichy". Warunkiem pozostaje etyka: prawo do stop, odwracalność, brak narzucania interpretacji, minimalizacja szkody ubocznej. Dynamiczność nie jest tu więc przeciwieństwem ochrony, tylko inną strategią realizacji, o ile jest oparta na projektowaniu ryzyka, a nie na improwizowanym szoku. Mary Douglas w analizach czystości i zmazy pokazywała, że naruszenie granic bywa narzędziem porządkowania sensu; psychoperformans może wykorzystywać naruszenia progowe, ale wyłącznie wtedy, gdy są one osadzone w planie sytuacyjnym i zabezpieczone procedurą domknięcia, aby transgresja nie stała się przemocą.

Dla życia społecznego najważniejsze jest to, że obiekt–klucz i akt symboliczny mogą działać jak społeczny protokół zmiany normy. Instytucja i wspólnota są w dużej mierze utrzymywane przez rytuały codzienności: sposoby witania, sposoby zajmowania przestrzeni, sposoby mówienia, sposoby patrzenia, sposoby dokumentowania, sposoby wyznaczania dostępu i wykluczenia. Psychoperformans wchodzi w te rytuały i projektuje kontr-rytuały, które przepisują relację władzy bez konieczności wchodzenia w spór na poziomie wyłącznie dyskursywnym. Jeżeli instytucja utrzymuje dominację przez „ciągły audyt" i przymus widzialności, psychoperformans może wykonać akt odwrócenia osi spojrzenia: lusterko nie jest wtedy narzędziem redukcji bodźca, lecz narzędziem przerwania jednostronności patrzenia, narzędziem ujawnienia mechanizmu obserwacji, narzędziem wprowadzenia opacności lub zwrotnego odbicia władzy. Jeżeli wspólnota jest związana węzłami zależności i przymusu lojalności, przecięcie więzów może stać się publicznym protokołem „odautoryzowania" przemocowych zobowiązań, o ile towarzyszy mu reintegracja, która nie zostawia uczestnika w próżni.

W tym miejscu trzeba doprecyzować status przesądów i zabobonów, bo ich użycie w psychoperformansie bywa zarówno niezwykle skuteczne, jak i ryzykowne. Skuteczność bierze się z tego, że przesądy są gotowymi mikroteoriami ryzyka i przejścia zakodowanymi w kulturze: drabina, próg, rozbite lustro, rozsypana sól, klucz, woda, dym, roślina, tkanina, węzeł, są nośnikami „pamięci semantycznej", która może zostać użyta jako dźwignia zmiany. Ryzyko bierze się z tego, że przesąd łatwo zamienia się w doktrynę i narzędzie presji; dlatego etyka psychoperformansowa wymaga, aby przesąd był traktowany jako perfonem kulturowy, nie jako prawda ontologiczna, oraz aby uczestnik miał prawo do odmowy interpretacji. Catherine Bell pisała o rytualizacji jako sposobie organizowania władzy i sensu; psychoperformans stosuje rytualizację świadomie, ale w reżimie antydominacyjnym, czyli tak, aby rytuał nie był narzędziem narzucania sensu, tylko narzędziem odzyskiwania sprawczości w warunkach społecznych, które tę sprawczość rozpraszają.

Z perspektywy zmiany systemowej oznacza to, że psychoperformans nie musi ograniczać się do „projektowania środowiska" ani do „procedur ciszy", choć potrafi je porządkować w ramach struktury. Może równie dobrze projektować dynamiczne akty społeczne, które reorganizują normy przez zdarzenie symboliczne: odsłonięcie ukrytego obiektu–bagażu w przestrzeni instytucji i wspólnotowa praca nad jego statusem; przejście przez próg, który dotąd był strzeżony, i ustanowienie nowego protokołu dostępu; przecięcie węzłów jako publiczny akt unieważnienia toksycznej lojalności; rozsupłanie, wypłukanie, przesadzenie, rozproszenie i zebranie jako sekwencje, które kodują rozpad i rekonstrukcję. Jeżeli przedmiot wiodący

dochodzenia wskazuje na potrzebę intensyfikacji, psychoperformans może posłużyć się intensyfikacją jako narzędziem, ale nie w logice spektaklu; w logice progowej, w której intensywność jest kontrolowana, czasowo ograniczona i domknięta. Właśnie ta zdolność do pracy zarówno w reżimie minimalnym, jak i dynamicznym, czyni metodę społecznie użyteczną: nie przywiązuje się do jednej estetyki ani do jednej polityki bodźca, tylko do procedury doboru środków wynikającej z researchu.

W życiu społecznym psychoperformans działa więc jako kompozycja perfonemów, która przepisuje rytuały instytucji i wspólnot w stronę większej autonomii, większej opacności, większej sprawczości i większej odpowiedzialności za skutki. To, czy narzędziem będzie cisza, czy dynamiczny próg, zależy od dochodzenia, a nie od dogmatu metody. Metoda pozostaje jedna: projektowanie sytuacji poprzez akty symboliczne na obiektach–kluczach, osadzone w czasie i przestrzeni, z pełną świadomością kodów kulturowych i z etyką, która nie pozwala, by symbol stał się narzędziem dominacji. Ta precyzja jest niezbędna, ponieważ dopiero wtedy psychoperformans może być skalowany społecznie bez utraty sensu: jako praktyka, która nie ucieka od świata, tylko przepisuje jego rytuały w kierunku wolności percepcyjnej i wolności relacyjnej, niezależnie od tego, czy działa w ciszy, czy w intensyfikacji.

Aby symboliczne akty na obiektach–kluczach mogły realnie przejść z poziomu indywidualnej IndywiduAkcji do poziomu życia społecznego, muszą zostać przetłumaczone na formy, które są jednocześnie czytelne kulturowo, możliwe do wykonania w grupie i odporne na przemoc interpretacyjną. W tym miejscu psychoperformans ujawnia swoją właściwą polityczność: nie polega ona na deklarowaniu stanowisk, lecz na przeprojektowaniu rytuałów wspólnoty i instytucji. Rytuały codzienności są władzą, ponieważ organizują to, co wolno, co wypada, co jest widzialne, co jest wstydliwe, co jest „normalne", co jest wykluczone. Pierre Bourdieu opisywał habitus jako ucieleśniony system dyspozycji reprodukujący porządek społeczny; psychoperformans traktuje perfonemy jako narzędzia ingerencji w habitus, ale ingerencji nie przez moralizowanie, tylko przez materialno-czasowe przełączenie. Jeśli habitus jest utrzymywany przez powtarzalne mikroakty, to można go przestawiać przez powtarzalne mikroakty o innym kodzie.

Dlatego w życiu społecznym szczególne znaczenie ma projektowanie aktów „publicznego progu" – działań, które są jednocześnie performatywnie jednoznaczne i interpretacyjnie otwarte. Publiczny próg nie może wymagać prywatnej spowiedzi ani deklaracji światopoglądowej; jego zadaniem jest ustanowienie nowej normy działania. Przejście pod drabiną może więc działać społecznie nie jako „zabobon", lecz jako kontrolowany akt wejścia w inną ramę działania: grupa przechodzi przez próg ryzyka, ale robi to w reżimie prawa do stop, w reżimie odwracalności, z jawną świadomością, że używa kodu kulturowego jako narzędzia. Odsłonięcie przedmiotu spod tkaniny może działać jako publiczny akt ujawnienia tego, co instytucja trzyma „pod przykryciem": niewidzialną pracę opieki, niewidzialne koszty przeciążenia, niewidzialne reguły wykluczenia. Przedmiot spod tkaniny nie musi być dosłownym „bagażem psychicznym"; może być obiektem–kluczem reprezentującym ukryty protokół władzy, np. formularz, regulamin, kamera, identyfikator, lista obecności. Psychoperformans ma tu zdolność do materializacji abstrakcji: to, co systemowe, staje się rzeczą, którą można odsłonić, obejść, związać, przeciąć, przenieść, zakopać, przepłukać, przestawić, a następnie unieważnić jako fetysz.

Z punktu widzenia antropologii symbolicznej i semiotyki działania kluczowe jest, że psychoperformans pracuje na kodach o wysokiej wspólnotowej rozpoznawalności: węzeł, więzy, drabina, próg, zasłona, klucz, lustro, sól, woda, dym, roślina, ogień, ziemia, papier, pieczęć, stempel, korytarz, drzwi, okno, schody. Claude Lévi-Strauss pisał o myśleniu mitycznym jako o systemie transformacji; psychoperformans korzysta z logiki transformacyjnej, ale przenosi ją na pragmatykę: nie rekonstruuje mitu dla opowieści, tylko używa mitycznego kodu jako narzędzia zmiany relacji. W życiu społecznym jest to szczególnie skuteczne, bo instytucje często działają na kodach „niewidocznych" – procedurach, które są naturalizowane. Psychoperformans tę naturalizację rozbija: wprowadza obiekt–klucz, który ujawnia, że procedura jest wyborem, a nie koniecznością, i że wybór można przeprojektować.

W praktyce wdrożeniowej ważne jest rozróżnienie trzech klas działań społecznych psychoperformansu. Pierwsza klasa to akty unieważnienia i odcięcia: przecięcie więzów, rozsupłanie węzłów, spalenie (symboliczne) starej deklaracji, rozbicie (kontrolowane) starego układu, zerwanie pieczęci, zdjęcie zasłony, odwrócenie lustra, wysypanie i zebranie rozsypanych elementów. Druga klasa to akty ustanowienia i nadania dostępu: wprowadzenie klucza jako operatora progu, przesadzenie rośliny jako akt troski i reorganizacji czasu, zanurzenie obiektu w wodzie jako akt przełączenia rytmu i reguły, ustanowienie nowej pieczęci (rozumianej jako znak procedury, nie jako narzędzie dominacji). Trzecia klasa to akty translacji i przeniesienia: przeniesienie obiektu z jednego miejsca do drugiego jako zmiana statusu, przejście przez korytarz w określonej choreografii jako przepisanie normy poruszania się, zbudowanie nowego układu w przestrzeni jako zmiana osi spojrzenia i relacji. Te klasy nie są sztywnym katalogiem; są narzędziami myślenia o tym, jak symboliczne akty mogą działać w grupie bez nadużyć.

W życiu społecznym szczególnie istotna jest praca z miejscem jako obiektem–kluczem. Miejsce nie jest neutralnym tłem, lecz nośnikiem norm, pamięci i władzy. Edward Soja i tradycje krytycznej geografii społecznej pokazywały, że przestrzeń jest produkowana społecznie; psychoperformans idzie krok dalej i traktuje przestrzeń jako perfonem wielowarstwowy: próg, korytarz, schody, podwórko, sala, drzwi, okno, biurko, scena, zaplecze, archiwum. W przestrzeni instytucji „zaplecze" bywa miejscem niewidzialnej pracy, a „scena" miejscem widzialności; psychoperformans może wykonać akt odwrócenia, przenosząc obiekt–klucz z zaplecza na scenę, aby ujawnić niewidzialne koszty, a następnie przenieść go z powrotem, ale już w innym statusie proceduralnym. Można też wykonać akt „przejścia przez zaplecze" jako publiczny próg, który unieważnia hierarchię widzialności. W takich działaniach nie chodzi o skandal, lecz o zmianę normy: o to, by instytucja przestała utrzymywać swoją strukturę na niewidzialnej eksploatacji.

Jednocześnie trzeba zachować rygor etyczny: społeczne akty symboliczne łatwo zamieniają się w spektakl lub w presję grupową. Dlatego psychoperformans wprowadza w działaniach społecznych szczególnie silny operator: prawo do nieuczestniczenia bez stygmy. Uczestnictwo może być zastąpione obecnością, obecność może być zastąpiona ciszą, cisza może być zastąpiona oddaleniem, a oddalenie nie może być interpretowane jako „brak odwagi" ani „brak wspólnoty". To jest kluczowy mechanizm antyprzemocowy, bo w grupach społecznych presja bywa silniejsza niż w pracy indywidualnej. Wspólnota uważności w kontekście społecznym polega więc nie na tym, że wszyscy robią to samo, lecz na tym, że wszyscy respektują granice i nie narzucają sensu. W tym sensie psychoperformans jest praktyką wspólnoty opartej na

różnicy: różne formy uczestnictwa są równoważne, a jedyną „normą wspólną” jest procedura ochrony.

W tym punkcie wyłania się również rola działań dynamicznych, o których mowa w dochodzeniu. Dynamiczny psychoperformans społeczny nie musi być „cichy”; może być intensywny, wielogłosowy, może wykorzystywać ruch, dźwięk, światło, a nawet prowokację. Warunkiem jest, by intensyfikacja była środkiem do ustanowienia progu, a nie środkiem do upokorzenia, zawstydzenia lub przejęcia kontroli. Intensyfikacja musi być kontrolowana czasowo, posiadać mechanizm stop, posiadać procedurę domknięcia i unieważnienia, oraz nie może wytwarzać „długu uczestnictwa”, który ciągnie się po zdarzeniu w postaci presji lojalności. W tym sensie psychoperformans jest bliższy rygorowi projektowania sytuacji niż spontanicznemu happeningowi; nawet jeśli forma wydaje się improwizowana, jej etyka i jej struktura muszą być zakodowane w planie sytuacyjnym.

Z perspektywy zmiany systemowej najważniejsze jest to, że publiczne akty symboliczne mogą być użyte do ustanawiania nowych standardów instytucji: przecięcie więzów może inaugurując nową politykę dokumentacji; przejście przez próg może ustanowić nową politykę spotkań; odsłonięcie obiektu spod tkaniny może ustanowić nową politykę ujawniania ukrytej pracy i kosztów; przesadzenie rośliny może ustanowić nowy rytm troski i przerw. Jeżeli te akty zostaną wpisane w procedurę, stają się narzędziami utrwalania normy, a nie jednorazowym „performansem”. To jest właśnie droga od lokalnej interwencji do zmiany systemowej: symboliczny akt nie zostaje w estetyce, tylko materializuje decyzję, a decyzja staje się standardem.

Aby psychoperformans w życiu społecznym nie pozostał wyłącznie serią pojedynczych interwencji, musi posiadać mechanizmy odporności na rozproszenie oraz na instytucjonalne „przejęcie formy bez treści”. Z perspektywy teorii praktyk społecznych oznacza to, że działania symboliczne na obiektach–kluczach muszą przejść drogę od zdarzenia do normy, ale norma nie może być pustym sloganem; musi być zakotwiczona w powtarzalnych protokołach, które da się przekazać, nauczyć, skorygować i audytować. W tym sensie psychoperformans wchodzi w obszar tego, co w pedagogice krytycznej Paulo Freire nazywał praktyką emancypacyjną: nie wystarczy „pokazać” opresję, trzeba wytworzyć narzędzia, dzięki którym wspólnota potrafi ją rozpoznawać i przekształcać w czasie. Psychoperformans dokonuje tego nie przez wyłącznie dyskursywną edukację, lecz przez plan sytuacyjny, w którym kod kulturowy zostaje użyty do ustanowienia realnych zmian w rytuałach instytucji, w dystrybucji widzialności, w granicach dostępu, w architekturze spotkania, w sposobach dokumentowania i w trybie podejmowania decyzji.

Najbardziej praktycznym mechanizmem zmiany systemowej jest w tej metodzie powołanie w danym środowisku stałej funkcji strażniczej wobec praw percepcji, rozumianej nie jako „policja”, lecz jako rola proceduralna o jasnym mandacie. W instytucji może to przyjąć postać osoby lub rotacyjnej pary osób, które mają uprawnienie do inicjowania aktów progowych, do wprowadzania obiektów–kluczy i do egzekwowania protokołu stop oraz unieważnienia, niezależnie od hierarchii organizacyjnej. Taka rola jest konieczna, ponieważ zmiana norm w instytucjach zwykle przegrywa z inercją i z presją widzialności, a szczególnie z presją „produkcji materiału” i „dowodu”. Psychoperformans przeciwdziała temu, przenosząc ciężar legitymizacji z efektu na poprawność procedury: jeśli akt symboliczny ustanawia nowy standard, to standard

jest utrzymywany przez powtarzalne przypominanie i przez rytuały progowe, a nie przez jednorazowy entuzjazm. W ten sposób metoda staje się społecznie długodystansowa.

Drugim mechanizmem jest projektowanie działań symbolicznych jako „pamięci proceduralnej" wspólnoty. Wiele instytucji gubi swoje deklaracje, ponieważ nie posiada przypominaczy zakotwiczonych w materii. Psychoperformans wprowadza przypominacze materialne, ale nie w logice fetyszu, tylko w logice operatora normy. Klucz może stać się operatorem dostępu do strefy, w której obowiązuje nowy protokół spotkania; tkanina może działać jako operator latencji i ochrony tego, co nie musi być ujawnione; lusterko może działać jako operator przerwania audytu spojrzenia, gdy rozmowa zaczyna wchodzić w reżim dominacji; woda może działać jako operator przerwy i przełączenia rytmu; roślina może działać jako operator troski długiego czasu i przypominacz, że zmiana norm wymaga pielęgnacji; dym może działać jako operator półprzezroczystości i miękkiego odcięcia, kiedy przestrzeń staje się zbyt „twarda" w swojej kontroli i ekspozycji. Każdy z tych obiektów–kluczy może być banalny, a jednocześnie systemowo skuteczny, ponieważ uruchamia pamięć o procedurze w momencie, gdy instytucja odruchowo wraca do dawnych nawyków.

Trzecim mechanizmem jest scalanie działań symbolicznych z procesem decyzyjnym, czyli uczynienie z psychoperformansu narzędzia deliberacji, ale deliberacji ucieleśnionej i progowej. W systemach społecznych decyzje często zapadają w reżimie presji, tempa i retorycznej dominacji; psychoperformans proponuje decyzję jako sekwencję aktów, w której pojawia się moment separacji, moment progu i moment reintegracji. To mogą być akty proste, a zarazem bezpośrednio skuteczne: przecięcie więzów jako unieważnienie toksycznego zobowiązania instytucji wobec jakiejś „tradycji", która już nie służy; odsłonięcie spod tkaniny obiektu reprezentującego ukryty koszt (np. procedury oceny, która zawstydza), a następnie jego transformacja lub odłożenie do strefy archiwum jako znak zmiany; przejście przez drabinę jako ustanowienie, że instytucja wchodzi w nową politykę dostępu i widzialności; przemieszczenie klucza z gabinetu władzy do miejsca wspólnego jako materialny akt redystrybucji uprawnień. Takie akty nie zastępują myślenia, lecz organizują myślenie, bo stabilizują decyzję w materii i w czasie, a więc czynią ją trudniejszą do wycofania w trybie cichego odwrotu.

Czwartym mechanizmem jest ochrona metody przed zawłaszczeniem przez spektakl. Guy Debord opisywał społeczeństwo spektaklu jako system, który przechwytuje nawet bunt, zamieniając go w obraz; psychoperformans jest szczególnie narażony na takie przejęcie, ponieważ działa w sferze symbolu. Odporność buduje się przez rygor unieważnienia: po akcie obiekt wraca do statusu rzeczy, a standard zostaje zapisany proceduralnie, nie fetyszyzowany. Instytucja nie ma „mieć rytuału dla promocji", tylko ma mieć procedurę, która poprawia warunki uczestnictwa, redystrybuuje sprawczość i ogranicza przemoc. Jeżeli pojawia się presja na widowiskowość, metoda musi mieć możliwość odmowy eskalacji i powrotu do formy minimalnej; jeśli dochodzenie wskazuje na potrzebę formy dynamicznej, dynamika pozostaje środkiem progu, a nie środkiem produkcji wizerunku. Ten warunek jest konieczny, aby psychoperformans nie stał się narzędziem instytucjonalnego marketingu, który konsumuje symbol bez zmiany relacji.

Piątym mechanizmem jest pedagogika metody, ale pedagogika rozumiana jako transmisja protokołów, nie jako transmisja doktryny. Psychoperformans może korzystać z przesądów, zabobonów, figur energetycznych i mitologicznych, ale nie może wymagać od wspólnoty

jednolitej metafizyki. Procedura musi być światopoglądowo kompatybilna, a interpretacja prywatna. W praktyce oznacza to, że szkoli się kompetencje: umiejętność doboru obiektu–klucza na podstawie dochodzenia, umiejętność kompozycji aktu progowego w czasie i przestrzeni, umiejętność domknięcia i unieważnienia, umiejętność egzekwowania stop oraz umiejętność neutralizowania presji grupowej. Augusto Boal w Teatrze Uciśnionych budował narzędzia, dzięki którym widz staje się współtwórcą sytuacji i może testować zmianę; psychoperformans wprowadza analogiczną logikę, tylko przeniesioną na obiekt–klucz i na akt symboliczny jako operator przełączenia normy. W życiu społecznym ta pedagogika jest kluczowa, bo dopiero ona pozwala tworzyć koalicje i replikować standardy w wielu miejscach bez zależności od jednej osoby.

W konsekwencji psychoperformans jako metoda dla życia społecznego można opisać jako praktykę zmiany rytuałów instytucji i wspólnot poprzez akty progowe na obiektach–kluczach, które materializują decyzje i chronią je przed wycofaniem. Zmiana systemowa nie jest tu abstrakcją: jest ustanowieniem nowych protokołów dostępu, widzialności, dokumentacji, rozmowy, odpowiedzialności i troski. Redukcja bodźców jest jednym z możliwych środków, czasem strategicznie niezbędnym, ale metoda może równie dobrze pracować przez intensyfikację, jeśli dochodzenie wskazuje na potrzebę konfrontacji, przełamania, transgresji kontrolowanej lub reorganizacji energii wspólnoty; w obu przypadkach rdzeniem pozostają obiekt–klucz, akt symboliczny, kompozycja w czasie i przestrzeni oraz etyka, która blokuje przemoc interpretacyjną i presję. Tylko wtedy psychoperformans może przejść od lokalnej interwencji do zmiany systemowej, nie tracąc swojej istoty: sprawczości symbolu zakotwiczonej w materii i w rytuale, prowadzącej do realnej przebudowy relacji.

100.5. Wezwanie do praktyki: afirmacja artystycznego i duchowego wymiaru widzenia

Psychoperformans, rozumiany jako kompozycja aktów symbolicznych wykonywanych na obiektach–kluczach w czasie i przestrzeni, nie jest propozycją estetyczną „dla wybranych”, lecz metodą reorganizacji relacji podmiot–świat w warunkach nowoczesnej fragmentacji uwagi, instrumentalizacji widzialności i erozji sensu. Wezwanie do praktyki oznacza tu przejście od lektury i deklaracji do rzemiosła progów: do wytwarzania sytuacji, w których sens nie zostaje „opowiedziany”, tylko ustanowiony poprzez czyn, rytm, materialny operator i domknięcie. Afirmacja artystycznego i duchowego wymiaru widzenia nie sprowadza się do metafizyki ani do religijnej doktryny, lecz do uznania, że percepcja jest polem sprawczości oraz polem etycznym, a zarazem polem doświadczenia granicznego, w którym spotykają się neurokognicja, pamięć kulturowa, afekt i porządek wartości. To rozpoznanie jest zbieżne z fenomenologią Maurice’a Merleau-Ponty’ego, gdzie widzenie nie jest pasywną rejestracją, lecz ucieleśnioną relacją, w której świat „odpowiada” strukturą możliwych działań, a podmiot jest splątany z tym, co widzialne.

Wymiar artystyczny w tej metodzie polega na traktowaniu widzenia jako tworzywa, a nie jako kanału transmisji danych. Widzieć w psychoperformansie znaczy komponować relację: modulować dystans i proksemikę, reorganizować oś spojrzenia, przywracać rangę tła i marginesu, ustanawiać pauzę, wprowadzać zasłonę, używać lustra, klucza, wody, rośliny lub dymu jako operatorów przejścia, a nie jako dekoracji. W tym sensie praktyka łączy się z tradycjami sztuki akcji i live art, ale przesuwa punkt ciężkości z ekspozycji na sprawczość:

działanie nie ma produkować obrazu dla innych, tylko ma przeprojektowywać warunki sensu i decyzji. Rudolf Arnheim wskazywał, że percepcja ma strukturę myślenia i że organizacja pola widzenia jest już organizacją znaczenia; psychoperformans wykorzystuje tę zasadę w trybie pragmatycznym, wprowadzając materialne interwencje, które przestawiają porządek widzialności i w ten sposób przestawiają porządek doświadczenia. Afirmacja artystyczna polega więc na tym, że widzenie zostaje uznane za praktykę twórczą w sensie ścisłym: twórczą, bo wytwarza nowe ramy relacji, a nie tylko „wyraża" treści.

Wymiar duchowy nie jest tu konkurencją wobec nauki ani substytutem psychologii, lecz nazwą dla warstwy doświadczenia, w której percepcja dotyka tego, co przekracza czystą użyteczność: poczucia sensu, przekroczenia nawyku, spotkania z nieprzejrzystością świata, a czasem także doświadczenia sacrum rozumianego kulturowo, a nie dogmatycznie. William James opisywał doświadczenia religijne jako dane psychologiczne o określonej jakości, nie jako dowód ontologiczny; analogicznie psychoperformans traktuje „duchowe" jako reżim przeżycia i orientacji, który może zostać uruchomiony przez akt progowy bez roszczenia do prawdy absolutnej. W praktyce oznacza to uznanie, że obiekt–klucz działa jak materialny nośnik intencji i jak kondensator sensu, a akt symboliczny działa jak przełączenie, które umożliwia reintegrację rozszczepionych wątków biografii, wartości i decyzji. Afirmacja duchowości widzenia oznacza więc zgodę na to, że widzenie nie jest tylko funkcją narządu, lecz także wydarzeniem znaczenia, w którym podmiot podejmuje decyzję, jakim światem chce żyć i jaką relację chce utrzymywać z tym, co go przekracza.

Wezwanie do praktyki ma w tej perspektywie charakter rygorystyczny: nie chodzi o kolekcjonowanie efektownych gestów, lecz o konsekwentne przejście przez dochodzenie, dobór kodów kulturowych, selekcję obiektów–kluczy, zaprojektowanie progu oraz domknięcie z unieważnieniem fetyszu. Przecięcie więzów ma sens tylko wtedy, gdy rzeczywiście unieważnia relację, która była utrzymywana przez nawyk, lęk lub przymus lojalności, a następnie ustanawia nowy protokół działania. Przejście pod drabiną ma sens tylko wtedy, gdy jest świadomie użyte jako operator wejścia w inną ramę i gdy skutkuje przeniesieniem tej ramy do codzienności, a nie tylko chwilową ekscytacją. Odsłonięcie przedmiotu spod tkaniny ma sens tylko wtedy, gdy prowadzi do pracy na ujawnionym „bagażu" w języku czynu: przemieszczenia, wypłukania, rozsupłania, przepisania, zakopania, oddania, przechowania, a nie do samej narracji o tym, co się „czuje". Taki rygor jest etyczny, bo chroni metodę przed teatralizacją i przed presją dowodową, a zarazem jest epistemiczny, bo utrzymuje związek między aktem a konsekwencją.

W tym miejscu manifest nie proponuje jednolitej stylistyki praktyki, ponieważ psychoperformans nie jest ascetyczny ani ekstatyczny z definicji. Dochodzenie może wskazać konieczność minimalizmu, ciszy proceduralnej i ochrony pola widzenia, ale może też wskazać konieczność intensyfikacji: gęstego rytmu, multiplikacji bodźców, dynamicznej choreografii, działań w przestrzeni publicznej, konfrontacji z tabu i odwrócenia normy, o ile intensyfikacja jest kontrolowana, odwracalna i zabezpieczona prawem do stop. W obu trybach rdzeniem pozostaje to samo: obiekt–klucz jako operator znaczenia, akt progowy jako przełączenie, czas i przestrzeń jako składniki kompozycji, oraz etyka, która blokuje przemoc interpretacyjną i zawłaszczenie uczestnika. W tej właśnie formie psychoperformans zachowuje uniwersalny potencjał zastosowań: może służyć przebudowie relacji jednostkowych, pracy instytucjonalnej, transformacji wspólnotowej, a także praktyce artystycznej, która nie oddziela widzenia od sensu i nie oddziela sensu od czynu.

Wezwanie do praktyki w psychoperformansie musi zostać sformułowane w kategoriach, które są jednocześnie radykalne i wykonalne. Radykalne, bo uderzają w domyślną metafizykę nowoczesności: że widzenie jest funkcją kontroli, a percepcja jest narzędziem produktywności. Wykonalne, bo metoda nie może pozostać manifestem, tylko ma być przepisem na wytwarzanie progów w świecie, w którym każda decyzja jest rozpraszaną serią mikroimpulsów. W tym sensie afirmacja artystycznego i duchowego wymiaru widzenia oznacza odzyskanie percepcji jako przestrzeni suwerenności i jako przestrzeni sensu, a więc także jako przestrzeni praktyki. Michel de Certeau pisał o „praktykach życia codziennego" jako o taktykach, które jednostka stosuje w ramach narzuconych struktur; psychoperformans idzie dalej, bo nie ogranicza się do taktyk ukrytych, lecz projektuje sytuacje jawne, w których struktura zostaje na moment zawieszona, a następnie przepisana w nowe normy.

Dlatego wezwanie do praktyki musi zawierać jasną zasadę: psychoperformans zaczyna się od dochodzenia, ale nie kończy się na diagnozie; diagnoza ma prowadzić do materialnego czynu, który ma konsekwencję w świecie. W praktyce oznacza to, że każdy plan sytuacyjny musi posiadać operator transpozycji: jedno wdrożenie do codzienności, które jest na tyle małe, aby było wykonalne, i na tyle precyzyjne, aby było mierzalne w działaniu. W tym miejscu metoda jest bliska myśleniu o rytuałach przejścia van Gennepa i Turnerowskiej liminalności, ale różni się tym, że reintegracja nie jest powrotem do dawnego porządku, tylko wdrożeniem zmiany w trybie mikroinstytucjonalnym. Psychoperformans nie celebruje samego progu; celebruje zdolność do utrzymania konsekwencji progu w realnych warunkach życia. To jest podstawowa różnica między gestem artystycznym a praktyką psychoperformansową: gest może pozostać obrazem, praktyka musi pozostać protokołem.

W wymiarze artystycznym wezwanie do praktyki dotyczy także ochrony przed redukcją sztuki do komunikatu. W świecie przesyconym narracjami, które konkurują o uwagę, sztuka bywa redukowana do „przekazu" lub „postu". Psychoperformans wprowadza antynarracyjną suwerenność czynu: akt symboliczny nie musi być wytłumaczony, aby działał, a jego skuteczność nie zależy od interpretacyjnej zgody publiczności. To stanowisko ma konsekwencje estetyczne: ważniejsza staje się dramaturgia progu niż spektakl, ważniejsza staje się semantyka obiektu–klucza niż ornament, ważniejsze staje się domknięcie niż kulminacja. Allan Kaprow, przechodząc od obiektu do „happeningu", rozpoznawał, że sztuka może stać się sytuacją; psychoperformans rozpoznaje dalej, że sytuacja musi stać się protokołem przemiany, inaczej pozostanie zdarzeniem konsumpcyjnym. Afirmacja artystycznego widzenia polega tu na uznaniu, że estetyka jest techniką działania: kolor, światło, cięcie, zasłona, próg, rytm, kontrast, tło, pauza, dym, woda, roślina, lustro, klucz, stają się narzędziami, które organizują doświadczenie nie dla efektu, tylko dla przełączenia.

W wymiarze duchowym wezwanie do praktyki wymaga także uznania granic poznania. W nowoczesnym reżimie widzenia dominuje imperatyw przejrzystości: wszystko ma być widoczne, rozpoznane, nazwane, zarchiwizowane. Psychoperformans proponuje etykę opacności: część doświadczenia może pozostać nieprzekładalna na język, a część sensu może pozostać „zasłonięta" w sposób świadomy. To nie jest ucieczka w irracjonalizm, tylko praktyka ochrony przed przemocą interpretacyjną i przed zawłaszczeniem. Édouard Glissant opisywał prawo do opacności jako prawo do niepełnej przejrzystości w relacjach; psychoperformans włącza to prawo jako element duchowości widzenia: widzenie nie jest totalnym posiadaniem, lecz relacją, w której uznaje się tajemnicę i nieprzejrzystość jako warunek szacunku. W praktyce

oznacza to, że zasłona, tkanina, dym, półmrok, odwrócone lustro, zamknięty klucz, nie są efektami, lecz operatorami etycznymi: chronią to, co nie powinno być natychmiast ujawnione ani natychmiast ocenione. Afirmacja duchowości polega tu na uznaniu, że świat nie jest tylko zasobem do użycia, a widzenie nie jest tylko narzędziem wydobycia informacji.

Jednocześnie metoda nie może popaść w mistyfikację. Wezwanie do praktyki oznacza odpowiedzialność za skutki, a odpowiedzialność wymaga, aby każdy akt symboliczny był projektowany z uwzględnieniem ryzyka, zwłaszcza w przestrzeniach wspólnotowych. Symbol może leczyć, ale może też ranić; przesąd może przynosić ulgę, ale może też narzucać lęk; intensyfikacja może przełamać impas, ale może też wytworzyć przemoc. Dlatego etyka psychoperformansowa wzywa do pokory: nie w sensie moralnego tonu, tylko w sensie proceduralnej samokontroli i gotowości do unieważnienia własnej formy, gdy nie działa. Donna Haraway pisała o wiedzy usytuowanej; psychoperformans traktuje praktykę jako usytuowaną, a więc nie uniwersalizuje jednego zestawu gestów. Wezwanie do praktyki oznacza: każdorazowo badaj kontekst, dobieraj środki, testuj ich działanie, domykaj, unieważniaj fetysze, przenoś tylko to, co wykonalne i etycznie czyste.

Afirmacja widzenia w psychoperformansie ma wreszcie wymiar polityczny, bo dotyczy redystrybucji uwagi i redystrybucji widzialności. Widzenie jest dziś kolonizowane przez ekonomię uwagi, przez reżimy nadzoru i przez przymus autoprezentacji. Wezwanie do praktyki oznacza sprzeciw wobec tej kolonizacji, ale sprzeciw realizowany przez czyny progowe, a nie tylko przez deklaracje. Odsłonięcie spod tkaniny może ujawniać to, co system utrzymuje „pod przykryciem”; przecięcie więzów może unieważniać zależności, które są podtrzymywane przez wstyd i presję; przejście przez próg może ustanawiać nową politykę dostępu; klucz może materializować prawo do granicy; lusterko może przerwać audyt spojrzenia; woda może zatrzymać tempo; roślina może wprowadzić czas długi; dym może wprowadzić miękką granicę widzialności. Te elementy są jednocześnie artystyczne i duchowe, bo nie oddzielają sensu od czynu i nie oddzielają wartości od procedury.

Wezwanie do praktyki w psychoperformansie wymaga także doprecyzowania, czym jest „afirmacja” w warunkach, w których widzenie bywa jednocześnie źródłem zachwytu i źródłem przemocy. Afirmacja nie oznacza naiwnego optymizmu ani estetyzacji cierpienia; oznacza uznanie widzenia za pole działania, w którym można odzyskać sprawczość mimo ograniczeń, mimo przeciążeń, mimo społecznych reżimów kontroli. W tym sensie afirmacja jest praktyką etyczną i ontologiczną: polega na tym, że podmiot nie oddaje swojego pola widzenia w zarząd cudzym protokołom, lecz projektuje własne progi, własne rytmy i własne relacje z tym, co widzialne. Spinozja rozumiał conatus jako dążenie do trwania i wzrostu mocy działania; psychoperformans traktuje afirmację widzenia jako wzmacnianie mocy działania w obszarze percepcji, ale nie przez dominację nad światem, tylko przez reorganizację relacji: mniej przymusu, więcej wyboru, mniej reaktywności, więcej decyzji.

W praktyce oznacza to, że psychoperformans wzywa do ustanowienia własnej etologii widzenia, czyli rozpoznania, jakie konfiguracje bodźca, rytmu, miejsca, relacji i obiektów–kluczy wzmacniają zdolność do życia, a jakie ją osłabiają. Ta etologia nie jest psychologią „wglądu” w sensie narracyjnym; jest kartografią operacyjną, w której określa się, jakie progi są potrzebne. Afirmacja w tym sensie jest bliska temu, co Félix Guattari nazywał ekosofią: splata ona ekologię psychiczną, społeczną i środowiskową, ale w psychoperformansie spoiwem jest akt symboliczny

na obiekcie–kluczu. Nie wystarczy „wiedzieć", że coś szkodzi; trzeba wykonać czyn, który przestawi relację, i trzeba go powtórzyć do momentu, aż stanie się nową normą. Afirmacja jest więc powtarzalnością, a nie deklaracją.

Wezwanie do praktyki musi również rozpoznać napięcie pomiędzy widzeniem jako poznaniem a widzeniem jako władzą. Historia nowoczesności zbudowała sprzężenie widzenia z kontrolą, z kolonizacją, z klasyfikacją, z nadzorem, z medykalizacją, z dyscypliną. John Berger pisał o sposobach widzenia jako o formach kulturowej władzy; psychoperformans odpowiada, proponując widzenie jako relację nieposiadającą, widzenie jako współobecność, widzenie jako kontakt z nieprzejrzystością, widzenie jako prawo do odmowy. Afirmacja duchowego wymiaru widzenia polega więc na tym, że percepcja zostaje uwolniona od imperatywu posiadania: nie muszę wszystkiego rozumieć, nie muszę wszystkiego nazywać, nie muszę wszystkiego ujawniać, nie muszę wszystkiego rejestrować. To jest duchowość bez dogmatu, ponieważ jest to praktyka granicy: granicy pomiędzy tym, co widzialne, a tym, co ma prawo pozostać niewidzialne; pomiędzy tym, co ujawnione, a tym, co osłonięte; pomiędzy tym, co prywatne, a tym, co publiczne.

W tym miejscu szczególnego znaczenia nabiera zasada, że obiekt–klucz jest materialnym operatorem etyki. Obiekt nie jest tylko „nośnikiem symbolu"; jest narzędziem, które stabilizuje decyzję i chroni ją przed rozmyciem. Klucz jest tu figurą nie dlatego, że „ładnie brzmi", lecz dlatego, że klucz jest realnym narzędziem dostępu i realnym narzędziem granicy; gdy staje się obiektem–kluczem, przenosi tę funkcję do planu sytuacyjnego. Lusterko jest operatorem zwrotności i demaskacji osi spojrzenia; jego użycie może ustanowić prawo do przerwania audytu, do zobaczenia mechanizmu patrzenia jako mechanizmu władzy. Tkanina jest operatorem ochrony i latencji: pozwala na kontrolowane ujawnienie, ale też na prawo do nieujawnienia. Woda jest operatorem rytmu i oczyszczenia, ale oczyszczenia rozumianego pragmatycznie: jako przełączenie stanu, jako domknięcie, jako zmiana „lepkości" afektu. Roślina jest operatorem czasu długiego i troski, a więc operatoriem antidominacyjnym wobec logiki natychmiastowej gratyfikacji. Dym jest operatorem półprzezroczystości i miękkiej granicy, który pozwala pracować z opacnością bez ucieczki w zanik; jest to szczególnie istotne w praktykach, które muszą balansować pomiędzy ujawnieniem a ochroną.

Wezwanie do praktyki nie może jednak ograniczyć się do enumeracji obiektów; musi wskazać, jak z tych obiektów robi się działanie progowe. Rytuał w psychoperformansie jest sekwencją: wybór obiektu zgodnie z dochodzeniem; ustanowienie ramy (czas, miejsce, zasady, prawo do stop); akt progowy (przecięcie, przejście, odsłonięcie, zanurzenie, odwrócenie, przeniesienie, rozproszenie, zebranie); moment ciszy lub intensyfikacji jako stabilizacja przełączenia; domknięcie (unieważnienie fetyszu, decyzja transpozycji); minimalny zapis (jeśli jest potrzebny) w formie, która nie przeradza się w dowódową ekspozycję. Tak zorganizowany rytuał jest jednocześnie artystyczny i duchowy, ponieważ łączy kompozycję z etyką, a etykę z materialnym czynem.

Afirmacja widzenia oznacza też uznanie roli świadków. Psychoperformans, nawet gdy jest wykonywany w trybie prywatnym, zakłada możliwość świadka jako figury stabilizującej. Świadek nie jest publicznością ani audytorem; jest elementem etycznym, który potwierdza, że akt się wydarzył i że jego sens nie został zawłaszczony przez interpretację. To jest istotne w praktykach społecznych: świadek wspólnoty uważności chroni przed presją, chroni przed przemocą sensu,

chroni przed degradacją rytuału do spektaklu. W tradycjach rytualnych Turner opisywał communitas jako szczególną wspólnotę powstającą w liminalności; psychoperformans wzywa do communitas uważności, ale bez romantyzacji: wspólnota ma służyć ochronie i transpozycji, a nie produkcji ekstazy. Afirmacja duchowości widzenia w praktyce wspólnotowej polega więc na tym, że wspólnota respektuje opacność, respektuje ciszę semantyczną, respektuje prawo do odmowy, a jednocześnie podtrzymuje rygor konsekwencji: akt ma skutkować zmianą normy, choćby minimalną.

Wezwanie do praktyki musi wreszcie wskazać, że psychoperformans jest metodą, która nie kończy się na „przemyśleniu". W nowoczesnym reżimie kultury dominuje wyjaśnianie; psychoperformans domaga się wykonania. Nie chodzi o antyintelektualizm, tylko o uznanie, że pewne przełączenia znaczeń i relacji nie dokonują się w dyskursie, bo dyskurs jest zbyt łatwo zawłaszczany przez racjonalizację, przez wstyd, przez presję, przez interes. Czyn na obiekcie–kluczu jest tu drogą skrótu, która nie omija myślenia, tylko je ucieleśnia i usytuowuje. Afirmacja artystycznego i duchowego wymiaru widzenia jest więc afirmacją praktyki jako epistemologii: poznaje się przez ustanowienie progu, przez przejście, przez domknięcie i przez transpozycję. W tym sensie manifest nie kończy się wezwaniem „uwierz", tylko wezwaniem „zrób", ale zrób tak, aby czyn był etyczny, odwracalny, usytuowany i konsekwentny.

Wezwanie do praktyki, jeśli ma zachować wewnętrzną spójność metody, musi ostatecznie zostać rozumiane jako zobowiązanie do wytwarzania progów w świecie, a nie jako deklaracja „postawy wobec świata". Psychoperformans jest rzemiosłem przełączeń: projektuje sytuacje, w których to, co dotąd było niewypowiadalne, rozproszone lub utrzymywane w formie nawyku, zostaje przeniesione w porządek czynu, a następnie osadzone w porządku konsekwencji. W tym sensie afirmacja artystycznego i duchowego wymiaru widzenia jest afirmacją relacyjności: widzenie przestaje być narzędziem dominacji i przestaje być funkcją czysto informacyjną, a staje się praktyką ustanawiania więzi, granic i wartości. David Abram, rozwijając fenomenologiczną ekologię percepcji, wskazywał na wzajemność zmysłów i świata jako na warunek sensu; psychoperformans przekłada tę wzajemność na plan sytuacyjny, w którym świat nie jest tłem, lecz współczynnikiem działania, a obiekt–klucz nie jest rekwizytem, lecz materialnym partnerem przełączenia.

Aby to wezwanie nie rozmyło się w estetyzacji, manifest domaga się rygoru pracy na obiekcie–kluczu, rozumianej jako praca na kodzie kulturowym, na progu i na skutku. Obiekt–klucz nie jest wybierany dlatego, że „pasuje symbolicznie" na poziomie luźnych skojarzeń, lecz dlatego, że jego status kulturowy, jego funkcja praktyczna i jego topologia w przestrzeni tworzą wiązkę znaczeń, którą można uruchomić jako operator zmiany. Klucz jest jednocześnie narzędziem granicy i narzędziem dostępu; lusterko jest jednocześnie narzędziem zwrotności i narzędziem destabilizacji osi spojrzenia; tkanina jest jednocześnie narzędziem osłony i narzędziem kontrolowanego ujawnienia; woda jest jednocześnie narzędziem przełączenia rytmu i narzędziem domknięcia; roślina jest jednocześnie narzędziem czasu długiego i narzędziem zobowiązania do pielęgnacji; dym jest jednocześnie narzędziem półprzezroczystości i narzędziem miękkiej granicy. Każdy z tych obiektów może zostać wpisany w akt progowy: przecięcie więzów jako unieważnienie przymusowej relacji; przejście pod drabiną jako świadome wejście w stan liminalny i ustanowienie innej ramy decyzji; wyjęcie przedmiotu spod tkaniny jako akt odsłonięcia ukrytej struktury i rozpoczęcie pracy nad nią poprzez przemieszczenie, wypłukanie, rozsupłanie, spalenie symboliczne lub przechowanie w nowym

reżimie znaczenia. Właśnie ta praca na obiekcie odróżnia psychoperformans od praktyk, które zatrzymują się na poziomie refleksji lub deklaracji.

Duchowy wymiar widzenia w tej metodzie jest praktyką gnosis rozumianej nie jako doktryna, lecz jako poznanie przez przejście. Wątek gnostyczny jest tu użyteczny o tyle, o ile dostarcza języka dla sytuacji, w których widzialne jest zarazem zasłoną i bramą, a poznanie nie jest akumulacją informacji, tylko zmianą sposobu bycia. Hans Jonas, analizując tradycje gnostyckie, zwracał uwagę na napięcie między światem jako miejscem uwikłania a pragnieniem wyzwolenia; psychoperformans przekłada to napięcie na technikę progu: zamiast uciekać od świata, przepisuje jego rytuały, aby wyzwolenie miało charakter praktyczny i odpowiedzialny. W tym sensie „afirmacja duchowości" oznacza zgodę na to, że część sensu powstaje poza dyskursem i poza dowodem, ale jednocześnie nie zwalnia z etyki: żaden akt symboliczny nie może stać się narzędziem dominacji, presji grupowej ani przemocy interpretacyjnej. Duchowe jest tu to, co poszerza horyzont odpowiedzialności i wzmacnia zdolność do konsekwencji, a nie to, co produkuje aurę.

Wymiar artystyczny jest równie rygorystyczny: sztuka w psychoperformansie nie jest ornamentem i nie jest komunikatem, lecz inżynierią doświadczenia. Kompozycja w czasie i przestrzeni oznacza, że akt ma swoją dramaturgię, proksemikę, rytmikę, temperaturę afektywną, relację do światła i do tła, relację do ciszy lub do intensyfikacji, relację do świadków i do granic. Afirmacja artystycznego widzenia to decyzja, że percepcja jest tworzywem, a nie tylko kanałem: że można świadomie wytwarzać oś spojrzenia, można ją odwracać, można ją rozszczelniać przez lustro lub dym, można ją urealniać przez dotyk obiektu, można ją domykać przez wodę, można ją rozciągać przez roślinę i czas długi. Rudolf Arnheim miał rację, gdy podkreślał poznawczą strukturę percepcji; psychoperformans dodaje, że poznanie przez percepcję jest poznaniem przez akt, a więc poznaniem, które ustanawia skutki w świecie, a nie tylko w opisie.

Ważnym elementem wezwania do praktyki jest odrzucenie jednego, normatywnego stylu psychoperformansu. Metoda nie jest z definicji cicha ani z definicji intensywna; nie jest z definicji kontemplacyjna ani z definicji konfrontacyjna. Dochodzenie może wskazać konieczność redukcji bodźców i ochrony pola widzenia, ale może też wskazać konieczność środków dynamicznych, wielowarstwowych i energetycznie „twardych": przyspieszenia, choreografii tłumu, rytmicznej presji, interwencji w przestrzeni publicznej, działań na figurach tabu, odwrócenia norm instytucji poprzez akt progowy o wysokiej temperaturze. Różnica polega na tym, że psychoperformans nie myli intensywności z przemocą, a dynamiki nie myli z brakiem struktury. Nawet najbardziej dynamiczny plan sytuacyjny musi zawierać granice, odwracalność, prawo do stop, domknięcie i unieważnienie fetyszu, aby akt nie wytwarzał długu uczestnictwa ani nie zamieniał symbolu w narzędzie presji. W tym sensie metoda jest jednocześnie radykalna i konserwatywna: radykalna w przełączaniu norm, konserwatywna w etyce bezpieczeństwa sensu.

Wezwanie do praktyki oznacza także, że psychoperformans ma zostać wpisany w życie jako system powtórzeń, a nie jako pojedynczy gest. Akt symboliczny jest zdarzeniem, ale IndywiduAkcja jest ciągiem zdarzeń o zróżnicowanej skali, które wytwarzają nowy habitus i nową politykę codzienności. Ta polityka nie musi być głośna; może być cicha, ale zawsze jest konkretna: inaczej ustawione progi, inaczej projektowane spotkania, inaczej rozumiana

widzialność, inaczej traktowana dokumentacja, inaczej utrzymywana opacność, inaczej praktykowana troska o rytm i konsekwencję. Wspólnota uważności nie powstaje przez deklaracje, tylko przez powtarzalne, materialne przypominacze normy; dlatego obiekty–klucze mogą stać się operatorami pamięci proceduralnej, pod warunkiem, że nie stają się relikwiami, lecz pozostają narzędziami. Wezwanie do praktyki jest więc wezwaniem do rzetelności: do tego, by symbol był czynem, czyn był konsekwencją, a konsekwencja była wdrożeniem.

100.6. Wizja przyszłości: globalny potencjał metody i nowe narracje społeczne

Wizja przyszłości psychoperformansu nie jest projektem utopijnym ani programem instytucjonalnym w sensie administracyjnej reformy, lecz propozycją globalnie przenośnej technologii praktykowania sensu w warunkach narastającej niestabilności poznawczej i relacyjnej. Gdy współczesność intensyfikuje presję na widzialność, ciągłą autoprezentację, ekstrakcję danych oraz nadzorcze profilowanie zachowań, jednocześnie wytwarza się kryzys w samym rdzeniu percepcji: rośnie koszt uwagi, rośnie koszt ekspozycji, rośnie koszt „bycia czytelnym" dla systemów predykcyjnych. Psychoperformans lokuje się w tym kryzysie jako metoda, która nie zaczyna od dyskursu i nie kończy na dyskursie, tylko ustanawia alternatywne reżimy sprawczości poprzez akty symboliczne na obiektach–kluczach, zakomponowane w czasie i przestrzeni w planie sytuacyjnym. Ta przenośność jest globalna nie dlatego, że metoda „pasuje wszędzie" w identycznej formie, lecz dlatego, że jej rdzeń jest transkulturowo czytelny: praca na progu, praca na przejściu, praca na odsłonięciu i zasłonięciu, praca na odcięciu i reintegracji, praca na rytmie i domknięciu, praca na materialnym operatorze znaczenia. To są uniwersalne mechanizmy wytwarzania przemiany, choć ich konkretne kody kulturowe, przesądy, figury i „energetyczne" znaki różnią się radykalnie.

Globalny potencjał psychoperformansu wynika z tego, że metoda może funkcjonować jako narzędzie lokalnego tłumaczenia wielkich procesów na działania wykonalne. Zamiast przyjmować narrację o „bezradności wobec systemu", psychoperformans proponuje mikroinżynierię przełączeń: obiekt–klucz staje się małym, ale precyzyjnym urządzeniem polityki codzienności, a akt progowy staje się modelem reorganizacji relacji. W tym sensie psychoperformans jest kompatybilny z myśleniem o sprawczości jako relacji sieciowej, a nie jako suwerenności izolowanej jednostki; Bruno Latour zwracał uwagę, że działanie jest rozproszone pomiędzy aktorów ludzkich i nieludzkich, a rzeczy współkonstytuują porządek społeczny. Psychoperformans rozwija tę intuicję w trybie praktycznym: obiekt–klucz jest świadomie dobieranym aktorem nieludzkim, który w planie sytuacyjnym kondensuje pole znaczeń i umożliwia zmianę bez konieczności totalnej kontroli nad systemem. Klucz, lusterko, tkanina, woda, dym, roślina, ale też drabina, węzeł, pieczęć, papier, sól, popiół, próg drzwi, schody, okno, mogą stać się operatorami redefinicji norm, jeśli zostaną wprowadzone w kompozycję działania, w której symbol nie jest ornamentem, lecz narzędziem ustanawiania. Ta logika pozwala pracować z wielkimi tematami bez wchodzenia w patos: globalne kryzysy zostają przełożone na konkretne przełączenia w rytuałach wspólnoty, instytucji i osoby.

Nowe narracje społeczne, które psychoperformans może współtworzyć, zaczynają się od odejścia od mitu przejrzystości. W dominującym paradygmacie nowoczesnym widzenie jest traktowane jako warunek prawdy, a prawda jako warunek władzy; w praktyce oznacza to przymus ujawnienia, przymus dowodu, przymus ekspozycji, przymus interpretowalności.

Psychoperformans proponuje alternatywną narrację: nie wszystko, co ważne, musi być widzialne; nie wszystko, co widzialne, jest prawdziwe; nie wszystko, co ujawnione, jest etyczne. To przesunięcie nie jest tylko estetyczne, lecz polityczne, bo redefiniuje, co znaczy uczestnictwo w życiu społecznym. W nowej narracji uczestnictwo nie jest równoznaczne z ekspozycją, a wspólnota nie jest równoznaczna z jednolitością sensu; wspólnota jest możliwa jako koegzystencja różnych trybów obecności i różnych trybów opacności, stabilizowana przez procedury, a nie przez presję. Ta narracja ma szczególną wagę w warunkach globalnego przyspieszenia i nadzoru, o których pisała Shoshana Zuboff, analizując logikę kapitalizmu inwigilacyjnego: gdy zachowanie staje się surowcem, widzialność staje się przemocą. Psychoperformans odpowiada na tę przemoc nie postulatem „ucieczki z sieci", lecz praktyką progową: wytwarza sytuacje, w których jednostka i wspólnota ćwiczą prawo do granicy, prawo do odmowy, prawo do nieprzejrzystości, ale robią to przez czyn, a nie przez deklarację.

Wizja przyszłości metody obejmuje również przestawienie wyobraźni społecznej z modelu spektaklu na model protokołu. W modelu spektaklu zmiana ma być widowiskiem, a jej miarą jest zasięg; w modelu protokołu zmiana ma być powtarzalną procedurą, a jej miarą jest konsekwencja. Psychoperformans, zakorzeniony w tradycjach performance art i sztuki akcji, zachowuje energię zdarzenia, ale przenosi ją w architekturę powtórzeń, w której akt symboliczny jest projektowany po to, aby ustanowić nową normę działania. W tym sensie przyszłość psychoperformansu to nie „większe performanse", lecz bardziej precyzyjne progi, bardziej etyczne domknięcia i bardziej wyrafinowane translacje skutku do codzienności. Ta wizja jest globalna, ponieważ protokoły mogą krążyć pomiędzy środowiskami i kulturami, o ile są usytuowane i o ile nie udają uniwersalnej metafizyki; Donna Haraway nazywałaby to praktyką wiedzy usytuowanej, a psychoperformans wprowadza jej odpowiednik: praktykę działania usytuowanego, w którym plan sytuacyjny wynika z dochodzenia, a nie z gotowej doktryny. W rezultacie psychoperformans może współtworzyć nowy typ narracji społecznej: narracji, w której sprawczość nie polega na dominacji, lecz na projektowaniu progów, a „przyszłość" nie jest obietnicą systemu, tylko kompetencją wspólnot wytwarzania zmian w małej skali, które z czasem układają się w standard.

W perspektywie globalnej psychoperformans można traktować jako metodykę „translacji nieprzekładalnego", czyli jako sposób, w jaki wspólnoty i jednostki wytwarzają rozpoznawalne progi sensu w epoce, w której doświadczenie bywa rozszczepione między zbyt wiele reżimów prawdy, zbyt wiele formatów komunikacji i zbyt wiele sprzecznych wymagań. Nowe narracje społeczne, o których tu mowa, nie są więc kolejną „wielką opowieścią" o postępie, lecz raczej propozycją rzemiosła narracyjnego: jak budować opowieści, które nie redukują człowieka do danych, nie redukują wspólnoty do konfliktu plemiennego i nie redukują widzenia do narzędzia kontroli. Psychoperformans robi to przez fakt, że jego podstawową jednostką nie jest argument, lecz perfonem, czyli operacyjna wiązka obiektu–klucza, aktu symbolicznego, miejsca, czasu i ramy etycznej. Taka jednostka jest „globalnie czytelna" w tym sensie, że większość kultur dysponuje bogatym repertuarem figur progu, odcięcia, oczyszczenia, ujawnienia, zasłonięcia i reintegracji, nawet jeśli ich semantyka szczegółowa jest inna; psychoperformans nie ujednolica semantyki, tylko wykorzystuje uniwersalność mechanizmu progowego, pozostawiając lokalność kodu w gestii dochodzenia.

Z tego wynika pierwsza konsekwencja dla przyszłości: metoda może stać się narzędziem dekolonizacji percepcji, pod warunkiem, że nie będzie eksportowana jako „gotowy zestaw

rytuałów", lecz jako protokół doboru środków. W dyskursach postkolonialnych i dekolonialnych, od Frantza Fanona po Achille Mbembe, stale powraca wątek przemocy epistemicznej i przemocy wyobraźni: narzucone sposoby widzenia świata, narzucone sposoby wartościowania życia, narzucone sposoby „czytania" ciała i wspólnoty. Psychoperformans może działać w tej sferze, ponieważ jego rdzeniem jest praca na kodach kulturowych i na relacji pomiędzy tym, co widzialne, a tym, co dopuszczone do widzialności. Jeżeli pewne doświadczenia są systemowo wypychane „pod tkaninę", psychoperformans może wykonać akt odsłonięcia jako próg polityczny, a następnie wykonać serię działań reintegrujących, które nie kończą się na ekspozycji. Jeżeli pewne relacje są utrzymywane przez „więzy" wstydu, długu lub przymusowej lojalności, akt przecięcia może stać się nie tyle prywatnym katharsis, ile publicznym ustanowieniem nowej normy relacyjnej, o ile jest domknięty i wprowadzony do codziennego protokołu działania. W ten sposób metoda może współtworzyć narracje oporu, które nie są wyłącznie retoryką, bo materializują normę w czynie, a nie tylko w haśle.

Druga konsekwencja dotyczy zmiany technologicznej. W miarę jak środowiska cyfrowe coraz silniej modulują percepcję, nie tylko przez treści, lecz przez formaty uwagi, psychoperformans może wytwarzać „kontr-infrastruktury sensu" w skali mikro. Nie oznacza to, że metoda staje się programem antytechnicznym; przeciwnie, jej globalny potencjał polega na tym, że potrafi działać zarówno w środowiskach analogowych, jak i w środowiskach technologicznie nasyconych. Jeżeli nowe reżimy widzialności są podtrzymywane przez automatyzację oceny, przez metryki, przez ranking i przez nieustanną obserwowalność, psychoperformans nie musi tego „pokonać" frontalnie. Może wykonać akt progowy, który przestawia relację człowieka do metryki: uczynić z metryki obiekt–klucz wyjęty spod tkaniny, ujawnić jej ukryty status normatywny, a następnie przeprowadzić symboliczne unieważnienie jej absolutności, ustanawiając inne wskaźniki jako protokół codzienności. Byung-Chul Han opisywał kulturę osiągnięcia i autoeksploatacji; psychoperformans odpowiada, oferując narzędzia, które rozrywają sprzężenie pomiędzy „widzialnością" a „wartością", ale robi to nie przez moralizowanie, tylko przez przebudowę rytuałów: klucz jako operator granicy, lustro jako operator zwrotności spojrzenia, dym jako operator opacności, woda jako operator domknięcia, roślina jako operator czasu długiego. Takie narzędzia są banalne, a zarazem globalnie przenośne, bo nie wymagają infrastruktury wysokich kosztów, a ich semantyka daje się lokalnie zakotwiczyć.

Trzecia konsekwencja dotyczy polityki konfliktu. W globalnym świecie narasta napięcie pomiędzy dwiema skrajnościami narracyjnymi: z jednej strony redukcją problemów do „technicznych rozwiązań", z drugiej strony redukcją życia społecznego do walki tożsamości. Psychoperformans może współtworzyć trzecią ścieżkę: narrację progu, w której konflikt nie jest ani ignorowany, ani fetyszyzowany, lecz przekładany na sekwencję działań, które materializują możliwość zmiany normy. Chantal Mouffe pisała o agonistyce i nieusuwalności antagonizmu; psychoperformans nie próbuje likwidować antagonizmu „miłością i zgodą", tylko wytwarza narzędzia, które pozwalają przejść z antagonizmu destrukcyjnego do agonistyki proceduralnej. Akt progowy może tu pełnić rolę społecznego przełączenia: przejście przez próg jako ustanowienie nowej ramy rozmowy; przecięcie więzów jako unieważnienie przemocowej lojalności; odsłonięcie spod tkaniny jako ujawnienie ukrytych reguł gry; przeniesienie klucza jako redystrybucja uprawnień. W rezultacie powstaje narracja społeczna, w której „zmiana" nie jest obietnicą lidera, lecz kompetencją wspólnoty do projektowania przejść i do utrzymywania konsekwencji przejść.

Czwarta konsekwencja dotyczy performatyki pamięci i traumy w skali globalnej. W świecie migracji, katastrof klimatycznych, wojen i przymusowych przesiedleń, dominujące narracje często wymuszają świadectwo jako formę legitymizacji cierpienia, a świadectwo bywa jednocześnie konieczne i przemocowe. Psychoperformans może tu wytworzyć alternatywę: praktykę, w której pamięć jest przepracowywana przez obiekt–klucz i przez akt symboliczny, ale bez przymusu pełnej werbalizacji i bez przymusu ekspozycji. Diana Taylor, rozróżniając archiwum i repertuar, wskazywała, że pamięć działa również przez ucieleśnione praktyki, nie tylko przez dokumenty; psychoperformans wchodzi dokładnie w tę logikę, bo ustanawia repertuar działań, w których to, co niewypowiadalne, może zostać przełożone na czyn: zasłonięcie i odsłonięcie, odcięcie i reintegracja, przejście i domknięcie, wypłukanie i przechowanie, rozproszenie i zebranie. W globalnej perspektywie takie protokoły są szczególnie cenne, bo pozwalają wspólnotom pracować z doświadczeniem bez narzucania jednolitej narracji i bez wytwarzania „przymusu dowodu" wobec tych, którzy nie chcą lub nie mogą mówić.

Piąta konsekwencja dotyczy samego statusu duchowości w przyszłych narracjach społecznych. W wielu kontekstach globalnych duchowość jest albo kolonizowana przez doktrynę, albo wypierana jako „nienaukowa", albo konsumowana jako towar dobrostanu. Psychoperformans proponuje duchowość operacyjną, czyli warstwę doświadczenia, która nie wymaga jednolitej metafizyki, a jednak pozwala wspólnocie ustanawiać sens i granice. W tym miejscu metoda może wchodzić w dialog zarówno z tradycjami rytualnymi, jak i z nowoczesną refleksją nad symboliczną skutecznością, bez popadania w przemoc dogmatu. Jeżeli gnostyczny idiom bywa użyteczny jako język przejścia od „pozoru" do „poznania przez doświadczenie", to psychoperformans wykorzystuje go jako narzędzie pracy na progu, nie jako system wiary. Jeśli astropsychologiczne idiomy bywają użyteczne jako mapy wyobraźni, metoda może je traktować jako zasoby symboliczne, ale rdzeń pozostaje proceduralny: akt na obiekcie–kluczu musi prowadzić do realnej zmiany protokołu życia, inaczej pozostaje narracją bez konsekwencji. To jest warunek przyszłości: duchowość i sztuka mają wrócić do roli technologii sensu, ale technologii odpowiedzialnej, która nie zamienia sensu w przymus.

W perspektywie globalnej psychoperformans może więc współtworzyć nową narrację o tym, czym jest „sprawczość" w XXI wieku. Sprawczość przestaje być mitem autonomicznego podmiotu, który „zwycięża świat", a staje się kompetencją do projektowania przejść w splątanych systemach, w których działają ludzie, instytucje, rzeczy, środowiska i infrastruktury. Tę narrację można nazwać narracją progu: zamiast obiecywać totalną kontrolę, uczy ona wytwarzania sytuacji, w których małe akty symboliczne na rzeczach–kluczach przestawiają normy, a następnie są utrzymywane przez powtarzalne protokoły. W tym sensie globalny potencjał metody jest paradoksalnie „niski" technologicznie i „wysoki" epistemicznie: psychoperformans nie potrzebuje globalnej infrastruktury, aby działać, ale potrzebuje wysokiej kultury dochodzenia, wysokiej dyscypliny etycznej i wysokiej precyzji kompozycyjnej. To właśnie czyni go narzędziem przyszłości: w świecie, w którym systemy stają się coraz bardziej złożone, metoda o niskiej zależności infrastrukturalnej, a wysokiej zdolności do wytwarzania sensu przez czyn, może być jedną z najtrwalszych form oporu, regeneracji i przebudowy relacji.

Wizja przyszłości psychoperformansu obejmuje także rewizję tego, co w nowoczesnych systemach bywa nazywane „kompetencją obywatelską". W dominujących modelach kompetencja oznacza zdolność uczestnictwa w obiegu informacji, zdolność argumentacji,

zdolność autoprezentacji i zdolność dostosowania się do formatów instytucjonalnych. Psychoperformans proponuje inny rdzeń: kompetencję progową, czyli zdolność do ustanawiania granic, przełączania ram sensu i rekonfiguracji rytuałów, które sterują uwagą i relacją. To oznacza, że w przyszłości metoda może stać się jednym z kluczowych narzędzi „alfabetyzacji percepcyjnej" rozumianej nie jako trening zmysłów, tylko jako trening sprawczości wobec mechanizmów widzialności. Michel Foucault opisywał techniki władzy i dyscypliny, a także technologie siebie; psychoperformans może zostać odczytany jako technologia siebie i technologia wspólnoty, która działa nie przez introspekcyjną spowiedź, lecz przez materialne przełączenia: rzecz–klucz wprowadza granicę, akt symboliczny ustanawia zmianę, domknięcie przenosi ją do codzienności. W tym sensie przyszłość metody nie polega na tym, że stanie się „popularną praktyką rozwoju", tylko na tym, że stanie się elementem kultury instytucjonalnej, w której jednostki i wspólnoty potrafią bronić się przed przemocą przejrzystości bez ucieczki w paranoję lub izolację.

Szczególną rolę w tej przyszłości odgrywa kwestia antypredykcyjności, czyli praktyk, które utrudniają systemom automatycznym oraz społecznym aparatami oceny „czytanie" człowieka jako zestawu przewidywalnych reakcji. Psychoperformans, jako metoda oparta na progu, może tworzyć sytuacje, w których jednostka i wspólnota ćwiczą prawo do niebycia w pełni interpretowalnym, ale robią to nie przez negację kontaktu, tylko przez przeprojektowanie warunków kontaktu. Gilles Deleuze pisał o społeczeństwach kontroli, w których modulacja zastępuje dyscyplinę; psychoperformans odpowiada, projektując modulację odwrotną: modulację opacności, modulację zwrotności spojrzenia, modulację dostępu. Obiekt–klucz pełni tu funkcję „przełącznika" reżimu: lusterko wprowadza zwrotność, klucz wprowadza granicę, tkanina wprowadza latencję, dym wprowadza półprzezroczystość, woda domyka i resetuje rytm, roślina wiąże wspólnotę z czasem długim, który nie poddaje się natychmiastowej metryzacji. To są narzędzia prostsze niż infrastruktury technologiczne, ale w przyszłości mogą być bardziej trwałe, ponieważ zmieniają nawyk, a nawyk jest podstawowym nośnikiem porządku społecznego.

W tym miejscu pojawia się kwestia „symbolicznej skuteczności" jako zasady metody. Klasyczne analizy Claude'a Lévi-Straussa o skuteczności symbolicznej oraz późniejsze badania nad rytuałem, m.in. Stanleya Tambiaha, podkreślały, że rytuał działa poprzez splątanie sensu, afektu, ciała i wspólnotowego uznania ramy. Psychoperformans jest przyszłościowy właśnie dlatego, że nie próbuje rywalizować z nauką w obszarze przyczynowości fizycznej, lecz oferuje technikę przełączania sensu, która ma realne konsekwencje w zachowaniu, relacji i w ekonomii uwagi. W świecie, w którym ludzie są coraz częściej przygniatani „nadmiarem wyjaśnień" i jednocześnie niedomiarem realnych narzędzi zmiany, symboliczna skuteczność staje się zasobem strategicznym, pod warunkiem, że jest etycznie kontrolowana. Daniel Moerman, pisząc o „meaning response", zwracał uwagę, że sens i kontekst mogą modyfikować doświadczenie i reakcje organizmu; psychoperformans nie redukuje się do tej perspektywy medycznej, ale wykorzystuje intuicję: akt symboliczny na obiekcie–kluczu potrafi reorganizować afekt i decyzję szybciej niż długie narracje, bo działa w trybie ucieleśnionym i progowym. Przyszłość metody może więc polegać na tym, że stanie się ona wspólnym językiem dla wielu dziedzin: sztuki, edukacji, praktyk wspólnotowych, a także dla pewnych obszarów pracy psychosomatycznej, o ile zachowa rygor nieobiecujący efektów biologicznych, a koncentrujący się na konsekwencjach w stylu życia i w organizacji środowiska.

Nowe narracje społeczne, które mogą z tego wyniknąć, będą narracjami „odwrócenia hierarchii widzialności". Obecnie systemy wartości w wielu kulturach nagradzają to, co mierzalne, publiczne, ekspozycyjne i natychmiastowe, a marginalizują to, co powolne, prywatne, osłonięte i nieprzekładalne. Psychoperformans może współtworzyć narrację, w której opieka, regeneracja, prawo do granicy i prawo do opacności stają się nie „prywatnym wyborem", lecz wartością wspólnotową i instytucjonalną. Hannah Arendt odróżniała pracę, wytwarzanie i działanie, wskazując na kruchość sfery publicznej; psychoperformans może wzmacniać sferę publiczną nie przez intensyfikację debaty, lecz przez wytwarzanie progów, które czynią debatę mniej przemocową, mniej reaktywną i mniej podporządkowaną ekonomii uwagi. W nowej narracji społecznej „publiczne" nie oznacza permanentnie widzialne, a „wspólne" nie oznacza pozbawione granic; wspólne oznacza proceduralnie chronione, a publiczne oznacza odpowiedzialne za warunki uczestnictwa, a nie za produkcję spektaklu.

Wizja globalna psychoperformansu obejmuje również możliwość tworzenia federacji praktyk lokalnych, czyli sieci środowisk, które nie kopiują treści rytuałów, ale dzielą się protokołem dochodzenia i protokołem etycznym. Taka federacja jest alternatywą dla globalizacji kulturowej rozumianej jako homogenizacja. Psychoperformans może stać się meta-metodą: sposobem, w jaki społeczności adaptują własne kody kulturowe, własne przesądy i własne figury przejścia do pracy nad współczesnymi problemami, bez utraty lokalnej specyfiki. To jest również odpowiedź na kryzys autorytetu ekspertów w sferze sensu: metoda nie musi opierać się na jednym centrum, bo jej rdzeń jest proceduralny i przenośny, a zarazem wymaga odpowiedzialności i dyscypliny. W przyszłości mogą więc powstać nowe instytucje miękkie: niekoniecznie formalne organizacje, lecz praktyki utrzymywane przez rotacyjne role świadków, przez katalogi perfonemów, przez archiwa planów sytuacyjnych oraz przez etyczne zasady unieważniania fetyszy. W tej perspektywie psychoperformans nie tyle „wchodzi do świata", ile buduje nową gramatykę działania w świecie: gramatykę, w której obiekt–klucz, akt progowy i domknięcie są odpowiednikami słów, zdań i akapitów w języku praktyki, a nowe narracje społeczne rodzą się z tego, że wspólnoty zaczynają mówić czynem w sposób odpowiedzialny i powtarzalny.

Jeżeli psychoperformans ma posiadać realny globalny potencjał, musi umieć wytwarzać takie narracje społeczne, które nie popadają ani w technokratyczny chłód, ani w mesjanistyczny patos. W praktyce oznacza to, że metoda powinna oferować język i procedurę dla doświadczeń coraz powszechniejszych: rozpadu ciągłości biograficznej, przeciążenia percepcyjnego, lęku systemowego, zmęczenia permanentną oceną, a także dezorientacji aksjologicznej w świecie, w którym „prawda" stała się towarem obiegu informacyjnego. Psychoperformans jest w tym kontekście propozycją narracji progu, czyli narracji, w której znaczenia nie są wyłącznie opowiadane, lecz ustanawiane w czynach przejścia: odsłonięcia i zasłonięcia, przecięcia i reintegracji, domknięcia i transpozycji. Ta narracja jest przyszłościowa, ponieważ nie zakłada, że ludzie będą w stanie wygrać wojnę informacyjną samą argumentacją; zakłada raczej, że zdolność do utrzymania sensu będzie wymagała protokołów ucieleśnionych, materialnych i etycznie chronionych.

W tym miejscu pojawia się kluczowe przesunięcie: psychoperformans proponuje przyszłość, w której instytucje i wspólnoty uczą się działać na poziomie rytuałów codzienności tak samo świadomie, jak dotąd działały na poziomie dokumentów i procedur administracyjnych. To jest różnica między „polityką deklaracji" a „polityką progu". Polityka deklaracji produkuje język, który łatwo ulega inflacji i cynizmowi; polityka progu produkuje czyn, który jest trudniejszy do

zneutralizowania, bo zostawia w świecie materialny ślad: zmieniony układ dostępu, zmieniony rytm spotkania, zmienioną normę widzialności, zmienioną praktykę dokumentacji, zmienioną relację do granic. Isabelle Stengers pisałaby tu o kosmopolityce jako o sztuce wytwarzania wspólnego świata bez redukcji różnicy; psychoperformans proponuje kosmopolitykę w trybie operacyjnym, gdzie wspólność jest utrzymywana nie przez jednolity sens, lecz przez protokoły chroniące uczestnictwo, opacność i prawo do stop.

W perspektywie globalnej szczególnego znaczenia nabiera także problem przyspieszenia i rezonansu. Hartmut Rosa opisywał społeczne przyspieszenie jako mechanizm, który destabilizuje relacje i wytwarza chroniczną niedostępność świata, a jednocześnie poszukiwał kategorii rezonansu jako alternatywy dla alienacji. Psychoperformans może wytwarzać rezonans nie jako emocjonalną euforię, lecz jako proceduralną możliwość spotkania z tym, co realne, w warunkach nadmiaru bodźców i presji. Rezonans w tej metodzie jest efektem odpowiednio zaprojektowanego progu: obiekt–klucz stabilizuje uwagę, akt symboliczny przełącza ramę, domknięcie przenosi zmianę do codzienności, a unieważnienie fetyszu zapobiega temu, by obiekt stał się towarem czy relikwią. W konsekwencji powstaje narracja społeczna, w której „regeneracja" i „troska" nie są prywatnym luksusem, lecz elementem infrastruktury sensu, utrzymywanej przez powtarzalne mikroakty i rytuały instytucjonalne.

Właśnie dlatego przyszłość psychoperformansu można opisać jako rozwój psychoperformatyki infrastrukturalnej. Infrastruktura w tym ujęciu nie oznacza tylko sieci energetycznych czy cyfrowych, lecz infrastrukturę relacyjności: protokoły spotkania, protokoły widzialności, protokoły granic, protokoły dokumentowania, protokoły rozwiązywania konfliktu, protokoły opieki nad czasem długim. Psychoperformans dostarcza narzędzi, aby te protokoły były materializowane w obiektach–kluczach i w aktach progowych, dzięki czemu nie są zależne wyłącznie od dobrej woli czy od chwilowej mody. Lusterko może stać się instytucjonalnym operatorem zwrotności spojrzenia, klucz może stać się operatorem granicy i dostępu, tkanina może stać się operatorem ochrony i latencji, woda może stać się operatorem domknięcia i przełączenia rytmu, roślina może stać się operatorem troski i czasu długiego, dym może stać się operatorem miękkiej opacności w momentach, w których przejrzystość staje się przemocą. Taka infrastruktura jest „niska technologicznie", ale „wysoka proceduralnie"; może być wdrażana w różnych kulturach bez kolonizacji formy, jeśli pozostaje usytuowana i jeśli respektuje lokalne kody, lokalne przesądy, lokalne figury progu, lokalne reżimy sacrum i profanum.

Na tym tle można sformułować najważniejszy punkt wizji przyszłości: psychoperformans współtworzy nowe narracje społeczne, w których sprawczość jest rozumiana jako kompetencja przełączania, a nie jako kompetencja dominacji. W świecie splątanych kryzysów sprawczość „dominacyjna" jest coraz mniej realna, bo systemy są zbyt złożone, a skutki uboczne zbyt rozległe; rośnie natomiast znaczenie sprawczości „progowej", czyli zdolności do wytwarzania zmian, które są małe, ale konsekwentne, etycznie zabezpieczone i powtarzalne. James C. Scott opisywał „metis" jako praktyczną inteligencję lokalną, niezbędną do działania w złożonych realiach; psychoperformans można potraktować jako metis sensu i metis percepcji: umiejętność doboru obiektu–klucza, umiejętność kompozycji aktu symbolicznego, umiejętność domknięcia i transpozycji, umiejętność pracy na kodach kulturowych bez przemocy interpretacyjnej. To właśnie jest globalny potencjał metody: nie oferuje jednej odpowiedzi dla

wszystkich, lecz oferuje sposób, w jaki wspólnoty mogą wytwarzać własne odpowiedzi w sposób odpowiedzialny, powtarzalny i odporny na zawłaszczenie przez spektakl.

Wizja przyszłości psychoperformansu musi też obejmować warunek krytyczny: metoda nie może stać się kolejną formą przemysłu dobrostanu ani kolejną estetyką „rytuału bez konsekwencji". Jej globalna ekspansja byłaby porażką, gdyby polegała na kopiowaniu gestów, fetyszyzowaniu obiektów–kluczy i produkowaniu aur. Przyszłość metody jest etycznie możliwa tylko wtedy, gdy psychoperformans utrzymuje prymat dochodzenia, prymat konsekwencji, prymat prawa do odmowy i prymat unieważniania fetyszy. W przeciwnym razie stanie się tym, przeciw czemu występuje: systemem przymusu sensu i przymusu widzialności. Właśnie dlatego nowe narracje społeczne, które może współtworzyć, są narracjami odpowiedzialności: odpowiedzialności za granice, za opacność, za nieprzemocowe uczestnictwo, za trwałość protokołów, za realny skutek w codzienności, za to, aby symbol pozostawał narzędziem przejścia, a nie narzędziem dominacji.

100.7. Przykładowe rytuały i materiały do działania (zestaw skrótowy)

Zestaw skrótowy nie jest „gotową liturgią" ani eksportowalnym pakietem gestów, lecz minimalnym warsztatem do uruchamiania perfonemów w sposób odpowiedzialny, powtarzalny i odporny na spektaklizację. Jego funkcją jest umożliwienie szybkiego przejścia od dochodzenia do czynu, gdy temat wiodący domaga się natychmiastowego progu, a jednocześnie nie ma warunków na rozbudowaną produkcję sytuacji. W psychoperformansie, zgodnie z intuicjami Victora Turnera dotyczącymi liminalności i reintegracji, nie liczy się dekoracyjna złożoność, lecz precyzja przełączenia: jasna rama etyczna, jednoznaczny obiekt–klucz, jednoznaczny akt symboliczny, kontrola czasu, prawo do stop i domknięcie z transpozycją do codzienności. Dlatego każdy rytuał w tym zestawie jest zbudowany na tej samej architekturze operacyjnej: najpierw ustanowienie ramy (miejsce, czas, granice, warunek dobrowolności), następnie akt progowy na obiekcie–kluczu, następnie stabilizacja (cisza albo kontrolowana intensyfikacja), następnie domknięcie i unieważnienie fetyszu, na końcu minimalna transpozycja (jedno wdrożenie, jedna zmiana protokołu, jedna decyzja behawioralna albo relacyjna). Bez tej architektury symbol łatwo degeneruje się do autohipnozy, gry estetycznej albo do przemocy interpretacyjnej.

Materiałowy „rdzeń" zestawu jest celowo banalny, ponieważ psychoperformans ma działać także w warunkach ograniczeń i bez zaplecza. Wystarczają: obiekt–klucz wiodący (klucz albo jego odpowiednik, rozumiany jako operator dostępu i granicy), obiekt–klucz zwrotny (lusterko jako operator rekurencji spojrzenia), obiekt–klucz osłonowy (tkanina jako operator opacności i latencji), medium przełączenia (woda w naczyniu jako operator domknięcia i resetu rytmu), medium półprzezroczystości (dym, rozumiany szeroko: kadzidło, para wodna, mgła z nawilżacza, o ile jest bezpieczna dla dróg oddechowych), oraz operator czasu długiego (roślina w donicy jako materialny wskaźnik pielęgnacji). Do tego dochodzą narzędzia techniczne o zerowym patosie: sznurek albo wstążka (do wiązów), nożyczki albo mały nóż introligatorski (z rygorem BHP), taśma papierowa, kreda albo węgiel, kartka i długopis do minimalnego zapisu, minutnik, opcjonalnie zatyczki do uszu i opaska na oczy, jeśli dochodzenie wskazuje na potrzebę modulacji bodźców. Kluczowe jest, by materiały nie były „fetyszami", tylko urządzeniami do

wytwarzania przejścia; po zakończeniu rytuału ich status ma wrócić do statusu rzeczy, a nie relikwii.

Rytuał pierwszy: Przecięcie więzów i redystrybucja sprawczości. Obiektem–kluczem jest tu wiąz, rozumiany nie metaforycznie, lecz jako realny węzeł na realnym materiale, który kondensuje relację przymusu. Rama sytuacyjna wymaga jawnego nazwania, że rytuał nie jest „walką z kimś", lecz unieważnieniem przymusowej formy zależności: długu, wstydu, kompulsji, lękowego zobowiązania, toksycznej lojalności, autoprzemocy, a w wersji społecznej także unieważnieniem ukrytej reguły instytucji. Wiąz można umieścić na kluczu (klucz przewleczony przez pętlę), aby podkreślić, że chodzi o granicę dostępu: co ma przestać mieć dostęp do ciebie, do twojej uwagi, do twojego czasu, do twojej pracy. Akt progowy polega na przecięciu więzu w jednym, kontrolowanym cięciu, bez „szarpania" i bez teatralizacji, z wyraźnym momentem pauzy po cięciu, w którym ciało rejestruje przełączenie (interocepcja, oddech, napięcie mięśniowe, rytm serca). Stabilizacja może być cicha albo dynamiczna, zależnie od dochodzenia: w trybie cichym jest to 60–180 sekund bezruchu z ręką na kluczu; w trybie dynamicznym jest to trzy kroki w przód i trzy kroki w tył jako mikro-choreografia reintegracji, ale zawsze z możliwością natychmiastowego stop. Domknięcie polega na unieważnieniu fetyszu: przecięty sznurek nie jest talizmanem, tylko odpadem; jest usuwany (wyrzucenie, spalenie kontrolowane, jeśli warunki pozwalają i jest to bezpieczne) albo wkładany do koperty opisanej datą, jeśli dochodzenie wskazuje na potrzebę archiwum, lecz nie ekspozycji. Transpozycja jest twarda: jedna konkretna decyzja w kalendarzu lub w protokole relacji, np. jedno „nie" wypowiedziane w realnej sytuacji, jeden limit czasowy, jedna zmiana dostępu (wyłączenie powiadomień, zamknięcie kanału kontaktu, zmiana rytmu pracy). Bez transpozycji akt pozostaje estetyką, a nie narzędziem.

Rytuał drugi: Przejście pod drabiną jako świadome wejście w inną ramę rzeczywistości. W tradycjach przesądowych przejście pod drabiną bywa „złe"; w psychoperformansie staje się technologią przełączenia, czyli świadomym użyciem kodu kulturowego do wytworzenia progu. Drabina może być dosłowna (stabilna, asekurowana) albo symboliczna (układ dwóch kijów i poprzeczki, rama z taśmy), ale musi spełniać warunek bezpieczeństwa fizycznego. Rama sytuacyjna musi zawierać zastrzeżenie: to nie jest test odwagi ani gra z ryzykiem; to jest akt wejścia w nową umowę z rzeczywistością, nową normę zachowania, nową relację do tematu wiodącego. Akt progowy polega na jednym przejściu, wolnym i kontrolowanym, z określonym rytmem kroków (np. cztery kroki równe i piąty jako zatrzymanie), oraz z jednym gestem ręki na kluczu lub na sercu, jeśli dochodzenie wskazuje na potrzebę ugruntowania somatycznego. Stabilizacja może być realizowana przez lusterko: po przejściu pod drabiną podnosisz lusterko i patrzysz na własne oko nie w trybie oceny, tylko w trybie zwrotności, jakbyś sprawdzał, czy „nowa rama" jest już obecna w spojrzeniu. Domknięcie polega na ustanowieniu znaku granicy: klucz odkładasz w nowe miejsce (materialna redystrybucja dostępu), a tkaninę składasz w określony sposób (operator latencji: nie wszystko ma być od razu rozwiązane). Transpozycja ma postać jednego protokołu: np. od dziś, gdy pojawia się impuls stary, wchodzę w nową ramę przez mikro-próg (dotknięcie klucza, dwa oddechy, jedno zdanie performatywne), zamiast wchodzić w automatyzm.

Rytuał trzeci: Odsłonięcie spod tkaniny i praca nad „ukrytym" bez przymusu spowiedzi. Obiektem–kluczem jest tkanina jako operator opacności, a pod tkaniną znajduje się rzecz, która reprezentuje ukryty stan: może to być realny przedmiot związany z tematem, może to być

kartka z jednym słowem, może to być klucz, może to być pusta koperta, może to być kamień, może to być zdjęty z biurka dokument, którego nie chcesz już fetyszyzować, może to być cokolwiek, co dochodzenie rozpoznało jako „rdzeń ukrycia". Akt progowy polega na tym, że nie odsłaniasz od razu całości: odsłaniasz fragment, zatrzymujesz się, rejestrujesz reakcję somatyczną, a dopiero potem odsłaniasz całość jednym ruchem. Stabilizacja bywa tu najczęściej cicha, bo chodzi o kontakt z opacnością, ale może być też dynamiczna, jeśli temat wymaga „wyjęcia na światło" w trybie konfrontacji. Kluczową czynnością po odsłonięciu nie jest mówienie, tylko działanie na rzeczy: przemieszczenie jej w przestrzeni (zmiana statusu), zanurzenie jej w wodzie (domknięcie i przełączenie), okadzenie dymem (półprzezroczystość i miękka granica), owinięcie na nowo tkaniną (kontrolowana latencja), albo przecięcie symbolicznego „wiązania" (unieważnienie przymusu). Domknięcie polega na unieważnieniu fetyszu interpretacji: nie musisz tłumaczyć, „co to znaczy"; wystarczy, że ustanowisz jeden skutek proceduralny. Transpozycja jest minimalna, ale konkretna: jedna zmiana w zachowaniu wobec tego, co dotąd było ukryte (np. jedno działanie naprawcze, jedno ograniczenie ekspozycji, jeden akt prośby o wsparcie, jeden krok reorganizacji pracy). W tym rytuale szczególnie ważna jest zasada, że prawo do opacności jest prawem, a nie defektem, co zbiega się z nowoczesnymi rozpoznaniami etyki relacyjności i ochrony sensu.

Wszystkie trzy rytuały są wariantami jednej zasady: symboliczne akty na obiektach–kluczach są skuteczne tylko wtedy, gdy są wykonane w rygorze planu sytuacyjnego i domknięte w realnej konsekwencji. W kolejnych protokołach zestawu skrótowego ciężar przesunie się ku medium wody i dymu jako technologii przełączenia stanów, ku roślinie jako operatorowi czasu długiego i zobowiązania, oraz ku konfiguracjom społeczno-instytucjonalnym, w których perfonem staje się narzędziem zmiany normy, a nie jednorazowym przeżyciem.

Rytuał czwarty: Woda jako operator domknięcia, „resetu" i przejścia między stanami. W tym protokole obiektem–kluczem nie jest symboliczna „woda w ogóle", lecz konkretne naczynie z wodą ustawione w precyzyjnej relacji do ciała, progu i czasu. Woda działa tu jako medium przełączenia, ponieważ łączy właściwości sensoryczne (temperatura, ciężar, dźwięk, lepkość) z uniwersalnym kodem oczyszczenia i domknięcia, opisywanym w antropologii rytuału choćby przez Mary Douglas jako praca na granicach, zanieczyszczeniu i porządku. Rama sytuacyjna wymaga określenia, czy rytuał ma charakter „zamykania" (domykanie epizodu, konfliktu, pracy, relacji), czy „otwierania" (wejście w nową ramę zadania, w nowy protokół, w nowe zobowiązanie). Akt progowy jest prosty: zanurzenie obiektu–klucza w wodzie (np. klucza, kartki z jednym słowem, drobnego kamienia) albo zanurzenie dłoni, ale zawsze z kontrolą oddechu i z jednoznacznym momentem „przestawienia" (np. trzy wolne wydechy, po czym jeden szybki ruch wyjęcia i odłożenia). Stabilizacja polega na przeniesieniu wody w przestrzeni: naczynie staje się przenośnym progiem, który przechodzisz wokół (jedno okrążenie) albo który ustawiasz w nowym miejscu jako znak, że nowy protokół ma swoją lokalizację. Domknięcie wymaga unieważnienia fetyszu: woda nie jest „magiczna", ma zostać wylana w określony sposób (do zlewu, do ziemi, do rośliny), a nie przechowywana jako relikwia; skutek rytuału ma być zapisany jednym zdaniem performatywnym, bez rozbudowanej narracji. Transpozycja jest konkretna: jeden wyraźny „koniec" w kalendarzu (zamknięcie wątku, zakończenie obowiązku, odcięcie kanału) albo jeden „początek" (nowa godzina pracy, nowa zasada spotkań, nowy limit), tak aby woda nie domykała jedynie afektu, lecz domykała realną procedurę.

Rytuał piąty: Dym jako operator półprzezroczystości, miękkiej granicy i „odczarowania" nadmiaru widzialności. Dym w psychoperformansie nie jest dekoracją ani teatrem, lecz narzędziem do ustanawiania opacności w sytuacji, gdy reżim przejrzystości stał się przemocą: kiedy wszystko ma być natychmiast rozpoznane, nazwane, ocenione, udokumentowane, wyjaśnione. W tym protokole dym może być rozumiany szeroko i bezpiecznie: jako para wodna, jako delikatny zapach z kadzidła, jako mgła z nawilżacza, o ile nie stwarza ryzyka oddechowego, alergicznego ani pożarowego. Rama sytuacyjna musi zawierać rygor BHP: brak otwartego ognia w pomieszczeniach nieprzystosowanych, brak ekspozycji osób z astmą i nadwrażliwością, natychmiastowa możliwość przerwania. Akt progowy polega na wprowadzeniu dymu pomiędzy oko a obiekt, który „żąda" widzialności: może to być dokument, ekran, twarz w lusterku, przedmiot spod tkaniny, a w wersji społecznej także stół negocjacyjny lub przestrzeń, w której toczy się konflikt. Celem nie jest ukrycie prawdy, tylko zawieszenie przymusu natychmiastowej interpretacji; dym ustanawia czas na przełączenie ramy. Stabilizacja polega na tym, że w półprzezroczystości wykonujesz jeden akt symboliczny na obiekcie–kluczu: odwrócenie lusterka, zamknięcie klucza w dłoni, owinięcie tkaniną, położenie dłoni na naczyniu z wodą bez zanurzenia. Domknięcie jest tu kluczowe: dym musi „zniknąć", a wraz z nim musi zniknąć przymus spektaklu; po przewietrzeniu wprowadzasz jeden protokół ochrony percepcji (np. zakaz dokumentowania w danym fragmencie pracy, wprowadzenie przerwy ciszy, uzgodnienie, że część sensu pozostaje opaczna). W warstwie kulturowej jest to zarazem technologia „odczarowania" w sensie performatywnym: nie chodzi o metafizyczną walkę, tylko o unieważnienie władzy cudzej interpretacji nad twoim polem widzenia.

Rytuał szósty: Roślina jako operator czasu długiego, troski i reintegracji, czyli „umowa z przyszłym sobą". Ten protokół jest przeciwwagą dla rytuałów gwałtownego progu (przecięcie, przejście, odsłonięcie), ponieważ wiele tematów wiodących nie wymaga jednorazowego przełomu, tylko wymaga utrzymania nowej normy w warunkach zmęczenia, nawrotu starych nawyków i presji środowiska. Obiektem–kluczem jest roślina, ale nie w sensie romantycznym: roślina jest urządzeniem przypominającym o obowiązku troski i o tym, że przemiana ma fazy. Rama sytuacyjna polega na ustanowieniu relacji: roślina zostaje umieszczona w miejscu, które jest węzłem codzienności (biurko, stół, wejście), tak aby jej obecność była nie do „przeoczenia", ale bez agresywnej ekspozycji. Akt progowy jest zawarciem umowy: sadzisz, przesadzasz albo podlewasz roślinę w ciszy, po czym wykonujesz jeden minimalny gest na innym obiekcie–kluczu (np. odkładasz klucz do nowej strefy, składasz tkaninę, dotykasz lusterka bez patrzenia). Stabilizacja polega na przypisaniu roślinie funkcji operatora protokołu: za każdym razem, gdy roślina jest podlewana, równolegle wykonujesz jeden mikropróg (dwa oddechy, jedno zdanie performatywne, jeden akt granicy). Domknięcie w tym rytuale nie jest jednorazowe; domknięciem jest rytm, a unieważnienie fetyszu polega na tym, że roślina nie jest talizmanem, tylko wskaźnikiem: jeśli zaniedbasz, zobaczysz to w materii, a więc otrzymasz informację zwrotną bez moralizowania. Tak rozumiana troska jest praktyką duchową w sensie operacyjnym: buduje relację z czasem długim bez potrzeby doktryny, o czym pisał m.in. James Hillman w kontekście wyobraźni i odpowiedzialności wobec duszy jako procesu, a nie jednorazowego wglądu.

W każdym z powyższych rytuałów powraca jedna zasada metodologiczna: symboliczna skuteczność nie jest „magią wyników", tylko magią w sensie rytualno-performatywnej technologii znaczenia, która przestawia ramę decyzji i utrzymuje ją w protokole. Dlatego zestaw skrótowy wymaga rygoru dwóch zakazów: zakazu fetyszyzacji obiektów–kluczy oraz zakazu

przemocy interpretacyjnej. Nikt nie ma prawa narzucać, co „naprawdę znaczy" twój klucz, twoje lusterko, twoja tkanina, twoja woda, twoja roślina czy twój dym; znaczenie ma być wytwarzane w dochodzeniu i w konsekwencji, nie w presji. Jednocześnie nikt nie ma prawa wymagać od ciebie dowodu w postaci pełnej werbalizacji, bo prawo do opacności jest tu prawem proceduralnym, a nie „brakiem odwagi". Te dwa zakazy chronią przyszłość metody przed degeneracją w spektakl lub w sektę, a zarazem czynią ją kompatybilną z pracą społeczną, edukacyjną i instytucjonalną.

Wariant społeczno-instytucjonalny zestawu skrótowego musi zacząć się od rozróżnienia dwóch porządków: porządku symbolicznego (który jest polem psychoperformatyki) oraz porządku formalno-prawnego (który jest polem zgód, odpowiedzialności, ochrony danych i bezpieczeństwa). Psychoperformans działa w porządku symbolicznym poprzez obiekty–klucze i akty progowe, ale nie ma prawa „udawać" procedury prawnej ani zastępować jej aurą; dlatego rytuały społeczne nie mogą być konstruowane jako presja grupowa, „test odwagi" ani trening uległości wobec lidera. To jest podstawowy warunek przyszłości metody: każdy perfonem grupowy musi mieć wbudowane prawo do odmowy, prawo do milczenia, prawo do opacności i prawo do stop w sensie natychmiastowego zatrzymania bez konieczności uzasadnienia. W przeciwnym razie symboliczna skuteczność ulega wypaczeniu i staje się techniką dominacji, a więc przestaje być psychoperformansem. W tym miejscu użyteczne jest napięcie opisane przez Ervinga Goffmana: „rama" sytuacji określa, co jest dozwolone, co jest odczytywane i jakie są sankcje; psychoperformans musi tak projektować ramę, aby sankcją nie była utrata twarzy ani wykluczenie, tylko pełna legitymizacja odmowy i ochrona uczestnika przed przemocą sensu.

Rytuał siódmy: Klucz dostępu jako protokół granicy w zespole lub instytucji. Obiektem–kluczem jest realny klucz (albo jego równoważnik materialny: niewielki metalowy element, zawieszka, kostka, karta), ale jego funkcja nie jest dekoracyjna: ma materializować zasadę, że dostęp jest relacyjny, a nie automatyczny. Rama sytuacyjna polega na ustaleniu, że rytuał nie jest „wspólną spowiedzią" ani debatą, tylko ustanowieniem nowej normy: kto, kiedy i w jakich warunkach ma dostęp do czyjej uwagi, czasu, prywatności, procesu twórczego, dokumentacji, danych lub emocji. Akt progowy ma formę redystrybucji klucza: klucz przechodzi przez ręce w ustalonym rytmie (np. w ciszy, z jedną pauzą na oddech), a każda osoba wykonuje tylko jeden mikrogeste: zamknięcie dłoni na kluczu i odłożenie go na wspólną tkaninę, bez komentarza. Stabilizacja polega na ustawieniu klucza w przestrzeni jako „znaku granicy": klucz kładzie się w wyznaczonym miejscu stołu lub pomieszczenia i od tej chwili jest to operator protokołu, czyli sygnał, że w danym fragmencie pracy obowiązuje nowa norma, np. brak fotografowania, brak nagrywania, brak przerywania, brak nacisku na ujawnienie, albo odwrotnie: jawny tryb komunikacji, ale z ochroną. Domknięcie musi być twarde i niefetyszyzujące: klucz nie zostaje „świętym przedmiotem", tylko narzędziem przypominającym o granicy; transpozycją jest jedna konkretna zmiana w procedurze zespołu, np. wprowadzenie stałej przerwy ciszy na początku spotkań, wprowadzenie zasady „jedno pytanie na raz", wprowadzenie strefy bez urządzeń, wprowadzenie protokołu zgód na dokumentację. Symbol ma sens dopiero wtedy, gdy ustanawia realny dostęp i realną granicę.

Rytuał ósmy: Lusterko zwrotności jako przerwanie audytu spojrzenia i mechanizmu oceny. Obiektem–kluczem jest lusterko, ale jego rola w grupie jest szczególnie delikatna, bo łatwo wytwarza wstyd i presję. Rama sytuacyjna musi więc jednoznacznie zakazać używania lusterka do „sprawdzania ludzi" i zakazać komentarzy o wyglądzie; lusterko służy wyłącznie do

ujawnienia mechanizmu patrzenia jako mechanizmu władzy. Akt progowy polega na tym, że osoba trzyma lusterko pod kątem, w którym widzi jednocześnie fragment swojej twarzy i fragment przestrzeni wspólnej; chodzi o doświadczenie, że spojrzenie jest zawsze sytuacyjne i że nikt nie posiada pełnego obrazu. Stabilizacja polega na krótkiej sekwencji: dwa oddechy, odwrócenie lusterka stroną niewidzącą do góry, położenie na tkaninie. Ten gest jest symbolicznie prosty, ale społecznie fundamentalny: odwrócenie lusterka oznacza zawieszenie audytu i zawieszenie presji bycia ocenianym. Domknięcie polega na ustanowieniu jednego zdania protokołu grupowego, bez dyskusji o „kto ma rację", np. „w tej rozmowie nie oceniamy osób, tylko pracujemy na warunkach i granicach". J. L. Austin pisał o performatywach, które nie opisują świata, lecz go ustanawiają; psychoperformans wykorzystuje tę zasadę, ale nie w retoryce, tylko w sprzężeniu zdania z obiektem–kluczem, aby norma nie była pusta.

Rytuał dziewiąty: Tkanina poufności jako operator opacności i ochrony sensu w procesach konfliktowych. W wielu instytucjach konflikt staje się natychmiast „publiczny" w obrębie organizacji, bo krąży jako plotka, skrót i etykieta; psychoperformans proponuje operator przeciwny: kontrolowaną latencję, która chroni przed przemocą interpretacyjną i przed eskalacją. Obiektem–kluczem jest tkanina położona na stole jako wspólny obszar, którego nie wolno fotografować ani opisywać w mediach wewnętrznych; tkanina nie jest tajemnicą, tylko ramą ochrony procesu. Akt progowy polega na włożeniu pod tkaninę jednego materialnego „znaku sporu" w formie neutralnej, np. kartki z jednym słowem określającym temat (bez nazwisk), albo małego kamienia symbolizującego ciężar. Stabilizacja polega na sekwencji trzech czynności, które nie wymagają spowiedzi: przesunięcie kamienia o jedną długość dłoni, dotknięcie klucza jako znaku granicy dostępu, i postawienie naczynia z wodą jako znaku domknięcia czasowego. Domknięcie polega na tym, że tkanina zostaje złożona i odłożona do konkretnego miejsca, co materializuje zasadę: konflikt nie jest rozwiązywany „wszędzie", tylko w wyznaczonej ramie. Transpozycją jest jedna realna decyzja proceduralna, np. wprowadzenie mediacji, zmiana reguły komunikacji, ustalenie czasu reakcji, albo ograniczenie kanałów. Pierre Bourdieu zwracał uwagę, że przemoc symboliczna działa przez oczywistości i nawyk; tkanina poufności działa odwrotnie: czyni oczywistość nieoczywistą, bo wymusza ramę, w której plotka traci status narzędzia władzy.

Rytuał dziesiąty: Redystrybucja widzialności w przestrzeni pracy, czyli „próg bez spektaklu". To protokół dla sytuacji, w których instytucja albo zespół ma problem z nierównym rozkładem widzialności: jedni są stale na ekspozycji, inni stale niewidzialni; jedni są stale oceniani, inni stale nieponoszący kosztu oceny; jedni stale w roli reprezentacji, inni stale w roli wykonawczej. Psychoperformans nie rozwiązuje tego moralizowaniem, tylko przez przełączenie przestrzeni. Obiektem–kluczem jest klucz jako operator dostępu i lusterko jako operator zwrotności, ale użyte w architekturze miejsca: wyznacza się dwa punkty w pomieszczeniu, „strefę ekspozycji" i „strefę opacności". Akt progowy polega na przejściu klucza pomiędzy strefami w ciszy, a następnie na odwróceniu lusterka w strefie ekspozycji, co ustanawia paradoks: w miejscu, które zwykle jest sceną, wprowadza się zakaz oceny i zakaz natychmiastowej interpretacji. Stabilizacja polega na krótkiej korekcie proksemiki: osoby, które zwykle mówią najwięcej, robią krok w tył; osoby, które zwykle są niewidzialne, robią krok w przód, ale bez przymusu mówienia. Domknięcie jest proceduralne: ustala się jedną regułę rotacji widzialności w realnym kalendarzu pracy, np. rotacyjne prowadzenie spotkań, rotacyjne prawo do ciszy, rotacyjny obowiązek sprawozdania, rotacyjny obowiązek ochrony pola widzenia. Ten rytuał jest szczególnie istotny,

bo pokazuje globalny potencjał metody: prosta materialna korekta może przestawić długotrwałe hierarchie percepcyjne, jeśli zostanie domknięta w protokole.

Wariant społeczny zestawu skrótowego musi też zawierać krótki moduł „antysektowy", choć bez patosu i bez psychologicznej przemocy. Polega on na tym, że każdy rytuał grupowy ma wbudowaną procedurę unieważnienia: po domknięciu obiekt–klucz zostaje odłożony do statusu zwykłej rzeczy; nie ma obowiązku powtarzania; nie ma obowiązku deklarowania „jak się czuje"; nie ma obowiązku dzielenia się znaczeniem; nie ma obowiązku przyjęcia metafizyki; nie ma obowiązku interpretacyjnej zgody z prowadzącym. W tym sensie psychoperformans jest metodą, która zabezpiecza się przed własną siłą, bo rozumie, że symboliczna skuteczność jest narzędziem ambiwalentnym. To zabezpieczenie jest rdzeniem etyki przyszłości: aby metoda mogła krążyć globalnie, musi być odporna na zawłaszczenie przez hierarchię, przez spektakl i przez przemoc sensu. Dopiero wtedy rytuały na kluczu, lusterku, tkaninie, wodzie, dymie i roślinie pozostają tym, czym mają być: technologią progu, która nie wytwarza zależności od formy, lecz wytwarza zdolność do zmiany normy i utrzymania konsekwencji.

Zestaw skrótowy nie jest zestawem narzędziowym w sensie stałej „walizki obiektów", którą przenosi się z działania do działania, lecz zbiorem przykładów pokazujących logikę doboru i uruchamiania obiektów–kluczy. W psychoperformansie nie istnieje kanon „właściwych" rzeczy; o tym, co stanie się obiektem–kluczem, rozstrzyga dochodzenie, czyli rozpoznanie tematu wiodącego, jego kodów kulturowych, jego figur progu, jego napięć i jego realnych konsekwencji w życiu, relacji oraz w środowisku. To oznacza, że nawet jeśli na poziomie przykładu pojawiają się powtarzalne formy (klucz, tkanina, woda, lusterko, dym, roślina), są one jedynie ilustracją zasady: każda rzecz może pełnić funkcję operatora znaczenia, jeżeli zostanie wybrana w zgodzie z logiką tematu i wpisana w kompozycję aktu progowego. Zestaw skrótowy jest więc mapą mechanizmu, a nie wykazem „magicznych narzędzi"; jego zadaniem jest pokazać, że obiekt–klucz jest zawsze usytuowany, a jego skuteczność wynika z relacji pomiędzy materią, kodem, gestem, miejscem, czasem i etyką.

W praktyce dochodzenie działa jak filtr: z nieskończonego pola możliwych rzeczy wybiera się te, które posiadają największą gęstość znaczeń w kontekście tematu oraz największą zdolność do wytworzenia przejścia. Z perspektywy semiotyki kultury Jurija Łotmana obiekt–klucz można rozumieć jako „urządzenie translacyjne" pomiędzy różnymi językami sensu: prywatnym, społecznym, instytucjonalnym, religijnym, przesądowym, estetycznym, technologicznym. Wtedy nawet banalny przedmiot codzienny staje się nośnikiem progu, jeśli dochodzenie rozpozna, że właśnie w nim krzyżują się siły tematu. Tak rozumiany dobór obiektu–klucza jest radykalnie otwarty: może nim być narzędzie pracy, element ubioru, dokument, ekran, butelka, moneta, piasek, kawałek szkła, cegła, łańcuch, pieczęć, fotografia, paragraf z regulaminu, karta dostępu, bilet, paragon, rachunek, pusta koperta, igła, gwóźdź, gwoździe, miarka, zegarek, kabel, wtyczka, maska, rękawiczka, bandaż, plaster, opatrunek, gips, a także elementy środowiska: próg drzwi, okno, schody, studzienka, most, drzewo, kamień graniczny, płot, barierka, przejście dla pieszych. Obiekt–klucz może być również czymś, co tradycyjnie bywa uznane za „negatywne" lub „złe" w kodach przesądowych, o ile dochodzenie wskazuje, że właśnie na tym materiale trzeba wykonać akt odczarowania, unieważnienia lub przeprogramowania znaczenia.

Dlatego w zestawie skrótowym użyteczne jest rozróżnienie kategorii obiektów–kluczy nie według ich „rodzaju”, lecz według ich funkcji progowej. Pierwsza kategoria to operatory granicy i dostępu: klucz, kłódka, zasuwka, łańcuch, karta dostępu, bramka, szlaban, hasło zapisane na papierze, kod QR, bilet, przepustka, pieczęć, podpis. Druga kategoria to operatory odsłonięcia i latencji: tkanina, koperta, pudełko, szuflada, walizka, taśma, folia, zasłona, ekran, maska, opaska na oczy. Trzecia kategoria to operatory przełączenia i domknięcia: woda, sól, popiół, ogień kontrolowany, mydło, pęknięcie, rozdarcie, przecięcie, rozplątanie, rozkruszenie, zgniecenie, rozpuszczenie. Czwarta kategoria to operatory zwrotności i rekurencji: lusterko, szkło, kamera (także wyłączona jako gest odmowy dokumentacji), notatnik, nagranie, które się kasuje, echo dźwięku, powtarzalny gest. Piąta kategoria to operatory czasu długiego i zobowiązania: roślina, kalendarz, zegar, klepsydra, świeca odmierzająca czas, lista nawyków, rytm podlewania, rytm porządkowania przestrzeni. Szósta kategoria to operatory ryzyka kulturowego i „magicznego” przejścia: drabina, próg, skrzyżowanie, most, tunel, okno, drzwi, narożnik, plac, miejsce graniczne, a także przedmioty obciążone przesądem, które mogą zostać użyte do świadomej rekontekstualizacji. Siódma kategoria to operatory pracy instytucjonalnej: regulamin, formularz, umowa, raport, tabela budżetowa, identyfikator, pieczątka, protokół, harmonogram, które mogą zostać potraktowane jako obiekty–klucze do odwrócenia hierarchii widzialności i redystrybucji władzy symbolicznej.

Wszystkie te kategorie pozostają jedynie matrycą przykładową, a nie wykazem „rzeczy właściwych”. Ich sens polega na tym, że pokazują, jak dochodzenie przekształca rzeczy w operatory: wybór nie jest estetyczną preferencją, tylko decyzją o tym, gdzie w materiale świata da się uchwycić węzeł tematu. Wtedy akt symboliczny jest zawsze „celowany”: przecięcie więzów działa dlatego, że wiąz jest realnym, materialnym analogonem przymusu; przejście pod drabiną działa dlatego, że drabina jest kulturowo obciążonym znakiem ryzyka i przejścia; wyjęcie spod tkaniny działa dlatego, że tkanina materializuje opacność, a odsłonięcie staje się progiem. W każdym przypadku zasadą jest ta sama: obiekt–klucz jest węzłem sensu, a czyn jest przełącznikiem relacji.

W konsekwencji „materiały do działania” w psychoperformansie należy rozumieć nie jako listę rekwizytów, lecz jako zasady przygotowania warunków, w których dowolna rzecz może stać się obiektem–kluczem. Minimalne materiały to więc raczej: możliwość wydzielenia czasu (choćby krótkiego), możliwość wydzielenia miejsca (choćby fragmentu przestrzeni), możliwość ustanowienia ramy etycznej (dobrowolność, prawo do stop, prawo do opacności), oraz możliwość wykonania czynu w sposób bezpieczny. Jeśli dochodzenie wskaże, że obiektem–kluczem ma być dokument instytucjonalny, materiałem będzie stół, cisza, możliwość zaznaczenia fragmentu, możliwość wprowadzenia pieczęci jako operatora domknięcia, ale też procedura poufności. Jeśli dochodzenie wskaże, że obiektem–kluczem ma być element przestrzeni publicznej, materiałem będzie logistyka przejścia, zabezpieczenie prawne i BHP, świadek oraz sposób domknięcia, który nie eskaluje konfliktu. Jeśli dochodzenie wskaże, że obiektem–kluczem ma być „rzecz wstydliwa” albo „rzecz obciążona przesądem”, materiałem będzie tkanina jako operator ochrony, dym jako operator miękkiej granicy, woda jako operator domknięcia, ale tylko wówczas, gdy są to środki właściwe dla tematu. Zasada pozostaje nienaruszalna: dobór obiektów i mediów nie jest stały, lecz wynika z rozpoznania i z kompozycji planu sytuacyjnego.

Tak rozumiany zestaw skrótowy ma jeszcze jedną funkcję: pokazuje, że globalny potencjał psychoperformansu wynika z nieskończonej liczby możliwych obiektów–kluczy i z lokalnej adaptacji kodów, a nie z powtarzalności rekwizytów. Metoda nie jest powtarzaniem tych samych rzeczy, tylko powtarzaniem tej samej struktury: dochodzenie, dobór operatora, akt progowy, stabilizacja, domknięcie, transpozycja do codzienności. W tym sensie przykład jest jedynie pedagogiką mechanizmu, a nie jego granicą.

Zestaw skrótowy, rozumiany jako przykładowa matryca działań, musi zostać domknięty przez doprecyzowanie, że psychoperformans nie jest wyłącznie „praktyką obiektową", choć obiekt–klucz bywa w nim fundamentalnym operatorem sensu. Metoda operuje całym spektrum środków, które w tej książce zostały już wielokrotnie rozpoznane jako równoprawne kanały kompozycji: obiekt, ciało, słowo, dźwięk, światło, symbol, pojęcie, przestrzeń i czas. Te środki nie są dekoracyjnymi „warstwami", tylko realnymi regulatorami progu. Obiekt–klucz może inicjować przejście, ale równie dobrze przejście może zostać uruchomione przez cięcie światła, przez zmianę proksemiki, przez modulację ciszy, przez mikroruch ciała, przez jedno zdanie performatywne, przez wprowadzenie figury symbolicznej, a nawet przez czysto konceptualną operację ramowania, o ile zostanie ona przeprowadzona jako akt, a nie jako komentarz. Erika Fischer-Lichte, pisząc o performatywności i autopojetycznej pętli sprzężenia między wykonawcą a percepcją, podkreślała, że zdarzenie nie sprowadza się do rekwizytu ani do tekstu; psychoperformans idzie w tym samym kierunku, ale rygoryzuje go planem sytuacyjnym: kanały mogą się dowolnie mieszać, lecz muszą być podporządkowane dochodzeniu, progowości i konsekwencji.

W tym kontekście szczególnie ważne jest precyzyjne rozumienie perfonemu. Perfonem nie jest „wiązanką środków", tylko najmniejszą jednostką działania komunikującego treść, czyli minimalnym, rozpoznawalnym aktem, który niesie sens w sposób operacyjny. Perfonem może być obiektowy, ale nie musi; może być cielesny, ale nie musi; może być werbalny, dźwiękowy, świetlny, przestrzenny, czasowy, pojęciowy lub symboliczny. Jego kryterium nie jest liczba użytych narzędzi, lecz wyrazistość przełączenia: to, że widz, uczestnik lub sam wykonawca potrafi uchwycić „co się stało" jako fakt działania, nawet jeśli znaczenie pozostaje częściowo opaczne i nie jest werbalizowane. Perfonemem może być jedno przecięcie węzła, ale perfonemem może być również jedno przejście przez próg, jedno odwrócenie krzesła w przestrzeni, jedno zgaszenie lampy, jeden dźwięk dzwonka, jedna pauza trzydziestu sekund ciszy, jedno zapisanie słowa na kartce i odwrócenie jej na drugą stronę, jedno wypowiedzenie zdania ustanawiającego normę, jedno położenie dłoni na obiekcie, jedno odsunięcie się o krok w tył, jedno odsłonięcie fragmentu spod tkaniny. Złożony psychoperformans jest kompozycją perfonemów, a nie „większą ilością środków"; środki są zasobem, natomiast perfonem jest minimalnym ruchem sensu. To rozróżnienie ma konsekwencje metodyczne: plan sytuacyjny powinien być zapisywany tak, aby identyfikować perfonemy jako jednostki progu, a dopiero w drugiej kolejności opisywać ich nośniki, czyli to, czy perfonem jest realizowany przez obiekt, ciało, słowo, dźwięk, światło, przestrzeń, czas lub pojęcie.

Dopiero na tej podstawie widać, dlaczego zestaw skrótowy nie może być rozumiany jako stała skrzynka narzędziowa. On pokazuje jedynie typowe formy perfonemów progowych, które mogą zostać ucieleśnione w dowolnych obiektach–kluczach i dowolnych kanałach, zależnie od dochodzenia. Jeśli temat wiodący wskazuje na potrzebę unieważnienia przymusu, perfonemem może być przecięcie więzów, ale więzami nie musi być sznurek: więzem może być pętla kabla,

łańcuch, gumka recepturka, taśma pakowa, pasek, a w instytucji nawet fizyczna „linia” wyznaczająca dostęp. Jeśli temat wiodący wskazuje na potrzebę odczarowania widzialności, perfonemem może być wprowadzenie półprzezroczystości, ale nośnikiem nie musi być dym: półprzezroczystość może zostać zrobiona przez zasłonę, przez światło boczne, przez niedopowiedzenie słowne, przez zmianę kąta patrzenia, przez odwrócenie obiektu na niewidoczną stronę, przez wprowadzenie ciszy, która zawiesza interpretacyjny pośpiech. Jeśli temat wiodący wskazuje na potrzebę reintegracji w czasie długim, perfonemem może być gest pielęgnacji, ale nośnikiem nie musi być roślina: może nim być rytm porządkowania stołu, rytm wpisu w kalendarzu, rytm zapalania i gaszenia jednej lampy, rytm wyznaczania końca pracy, rytm uważnego przejścia przez jedno miejsce w przestrzeni. Psychoperformans jest więc sztuką doboru nośnika do perfonemu oraz sztuką doboru perfonemu do tematu, a nie sztuką powtarzania tych samych przedmiotów.

W praktyce oznacza to, że „materiały do działania” warto opisywać jako bibliotekę przykładów perfonemów, a nie jako listę rzeczy. Biblioteka ta nie powinna rościć sobie prawa do kompletności, bo pole obiektów–kluczy jest nieskończone, a repertuar kodów kulturowych jest historycznie i lokalnie zmienny. Jej celem jest jedynie ułatwienie myślenia: pokazać, że perfonem może być tnący, odsłaniający, przenoszący, wycofujący, domykający, odwracający, zrywający, wiążący, zapalający, gaszący, milczący, wypowiadający, kroczący, zatrzymujący, i że każdy z tych aktów może zostać zrealizowany w różnych kanałach. Wtedy obiekt–klucz staje się jednym z możliwych nośników perfonemu, często niezwykle silnym, bo materialnym, ale nie wyłącznym. Z punktu widzenia etyki metody to doprecyzowanie jest również ochroną przed fetyszyzacją: jeśli perfonem jest podstawową jednostką działania komunikującego treść, to żaden obiekt nie jest „święty” sam w sobie, a sens nie jest własnością przedmiotu, tylko wynikiem dochodzenia, kompozycji i konsekwencji.

Na koniec zestawu skrótowego trzeba więc podkreślić jedną regułę praktyczną: dochodzenie nie tylko wybiera obiekty–klucze, lecz także wybiera kanały i wybiera typ perfonemów, które mają największą adekwatność progową wobec tematu. Jeżeli temat wymaga pracy na granicy, kanałem dominującym może być przestrzeń i obiekt (próg, klucz, dostęp), ale jeśli temat wymaga pracy na nawyku, kanałem dominującym może być czas (rytm, pauza, powtórzenie) i ciało (mikrogest, postawa, krok), a jeśli temat wymaga pracy na przemocy interpretacyjnej, kanałem dominującym może być słowo (performatyw ustanawiający normę) albo światło (zawieszenie ekspozycji), uzupełnione opacnością i prawem do milczenia. W każdym wariancie psychoperformans pozostaje tym samym: kompozycją perfonemów, które przełączają ramę sensu, po czym zostają domknięte w transpozycji do codzienności, aby działanie nie było wyłącznie zdarzeniem, lecz stało się protokołem konsekwencji.

ANEKSY

A1. Indeks tematyczny (osoby, pojęcia, miejsca, praktyki)

Uwaga metodologiczna i zakres: poniższy indeks nie jest kompletną listą „wszystkiego, co istnieje” ani uniwersalnym katalogiem performatyki, somatyki czy praktyk transformatywnych. Jest zestawem haseł orientacyjnych, dobranych jako przykłady realnie używanych w książce:

pojęć operacyjnych, nazw własnych, nazwisk, figur interpretacyjnych, pól praktyk oraz węzłów tematycznych, które powracają w rozdziałach o metodzie psychoperformansu, o planie sytuacyjnym, o bezpieczeństwie i o studium przypadku CSR. Indeks ma ułatwiać nawigację po gęstej terminologii, a nie ustanawiać kanon. W obrębie haseł stosuję odsyłacze „zob." i „por." dla wskazania węzłów bliskoznacznych, nadrzędnych lub funkcjonalnie sprzężonych.

Konwencje zapisu:

1. Hasła osobowe i instytucjonalne traktuję jako punkty wejścia do zespołów idei (np. „świadectwo", „ucieleśnienie", „semiotyka obrazu") oraz do konkretnych narzędzi (np. „Focusing", „Authentic Movement").
2. Terminy autorskie książki (np. indywiduAkcja, plan sytuacyjny, perfonem) mają status haseł nadrzędnych; przy nich grupują się narzędzia, matryce i procedury bezpieczeństwa.
3. Warianty leksykalne i synonimy kieruję do haseł głównych (np. „rzeczy-klucze" → „obiekt–klucz").
4. Wątek CSR jest obecny w indeksie jako osobna sieć odsyłaczy, lecz nie dominuje całego indeksu, ponieważ psychoperformans – w sensie metody Oskara Chmioły – posiada potencjał zastosowań wykraczający poza jeden kontekst kliniczny.

OSOBY – WYBRANE HASŁA (PRZYKŁADY)

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie – ucieleśnienie (embodiment) jako epistemologia somatyczna; praktyki skanowania doznań, mapa ciała jako narzędzie organizacji uwagi i sensu; rozumienie ciała jako dynamicznego układu relacji (anatomia doświadczana, nie tylko opisywana). Zob. ucieleśnienie; propriocepcja; interocepcja; mapa widzenia; regulacja pobudzenia; mikromotoryka; plan sytuacyjny (warstwa cielesna).

CONRAD, Emilie – praktyki ruchu i uwagi oparte na ciągłości (continuum) oraz jakości przepływu; praca z mikrofalowaniem, oddechem, tonusem i reorganizacją napięć jako językiem zmiany; przydatne jako narzędzia modulacji pobudzenia i „rozklejania" sztywnych wzorców w planie sytuacyjnym. Zob. regulacja pobudzenia; okna tolerancji; somatyka; bezruch; cisza; spirala obecności.

DERRIDA, Jacques – kategoria świadectwa, obecności i odpowiedzialności za to, co zostaje poświadczone; język jako miejsce śladu i zobowiązania; świadek jako figura nie-właściciela sensu (poświadcza, ale nie zawłaszcza). Zob. świadek; świadectwo; poufność; protokół po-zdarzeniowy; etyka; polityka dokumentacji.

FELDENKRAIS, Moshe – świadomość przez ruch jako technologia różnicowania i reintegracji; minimalna zmiana jako dźwignia reorganizacji nawyku; edukacyjny charakter pracy z układem nerwowym (uczenie się zamiast „naprawiania"); użyteczne w projektowaniu mikropsychoperformansów oraz w komponowaniu przerw, przejść i domknięć w planie sytuacyjnym. Zob. perfonem; mikroruch; ergonomia; higiena percepcyjna; rytm; spirala obecności.

GENDLIN, Eugene T. – „felt sense” (odczucie całościowe) jako niejęzykowy rdzeń znaczenia; praca z uogólnionym odczuciem i jego precyzowaniem bez przemocy interpretacyjnej; szczególnie istotne w warstwie autoewaluacji i w wywiadzie po-zdarzeniowym, gdzie zapis ma chronić żywy sens działania przed zbyt szybką racjonalizacją. Zob. wywiad po-zdarzeniowy; dziennik transformacji; nazywanie; uważność; debriefing.

JUNG, Carl Gustav – psychologia analityczna jako język mapowania procesów symbolicznych, kompensacji i reorganizacji sensu; pojęcia cienia, kompleksu, indywiduacji oraz dynamiki obrazu psychicznego jako materiału pracy; w książce traktowany jako jeden z wielu modułów interpretacyjnych (nie jako wyłączny klucz), użyteczny tam, gdzie plan sytuacyjny operuje figurami przejścia, obrazem wewnętrznym i rytuałem. Zob. akt symboliczny; mit; archetyp (ostrożnie); figura progu; sen; projekcja; integracja; praca z obrazem.

LÉVI, Éliphas – tradycje hermetyczno-okultystyczne i pojęcie „światła astralnego” jako historyczny przykład semi-scjentystycznych prób opisu doświadczeń wizualnych, iluminacyjnych i „wewnętrznego widzenia”; w książce obecny jako materiał do krytycznego rozróżniania: warstwa symboliczna i kulturowa może być użyteczna w psychoperformansie, lecz nie stanowi dowodu empirycznego w sensie biomedycznym. Zob. hermetyzm; magia jako technologia znaczenia; odczarowywanie; widzenie wewnętrzne; higiena epistemiczna; kryteria ostrożności.

WHITEHOUSE, Mary Starks – praktyka Authentic Movement jako praca na relacji: poruszyciel–świadek; świadek jako regulator etyczny i fenomenologiczny, który utrzymuje ramę oraz ogranicza przemoc interpretacji; istotne dla projektowania bezpiecznej obecności w psychoperformansie, szczególnie w działaniach o wysokiej intensywności afektywnej. Zob. świadek; pole obecności; debriefing; zasada dobrowolności; prawo do wycofania; trauma-informed.

POJĘCIA – HASŁA RDZENIOWE (PRZYKŁADY; CZĘŚĆ PIERWSZA)

AKT SYMBOLICZNY – czyn nacechowany intencją, którego sens przekracza fizyczną operację i działa jako nośnik transformacji (psychicznej, relacyjnej, egzystencjalnej), przy zachowaniu wymogów bezpieczeństwa i adekwatności. W psychoperformansie akt symboliczny jest konstruowany poprzez relację: ciało–obiekt–czas–przestrzeń–świadek. Zob. obiekt–klucz; perfonem; pieczęć; domknięcie; świadectwo; rytuał przejścia.

BHP (BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA DZIAŁANIA) – zespół reguł projektowania, prowadzenia i domykania działań, obejmujący bezpieczeństwo sensoryczne (światło, dźwięk), fizyczne (ryzyko urazu), psychiczne (ryzyko dysocjacji, retraumatyzacji), społeczne (presja grupy), prawne (zgody, poufność) oraz kliniczne (w szczególności w kontekście CSR – czujność na objawy alarmowe i nienaruszanie ścieżki medycznej). Zob. check-listy BHP; zasada wycofania; protokół przerwania; integracja kliniczna.

CISZA (UŻYTECZNA CISZA) – intencjonalna pauza akustyczna lub semantyczna, w której dokonuje się integracja doznań i decyzji; cisza jako perfonem, nie „brak”. Zob. logoperformans; rytm; debriefing; pole obecności; regulacja pobudzenia.

DOKUMENTACJA – rejestracja i zapis działań w trybie adekwatnym do celu: od braku obrazu (przewaga śladu materialnego i notatki) po zapis audio i protokoły; w książce dokumentacja jest sprzęgnięta z etyką (ochrona uczestnika), z polityką widzialności (nie wszystko ma być oglądane) oraz z pragmatyką ewaluacji. Zob. poufność; zgody; polityka danych; wywiad po-zdarzeniowy; rubryki ewaluacyjne.

DOCHODZENIE I RESEARCH – etap rozpoznania istoty przedmiotu psychoperformansu (cel i sens) oraz totalnej inwentaryzacji możliwych środków, kodów i zasobów (symbole, mity, obiekty–klucze, konteksty miejsca, ograniczenia kliniczne); selekcja od ogółu do szczegółu. Zob. plan sytuacyjny; matryce; indeks symboli; atlas praktyk i tradycji; ryzyka i przeciwwskazania.

EKOLOGIA UWAGI (HIGIENA PERCEPCYJNA) – zestaw reguł ochrony zasobów uwagi i wzroku w warunkach przeciążenia bodźcami; w książce łączona z praktykami przerw, modulacji światła, ergonomii ekranowej oraz z krytyką reżimów ekspozycji. Zob. światło; olśnienie; prawo odmowy; polityka widzialności; ergonomia.

INDYWIDUAKCJA – autorska figura procesu urzeczywistniania podmiotowości poprzez działanie; przejście od samoopisu do czynu, którego skutek zostaje poświadczony w obecności świadka; w książce traktowana jako długofalowa architektura mikro- i makropsychoperformansów, nie jako jednorazowy gest. Zob. plan sytuacyjny; spirala obecności; świadek; notatnik transformacji; integracja; wdrożenie.

KOMPONOWANIE CZASU I PRZESTRZENI (KOMPOZYCJA CZASOPRZESTRZENNA) – splot decyzji o trwaniu, rytmie, progach intensywności, rozmieszczeniu działań i obiektów, świetle oraz dźwięku, podporządkowany celowi i bezpieczeństwu; rdzeń „inżynierii" psychoperformansu. Zob. partytura; perfonem; dramaturgia; kulminacja; koda; pole obecności.

LOGOPERFORMANS – praca na głosie, mowie i ciszy jako materiale performatywnym; obejmuje artykulację, pauzy, rytm frazy, formuły zgody i odmowy, a także „językowe odczarowywanie" przymusu. Zob. użyteczna cisza; formuły zgody; kontrsłowa; retoryka ciszy; świadectwo.

OBIEKT–KLUCZ (RZECZY-KLUCZE) – materialny operator znaczeń w planie sytuacyjnym; obiekt nie jest rekwizytem, lecz węzłem relacji, afektu i sensu; manipulacja obiektem–kluczem stanowi fundamentalny mechanizm psychoperformansu (od minimalizmu po monumentalność). Zob. akt symboliczny; perfonem; sieć obiektów; fenomenologia rzeczy; rytuał; odczarowywanie.

PERFONEM – minimalna jednostka znaczącego działania (np. gest, pauza, zmiana światła, dźwięk, przesunięcie obiektu), możliwa do komponowania w sekwencje; perfonem nie jest „wiązką środków", tylko elementarnym wydarzeniem-nośnikiem sensu. Zob. partytura; rytm; kompozycja czasoprzestrzenna; protokół; modulacja.

PLAN SYTUACYJNY – precyzyjna partytura działania obejmująca cel, zasoby, sekwencję wejść, kulminacji i domknięć, parametry bezpieczeństwa oraz kryteria modyfikacji w toku; plan sytuacyjny jest narzędziem odpowiedzialności, nie biurokratycznym dodatkiem. Zob. matryce; check-listy; role; świadek; warunki brzegowe; integracja kliniczna; ewaluacja.

POLE OBECNOŚCI – dynamiczna konfiguracja relacyjna tworzona przez wykonawcę, świadków i środowisko; pole, w którym znaczenia są wytwarzane i negocjowane poprzez gest, głos, rytm i relację; w książce pole obecności jest traktowane jako wymiar etyczny i epistemiczny, nie metafora. Zob. świadek; użyteczna cisza; topologie relacyjne; intensywność; dostępność sensoryczna.

REGULACJA POBUDZENIA – procedury modulowania intensywności doznań i afektu w czasie działania: przerwy, powroty, dozowanie bodźców, praca z oddechem, mikro-ruch, „schodzenie" z kulminacji; pojęcie sprzęgnięte z oknami tolerancji i praktyką trauma-informed. Zob. spirala obecności; BHP; debriefing; przeciwwskazania; higiena snu.

ŚWIADEK – osoba obecna, która poświadcza przebieg i sens działania bez zawłaszczania; pełni rolę etycznego regulatora, stabilizuje ramę, wspiera bezpieczeństwo, umożliwia domknięcie; w książce świadek jest warunkiem powagi aktu, a nie publicznością w sensie spektaklu. Zob. świadectwo; poufność; zgody; protokół po-zdarzeniowy; polityka dokumentacji; prawo odmowy.

ADEKWATNOŚĆ ŚRODKA – zasada doboru perfonemów i obiektów–kluczy wprost do istoty przedmiotu działania (cel i sens), przy jednoczesnym respektowaniu warunków brzegowych: bezpieczeństwa, zasobów, kompetencji oraz kontekstu społeczno-prawnego. Adekwatność nie jest estetycznym „smakiem", lecz kryterium trafności interwencji performatywnej, dzięki któremu psychoperformans nie staje się chaotyczną ekspresją ani imitacją rytuału. Zob. dochodzenie i research; plan sytuacyjny; warunki brzegowe; BHP; minimalizm/monumentalność.

AFEKTYWNA EKONOMIA DZIAŁANIA – rozkład obciążenia emocjonalnego i pobudzeniowego w czasie, wraz z kalkulacją kosztu odnowy (regeneracji) po działaniu. W książce afektywna ekonomia jest powiązana z higieną percepcyjną, rytmem dobowym, ochroną snu oraz z etyką nieprzekraczania progu dysocjacji; dlatego plan sytuacyjny zawiera nie tylko „co robię", ale „ile to kosztuje mój układ nerwowy" i „jak to domykam". Zob. regulacja pobudzenia; okna tolerancji; domknięcie; debriefing; przeciwwskazania.

AGENCYJNOŚĆ (SPRAWCZOŚĆ) – zdolność inicjowania, modulowania i kończenia działania w sposób intencjonalny; w psychoperformansie sprawczość jest nie tyle deklaracją, ile praktyką infrastrukturalną: projektowaniem warunków, procedur przerwania i powrotu, minimalnych gestów odzyskiwania wpływu. Sprawczość jest też relacyjna, bo rośnie wraz z dobrze skonstruowaną rolą świadka (Mary Starks Whitehouse) oraz z jasno zdefiniowanymi granicami uczestnictwa. Zob. świadek; prawo wycofania; protokół przerwania; kompetencje wykonawcze; kontrakt.

AKOMODACJA / KONWERGENCJA (KONTEKST WZROKOWY) – pojęcia używane w książce nie jako wykład okulistyczny, lecz jako rama do opisu kosztu „wpatrywania się" w świat i w ekran: zmęczenia, napięć okoruchowych, przestymulowania, a także wymuszeń poznawczych związanych z koncentracją. W planach sytuacyjnych dotyczących pracy z widzeniem pojawia się postulowana ostrożność: unikanie gwałtownych zmian luminancji, racjonalne dozowanie bodźców i przerw, respektowanie subiektywnych sygnałów przeciążenia. Zob. higiena percepcyjna; światło; olśnienie; przerwy; praca ekranowa.

AMBIGWALENCJA – stan współistnienia sprzecznych impulsów i znaczeń, który w psychoperformansie bywa traktowany jako materiał, a nie usterka; ambiwalencję da się „utrzymać” w polu obecności, zamiast natychmiast rozwiązywać interpretacyjnie. W kontekście planów sytuacyjnych dotyczących chorób oka ambiwalencja dotyczy jednocześnie lęku i ciekawości, ulgi i gniewu, pragnienia kontroli i zgody na proces; z tego powodu narzędzia debriefingu nie mogą być jednowymiarowe. Zob. wywiad po-zdarzeniowy; dziennik transformacji; Jung; fenomenologia; etyka.

ANTY-EZOTERYCZNA HIGIENA EPISTEMICZNA – zasada, według której tradycje hermetyczne, gnostyczne czy okultystyczne mogą wchodzić do psychoperformansu jako warstwa symboliczno-kulturowa, lecz nie mogą zastępować kryteriów bezpieczeństwa ani empirii klinicznej. W książce ta higiena jest konsekwentnie łączona z kryteriami ostrożności (21.1 i inne atlasowe rozdziały) oraz z rozróżnieniem między „technologią znaczenia” a twierdzeniem o przyczynowości biologicznej. Zob. magia jako technologia znaczenia; odczarowywanie; kryteria ostrożności; placebo/nocebo; integracja kliniczna.

ARCHITEKTURA PROGÓW – projektowanie wejść, przejść, progów intensywności oraz punktów powrotu w psychoperformansie; progi mogą być materialne (przejście przez drzwi, dotknięcie obiektu–klucza), temporalne (określony moment), sensoryczne (zmiana światła), językowe (formuła zgody) lub relacyjne (pojawienie się świadka). Architektura progów jest w książce traktowana jako technologia bezpieczeństwa: jeśli próg jest zbyt stromy, rośnie ryzyko destabilizacji; jeśli zbyt płaski, działanie może pozostać dekoracyjne i nieuruchamiające zmiany. Zob. figura progu; rytuał przejścia; plan sytuacyjny; BHP; domknięcie.

ATENCJA (UWAGA) – uwaga jako zasób i jako narzędzie; w psychoperformansie uwaga jest medium, na którym pracuje się równie precyzyjnie jak na obiekcie czy świetle. Pojęcie uwagi jest łączone z krytyką ekonomii uwagi, z praktykami „odpinania” się od reżimów ekspozycji oraz z ergonomią widzenia; dlatego indeks prowadzi od uwagi do higieny percepcyjnej, a dalej do konkretnych check-list. Zob. ekologia uwagi; przerwy; praca ekranowa; metrologia własna; rytm dobowy.

ASTROPSYCHOLOGIA (UŻYCIE KONTEKSTOWE) – w książce pojęcie funkcjonuje jako moduł interpretacyjny, a nie system dowodowy; może służyć do porządkowania biografii symbolicznej, rytmów, figur czasu i przejść, jeśli nie narusza wymogów BHP i nie wchodzi w konflikt z medycyną. Astropsychologia jest traktowana jako język narracyjny, który bywa przydatny w tworzeniu planu sytuacyjnego (np. wybór czasu działania), ale jego użycie wymaga rygoru: jawności założeń, ograniczenia roszczeń poznawczych oraz zgody uczestników na ten rejestr symboliczny. Zob. gnoza; hermeneutyka; kalendarz rytualny; kryteria ostrożności; etyka.

AUTO-ETYKA (ETOS WYKONAWCY) – zbiór zasad, którymi performer reguluje własną moc oddziaływania: ogranicza przemoc interpretacyjną, nie „naprawia” innych, respektuje poufność i prawo wycofania, prowadzi notatnik transformacji i nie myli efektu estetycznego ze skutkiem egzystencjalnym. Auto-etyka jest w książce spięta z prawną warstwą zgód oraz z praktyką weryfikowania realnych konsekwencji działań w czasie, nie w euforii chwili. Zob. poufność; zgody; RODO; debriefing; ewaluacja.

BODŹCOWOŚĆ (PROFIL SENSORYCZNY) – opis i projektowanie intensywności bodźców (światło, dźwięk, dotyk, zapach, tłum, tempo) w zależności od profilu uczestnika i celu działania. W kontekście neuroatypowości, która w książce jest istotnym tłem praktycznym, bodźcowość staje się parametrem pierwszego rzędu: plan sytuacyjny bez mapy bodźcowej jest planem ryzyka. Zob. dostępność; trauma-informed; check-listy BHP; stroboskop/olśnienie; loudness; cisza.

DOSTĘPNOŚĆ (ACCESSIBILITY) – projektowanie działań tak, aby były wykonalne i bezpieczne dla osób o różnych potrzebach (sensorycznych, ruchowych, komunikacyjnych, poznawczych). W książce dostępność nie jest „dodatkiem", tylko formą realizmu: psychoperformans ma działać w świecie społecznym, a nie w abstrakcyjnej pracowni bez ograniczeń. Zob. UDL; komunikacja alternatywna; plan sytuacyjny; rola świadka; język prosty w formularzach zgód.

DRAMATURGIA – układ napięć, powrotów, pauz i kulminacji; w psychoperformansie dramaturgia nie służy efektowi teatralnemu, lecz prowadzi ciało i sens przez serię decydujących mikrozdarzeń. Dramaturgia jest synchronizowana z regulacją pobudzenia i z logiką domknięcia, a w kontekście CSR także z zasadą ochrony percepcji przed przeciążeniem. Zob. architektura progów; perfonem; rytm; kulminacja; koda.

DOMKNIĘCIE – faza końcowa działania, w której znaczenie zostaje „zamknięte" proceduralnie, aby nie przekształciło się w rozlane pobudzenie lub w natrętną ruminację. Domknięcie obejmuje operacje materialne (np. uporządkowanie obiektu–klucza), językowe (formuła zakończenia), relacyjne (poświadczenie świadka) oraz praktyczne (plan regeneracji po zdarzeniu), a w działaniach oko-centrycznych także konkretne procedury higieny wzrokowej. Zob. debriefing; notatnik transformacji; plan regeneracji; check-listy; protokół po-zdarzeniowy.

EPISTEMOLOGIA CIAŁA – założenie, że ciało nie jest jedynie „nośnikiem", lecz źródłem danych i kryterium prawdy praktycznej; w książce to założenie jest zestawiane z fenomenologią (Maurice Merleau-Ponty) oraz z somatyką i terapiami przez ruch. Epistemologia ciała jest jednak ograniczana rygorem: dane cielesne są ważne, ale nie są automatycznie diagnostyką kliniczną, dlatego wymagają integracji z medycyną, gdy chodzi o stany chorobowe. Zob. ucieleśnienie; felt sense; metrologia własna; integracja kliniczna.

ETYKA WIDZIALNOŚCI – zbiór zasad regulujących, co ma być widoczne, komu, kiedy i w jakiej formie; w psychoperformansie widzialność jest narzędziem, ale i ryzykiem. Książka konsekwentnie rozdziela „poświadczenie" od „ekspozycji": można poświadczyć akt bez publikacji obrazu, a czasem jest to warunek bezpieczeństwa psychicznego i społecznego. Zob. dokumentacja; poufność; zgody; polityka danych; świadek; film performatywny.

FIGURA PROGU / FIGURA PRZEJŚCIA – kategoria zaczerpnięta z antropologii rytuału (Arnold van Gennep; Victor Turner), używana w książce jako narzędzie projektowania: wejście w działanie, faza liminalna, powrót; z równoczesnym rozróżnieniem między rytuałem społecznym a autorską kompozycją performatywną. Figury przejścia są sprzęgnięte z obiektem–kluczem i z architekturą progów, co pozwala budować działania o wysokiej nośności znaczeń bez popadania w teatralizację. Zob. architektura progów; obiekt–klucz; domknięcie; świadectwo.

FILM PERFORMATYWNY – forma dokumentacji i zarazem osobny tryb działania, w którym rejestracja obrazu nie jest „dowodem", lecz komponentem kompozycji. W książce film performatywny pojawia się jako narzędzie poświadczenia i transmisji sensu, ale także jako pole ryzyka (nadmiar ekspozycji, utrata kontroli nad obrazem, wtórne zranienie), dlatego łączy się go z etyką widzialności i procedurami zgód. Zob. dokumentacja; poufność; zgody; montaż jako domknięcie; archiwum.

HERMENEUTYKA – praktyka interpretacji znaków, działań i obiektów, prowadzona z rygorem: z wyraźnym oddzieleniem interpretacji roboczej od twierdzenia o faktach biologicznych. Hermeneutyka jest w psychoperformansie narzędziem kompozycji i ewaluacji; bez niej plan sytuacyjny staje się listą czynności, a nie konstrukcją sensu. Zob. Jung; semiotyka; fenomenologia; akt symboliczny; magia jako technologia znaczenia.

INTEGRACJA KLINICZNA – zasada, według której działania psychoperformatywne w kontekście chorób (w tym CSR) nie zastępują diagnostyki ani leczenia, lecz działają w koordynacji: jako warstwa regulacyjna, motywacyjna, sensotwórcza oraz behawioralna (higiena snu, stres, ergonomia), przy zachowaniu granic kompetencji. Integracja kliniczna obejmuje też rozpoznawanie sygnałów alarmowych i posiadanie procedury przerwania działania, jeśli pojawia się ryzyko medyczne. Zob. BHP; przeciwwskazania; konsultacja; check-listy; odpowiedzialność.

KRYTERIA OSTROŻNOŚCI – zestaw warunków stosowania metod i tradycji „energetycznych", somatycznych, rytualnych i psycho-duchowych: jawność założeń, dobrowolność, brak roszczeń absolutnych, brak obietnic leczenia, kontrola ryzyk, zgodność z prawem i etyką. Kryteria ostrożności są w książce spoiwem między atlasem praktyk a aneksami prawnymi i BHP, dzięki czemu psychoperformans nie dryfuje w stronę przemocy sugestii. Zob. placebo/nocebo; zgody; poufność; odpowiedzialność; integracja kliniczna.

NEUROFIZJOLOGIA STRESU (KONTEKST) – w książce stres nie jest sloganem, lecz parametrem biologicznym, poznawczym i społecznym; pojawiają się odniesienia do klasycznych ujęć (Hans Selye) oraz do neuroendokrynologii stresu (Robert Sapolsky) jako ram dla rozumienia, dlaczego regulacja pobudzenia jest warunkiem działania bez autodestrukcji. Wątek ten wchodzi w sprzężenie z CSR głównie na poziomie praktyk ochrony snu, redukcji przeciążenia, kontroli bodźców i pracy z ruminacją, bez formułowania uproszczonych twierdzeń przyczynowych. Zob. regulacja pobudzenia; rytm dobowy; higiena snu; metrologia własna; integracja kliniczna.

OKNA TOLERANCJI – pojęcie używane do opisu zakresu pobudzenia, w którym człowiek zachowuje zdolność uczenia się, relacji i decyzji; w książce funkcjonuje jako narzędzie BHP, porządkujące projektowanie progów intensywności. Odniesienia do literatury (Dan Siegel; także prace z obszaru somatyki i terapii traumy) pojawiają się jako wsparcie dla praktycznej zasady: plan sytuacyjny ma posiadać „wyjścia awaryjne" oraz „schody", a nie tylko „szczyty". Zob. trauma-informed; protokół przerwania; regulacja pobudzenia; debriefing.

PLACEBO / NOCEBO (KONTEKST) – kategorie używane do opisania siły sugestii i oczekiwania; w psychoperformansie mają znaczenie etyczne, bo język, autorytet i rytuał mogą zarówno wspierać, jak i szkodzić. Z tego powodu książka kładzie nacisk na nieobietnicowanie efektów

klinicznych, na precyzję formuł oraz na rozdzielanie „sensu” od „przyczynowości biologicznej”. Zob. kryteria ostrożności; zgody; etyka; integracja kliniczna; komunikacja performatywna.

POLITYKA DANYCH – zasady przetwarzania, przechowywania i udostępniania zapisów działań, w tym materiałów wrażliwych (zdrowie, wizerunek, narracje osobiste). Polityka danych w książce spina aneksy prawne z praktyką dokumentacji i z etyką widzialności: dane nie są „pamiątką”, lecz odpowiedzialnością. Zob. poufność; RODO; wzory zgód; archiwum; film performatywny.

PRZECIWWSKAZANIA – warunki, w których dany typ działania jest zbyt ryzykowny (bodźcowo, psychicznie, somatycznie, społecznie), albo wymaga modyfikacji; w książce przeciwwskazania są traktowane jako element projektowy, a nie jako zakaz twórczości. W kontekście działań oko-centrycznych przeciwwskazania obejmują między innymi unikanie ekstremalnej luminancji, stroboskopu, długotrwałego wpatrywania się, oraz posiadanie procedury przerwania przy objawach alarmowych, bez wchodzenia w rolę diagnosty. Zob. check-listy BHP; integracja kliniczna; konsultacja; profil sensoryczny.

SEMIOZA (WYTWARZANIE ZNAKÓW) – proces, w którym gest, obiekt i sytuacja stają się znakami; w psychoperformansie semioza jest celowo sterowana, aby akt symboliczny miał nośność, ale nie wymagała przemocy interpretacyjnej. Pojęcia semiotyczne służą w książce do opisu, jak obiekt–klucz „pracuje” w sieci znaczeń i jak świadek stabilizuje sens bez jego zawłaszczania. Zob. obiekt–klucz; akt symboliczny; świadek; hermeneutyka; dokumentacja.

SIEĆ OBIEKTÓW – układ relacji pomiędzy wieloma obiektami–kluczami, w którym każdy obiekt działa jako węzeł znaczeniowy i afektywny; sieć może być minimalistyczna (2–3 obiekty) albo rozbudowana (instalacyjna). W książce sieć obiektów jest łączona z fenomenologią rzeczy oraz z praktykami „magii” rozumianej technicznie: jako rytualno-performatywne technologie znaczenia i rekontekstualizacji. Zob. obiekt–klucz; magia jako technologia znaczenia; rytuał; odczarowywanie.

SYGNAŁY ALARMOWE (KONTEKST CSR) – pojęcie używane po to, aby plan sytuacyjny zawierał wprost regułę przerwania działania i przejścia do trybu medycznego, jeśli pojawiają się niepokojące objawy widzenia. Książka nie udaje poradnika diagnostycznego; sygnały alarmowe są tu rozumiane jako praktyczna zasada ostrożności: rozpoznaj zmianę, przerwij, skonsultuj. Zob. integracja kliniczna; check-listy BHP; protokół przerwania; metrologia własna.

TRAUMA-INFORMED – podejście projektowe, które zakłada możliwość obecności traumy w historii uczestnika i dlatego organizuje ramę działania tak, by minimalizować ryzyko retraumatyzacji: dobrowolność, przewidywalność, zgoda, prawo wycofania, kontrola bodźców, domknięcie i debriefing. W psychoperformansie trauma-informed jest traktowane jako część warsztatu, nie jako etykieta; dotyczy również performera pracującego na własnym materiale życiowym. Zob. BHP; okna tolerancji; świadek; profil sensoryczny; debriefing.

WIDZENIE (JAKO RELACJA) – kategoria nadrzędna książki: widzenie nie jest tylko funkcją oka, lecz relacją podmiotu z polem świata, z innymi, z obrazem, z władzą, z architekturą ekspozycji. Z tego względu indeks prowadzi od widzenia do etyki widzialności, do polityki nadzoru, do

symboliki oka, a zarazem do ergonomii, higieny percepcyjnej i ostrożności klinicznej w CSR. Zob. etyka widzialności; higiena percepcyjna; oko jako figura; CSR; nadzór i inwigilacja.

WŁADZA I NADZÓR (OKO JAKO TECHNOLOGIA) – wątek obejmujący metafory i infrastruktury patrzenia: spojrzenie kontrolne, ekspozycja, monitoring, auto-nadzór oraz internalizacja spojrzenia; w książce wiązany z analizami kulturowymi i krytyką instytucjonalną (Michel Foucault jako punkt odniesienia dla relacji widzialności i dyscypliny). W kontekście psychoperformansu wątek ten bywa „odczarowywany" poprzez praktyki odzyskiwania granic i prawa do niewidzialności. Zob. etyka widzialności; polityka dokumentacji; świadek; prawo odmowy; odczarowywanie.

ZASADA MINIMALNEJ SKUTECZNEJ DAWKI – reguła projektowania, według której działanie ma być możliwie proste, krótkie i bezpieczne, a dopiero potem – jeśli jest potrzeba – rozbudowywane. Zasada ta jest spięta z somatyką (Moshe Feldenkrais jako odniesienie do mikrozmiany) oraz z BHP; w kontekście CSR chroni przed „przeforsowaniem" percepcji i przed eskalacją bodźców. Zob. perfonem; minimalizm; protokół przerwania; higiena percepcyjna; domknięcie.

ANGIOGRAFIA (FA, ICGA) – wątek pojawiający się jako kontekst diagnostyczny i jako rama dla „metrologii własnej" widzenia; używane w książce do pokazania różnicy między danymi klinicznymi a odczuciem subiektywnym oraz do uzasadnienia zasady integracji klinicznej. Zob. integracja kliniczna; metrologia własna; sygnały alarmowe; etyka ostrożności.

CHOROIDEA (NACZYNIÓWKA) – termin wprowadzany w książce w związku z CSR jako element tła biologicznego, który porządkuje rozumienie ograniczeń psychoperformansu: działania performatywne mogą wpływać na regulację stresu, rytmu i zachowań, ale nie są opisem mechanizmów naczyniówki ani terapią naczyniową. Zob. CSR; higiena snu; neurofizjologia stresu; integracja kliniczna.

CSR (CENTRALNA RETINOPATIA SUROWICZA) – sieć odsyłaczy dotycząca studium przypadku, mapy widzenia i praktyk ochrony percepcji; CSR funkcjonuje jako wątek modelowy, nie jako „centrum" całej metody. Zob. indywiduAkcja; higiena percepcyjna; plan sytuacyjny; przeciwwskazania; sygnały alarmowe; metrologia własna; etiologia wieloczynnikowa (ostrożnie).

OCT (OPTYCZNA KOHERENTOMOGRAFIA) – termin przywoływany w rozdziałach o koordynacji z medycyną, jako przykład obiektywizacji stanu siatkówki oraz jako argument za rozdzieleniem warstwy symbolicznej od warstwy klinicznej. Zob. integracja kliniczna; dokumentacja; metrologia własna; unikanie roszczeń terapeutycznych.

PDT (FOTODYNAMICZNA TERAPIA) / ANTY-VEGF – pojawiają się jako nazwy procedur referencyjnych omawianych w kontekście leczenia konwencjonalnego i etyki: książka nie instruuje terapii, natomiast podkreśla, że psychoperformans może być planowany wyłącznie jako równoległa infrastruktura sensu i regulacji, a nie jako substytut procedur. Zob. integracja kliniczna; granice kompetencji; placebo/nocebo; kryteria ostrożności; zgody.

METROLOGIA WŁASNA (WIDZENIA) – praktyka prowadzenia precyzyjnych, powtarzalnych notatek o jakości widzenia i funkcjonowania, bez wchodzenia w rolę diagnosty; metrologia własna jest w książce osadzona w logice planu sytuacyjnego i BHP oraz sprzęgnięta z zasadą przerwania działania, gdy pojawiają się sygnały alarmowe. Zob. notatnik transformacji; dziennik sensorimotoryczny; mapa widzenia; check-listy BHP; integracja kliniczna.

MIEJSCA – TYPOLOGIE PRZESTRZENI UŻYWANE W KSIĄŻCE (PRZYKŁADY)

PRACOWNIA (ATELIER) – przestrzeń autorska jako laboratorium: kontrola bodźców, dostęp do obiektów–kluczy, możliwość iteracji i repetycji; w książce pracownia bywa traktowana jako strefa o wysokiej gęstości znaczeń, wymagająca procedur domknięcia i higieny uwagi, aby nie ulegać rozlaniu procesów. Zob. architektura progów; sieć obiektów; dokumentacja; porządkowanie; domknięcie.

DOM (PRZESTRZEŃ CODZIENNA) – miejsce, w którym indywiduAkcja musi stać się wykonalna; dom w książce jest przestrzenią konfliktu: jednocześnie bezpieczną i obciążoną nawykiem, rolami społecznymi oraz przeciążeniem bodźcowym. Plan sytuacyjny dla domu wymaga szczególnego rygoru minimalnej skutecznej dawki oraz jasnych reguł przejścia: kiedy działanie jest „włączone", a kiedy jest przerwane. Zob. zasada minimalnej skutecznej dawki; higiena snu; przerwy; protokół przerwania; ergonomia widzenia.

GALERIA / INSTYTUCJA KULTURY – przestrzeń ekspozycji i widzialności; w książce galeria jest opisywana poprzez etykę widzialności, kontrolę dokumentacji oraz negocjacje roli publiczności. Odniesienia do performatyki instytucjonalnej porządkują napięcie między poświadczeniem a spektaklem. Zob. etyka widzialności; dokumentacja; zgody; publiczność; pole obecności; Foucault.

BLACK BOX / WHITE CUBE – modele przestrzeni scenicznej i wystawienniczej: black box jako kontrola światła i dźwięku, white cube jako neutralizacja kontekstu; w psychoperformansie obie logiki są problematyzowane, bo „neutralność" bywa przemocą, a pełna kontrola bywa iluzją. Zob. bodźcowość; dostępność; polityka danych; architektura progów.

PLENER / KRAJOBRAZ – przestrzeń, w której plan sytuacyjny musi uwzględniać warunki niekontrolowane: pogodę, przechodniów, bodźce losowe; w książce plener jest traktowany jako narzędzie odczarowywania i reorganizacji relacji z otoczeniem, ale także jako pole ryzyka (prawnego, społecznego i sensorycznego). Zob. check-listy BHP; zgody; prawo lokalne; protokół przerwania; profil sensoryczny.

MIEJSCA BIOGRAFICZNE (TOPONIMY) – pojawiają się w książce w funkcji organizowania biografii symbolicznej i pamięci miejsca, bez roszczenia do „determinacji losu". Przykładowo: Lublin jako punkt genealogii doświadczeń, Szczecin jako infrastruktura pracy i praktyk edukacyjno-terapeutycznych, Sokołowsko jako kontekst instytucjonalno-festiwalowy; miejsca są tu operatorami sensu i rytmu życia, nie ezoterycznymi wyrokami. Zob. hermeneutyka miejsca; pamięć; praca z mapą; etyka ostrożności.

SOKOŁOWSKO / FUNDACJA IN SITU / KONTEKSTY – wątki instytucjonalne i historyczne, w których pojawia się praktyka działań efemerycznych oraz praca z publicznością; w książce

funkcjonują jako przykłady osadzania psychoperformansu w ekosystemie kultury i jako poligon etyki widzialności. Zob. publiczność; dokumentacja; świadek; infrastruktura instytucjonalna; etyka.

PRAKTYKI – WYBRANE KATEGORIE DZIAŁAŃ UŻYWANE W KSIĄŻCE (PRZYKŁADY)

INDYWIDUAKCJA (PRAKTYKA DŁUGIEGO TRWANIA) – forma cykliczna, składająca się z mikropsychoperformansów, przerw, protokołów regeneracji i okresowych podsumowań; w książce jest to logika „wdrożenia", a nie jednorazowej iluminacji. Zob. plan sytuacyjny; notatnik transformacji; rubryki ewaluacyjne; spirala obecności; zasada minimalnej skutecznej dawki.

MIKROPSYCHOPERFORMANS – mała jednostka działania, w której pojedynczy perfonem lub krótka sekwencja perfonemów ma wywołać mierzalną zmianę w regulacji, uważności lub relacji z obiektem–kluczem; mikropsychoperformans w książce jest narzędziem bezpiecznego testowania, uczenia się i stabilizowania sprawczości. Zob. perfonem; regulacja pobudzenia; protokół przerwania; metrologia własna.

PERFOTERAPIA (KONTEKST AUTORSKI) – używana jako nazwa praktyk z pogranicza działania performatywnego i wsparcia procesów życiowych, przy stałym rozróżnieniu między terapią kliniczną a praktyką kulturową i edukacyjną. Książka traktuje perfoterapię jako ramę etyczną: nie obiecywać wyleczeń, nie wchodzić w rolę medyka, a jednocześnie brać odpowiedzialność za realne skutki symboliczne i relacyjne. Zob. auto-etyka; integracja kliniczna; kryteria ostrożności; zgody.

PRAKTYKI ODDECHOWE – oddech jako perfonem regulacyjny: narzędzie modulacji pobudzenia i rytmu; w książce oddech jest włączany do planu sytuacyjnego nie jako „metafizyka", lecz jako precyzyjny regulator wejść i wyjść z intensywności. Wymagana jest ostrożność: unikać hiperwentylacyjnych formatów w sytuacjach podwyższonego ryzyka dysocjacji lub lęku. Zob. regulacja pobudzenia; trauma-informed; okna tolerancji; check-listy BHP.

PRAKTYKI SOMATYCZNE – obejmują techniki edukacji ruchowej, pracy z czuciem i tonusem, prowadzone w logice uczenia się (Feldenkrais, Bainbridge Cohen, Emilie Conrad), a w psychoperformansie pełnią funkcję przygotowania, stabilizacji i domknięcia; w książce somatyka jest językiem precyzyjniejszym niż ogólne „relaks". Zob. ucieleśnienie; felt sense; dziennik sensorimotoryczny; architektura progów.

PRACA Z OBIEKTEM–KLUCZEM – manipulacja, przemieszczanie, rozkładanie, scalanie, niszczenie (jeśli bezpieczne), pieczętowanie lub rekontekstualizacja obiektu; praktyka ta jest w książce rdzeniem psychoperformansu, a jej sens wynika z dochodzenia i researchu, a nie z powtarzalnych „zestawów rekwizytów". Zob. obiekt–klucz; sieć obiektów; akt symboliczny; fenomenologia rzeczy; magia jako technologia znaczenia (w sensie rytualno-performatywnym).

PRAKTYKI „MAGICZNE" (ROZUMIANE TECHNICZNIE) – działania rytualno-performatywne, których celem jest odczarowywanie, rekontekstualizacja i przeformułowanie relacji z problemem; w książce „magiczne" oznacza technologię znaczenia, nie deklarację przyczynowości biologicznej. Ten dział indeksu jest zawsze spięty z kryteriami ostrożności i z

etyką sugestii (placebo/nocebo). Zob. kryteria ostrożności; hermetyzm; gnoza (kontekstowo); akt symboliczny; język odczarowywania.

QIGONG / PRACA ENERGIĄ – pojawiają się jako tradycje używane w atlasie praktyk i w planach sytuacyjnych wyłącznie wtedy, gdy spełnione są kryteria ostrożności oraz gdy praktyka ma jasny cel regulacyjny (oddech, uważność, ruch), a nie roszczenie do leczenia chorób. Zob. atlas praktyk; kryteria ostrożności; regulacja pobudzenia; etyka.

REIKI / JOHREI / POLARITY THERAPY / UZDRAWIANIE PRANICZNE – wątki atlasowe, traktowane jako materiał kulturowy i praktyki kontaktu, które mogą wspierać poczucie sensu i relacyjność, ale wymagają rygoru metodologicznego i prawnego: dobrowolności, braku presji, braku obietnic, jasności roli, kontroli ryzyk. Zob. kryteria ostrożności; zgody; poufność; etyka; placebo/nocebo.

ZEN / MEDYTACJA – w książce obecne jako praktyki porządkowania uwagi i relacji z myślą; nie jako etykieta, tylko jako narzędzia projektowane w planie sytuacyjnym z konkretnymi parametrami: czas, postura, warunki bodźcowe, sposób domknięcia i powrotu do codzienności. Zob. ekologia uwagi; użyteczna cisza; rytm dobowy; higiena snu; notatnik transformacji.

WYWIAD PO-ZDARZENIOWY – praktyka analityczna i etyczna, pozwalająca oddzielić euforię, sugestię i narracyjną nadprodukcję od realnych, utrzymujących się zmian. W książce wywiad po-zdarzeniowy jest narzędziem „chłodzenia" interpretacji, bliskim rygorowi fenomenologicznemu (Merleau-Ponty jako odniesienie do opisu doświadczenia przed teorią). Zob. dziennik transformacji; rubryki ewaluacyjne; świadek; polityka dokumentacji.

ASYSTA / OSOBA WSPIERAJĄCA – rola techniczno-etyczna, odciążająca wykonawcę w obszarach logistyki, bodźcowości i bezpieczeństwa; asysta nie jest współautorem sensu, lecz operatorem warunków brzegowych (światło, dźwięk, przestrzeń, czas, dostęp do wody, wyjść, komunikacji). Zob. BHP; bodźcowość; protokół przerwania; dostępność; pole obecności.

AUTORYTET – kategoria ryzyka i zasobu: autorytet może stabilizować ramę działania, lecz może też generować presję, sugestię oraz efekt nocebo; w książce autorytet jest „rozbrajany" przez jawność roli, procedury zgody i prawo odmowy. Zob. placebo/nocebo; zgody; trauma-informed; auto-etyka; język bez obietnic.

DEBRIEFING – procedura domykająca (współdzielona lub indywidualna), w której porządkuje się fakty przebiegu, reakcje somatyczne, afekty i sensy robocze bez ich zamrażania w doktrynę; debriefing jest narzędziem redukcji ryzyka ruminacji oraz błędnej atrybucji przyczynowości. Zob. wywiad po-zdarzeniowy; notatnik transformacji; domknięcie; okna tolerancji; integracja kliniczna.

DOBROWOLNOŚĆ – fundamentalna zasada pracy performatywnej w rejestrze wrażliwym: uczestnik i wykonawca zachowują pełne prawo wejścia, wyjścia, przerwania, modyfikacji; dobrowolność jest projektowana proceduralnie, a nie deklarowana. Zob. prawo wycofania; protokół przerwania; zgody; trauma-informed; etyka.

EKSPOZYCJA / WYSTAWIENIE – kategoria ryzyka: ujawnienie działania może stać się wtórnym przymusem, jeśli narusza prywatność lub wzmacnia mechanizmy władzy spojrzenia; książka konsekwentnie rozdziela poświadczenie od publicznej ekspozycji. Zob. etyka widzialności; dokumentacja; poufność; film performatywny; Foucault.

GRANICE KOMPETENCJI – zasada rozdzielania praktyk psychoperformatywnych od leczenia klinicznego; dotyczy zwłaszcza kontekstów chorób (CSR) i stanów psychicznych wysokiego ryzyka (dysocjacja, myśli samobójcze, epizody psychotyczne, ciężkie uzależnienia), gdzie niezbędne jest odwołanie do profesjonalnych ścieżek medycznych. Zob. integracja kliniczna; przeciwwskazania; protokół przerwania; konsultacja.

INTERWENCJA W KRYZYSIE (RAMY BEZPIECZEŃSTWA) – zestaw minimalnych procedur: rozpoznanie przeciążenia, przerwanie, stabilizacja bodźcowa, zapewnienie kontaktu z osobą wspierającą, ewentualna eskalacja do służb lub konsultacji; w książce interwencja kryzysowa nie jest „dramaturgią", tylko odpowiedzialnością. Zob. BHP; okna tolerancji; trauma-informed; protokół przerwania; check-listy BHP (A3).

KONTRAKT – jawne ustalenia dotyczące celu, formy, ryzyk, dokumentacji, poufności i sposobu domknięcia; kontrakt chroni przed przemocą interpretacyjną i przed nieświadomym rozszerzaniem roli performera w stronę terapeuty lub guru. Zob. zgody; poufność; placebo/nocebo; auto-etyka; polityka danych.

KURATOR / PRODUCENT / ORGANIZATOR – role instytucjonalne, które w psychoperformansie wpływają nie tylko na logistykę, ale też na politykę widzialności, bezpieczeństwo i relacje władzy; książka traktuje te role jako element pola obecności, a nie zewnętrzny „administracyjny" dodatek. Zob. instytucja kultury; dokumentacja; zgody; etyka widzialności; Foucault.

PUBLICZNOŚĆ – kategoria odmienna od świadka: publiczność może być tłem, katalizatorem, źródłem presji albo współuczestnictwa; w książce publiczność jest projektowana poprzez zasady dostępu, komunikaty wstępne, kontrolę bodźców oraz ścieżki wyjścia, aby uniknąć eskalacji w stronę widowiska kosztem bezpieczeństwa. Zob. świadek; pole obecności; dostępność; BHP; etyka widzialności.

RELACJA WYKONAWCA–ŚWIADEK – rdzeń etyczny działania; świadek stabilizuje ramę i poświadcza przebieg bez zawłaszczania sensu (Mary Starks Whitehouse jako odniesienie do praktykowania świadka); relacja ta jest rozumiana jako technologia odpowiedzialności. Zob. świadek; świadectwo; debriefing; poufność; protokół po-zdarzeniowy.

ROLA TERAPEUTY / PSYCHIATRY / PSYCHOLOGA (KONTEKST) – w książce obecna jako punkt odniesienia i granica: psychoperformans może wspierać regulację, sprawczość i sens, ale nie zastępuje diagnostyki ani leczenia; wątek zaburzeń adaptacyjnych jest ujmowany w logice pracy z pobudzeniem, higieną snu, praktykami uważności i planem indywiduAkcji, przy zachowaniu ścieżki konsultacyjnej. Zob. neurofizjologia stresu; regulacja pobudzenia; integracja kliniczna; przeciwwskazania; protokół przerwania.

ROLA OKULISTY / SPECJALISTY SIATKÓWKI (KONTEKST) – rola kliniczna, wobec której psychoperformans zajmuje pozycję równoległą i komplementarną: wspiera przestrzeganie zaleceń, redukcję ryzyk behawioralnych i ochronę percepcji, ale nie „interpretuje" badań ani nie podejmuje decyzji terapeutycznych. Zob. integracja kliniczna; OCT; angiografia; sygnały alarmowe; metrologia własna.

SUPORT SPOŁECZNY – wsparcie relacyjne jako warunek utrzymywania zmiany; w książce suport jest wpisany w plan sytuacyjny jako infrastruktura: kto wie o działaniu, kto może wesprzeć domknięcie, kto chroni przed izolacją lub eskalacją lęku. Zob. indywiduAkcja; kontrakt; poufność; plan regeneracji; pole obecności.

WŁASNOŚĆ SENSU – zasada, że sens działania nie jest własnością instytucji, publiczności ani nawet samego wykonawcy w trybie autorytarnym; sens jest współwytwarzany w relacji, ale podlega ochronie prywatności i integralności osoby. Jacques Derrida pojawia się jako odniesienie do odpowiedzialności świadectwa i śladu. Zob. świadectwo; poufność; polityka danych; dokumentacja; etyka.

PRAWO, POUFNOŚĆ, DANE – HASŁA OPERACYJNE (PRZYKŁADY)

DANE WRAŻLIWE – szczególna kategoria informacji, obejmująca w praktyce psychoperformansu m.in. dane o zdrowiu, narracje traumatyczne, informacje o diagnozach, wizerunek w kontekście intymnym; książka traktuje dane wrażliwe jako ryzyko wymagające minimalizacji, ograniczeń dostępu i jasnych zasad retencji. Zob. poufność; polityka danych; RODO; wzory zgód (A4).

MINIMALIZACJA DANYCH – zasada zbierania tylko tych informacji, które są niezbędne do bezpieczeństwa i ewaluacji; przeciwieństwo „archiwum dla archiwum". Minimalizacja obejmuje także ograniczenie dokumentacji wizualnej, gdy nie jest konieczna. Zob. etyka widzialności; dokumentacja; rubryki ewaluacyjne; polityka danych.

POUFNOŚĆ – zasada ochrony treści i materiałów; poufność dotyczy także „wtórnych świadków" (osób, które oglądają zapis), dlatego książka wiąże poufność z kontrolą dystrybucji, z anonimizacją oraz z praktyką uzgadniania zakresu opowieści po działaniu. Zob. kontrakt; polityka danych; zgody; świadectwo; film performatywny.

PRAWO DO WYCOFANIA – mechanizm etyczny i proceduralny: możliwość przerwania udziału, cofnięcia zgody na wykorzystanie materiałów, ograniczenia dystrybucji; prawo to jest wpisane w narzędzia aneksowe jako standard bezpieczeństwa. Zob. dobrowolność; protokół przerwania; zgody; polityka danych; A4.

RODO (GDPR) – rama prawna ochrony danych osobowych, w książce ujmowana pragmatycznie: kto jest administratorem danych, jaka jest podstawa przetwarzania, jak długo dane są przechowywane, jak realizuje się prawa osoby, której dane dotyczą; RODO jest łączone z etyką widzialności, bo w psychoperformansie dane i obraz bywają splecione. Zob. polityka danych; wzory zgód; poufność; archiwum; A4.

WIZERUNEK – kwestia prawna i etyczna; w psychoperformansie wizerunek bywa jednocześnie materiałem działania i śladem danych osobowych, dlatego książka traktuje go jako obszar wymagający precyzyjnych zgód i kontroli kontekstu publikacji. Zob. dokumentacja; film performatywny; etyka widzialności; polityka danych; wzory zgód (A4).

ZGODA – narzędzie, a nie formalność: zgoda ma być świadoma, odwracalna w uzasadnionych granicach, pozbawiona presji oraz powiązana z realnym opisem ryzyk; książka wiąże zgodę z językiem niesugestywnym, aby minimalizować efekt nocebo. Zob. placebo/nocebo; kontrakt; poufność; prawo wycofania; A4.

NARZĘDZIA, MATRYCE, PROCEDURY – HASŁA PRZEKIEROWUJĄCE DO ANEKSÓW (PRZYKŁADY)

CHECK-LISTY BHP – listy kontrolne dla bodźcowości, ryzyk fizycznych, ryzyk psychicznych, ryzyk prawnych i ryzyk klinicznych; w książce check-listy są rdzeniem „praktycznego racjonalizmu" psychoperformansu. Zob. BHP; profil sensoryczny; integracja kliniczna; protokół przerwania; A3.

MAPA BODŹCOWA – opis parametrów środowiska (luminancja, kontrast, echo, hałas, tłum, zapach, temperatura) i ich wpływu na wykonawcę; mapa bodźcowa jest używana jako element planu sytuacyjnego i jako prewencja przeciążenia. Zob. bodźcowość; dostępność; higiena percepcyjna; A3.

MAPA WIDZENIA – narzędzie indywiduAkcji dla wątków oko-centrycznych: praktyka rejestrowania jakości widzenia w powiązaniu z warunkami bodźcowymi, obciążeniem, snem i stresem, bez roszczeń diagnostycznych; mapa widzenia służy rozpoznawaniu wzorców ryzyka oraz projektowaniu przerw i modyfikacji działania. Zob. metrologia własna; higiena percepcyjna; sygnały alarmowe; integracja kliniczna; A3.

NOTATNIK TRANSFORMACJI – matryca zapisu, w której odróżnia się: fakty, doznania, afekty, sens roboczy, decyzje wdrożeniowe oraz koszty regeneracji; notatnik transformacji jest narzędziem przeciwko mitologizacji i przeciwko „przypadkowemu mistycyzmowi", bo utrzymuje rygor obserwacji przed interpretacją (Maurice Merleau-Ponty jako odniesienie do pierwszeństwa opisu doświadczenia). Zob. wywiad po-zdarzeniowy; domknięcie; ewaluacja; A3.

PARTYTURA (PLAN SYTUACYJNY) – matryca projektowa, w której koduje się sekwencje perfonemów, progi, przejścia, rolę obiektu–klucza, warunki brzegowe i procedury przerwania; partytura w książce jest formą odpowiedzialności i narzędziem iteracyjnej precyzji. Zob. plan sytuacyjny; architektura progów; perfonem; BHP; A3.

PROTOKÓŁ PRZERWANIA – procedura „STOP" uruchamiana w przypadku przeciążenia lub sygnałów alarmowych; obejmuje zejście z bodźców, stabilizację oddechowo-somatyczną, decyzję o konsultacji, ochronę danych i domknięcie minimalne. Zob. okna tolerancji; trauma-informed; integracja kliniczna; sygnały alarmowe; A3.

RUBRYKI EWALUACYJNE – narzędzia raportowania i samowiedzy: kryteria jakości procesu, kryteria bezpieczeństwa, trwałość skutków, koszty i efekty uboczne; rubryki są zaprojektowane

tak, by nie nagradzać „intensywności dla intensywności”, tylko realne wdrożenie i stabilizację. Zob. debriefing; notatnik transformacji; afektywna ekonomia; A5.

WYWIAD PO-ZDARZENIOWY – matryca rozmowy lub auto-rozmowy, w której porządkuje się: co się wydarzyło, co było trudne, co było wspierające, co było sugestią, co przetrwało 24–72 godziny, co wymaga korekty planu; wywiad jest narzędziem redukcji fałszywych korelacji (zwłaszcza w kontekście stresu i CSR). Zob. placebo/nocebo; metrologia własna; integracja kliniczna; A3.

PRAKTYKI SPECYFICZNE – HASŁA DODATKOWE (PRZYKŁADY)

HIGIENA SNU – praktyka infrastrukturalna indywiduAkcji: rytm dobowy, minimalizacja bodźców wieczornych, ograniczenie ekspozycji ekranowej; w książce higiena snu jest sprzęgnięta z neurofizjologią stresu (Hans Selye, Robert Sapolsky jako ramy rozumienia kosztu przeciążenia) oraz z ochroną percepcji. Zob. regulacja pobudzenia; ekologia uwagi; higiena percepcyjna; plan regeneracji.

ODCZAROWYWANIE – praktyka rekontekstualizacji lęku, przymusu i narracji katastroficznych poprzez akt symboliczny, język i obiekt–klucz; odczarowywanie nie oznacza negowania faktów, lecz zmianę relacji wobec nich. Zob. magia jako technologia znaczenia; kontrsłowa; logoperformans; domknięcie; kryteria ostrożności.

PERCEPCJA A WŁADZA – wątek, w którym patrzenie jest analizowane jako relacja społeczna i infrastruktura kontroli; Michel Foucault stanowi tu odniesienie porządkujące rozumienie dyscypliny i nadzoru, a psychoperformans jest projektowany jako praktyka odzyskiwania granic widzialności. Zob. etyka widzialności; prawo odmowy; dokumentacja; publiczność.

PRACA Z PRZEKONANIAMI – obszar, w którym język, obraz i rytuał mogą wzmacniać albo rozbrajać przekonania autodestrukcyjne; książka wiąże tę pracę z etyką sugestii oraz z rygorem debriefingu, aby nie pomylić chwilowej ulgi z trwałą zmianą. Zob. placebo/nocebo; wywiad po-zdarzeniowy; auto-etyka; kontrakt; regulacja pobudzenia.

SOMATYKA – praktyki ucieleśnione, w których mikrozmiana i różnicowanie stają się podstawą sprawczości (Moshe Feldenkrais, Bonnie Bainbridge Cohen); w psychoperformansie somatyka działa jako fundament techniczny, a nie ornament. Zob. perfonem; ucieleśnienie; dziennik sensorimotoryczny; plan sytuacyjny; domknięcie.

ŚWIATŁO (PARAMETRY) – pojęcie operacyjne: natężenie, kontrast, migotanie, olśnienie, adaptacja; światło jest traktowane jako materiał performatywny i jednocześnie parametr BHP, szczególnie w działaniach oko-centrycznych. Zob. higiena percepcyjna; mapa bodźcowa; przeciwwskazania; protokół przerwania.

WIDZENIE WEWNĘTRZNE – termin używany wyłącznie w rejestrze fenomenologicznym i symboliczno-kulturowym, jako opis pracy z obrazem psychicznym; książka oddziela ten termin od twierdzeń o faktach biologicznych. Éliphas Lévi pojawia się jako historyczny przykład języka hermetycznego, który może inspirować warstwę symbolu, ale wymaga higieny epistemicznej. Zob. hermeneutyka; Jung; kryteria ostrożności; magia jako technologia znaczenia.

ZASOBY – hasło obejmujące energię życiową, czas, pieniądz, relacje, dostęp do miejsc i narzędzi; psychoperformans jest projektowany jako metoda wykonalna w realnych ograniczeniach, a nie w warunkach laboratoryjnego luksusu. Zob. adekwatność środka; zasada minimalnej skutecznej dawki; plan sytuacyjny; dostępność; instytucje.

OKO OPATRZNOŚCI / OKO „WIDZĄCE" – motyw oka jako figury władzy, nadzoru, sakralizacji i legitymizacji porządku; w książce funkcjonuje jako węzeł do rozróżniania: widzenie jako dar, widzenie jako kontrola, widzenie jako przemoc. Zob. władza i nadzór; etyka widzialności; prawo odmowy; architektura progów; polityka dokumentacji.

OKO SAURONA / OKO WIELKIEGO BRATA – figury kultury masowej używane do opisu reżimów ekspozycji, inwigilacji i internalizacji spojrzenia; służą jako narzędzia edukacyjne i kompozycyjne, nie jako „dowody" metafizyczne. Michel Foucault pojawia się jako klucz odniesienia do analizy dyscypliny i widzialności. Zob. władza i nadzór; publiczność; dokumentacja; auto-nadzór; odczarowywanie.

OKO ZŁE (APOTROPAION, UROK) – motyw antropologiczny i magiczno-ludowy, traktowany w książce jako język opisu zawiści, lęku przed spojrzeniem, podatności na ocenę oraz mechanizmów projekcji. Wykorzystywany wyłącznie w trybie hermeneutycznym i performatywnym (technologie znaczenia), z zachowaniem higieny epistemicznej oraz bez roszczeń do wyjaśniania biologii chorób oka. Zob. Jung (projekcja); placebo/nocebo; kryteria ostrożności; kontrsłowa; akt symboliczny.

GNOSTYCYZM / GNOZA (UŻYCIE KONTEKSTOWE) – zestaw figur: świat jako zasłona, poznanie jako wyzwolenie, światło jako ryzyko i obietnica; w książce używane do porządkowania narracji przejścia oraz do projektowania progów i domknięć, nie jako system dogmatyczny. Zob. figura progu; architektura progów; widzenie wewnętrzne; odczarowywanie; auto-etyka.

HERMETYZM – tradycje hermetyczne jako materiał do pracy symbolicznej (znaki, pieczęcie, figury światła), włączane do psychoperformansu wyłącznie przy spełnieniu kryteriów ostrożności oraz przy jasnym kontrakcie znaczeniowym. Éliphas Lévi pojawia się jako przykład historycznego języka „technik światła", który może inspirować warstwę estetyczno-rytualną, ale nie jest argumentem medycznym. Zob. kryteria ostrożności; magia jako technologia znaczenia; polityka sugestii; integracja kliniczna.

TAROT – system obrazów i narracji, używany jako matryca hermeneutyczna dla planu sytuacyjnego (figury drogi, decyzji, granic, odwrócenia, cienia), a nie jako narzędzie predykcyjne; w książce tarot pojawia się jako przykład „alfabetu obrazów", który może stabilizować sens działań, jeśli nie generuje przymusu i presji. Zob. Jung (symbol); hermeneutyka; praca z obrazem; kontrakt; prawo odmowy.

RUNY / SYSTEMY ZNAKÓW – tradycje znakowe używane jako przykłady „pisma progu" (zapis intencji, pieczęcie, znaki granic), z pełną świadomością ich historycznych i współczesnych kontekstów nadużyć; w książce nacisk pada na etykę użycia znaków oraz na unikanie symboliki mogącej ranić uczestników. Zob. etyka; kontrakt; dobrowolność; polityka widzialności; architektura progów.

ŚWIĘTA GEOMETRIA / FIGURY GEOMETRYCZNE – w książce występują jako narzędzia kompozycyjne (siatki uwagi, rytmy, podziały przestrzeni, mapy progów), nie jako „dowód kosmologiczny". Figury geometryczne są traktowane jako proste, silne operatory skupienia i porządku, szczególnie w działaniach wymagających stabilizacji percepcji. Zob. mapa bodźcowa; plan sytuacyjny; kompozycja czasoprzestrzenna; higiena percepcyjna.

KOLOROTERAPIA / ŚWIATŁO CZERWONE LED / PEMF / SKALE SOLFEŻOWE – hasła atlasowe, funkcjonujące w książce jako przykłady obszarów wymagających rygoru metodologicznego: rozróżnienia między komfortem, regulacją a roszczeniami leczniczymi; w indeksie prowadzą do kryteriów ostrożności i do aneksowych check-list BHP bodźcowości. Zob. kryteria ostrożności; placebo/nocebo; bodźcowość; światło; integracja kliniczna.

MEDIUM, MATERIAŁ, PARAMETR – HASŁA TECHNICZNE PSYCHOPERFORMANSU (PRZYKŁADY)

DŹWIĘK – materiał performatywny i parametr BHP; obejmuje głośność, spektrum, rytm, echo, niespodziewane zdarzenia akustyczne; dźwięk może pełnić funkcję perfonemu progowego (wejście/wyjście), regulatora pobudzenia albo narzędzia destabilizacji (wtedy wymaga rygoru). Zob. bodźcowość; profil sensoryczny; mapa bodźcowa; protokół przerwania.

ŚWIATŁO – materiał i ryzyko: luminancja, kontrast, migotanie, olśnienie, adaptacja; w działaniach oko-centrycznych światło jest traktowane jako element szczególnie krytyczny, wymagający minimalnej skutecznej dawki i stabilnych przejść. Zob. higiena percepcyjna; przeciwwskazania; mapa bodźcowa; integracja kliniczna.

OBRAZ – obraz jako dokumentacja, jako presja i jako narzędzie sensu; w książce obraz bywa „włączany" jako element filmowy, fotograficzny lub mentalny (praca z obrazem psychicznym), zawsze w sprzężeniu z etyką widzialności. Maurice Merleau-Ponty pojawia się jako odniesienie do prymatu doświadczenia percepcyjnego i do relacyjności widzenia. Zob. etyka widzialności; film performatywny; świadek; polityka dokumentacji.

SŁOWO – język jako perfonem: formuły zgody, kontrsłowa, akty odczarowywania, nazwanie granicy; słowo jest traktowane jako narzędzie mogące wzmacniać lub ranić (placebo/nocebo), dlatego w książce podlega rygorowi precyzji. Zob. logoperformans; zgody; kontrakt; debriefing; auto-etyka.

GEST – gest jako minimalna jednostka sensu i jako narzędzie regulacji; gest w psychoperformansie jest projektowany względem rytmu i progów, a nie względem efektu teatralnego. Zob. perfonem; dramaturgia; somatyka (Feldenkrais); architektura progów.

CZAS – trwanie, rytm, powtarzalność, przerwa, koda; czas jest w książce medium domknięcia i medium ryzyka (przeciążenie, eskalacja). Zob. indywiduAkcja; rytm dobowy; afektywna ekonomia działania; plan regeneracji.

PRZESTRZEŃ – topologia, dystans, wyjścia, strefy ciszy, strefy bodźców; przestrzeń jest traktowana jako współautor bezpieczeństwa. Zob. mapa bodźcowa; dostępność; BHP; architektura progów.

WĄTKI PRZEKROJOWE – „SZYNY NAWIGACYJNE” INDEKSU (PRZYKŁADY ODSYŁACZY)

PSYCHOPERFORMANS – zob. plan sytuacyjny; obiekt–klucz; perfonem; świadek; pole obecności; architektura progów; domknięcie; debriefing; polityka dokumentacji; auto-etyka.

INDYWIDUAKCJA – zob. mikropsychoperformans; metrologia własna; notatnik transformacji; mapa widzenia; higiena snu; regulacja pobudzenia; rubryki ewaluacyjne; plan regeneracji.

CSR – zob. integracja kliniczna; sygnały alarmowe; higiena percepcyjna; światło; przerwy; metrologia własna; mapa widzenia; przeciwwskazania; protokół przerwania.

ETYKA I PRAWO – zob. zgody; poufność; polityka danych; RODO; wizerunek; prawo wycofania; minimalizacja danych; etyka widzialności.

SYMBOL I HERMENEUTYKA – zob. akt symboliczny; odczarowywanie; Jung; figura progu; gnoza (kontekstowo); tarot; runy; święta geometria; kryteria ostrożności.

WŁADZA SPOJRZENIA – zob. Foucault; publiczność; dokumentacja; ekspozycja; auto-nadzór; prawo odmowy; etyka widzialności.

Zamknięcie indeksu A1: ten indeks pozostaje zestawem przykładowym, skonstruowanym jako mapa orientacyjna po węzłach użytych w książce. Nie jest to pełna lista osób, pojęć, miejsc ani praktyk istniejących „w świecie” ani kompletna bibliografia performatyki, antropologii rytuału czy okulistyki. Jego funkcją jest nawigacja po autorskiej metodzie psychoperformansu oraz po powiązanych kontekstach klinicznych, etycznych i kulturowych.

A2. Glosariusz (pojęcia specjalistyczne i skróty)

Uwaga zakresowa: glosariusz obejmuje wyłącznie terminy i skróty, które rzeczywiście funkcjonują w książce jako narzędzia opisu, projektowania, bezpieczeństwa i koordynacji (w tym wątki okulistyczne jako kontekst integracji klinicznej). Definicje pojęć już rozwiniętych w Aneksie A1 są tu ograniczane do minimum i – jeśli to zasadne – zastępowane wskazaniem orientacyjnym, aby nie dublować treści.

A

AAC (Augmentative and Alternative Communication) – komunikacja wspomagająca i alternatywna; zestaw metod oraz narzędzi (np. piktogramy, tablice komunikacyjne, systemy gestowe) umożliwiających udział w działaniu osobom o zróżnicowanych możliwościach ekspresji językowej. W książce AAC jest traktowane jako infrastruktura dostępności i etyki, a nie „pomoc dydaktyczna”.

Adaptacja ciemniowa / świetlna – proces fizjologiczny dopasowywania układu wzrokowego do poziomu luminancji; w planowaniu działań oko-centrycznych służy jako parametr BHP światła (tempo zmian, unikanie gwałtownych skoków jasności, ryzyko olśnienia).

Afekt – komponent przeżycia związany z pobudzeniem, walencją i dynamiką emocjonalną; w książce afekt jest operacjonalizowany poprzez regulację pobudzenia i „afektywną ekonomię działania", bez utożsamiania go z „emocją nazwaną" ani z narracyjną interpretacją.

Agentowość poznawcza – zdolność podmiotu do inicjowania i podtrzymywania uwagi, decyzji i samoregulacji w warunkach bodźcowych; w książce pojawia się jako kryterium doboru intensywności perfonemów oraz warunków środowiskowych.

Aktywacja współczulna / przywspółczulna – skrótowy opis dominacji osi mobilizacyjnej versus regeneracyjnej autonomicznego układu nerwowego; w książce nie jest to „magiczny przełącznik", lecz pragmatyczna rama projektowania przerw, domknięć i protokołów wyciszenia (Hans Selye; Robert Sapolsky jako odniesienia do fizjologii stresu).

Alodynia (kontekst sensoryczny) – doświadczanie bodźców neutralnych jako awersyjnych lub bolesnych; pojęcie używane pomocniczo przy analizie profilu sensorycznego i ryzyk bodźcowych, zwłaszcza w neuroatypowości i w stanach przeciążenia.

Ambiwalencja – współobecność sprzecznych tendencji i sensów; w książce traktowana jako materiał roboczy hermeneutyki i regulacji, a nie jako błąd wymagający natychmiastowego „rozwiązania".

Anamneza (sens operacyjny) – zebrane tło zdarzeń, obciążeń i wzorców funkcjonowania; w książce anamneza jest narzędziem planowania bezpieczeństwa i wykonalności, nie diagnozą medyczną ani psychoterapeutycznym „wywiadem całościowym".

Angiografia fluoresceinowa (FA) – badanie obrazujące krążenie siatkówkowe z użyciem fluoresceiny; w książce występuje jako punkt odniesienia integracji klinicznej i jako przypomnienie rozróżnienia między danymi obiektywnymi a doświadczeniem subiektywnym.

Angiografia indocyjaninowa (ICGA) – badanie obrazujące krążenie naczyniówki z użyciem indocyjaniny; w książce używane wyłącznie jako kontekst koordynacji z okulistyką w CSR, bez ambicji interpretacji diagnostycznej.

Archetyp (użycie ostrożne) – kategoria psychologii analitycznej Carla Gustava Junga; w książce wykorzystywana sporadycznie i narzędziowo do opisu figur przejścia oraz obrazów psychicznych, z wyraźnym ograniczeniem roszczeń wyjaśniających.

B

BHP – bezpieczeństwo i higiena działania; w aneksach występuje jako zestaw check-list oraz protokołów przerwania i domknięcia. Definicja rozwinięta w A1.

Bodźcowość (profil bodźcowy) – konfiguracja parametrów środowiska (światło, dźwięk, dotyk, tłum, tempo, przewidywalność) w relacji do możliwości regulacyjnych osoby; w książce jest to oś projektowania dostępności i redukcji ryzyka przeciążenia.

C

Choroidea (naczyniówka) – warstwa naczyniowa oka; w książce występuje jako termin kontekstowy przy CSR, podkreślający granice działania psychoperformatywnego wobec biologii.

CSR – centralna retinopatia surowicza; w książce funkcjonuje jako studium przypadku i pole koordynacji z medycyną, nie jako jedyny obszar zastosowań psychoperformansu.

D

Debriefing – proceduralne domknięcie i uporządkowanie przebiegu oraz skutków działania; w książce to narzędzie redukcji błędnej atrybucji i przemocy interpretacyjnej, powiązane z rygorem opisu doświadczenia przed teorią (Maurice Merleau-Ponty jako odniesienie fenomenologiczne).

Dysocjacja – rozszczepienie integracji doświadczenia (uwagi, pamięci, doznań, poczucia „ja"), często w kontekście przeciążenia lub traumy; w książce jest to kategoria ryzyka BHP, wymagająca progów, przerw i protokołu przerwania, bez udawania diagnostyki klinicznej.

Dystrybucja danych – praktyki udostępniania materiałów (notatki, audio, wideo, zdjęcia) osobom trzecim; w książce traktowane jako kluczowe ryzyko etyczne i prawne (powiązane z poufnością i RODO).

E

Efekt nocebo – negatywny skutek sugestii i oczekiwania; w książce jest to argument za językiem bez obietnic i za projektowaniem zgód, które nie indukują lęku ani przymusu interpretacji.

Efekt placebo – pozytywny skutek oczekiwania i kontekstu; w książce omawiany jako siła rytuału, autorytetu i formuł, wymagająca etyki (nie wykorzystywać sugestii do manipulacji).

Ekspozycja (w sensie widzialności) – wystawienie na ogląd, rejestrację lub ocenę; w książce ekspozycja jest regulowana etyką widzialności i polityką dokumentacji (Michel Foucault jako odniesienie do relacji władzy spojrzenia).

Ergonomia widzenia – zespół zasad dotyczących obciążenia wzroku (ekran, światło, dystans, przerwy); w książce jest to element higieny percepcyjnej i warunków brzegowych w planie sytuacyjnym.

F

FA – zob. angiografia fluoresceinowa.

Felt sense – termin Eugene'a T. Gendlina; całościowe odczucie sytuacji, zanim zostanie zredukowane do słów; w książce używane jako narzędzie precyzowania materiału doświadczenia w notatniku transformacji i w wywiadzie po-zdarzeniowym, bez automatycznego psychologizowania.

Fenomenologia – tradycja opisu doświadczenia, w książce używana jako rygor metodologiczny: najpierw opis przebiegu i doznań, dopiero potem interpretacja. Merleau-Ponty stanowi tu punkt odniesienia dla relacyjności percepcji.

Film performatywny – termin używany w książce jako forma poświadczenia i działania, sprzęgnięta z etyką widzialności; definicja podstawowa rozwinięta w A1, tutaj traktowana jako odsyłacz do polityki dokumentacji, zgód i kontroli kontekstu.

G

GDPR / RODO – ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych; w książce traktowane jako rama proceduralna dla pracy z danymi o zdrowiu, wizerunkiem i materiałem narracyjnym. Pojawia się w kontekście: administrator danych, podstawa przetwarzania, minimalizacja, retencja, prawa osoby, której dane dotyczą, oraz obowiązek projektowania poufności już na etapie planu sytuacyjnego.

Gnoza (użycie kontekstowe) – język hermeneutyczny wykorzystywany jako matryca figur przejścia i „poznania wyzwalającego"; w książce ograniczany kryteriami ostrożności i jawnością założeń, bez roszczeń do wyjaśniania przyczynowości biologicznej.

Granice (boundary-setting) – praktyka ustanawiania i utrzymywania granic relacyjnych, czasowych, bodźcowych i narracyjnych; w książce jest to kompetencja BHP i etyki, blisko powiązana z prawem wycofania, kontraktem i protokołem przerwania.

H

Higiena epistemiczna – rygor odróżniania: danych klinicznych od metafory, interpretacji od faktu, sensu od przyczynowości; w książce stanowi warunek włączania tradycji symbolicznych (hermetyzm, gnoza, praktyki „magiczne") do psychoperformansu bez nadużyć i bez szkodliwej sugestii.

Higiena percepcyjna – zestaw praktyk ochrony uwagi i wzroku: przerwy, modulacja światła, ergonomia ekranowa, redukcja olśnienia, kontrola głośności i migotania; w książce traktowana jako infrastruktura indywiduAkcji, szczególnie w działaniach oko-centrycznych.

Hiperwentylacja (ryzyko regulacyjne) – nadmierne oddychanie mogące nasilać objawy lękowe i derealizacyjne; w książce wskazywana jako powód ostrożności w doborze praktyk oddechowych o wysokiej intensywności, zwłaszcza przy niskiej tolerancji pobudzenia.

Hermeneutyka – metodyczna interpretacja znaków, obiektów i działań; w książce powiązana z rygorem fenomenologicznym (Maurice Merleau-Ponty) oraz z ograniczaniem przemocy interpretacyjnej w debriefingu i wywiadzie po-zdarzeniowym.

I

ICGA – zob. angiografia indocyjaninowa; w książce termin kontekstowy dla rozróżnienia kompetencji: klinicznej diagnostyki versus metrologii własnej i projektowania BHP.

Indukcja sugestii – mechanizm, w którym język, autorytet, rytuał lub forma działania generują oczekiwanie efektu; w książce sprzęgnięty z etyką placebo/nocebo i z konstrukcją zgód, tak by nie produkować presji ani fałszywych obietnic.

Interocepcja – zdolność odczuwania sygnałów z wnętrza ciała (oddech, napięcie, puls, temperatura, trzewia); w książce funkcjonuje jako parametr regulacji pobudzenia i jako zasób opisu doświadczenia w notatniku transformacji.

Intencjonalność – ukierunkowanie działania na cel i sens; w książce intencjonalność jest odróżniana od „życzeniowości" i od magii rozumianej literalnie: intencja nie jest gwarancją efektu biologicznego, ale jest warunkiem spójności aktu symbolicznego i jego etycznej czytelności.

J

Johrei – praktyka duchowa związana z Kościołem Mesjasza Światła Świata (Sekai Kyusei-kyo), omawiana w książce wyłącznie w rejestrze kryteriów ostrożności: dobrowolność, brak obietnic leczenia, jawność roli, kontrola presji grupowej, ochrona danych wrażliwych.

Język niesugestywny – styl formułowania kontraktu, zgód i komunikatów tak, by nie indukować lęku, poczucia winy ani obietnic „terapeutycznego rezultatu"; w książce jest to element BHP i etyki relacyjnej.

Jung, C. G. (odniesienie narzędziowe) – psychologia analityczna używana w książce jako jedno z narzędzi interpretacji figur przejścia i pracy z obrazem psychicznym; bez monopolizowania sensu i bez automatycznego „archetypizowania" każdego materiału.

K

Koda – końcowy segment kompozycji działania (czasem materialny, czasem językowy), którego funkcją jest stabilizacja i domknięcie; w książce koda jest traktowana jako technologia redukcji ryzyka „rozlania" pobudzenia i narracji.

Kontrakt – skrócony zapis zasad udziału, ryzyk, granic dokumentacji i reguł przerwania; definicja rozszerzona w A1, tu traktowana jako odsyłacz do praktyk: zgoda, poufność, minimalizacja danych, prawo wycofania.

Korelacja pozorna – współwystępowanie dwóch zjawisk bez podstaw do wnioskowania o związku przyczynowym; w książce wykorzystywane jako ostrzeżenie metodologiczne w ewaluacji działań (zwłaszcza w kontekście stresu i objawów somatycznych): doświadczenie sensu nie jest automatycznie dowodem skuteczności klinicznej.

Kryteria ostrożności – zasady bezpiecznego użycia metod „energetycznych", rytualnych i symbolicznych; definicja operacyjna rozwinięta w A1, tu pozostaje hasłem nawigacyjnym do aneksów BHP i prawnych.

L

LED (Light-Emitting Diode) – dioda elektroluminescencyjna; w książce pojawia się w kontekście czerwonego światła jako parametru bodźcowego, a nie jako obietnicy leczenia. Kluczowe są: natężenie, czas ekspozycji, komfort, przeciwwskazania i ryzyko olśnienia.

Liminalność – faza progu w klasycznych ujęciach antropologii rytuału (Arnold van Gennep; Victor Turner); w książce liminalność jest używana jako narzędzie kompozycji przejść, ale zawsze w sprzężeniu z domknięciem i ochroną granic, aby nie utrzymywać uczestnika w stanie długotrwałej dezorientacji.

Logoperformans – praca na słowie, głosie i ciszy jako materiale; definicja rozwinięta w A1, tutaj traktowana jako odsyłacz do: języka niesugestywnego, kontrsłów, formuł zgody i procedur domknięcia.

Luminancja – fotometryczna miara jasności postrzeganej; w książce używana jako parametr planowania bodźców wzrokowych (unikanie skoków jasności, praca na gradientach, kontrola refleksów, środowisko bez olśnienia).

M

Matryca – ustrukturyzowany szablon pracy (np. plan sytuacyjny, notatnik transformacji, wywiad po-zdarzeniowy); w książce matryce są narzędziami odpowiedzialności i powtarzalności bez skostnienia.

Merleau-Ponty, Maurice – filozofia percepcji i relacyjność widzenia; w książce przywoływany jako punkt odniesienia dla rygoru opisu doświadczenia przed interpretacją oraz dla rozumienia ciała jako podmiotu percepcji, nie „obiektu posiadania".

Metrologia własna – praktyka powtarzalnego zapisu parametrów funkcjonowania (widzenie, sen, pobudzenie, obciążenie bodźcowe) bez przejmowania roli diagnosty; w książce pełni funkcję sprzęgającą indywiduAkcję z integracją kliniczną i z procedurą przerwania.

Mikrointerwencja – minimalna zmiana w środowisku, geście, rytmie lub relacji z obiektem–kluczem, która ma wykonalnie wpłynąć na regulację i sprawczość; w książce jest to standard projektowania na start, zanim pojawi się rozbudowana dramaturgia.

Migotanie (flicker) – zmienność natężenia światła w czasie; w książce traktowane jako ryzyko bodźcowe, szczególnie dla osób wrażliwych sensorycznie i w działaniach oko-centrycznych, gdzie stabilność warunków bywa warunkiem bezpieczeństwa.

N

Neuroatypowość – zróżnicowanie funkcjonowania poznawczego i sensorycznego; w książce stanowi uzasadnienie dla projektowania dostępności, profilu bodźcowego, komunikacji AAC oraz procedur przewidywalności i prawa wycofania.

Neuroendokrynologia stresu – rama rozumienia reakcji stresowej organizmu; w książce pojawia się jako uzasadnienie, dlaczego regulacja pobudzenia i higiena snu są elementami podstawowymi, a nie „opcjonalnym relaksem" (Hans Selye; Robert Sapolsky).

Nocebo – zob. efekt nocebo; w glosariuszu utrzymane jako osobne hasło, bo w książce ma znaczenie operacyjne przy projektowaniu języka, zgód i roli autorytetu.

O

Obiekt–klucz – materialny operator znaczeń, wokół którego organizuje się akt symboliczny i sieć relacji w planie sytuacyjnym; w glosariuszu utrzymany jako hasło skrótowe, ponieważ jego logika była w książce rozwinięta wielokrotnie (fenomenologia rzeczy, manipulacja, rekontekstualizacja, bezpieczeństwo i etyka).

Obiekt progowy – obiekt pełniący funkcję przejścia: inicjuje wejście w działanie, stabilizuje liminalność albo domyka proces; w książce obiekt progowy jest szczególnym przypadkiem obiektu–klucza, często o wysokiej prostocie i jednoznacznej funkcji BHP.

Olśnienie (glare) – subiektywne i obiektywne zjawisko pogorszenia widzenia na skutek zbyt wysokiej luminancji lub refleksów; w książce parametr krytyczny przy projektowaniu światła w działaniach oko-centrycznych, w tym w pracy ekranowej i w przestrzeni wystawienniczej.

OCT (Optical Coherence Tomography) – optyczna koherentomografia; badanie obrazowe siatkówki. W książce termin służy do zakotwiczenia integracji klinicznej i do przypomnienia, że opis doświadczenia nie jest równoważny wynikowi badań.

Okna tolerancji – zakres pobudzenia, w którym możliwe są uczenie się, decyzje i relacja; w książce to narzędzie projektowania progów, przerw i procedury przerwania. Dan Siegel stanowi tu punkt odniesienia, ale pojęcie jest używane stricte operacyjnie.

Operacjonalizacja – przełożenie pojęć (sens, przemiana, integracja) na obserwowalne i sprawdzalne wskaźniki procesu (np. stabilność snu, spadek ruminacji, wykonalność przerw, utrzymanie granic dokumentacji); w książce jest to warunek ewaluacji bez mitologizacji.

Orphan/wdowa/sierota (typograficznie) – w kontekście książki: zasada składu tekstu i polskiej typografii (unikanie „wiszących" pojedynczych wyrazów na końcu/na początku strony), używana jako analogia do rygoru formy i porządkowania materiału; hasło pozostaje marginalne, ale pojawia się jako element dyscypliny edytorskiej.

P

Panopticon / panoptyzm – model widzialności i dyscypliny analizowany przez Michela Foucault; w książce używany do opisu auto-nadzoru, inwigilacji, presji ekspozycji oraz relacji władzy spojrzenia, a dalej do projektowania praktyk odzyskiwania prawa do niewidzialności.

Partytura (działania) – zapis sekwencji perfonemów, progów i parametrów środowiska; w książce partytura jest synonimem precyzyjnego planu sytuacyjnego, który zawiera również warunki przerwania i domknięcia.

PEMF (Pulsed Electromagnetic Field) – pulsacyjne pole elektromagnetyczne; w książce termin atlasowy, obecny wyłącznie jako przykład obszaru wymagającego kryteriów ostrożności i oddzielenia komfortu od roszczeń leczniczych.

Perfonem – najmniejsza jednostka działania komunikującego treść; w glosariuszu zapisany w tej formie, zgodnie z ustaleniem, że perfonem nie jest wiązką środków, lecz minimalnym „atomem sensu” w strukturze psychoperformansu.

Plan sytuacyjny – matryca projektowania psychoperformansu: sekwencja perfonemów, rola obiektów–kluczy, progi, parametry bodźcowe, kontrakt, zgody, procedury przerwania, domknięcie i ewaluacja; w glosariuszu ujęty skrótowo, bo narzędzie jest rozwijane w aneksie A3.

Placebo – zob. efekt placebo; w książce termin ma znaczenie etyczne i projektowe (język, autorytet, forma rytuału), nie jest obietnicą skuteczności klinicznej.

Polarity therapy – praktyka z obszaru metod „energetycznych”, omawiana w książce w trybie kryteriów ostrożności i jawności roli; termin w glosariuszu pozostaje neutralny, bez wartościowania i bez roszczeń leczniczych.

Pole obecności – konfiguracja relacji, bodźców, ról i uwagi, w której działanie się wydarza; w książce pole obecności jest kategorią nadrzędną wobec „sceny” czy „miejsca”, bo obejmuje też widzialność, dokumentację i dynamikę władzy.

Poufność – reżim ochrony treści i danych (w tym danych wrażliwych) w psychoperformansie; w książce poufność jest projektowana proceduralnie (minimalizacja danych, kontrola dostępu, ograniczenia dystrybucji).

Prawo do wycofania – zasada i procedura umożliwiająca przerwanie udziału lub ograniczenie wykorzystania materiałów; w książce powiązana z kontraktem, zgodami i BHP.

Progi (threshold design) – projektowane przejścia między stanami intensywności; progi mogą być materialne, temporalne, językowe, świetlne, dźwiękowe lub relacyjne; w glosariuszu hasło skrótowe, bo w książce rozwinięte jako architektura progów.

Protokół przerwania – procedura STOP: zejście z bodźców, stabilizacja, decyzja o konsultacji, domknięcie minimalne; w książce to rdzeń bezpieczeństwa i warunek pracy z materiałem wrażliwym.

Przeciwwskazania – warunki ograniczające lub wykluczające określone formaty działania; w książce termin jest używany jako narzędzie projektowe BHP, nie jako „straszak”.

Psychoedukacja – dostarczanie uczestnikom i wykonawcy wiedzy niezbędnej do bezpieczeństwa i wykonalności (bodźce, przerwy, rola zgody, ryzyko sugestii); w książce psychoedukacja jest częścią kontraktu, a nie dodatkiem.

Psychoperformans – autorska metoda działania performatywnego zakorzeniona w performance art i live art, z rdzeniem w manipulacji obiektami–kluczami oraz z rygorem planu sytuacyjnego, BHP i ewaluacji; w glosariuszu ograniczony zapis, bez powtarzania rozbudowanych ujęć teoretycznych.

Q

Qigong – praktyki pracy z oddechem, ruchem i uwagą; w książce termin atlasowy, używany jako potencjalny zasób regulacji, lecz zawsze pod kryteriami ostrożności i bez roszczeń leczniczych.

R

Regulacja pobudzenia – praktyka modulowania intensywności aktywacji psychofizjologicznej (wejście, utrzymanie, zejście), projektowana w planie sytuacyjnym poprzez parametry bodźcowe, rytm, przerwy, oddech i domknięcie. W książce to pojęcie jest narzędziem BHP, nie obietnicą „spokoju".

Retencja danych – okres przechowywania materiałów (notatek, nagrań, wizerunku) i zasady ich usuwania; w książce retencja jest elementem polityki poufności i minimalizacji ryzyk.

RODO / GDPR – zob. hasło w części 2/5; w glosariuszu utrzymywane jako skrót rdzeniowy z uwagi na aneks A4 (wzory zgód i wytyczne).

Ruminacja – nawracające, „mielące" myśli i scenariusze; w książce ruminacja jest wskaźnikiem kosztu działania i jednym z powodów, dla których debriefing oraz notatnik transformacji mają rygor faktów i parametrów, a nie wyłącznie narracji.

Rytm dobowy (circadian rhythm) – biologiczna cykliczność aktywności i regeneracji; w książce stanowi oś higieny snu i planu regeneracji, sprzęgniętą z praktykami redukcji bodźców wieczornych oraz ochrony percepcji.

S

Samoreferencja – tendencja do interpretowania zdarzeń jako dotyczących „mnie" w sposób absolutyzujący; w książce samoreferencja jest traktowana jako ryzyko hermeneutyczne w pracy symbolicznej, redukowane przez wywiad po-zdarzeniowy i kryteria ostrożności.

Saturacja (nasycenie barw) – parametr bodźcowy obrazu i światła; w książce używany przy projektowaniu środowiska wizualnego, szczególnie w działaniach oko-centrycznych, gdzie intensywne bodźce chromatyczne mogą być czynnikiem obciążającym.

Semiotyka – nauka o znakach; w książce pojawia się jako rama opisu, jak obiekt–klucz i perfonem wytwarzają znaczenie w polu obecności, bez redukowania sensu do „jednej właściwej interpretacji".

Sieć znaczeń – układ relacji pomiędzy obiektami–kluczami, gestami, słowami i kontekstem; termin techniczny służący do opisu kompozycji sensu w planie sytuacyjnym.

Skróty okulistyczne (kontekstowe) – zestaw nazw procedur i parametrów przywoływanych w książce jako referencje integracji klinicznej, bez instruktażu leczenia: OCT, FA, ICGA, PDT, VEGF.

Somatyka (somatics) – podejście do pracy z ruchem i czuciem w logice uczenia się; w książce termin używany jako fundament techniczny stabilizacji i domknięcia (Moshe Feldenkrais jako odniesienie do mikroróżnicowania i ekonomii wysiłku).

Stres (model) – ujęcie stresu jako reakcji adaptacyjnej i kosztu biologicznego; w książce wykorzystywany instrumentalnie do projektowania przerw i ochrony snu (Hans Selye; Robert Sapolsky), bez prostych twierdzeń o liniowej przyczynowości wobec pojedynczych objawów.

Stroboskop / flicker – bodziec świetlny o wysokim ryzyku przeciążenia; w książce traktowany jako parametr wymagający szczególnej ostrożności, ograniczeń i procedury przerwania.

Sugestia – wpływ języka, autorytetu i formy na oczekiwanie efektu; w książce to kategoria etyczna (placebo/nocebo) i projektowa (język niesugestywny, kontrakt, zgody).

T

Trauma-informed – podejście organizujące ramę działania pod kątem minimalizacji ryzyka retraumatyzacji; w glosariuszu pozostaje hasłem skrótowym, bo jego praktyczne konsekwencje są opisane w narzędziach BHP i w matrycach (A3).

Trigger (wyzwalacz) – bodziec uruchamiający gwałtowną reakcję emocjonalną lub somatyczną; w książce pojęcie używane ostrożnie, jako sygnał do modyfikacji bodźców i progów, a nie jako etykieta „przyczyny wszystkiego".

Turner, Victor – antropologia liminalności i communitas; w książce odniesienie porządkujące figury przejścia, lecz stosowane wyłącznie jako narzędzie kompozycji, nie jako „dowód" skuteczności.

U

UDL (Universal Design for Learning) – projektowanie uniwersalne uczenia się; w książce używane jako rama dostępności: wielość sposobów wejścia w działanie, alternatywne kanały komunikacji, przewidywalność i możliwość wyboru.

Uwaga (attention) – zasób i medium działania; w glosariuszu utrzymane jako hasło skrótowe, bo w książce jest osią powiązań między higieną percepcyjną, etyką widzialności i ekonomią bodźców.

V

VEGF (Vascular Endothelial Growth Factor) – czynnik wzrostu śródbłonka naczyniowego; w książce pojęcie pojawia się jako kontekst medycyny siatkówki (anty-VEGF) i jako przykład granicy kompetencji praktyk psychoperformatywnych.

W

Warunki brzegowe – parametry nieprzekraczalne dla działania: bezpieczeństwo fizyczne, sensoryczne, psychiczne, prawne, logistyczne i kompetencyjne; w książce warunki brzegowe są wprost kodowane w planie sytuacyjnym.

Wskaźniki procesu – mierniki wykonalności i stabilności (np. jakość snu, zdolność do przerw, poziom ruminacji, utrzymanie granic dokumentacji, powtarzalność domknięcia); w książce przeciwstawiane „wskaźnikom widowiska” (intensywności, dramatyczności, spektaklu).

Wywiad po-zdarzeniowy – matryca analizy i chłodzenia interpretacji; w glosariuszu ujęta skrótowo, bo narzędzie jest szczegółowo opracowane w A3.

Wizerunek (prawo i etyka) – dane osobowe i materiał działania; w książce wizerunek jest traktowany jako obszar wysokiego ryzyka, wymagający precyzyjnych zgód i kontroli kontekstu użycia.

X–Z

Zgoda (consent) – formalno-etyczny mechanizm udziału i przetwarzania danych; w książce zgoda jest projektowana tak, aby była świadoma, konkretna, możliwa do odwołania w uzasadnionym zakresie i wolna od presji.

Zdarzenie performatywne – konkretny, osadzony w czasie akt działania; w książce zdarzenie jest analizowane w czterech rejestrach: faktów przebiegu, parametrów bodźcowych, reakcji somatycznych i sensu roboczego (dopiero potem).

Zmienna środowiskowa – każdy parametr otoczenia wpływający na przebieg działania (luminancja, hałas, tłum, temperatura, zapach, przewidywalność); w książce to podstawowy język BHP.

Zwrotność (reversibility) – możliwość cofnięcia lub złagodzenia skutków działania dzięki przerwaniu, domknięciu i procedurom regeneracji; w książce zwrotność jest preferowana nad eskalacją intensywności.

Uzupełnienia (tylko terminy, które pojawiają się w książce jako operacyjne narzędzia lub węzły metodologiczne, a nie zostały jeszcze nazwane wprost w poprzednich częściach glosariusza):

1. IndywiduAkcja – długotrwała, iteracyjna praktyka wdrożeniowa, w której psychoperformans jest rozpisany na cykle (mikrointerwencje, przerwy, kody domknięcia, kontrolę bodźców i okresową ewaluację). W książce IndywiduAkcja jest mechanizmem utrzymywania zmiany w realnych warunkach życia i pracy, a nie „projektem jednorazowego przełomu”.
2. Integracja kliniczna – zasada prowadzenia działań psychoperformatywnych w korelacji z ramą medyczną tam, gdzie w tle występuje choroba (np. CSR): oznacza rozdział ról (klinika versus praktyka sensu i regulacji), respektowanie zaleceń, priorytet bezpieczeństwa oraz gotowość do przerwania działania przy sygnałach alarmowych. Pojęcie to jest w książce spoiwem etyki kompetencyjnej.
3. Zasada minimalnej skutecznej dawki – projektowanie takiej intensywności i długości działania, która jest wystarczająca do uruchomienia procesu, a jednocześnie minimalizuje koszty regeneracyjne i ryzyko przeciążenia; zasada ta jest kluczowa w pracy oko-centrycznej oraz w stanach wysokiej reaktywności stresowej.

4. Domknięcie – techniczno-etyczny etap końcowy działania (koda, debriefing, stabilizacja bodźcowa, zabezpieczenie danych, decyzje wdrożeniowe), którego funkcją jest przerwanie eskalacji interpretacji i powrót do wykonalności codzienności. Domknięcie jest w książce traktowane jako główny bufor ryzyka.
5. Dziennik sensorimotoryczny – narzędzie zapisu doświadczanego ciała: mikrodoznań, napięć, oddechu, tonusu, reaktywności, zmęczenia i regeneracji, prowadzone w logice uczenia się i różnicowania (Moshe Feldenkrais jako ważny punkt odniesienia), a nie w logice „autodiagnozy".
6. Mapa widzenia – operacyjny rejestr jakości widzenia i obciążenia percepcyjnego w czasie (korelacje z bodźcami, snem, stresem, ekspozycją ekranową, światłem), używany do rozpoznawania wzorców ryzyka i projektowania przerw. Mapa widzenia nie jest narzędziem diagnostycznym, lecz elementem BHP i metrologii własnej.
7. Notatnik transformacji – matryca rozdzielająca: fakty przebiegu, parametry środowiskowe, doznania i afekt, sens roboczy oraz decyzje wdrożeniowe; narzędzie „chłodzenia" i operacjonalizacji przemiany, zgodne z rygorem opisu doświadczenia przed teorią (Maurice Merleau-Ponty jako odniesienie).
8. Check-lista – lista kontrolna warunków brzegowych (bodźcowych, prawnych, logistycznych, psychicznych i – gdy dotyczy – klinicznych). W książce check-listy są narzędziem redukcji błędów poznawczych, nadmiernego zaufania do nastroju oraz „autorytetu chwili".
9. Magia (w sensie książki) – skrót dla technologii znaczenia realizowanej rytualno-performatywnie: odczarowywania, rekontekstualizacji, reorganizacji relacji z problemem, bez roszczeń do wyjaśniania przyczynowości biologicznej. W książce pojęcie to jest zawsze sprzęgnięte z higieną epistemiczną oraz etyką sugestii (placebo/nocebo).
10. Odczarowywanie – procedura symboliczna i językowa, która rozbraja przymus, lęk, katastrofizację i auto-nadzór, nie negując faktów, lecz zmieniając relację wobec nich. W książce odczarowywanie jest elementem domknięcia i prewencji ruminacji.

A3. Matryce: plan sytuacyjny, notatnik transformacji, wywiad po-zdarzeniowy, check-listy BHP

A3.1. Matryca: plan sytuacyjny psychoperformansu (wersja główna, uniwersalna; przykład narzędzia użytego w książce)

Zasada użycia: plan sytuacyjny nie jest opisem „pomysłu artystycznego", tylko narzędziem operacjonalizacji odpowiedzialności. Jest projektowany tak, aby dało się go wykonać, przerwać, domknąć i powtórzyć bez eskalacji ryzyka. W psychoperformansie plan sytuacyjny jest analogiem partytury działań, ale zawiera również reżimy BHP, kompetencji, poufności i ewaluacji. Jego celem jest zaprogramowanie pola obecności w taki sposób, aby sens nie był generowany kosztem integralności ciała, integralności psychicznej oraz bezpieczeństwa prawno-danych. Plan sytuacyjny ma strukturę modułową: rdzeń obowiązkowy i rozszerzenia zależne od kontekstu (prywatny/publiczny, instytucjonalny/nieinstytucjonalny, oko-centryczny/nieoko-centryczny, neuroatypowość/wysoka wrażliwość bodźcowa, obecność świadków, użycie nagrań). W praktyce jest to narzędzie prewencji błędu poznawczego, w którym nastrój, intensywność i „poczucie misji" wypierają kontrolę warunków brzegowych. W

tym sensie plan sytuacyjny jest również instrumentem higieny epistemicznej: oddziela to, co zrobione, od tego, co dopowiedziane, oraz to, co sensotwórcze, od tego, co sugerujące.

Uwaga terminologiczna: perfonem jest najmniejszą jednostką działania komunikującego treść. Plan sytuacyjny nie opisuje „wiązek środków", tylko sekwencję perfonemów oraz ich parametry, a dopiero wtórnie wskazuje media (obiekt, ciało, słowo, dźwięk, światło, przestrzeń, czas, pojęcie) jako nośniki, które mogą być dowolnie zestawiane. W planie sytuacyjnym każde medium jest traktowane jako potencjalny parametr BHP, a nie wyłącznie jako tworzywo estetyczne. W tym punkcie rygor jest analogiczny do rygoru kompozycji choreograficznej w tradycjach somatycznych (Moshe Feldenkrais) i do rygoru kompozycji progu w antropologii rytuału (Arnold van Gennep, Victor Turner), lecz bez zamiany narzędzia w dogmat.

MATRYCA DO WYPEŁNIENIA (RDZEŃ)

1. Identyfikator działania
1.1. Tytuł roboczy (krótki, nieinterpretacyjny, bez obietnic skutku).
1.2. Data, godzina startu, przewidywany czas trwania, przewidywany czas regeneracji po działaniu.
1.3. Wersja planu (numer), autor planu, osoba wspierająca (jeśli dotyczy).
1.4. Status: projekt / próba / wykonanie / wariant awaryjny.
2. Przedmiot psychoperformansu (cel i sens)
2.1. Przedmiot: jednozdaniowe rozpoznanie „czego dotyczy" (język neutralny, bez metafizycznych tez).
2.2. Cel operacyjny: co ma się stać na poziomie zachowania/relacji/regulacji (mierzalne w praktyce, nie w deklaracji).
2.3. Sens: dlaczego to jest potrzebne w ramach indywiduAkcji i jakie ma znaczenie w sieci biograficznej (bez absolutyzacji).
2.4. Zakres odpowiedzialności: co to działanie robi, a czego nie robi (granice kompetencji; integracja kliniczna, jeśli dotyczy).
3. Dochodzenie i research (selekcja od ogółu do szczegółu)
3.1. Rozpoznane zasoby: czas, energia, miejsce, budżet, dostęp do narzędzi, dostęp do wsparcia.
3.2. Rozpoznane ryzyka: bodźcowe, psychiczne, fizyczne, prawne, danych; opcjonalnie kliniczne.
3.3. Lista możliwych środków (krótka, niepełna; tylko te realnie rozważane).
3.4. Selekcja środków: dlaczego wybrane, dlaczego odrzucone (higiena epistemiczna; unikanie przesady i sugestii).
4. Obiekt–klucz i sieć obiektów
4.1. Obiekt–klucz (nazwa, opis materialny, stan, pochodzenie, dostępność).
4.2. Funkcja obiektu–klucza: operator sensu, operator progu, operator domknięcia, operator pamięci, operator granicy.
4.3. Relacje: obiekt–klucz a ciało; obiekt–klucz a przestrzeń; obiekt–klucz a inne obiekty.
4.4. Ryzyka obiektu: ostre krawędzie, toksyczność, alergie, ciężar, ryzyko zniszczenia, ryzyko prawne (własność).
4.5. Plan zabezpieczenia obiektu i plan awaryjny (zamiennik; wycofanie; neutralizacja).
5. Medium i parametry bodźcowe (warunki brzegowe środowiska)
5.1. Światło: natężenie, kontrast, migotanie, olśnienie, gradienty zmian; zasady

adaptacji ciemniowej/świetlnej.
5.2. Dźwięk: głośność, widmo, nieprzewidywalność, echo; zasady ciszy i sygnałów dźwiękowych.
5.3. Przestrzeń: plan stref (wejście, rdzeń działania, strefa przerwy, strefa wyjścia), wyjścia ewakuacyjne.
5.4. Czas: długość perfonemów, przerwy techniczne, przerwy regulacyjne, maksymalny czas ekspozycji.
5.5. Bodźce dodatkowe: tłum, zapachy, temperatura, dotyk, tekstury, światło ekranów.
5.6. Kryteria przerwania bodźcowego: konkretne progi, po których następuje STOP (bez negocjacji).
6. Role i relacje (pole obecności)
6.1. Wykonawca: zakres działań, ograniczenia, sygnały alarmowe osobiste, prawo do przerwania.
6.2. Świadek: kto, rola, sposób obecności, zasady nieinterwencji, zasady poświadczenia.
6.3. Publiczność (jeśli dotyczy): liczba, dystans, reguły zachowania, informacja wstępna, ścieżka wyjścia.
6.4. Asysta: zadania, kanały komunikacji, sygnały STOP, odpowiedzialność za parametry.
6.5. Konflikty ról: kurator/organizator/terapeuta/edukator; jawność funkcji (redukcja presji autorytetu).
7. Sekwencja perfonemów (partytura działania)
7.1. Perfonem 1 – nazwa operacyjna; czas; medium; funkcja; warunek rozpoczęcia; warunek przerwania.
7.2. Perfonem 2 – j.w.
7.3. Perfonem 3 – j.w.
7.n. Perfonem końcowy (koda) – funkcja domknięcia; stabilizacja; sygnał wyjścia.
Uwaga: perfonem opisuje minimalny akt sensu. Jeśli sekwencja staje się zbyt rozbudowana, należy rozważyć podział na dwa działania zamiast eskalacji (zasada minimalnej skutecznej dawki).
8. Progi i przejścia (architektura progów)
8.1. Próg wejścia: co dokładnie oznacza rozpoczęcie (materialnie, czasowo, językowo).
8.2. Próg intensyfikacji: kiedy rośnie gęstość bodźców lub ciężar sensu; jak to jest kontrolowane.
8.3. Próg przerwania: sygnał STOP i procedura zejścia.
8.4. Próg domknięcia: co kończy działanie; jak zamykany jest ślad (dane, obiekt, przestrzeń).
8.5. Progi powrotu do codzienności: minimalny rytuał higieniczny (woda, oddech, światło, cisza).
9. Integracja kliniczna i granice kompetencji (moduł obowiązkowy tylko wtedy, gdy dotyczy)
9.1. Kontekst kliniczny: jaką rolę pełni medycyna w tym obszarze (bez interpretacji badań).
9.2. Zasada: działanie nie zastępuje leczenia; jest równoległą praktyką sensu i regulacji.
9.3. Sygnały alarmowe: lista objawów, po których następuje STOP i kontakt z opieką medyczną.
9.4. Zasady farmakologiczne i przeciwwskazania praktyk (jeśli w książce były ustalone dla przypadku).

Uwaga: w wątku CSR moduł ten jest krytyczny, bo obciążenie stresem i bodźcami może generować wtórne koszty funkcjonowania, nawet jeśli sens działania jest wysoki.

10. Dokumentacja, poufność, dane

10.1. Co jest dokumentowane (minimum potrzebne), a czego nie dokumentujemy (ochrona danych wrażliwych).

10.2. Kto ma dostęp, gdzie przechowywane, jak długo (retencja), kiedy i jak usuwane.

10.3. Zgody: udział, wizerunek, zapis audio/wideo, dystrybucja; prawo wycofania.

10.4. Etyka widzialności: czy poświadczenie wymaga publicznej ekspozycji, czy wystarczy zapis prywatny.

11. Protokół przerwania (STOP)

11.1. Kto może przerwać (każdy z ról).

11.2. Sygnał przerwania (ustalony, jednoznaczny).

11.3. Procedura zejścia z bodźców (światło, dźwięk, przestrzeń).

11.4. Stabilizacja (oddech niespieszny, woda, pozycja, kontakt).

11.5. Decyzja: domknięcie minimalne; konsultacja; odroczenie; anulowanie.

11.6. Zabezpieczenie danych po przerwaniu (brak „gorących publikacji").

12. Domknięcie i regeneracja

12.1. Koda: czynność końcowa, sygnał, czas.

12.2. Debriefing: krótka procedura faktów i reakcji (bez interpretacyjnej presji).

12.3. Plan regeneracji: sen, światło, cisza, odżywienie, ograniczenie bodźców.

12.4. Zakaz eskalacji: przez 24–72 h nie dokładamy intensywności; decyzje wdrożeniowe po ochłonięciu.

13. Ewaluacja (wskaźniki procesu)

13.1. Co uznaję za sukces procesu (wykonalność, bezpieczeństwo, domknięcie, utrzymanie granic).

13.2. Koszty: zmęczenie, rozregulowanie snu, ruminacja, przeciążenie bodźcowe.

13.3. Wnioski do modyfikacji: co zmieniam, co zostawiam, co redukuję.

Założenie finalne: plan sytuacyjny ma być krótszy niż pokusa interpretacji. Ma prowadzić do działania, które jest wykonalne, bezpieczne i możliwe do iteracji. Jeżeli plan rośnie w kierunku totalności, to zwykle znaczy, że przedmiot działania nie został wystarczająco rozpoznany albo że działa presja „wielkiego sensu". W psychoperformansie sens jest skutkiem precyzji, a nie jej substytutem.

A3.2. Moduły specjalne do planu sytuacyjnego (wersje kontekstowe; przykłady użyte w książce)

Zasada użycia: poniższe moduły nie zastępują rdzenia planu sytuacyjnego, tylko dopinają do niego pola, które stają się krytyczne w określonych kontekstach. Moduł dobiera się na podstawie dochodzenia i researchu, a nie na podstawie upodobań estetycznych. Jeśli kontekst wymaga dwóch modułów naraz (np. działanie oko-centryczne realizowane w instytucji kultury z udziałem publiczności), pola się sumują, a nie „uśredniają", ponieważ ryzyka nie uśredniają się nigdy. Ten aneks ma charakter narzędziowy, dlatego zapis jest możliwie jednoznaczny i ma służyć wypełnianiu, a nie interpretowaniu.

MODUŁ A: WERSJA OKO-CENTRYCZNA (CSR, HIGIENA PERCEPCYJNA, OCHRONA WZROKU; ZAWSZE W SPRZĘŻENIU Z INTEGRACJĄ KLINICZNĄ)

1. Cel operacyjny w wersji oko-centrycznej
1.1. Co jest celem percepcyjnym: redukcja przeciążenia wzrokowego, stabilizacja warunków widzenia, wypracowanie przerw, poprawa wykonalności higieny percepcyjnej, ograniczenie ruminacji związanej z kontrolą objawów.
1.2. Co nie jest celem: „poprawa wyniku badania", „wyleczenie", „zastąpienie leczenia", „interpretacja obrazowania". Zasada granic kompetencji jest tu obowiązkowa.
2. Parametry światła (pola obowiązkowe)
2.1. Źródła światła: naturalne / sztuczne / ekranowe; każde opisane oddzielnie, bo mają inne ryzyka.
2.2. Stabilność: czy światło jest stałe czy zmienne; jeśli zmienne, to jaka jest prędkość zmiany i czy istnieje ryzyko olśnienia lub migotania.
2.3. Kontrast i refleksy: czy w polu działania są powierzchnie odbijające; jeśli tak, jak są neutralizowane (przestawienie, matowienie, zmiana kąta, redukcja luminancji).
2.4. Granice ekspozycji: maksymalny czas ciągłej pracy wzrokowej w działaniu oraz minimalny czas przerwy; zapisuje się liczby, nie intencje. Tu rygor jest ważniejszy niż dramaturgia.
3. Parametry ekranowe (jeśli jakikolwiek ekran jest w polu obecności)
3.1. Dystans, wysokość, wielkość elementów, kontrast interfejsu, czas patrzenia bez przerwy.
3.2. Zasada przerw i przejść: przerwa nie jest „nagrodą", tylko elementem kompozycji progu.
3.3. Zasada „bez eskalacji": w ciągu 24–72 godzin po działaniu nie wprowadza się zwiększonej ekspozycji ekranowej jako „testu", nawet jeśli pojawia się euforia sprawczości. Robert Sapolsky jest tu przywoływany nie jako ozdoba, lecz jako przypomnienie, że koszt stresu i pobudzenia bywa opóźniony.
4. Mapowanie obciążenia percepcyjnego (wpis do planu sytuacyjnego)
4.1. Jaki fragment działania jest najbardziej wzrokowo kosztowny i dlaczego.
4.2. Jakie są objawy ostrzegawcze specyficzne dla wykonawcy (język neutralny, bez diagnozowania).
4.3. Jakie są działania ochronne w czasie rzeczywistym (zmiana światła, zejście z kontrastu, zamknięcie oczu, przeniesienie uwagi na interocepcję, przejście do strefy przerwy, skrócenie perfonemu).
5. Sygnały alarmowe i próg STOP (wpis obligatoryjny)
5.1. Lista sygnałów, po których następuje natychmiastowe przerwanie działania i priorytet konsultacji okulistycznej, bez interpretacji przyczyn: nagłe istotne pogorszenie widzenia, nowa wyraźna plama w polu widzenia, nagłe zniekształcenia obrazu, błyski lub „kurtyna" w polu widzenia, silny ból oka. Ten punkt nie służy straszeniu, tylko zabezpieczeniu planu przed racjonalizacją.
5.2. Kto egzekwuje STOP: wykonawca i każda osoba wspierająca, bez negocjacji.
6. Farmakologiczne i medyczne warunki brzegowe (tylko jako przypomnienie zasad ustalonych dla przypadku)
6.1. Zasada nieingerowania w leczenie: plan nie zawiera zaleceń terapeutycznych, tylko przypomina o konsekwencji w unikaniu czynników uznanych w historii przypadku za ryzykowne (np. glikokortykosteroidy w tym studium przypadku jako epizod przeszły i konsekwentnie unikany).
6.2. Zasada „najpierw konsultacja": jeśli pojawiają się wątpliwości co do bezpieczeństwa, to plan zakłada konsultację, nie eksperyment.

MODUŁ B: WERSJA INSTYTUCJONALNA (GALERIA, FESTIWAL, PRZESTRZEŃ PUBLICZNA; DOKUMENTACJA, WIZERUNEK, PRAWO, ORGANIZACJA)

1. Struktura odpowiedzialności i ról
1.1. Kto jest organizatorem/producentem i kto odpowiada za BHP miejsca.
1.2. Kto odpowiada za dane (administrator) i kto ma dostęp do materiałów; zapis funkcji, nie nazw wyłącznie.
1.3. Kto ma prawo przerwać działanie z powodów bezpieczeństwa (również technicznych).
2. Warunki prawne i kontraktowe (pola obowiązkowe)
2.1. Zgody: udział, wizerunek, rejestracja audio/wideo, dystrybucja, retencja, prawo wycofania; lista konkretnych zgód, bez ogólników.
2.2. Poufność: co jest prywatne, co może być publiczne, co jest zakazane do rozpowszechniania.
2.3. Ryzyka interpretacyjne: jakie narracje instytucja może produkować wokół działania i jak to ograniczyć w opisie kuratorskim, aby nie naruszać integralności wykonawcy ani uczestników.
3. Bezpieczeństwo przestrzeni i publiczności
3.1. Maksymalna liczba osób, dystans, ścieżki wejścia/wyjścia, oznaczenia stref.
3.2. Komunikat wstępny: krótki, niesugestywny, zawierający prawo wyjścia, zakaz dotyku bez zgody, zasady nagrywania przez publiczność.
3.3. Dostępność: alternatywne sposoby uczestnictwa, możliwość przerwy, strefa ciszy, przewidywalność przebiegu w stopniu koniecznym do bezpieczeństwa (UDL jako rama projektowa).
4. Dokumentacja i poświadczenie
4.1. Minimalny poziom dokumentacji potrzebny do poświadczenia (czasem wystarczy świadek i zapis faktów).
4.2. Warianty: dokumentacja prywatna / dokumentacja archiwalna instytucji / dokumentacja publiczna.
4.3. Zasada „brak gorącej publikacji”: brak publikacji materiału natychmiast po działaniu, aby nie generować presji i nie ujawniać danych wrażliwych przez impuls. Jacques Derrida jest tu użyteczny jako przypomnienie, że ślad i świadectwo mają konsekwencje etyczne niezależne od intencji.

MODUŁ C: WERSJA DLA NEUROATYPOWOŚCI I WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI BODŹCOWEJ (AAC/UDL, PRZEWIDYWALNOŚĆ, KO-REGULACJA)

1. Profil sensoryczny i preferencje regulacyjne
1.1. Bodźce wzmacniające przeciążenie (światło, dźwięk, tłum, dotyk, zapach, tempo).
1.2. Bodźce stabilizujące (cisza, stałe światło, rytm, określone tekstury, ruch kołyszący, strefa samotności).
1.3. Sygnały wczesne przeciążenia i sygnały późne; plan reagowania jest wpisany w protokół przerwania.
2. Komunikacja i narzędzia dostępności
2.1. AAC: jakie formy komunikacji są dostępne (piktogramy, tablice, gesty umówione, krótkie komendy STOP).
2.2. UDL: ile jest dróg wejścia w działanie i ile jest dróg wyjścia bez sankcji.

2.3. Język: komunikaty krótkie, neutralne, bez metafor narzucających sens, bez presji „zrozumienia”.

3. Przewidywalność i struktura

3.1. Minimalna mapa przebiegu: co się wydarzy, ile to potrwa, gdzie są przerwy, gdzie jest strefa ciszy.

3.2. Zasada wyboru: uczestnik wybiera poziom udziału; wybór jest traktowany jako sukces bezpieczeństwa, nie jako „porażka odwagi”.

3.3. Dan Siegel (okna tolerancji) jest tu przywoływany jako ramowanie: działanie jest projektowane tak, by mieściło się w oknie tolerancji, a nie by je rozsadzało w imię intensywności.

4. Ko-regulacja i rola osoby wspierającej

4.1. Kto pełni rolę osoby wspierającej i jak wygląda jej interwencja (bez dotyku, bez przymusu, bez eskalacji).

4.2. Strefy bezpieczeństwa: gdzie można się wycofać bez tłumaczeń, jak wrócić lub jak zakończyć udział.

4.3. Domknięcie: szczególnie krótkie i jednoznaczne, aby uniknąć „zawieszenia” w liminalności.

NOTA SKŁADANIA MODUŁÓW (REGUŁA PRAKTYCZNA)

Jeśli łączysz moduły A + B + C, nie próbuj „zrobić wszystkiego naraz”. Zasada minimalnej skutecznej dawki obowiązuje podwójnie: najpierw redukuje się bodźce i ryzyka, dopiero potem szuka się intensyfikacji sensu. W praktyce oznacza to, że w planie sytuacyjnym priorytet mają: warunki brzegowe, progi, procedura STOP, poufność oraz domknięcie, a dopiero później estetyka i dramaturgia. Victor Turner może inspirować kompozycję progu, ale w tej metodzie próg jest w pierwszej kolejności narzędziem bezpieczeństwa.

A3.3. Matryca: notatnik transformacji (wersja rdzeniowa + moduły; przykład narzędzia użytego w książce)

Zasada użycia: notatnik transformacji jest narzędziem zapisu, które ma utrzymać wysoką rozdzielczość doświadczenia przy jednoczesnym ograniczeniu błędnej atrybucji, sugestii oraz „narracyjnej nadprodukcji”. Jego funkcją jest stabilizacja faktów, parametrów i decyzji wdrożeniowych w czasie, zanim sens zostanie zamrożony w doktrynę lub w autorytarną interpretację. Notatnik jest oparty na rygorze fenomenologicznym (Maurice Merleau-Ponty) oraz na procedurach precyzowania odczucia sytuacji (Eugene T. Gendlin), ale w wersji psychoperformansu nie służy introspekcyjnej kontemplacji dla niej samej: jest urządzeniem praktycznym do iteracji indywiduAkcji i do ochrony bezpieczeństwa.

Reguła nadrzędna: zapis oddziela trzy porządki, które w doświadczeniu mają tendencję do sklejenia:

1. Fakty przebiegu i parametry środowiska.
2. Reakcje organizmu i afekt (doznania, pobudzenie, walencja).
3. Sens roboczy i decyzje wdrożeniowe (hipotezy, nie twierdzenia).

Reguła antyobietnicy: notatnik nie zawiera zdań w rodzaju „to na pewno wyleczy”, „to spowodowało”, „to jest dowodem”. Jeśli pojawia się interpretacja przyczynowa, musi zostać oznaczona jako hipoteza i opatrzona konkurencyjnymi wyjaśnieniami.

I. METRYKA ZAPISU (NAGŁÓWEK KAŻDEGO WPISU)

1. Identyfikator wpisu
1.1. ID planu sytuacyjnego (z A3.1), numer wersji planu.
1.2. Data i godzina wpisu; strefa czasowa; długość snu w ostatnich 24 godzinach (liczba).
1.3. Miejsce działania (ogólne, bez danych wrażliwych); tryb: prywatny / instytucjonalny / półpubliczny.
1.4. Obecność innych osób: sam / świadek / publiczność / asysta (bez nazwisk lub z pseudonimami).
2. Okno czasowe (obowiązkowe oznaczenie)
2.1. T–24 h (bazowa obserwacja), T–2 h, T0 (bezpośrednio po), T+1 h, T+24 h, T+72 h, T+7 dni.
2.2. Zasada: nie wolno domykać interpretacji przed T+24 h; decyzje większej wagi dopiero po T+72 h.

II. BLOK A: FAKTY I PARAMETRY (BEZ INTERPRETACJI)

3. Fakty przebiegu (maksymalnie precyzyjnie, w trybie raportu)
3.1. Czas startu i zakończenia (liczby).
3.2. Sekwencja perfonemów: lista perfonemów (nazwa operacyjna + czas trwania + medium dominujące).
3.3. Zdarzenia nieplanowane: co się stało (fakt), kiedy, jak długo; bez oceny i bez winy.
4. Parametry środowiskowe (opis w języku technicznym)
4.1. Światło: stałe / zmienne; źródła; subiektywna ocena olśnienia 0–10; migotanie: tak / nie.
4.2. Dźwięk: tło stałe / impulsy; maksymalna głośność subiektywna 0–10; nieprzewidywalność 0–10.
4.3. Tłum i ruch: liczba osób w polu; dystans; tempo zmian w otoczeniu 0–10.
4.4. Ekrany: łączny czas patrzenia na ekran (minuty); kontrast wysoki / średni / niski; przerwy: liczba i długość.
4.5. Temperatura / zapach / dotyk: tylko jeśli miało znaczenie regulacyjne.
5. Interwencje bezpieczeństwa (jeśli wystąpiły)
5.1. Czy uruchomiono STOP: tak / nie; jeśli tak, o której i z jakiego powodu (fakt).
5.2. Jakie zastosowano zejście z bodźców (światło, dźwięk, przestrzeń, oddech, woda) – lista faktów.
5.3. Czy nastąpiło domknięcie minimalne: tak / nie; jakie elementy wykonano.

III. BLOK B: REAKCJE SOMATYCZNE I AFEKTYWNE (REJESTR ORGANIZMU)

6. Somatyka i interocepcja (opis + skale)
6.1. Oddech: płytki / średni / głęboki; tempo: wolne / średnie / szybkie; uczucie „braku powietrza”: 0–10.
6.2. Tonus i napięcie: kark, żuchwa, obręcz barkowa, brzuch, miednica – każda strefa 0–

10.
6.3. Drżenie / potliwość / zimno / gorąco: tak / nie; jeśli tak, natężenie 0–10.
6.4. Ból: lokalizacja + natężenie 0–10; ból nie jest interpretowany jako „sens”, tylko jako sygnał.

7. Afekt (bez psychologizowania)

7.1. Walencja: od –5 do +5 (–5 bardzo nieprzyjemne, +5 bardzo przyjemne).
7.2. Pobudzenie: 0–10 (0 wyciszenie, 10 skrajna mobilizacja).
7.3. Dominujące jakości (maks. 3 słowa): np. napięcie / ulga / lęk / złość / wstyd / ciekawość / spokój.
7.4. Okno tolerancji (Dan Siegel jako odniesienie operacyjne): w oknie / powyżej / poniżej; krótki opis po czym to poznaję.

8. Uwaga i obciążenie poznawcze (mierniki procesu)

8.1. Ruminacja: 0–10.
8.2. Katastrofizacja: 0–10.
8.3. Zdolność do decyzji: 0–10.
8.4. Skłonność do eskalacji („dokładam intensywność”): 0–10; jeśli >6, obowiązuje zakaz dokładania przez 24–72 h.

IV. BLOK C: MODUŁ PERCEPCYJNY (SZCZEGÓLNIE DLA DZIAŁAŃ OKO-CENTRYCZNYCH)

9. Widzenie i obciążenie wzrokowe (opis neutralny + pola alarmowe)

9.1. Zmęczenie wzroku: 0–10.
9.2. Nadwrażliwość na światło: 0–10.
9.3. Zniekształcenia obrazu: brak / łagodne / wyraźne; krótki opis bez diagnozy.
9.4. Ubytki / plamy w polu widzenia odczuwane subiektywnie: brak / nowe / nasilone; krótki opis bez interpretacji.
9.5. Parametry, które mogły to obciążyć (faktycznie obecne): olśnienie, kontrast, ekran, zmienność światła, brak przerw.
9.6. Pole alarmowe (jeśli występuje): natychmiast STOP i priorytet konsultacji medycznej; wpis zawiera wyłącznie: co zauważone, kiedy, jak długo.

V. BLOK D: SENS ROBOCZY I HIPOTEZY (ZABEZPIECZONE PRZED PRZEMOCĄ INTERPRETACYJNĄ)

10. Sens roboczy (maksymalnie 6–10 zdań, bez metafizycznych tez)

10.1. Co w tym działaniu było „rdzeniem” sensu, a co było dekoracją.
10.2. Jak obiekt–klucz działał jako operator znaczeń (konkretnie: jakie akty na nim wykonano i co to uruchomiło).
10.3. Jakie figury progu były realne (wejście, intensyfikacja, przerwa, domknięcie), a jakie były tylko deklaracją.

11. Hipotezy (obowiązkowo w trybie konkurencyjnym)

11.1. Hipoteza A: „Możliwy związek między X i Y” (zapis bez pewności).
11.2. Hipoteza B (alternatywna): inny możliwy czynnik.
11.3. Hipoteza C (najbardziej prozaiczna): sen, bodźce, jedzenie, konflikt, przypadek.
11.4. Zasada: jeśli nie da się uczciwie dopisać hipotezy C, interpretacja jest zbyt sugestywna i wymaga redukcji.

VI. BLOK E: DECYZJE WDROŻENIOWE (TYLKO MINIMALNA SKUTECZNA DAWKA)

12. Decyzje na 24–72 h (maksymalnie 3)
12.1. Decyzja 1 (format implementacyjny, Peter Gollwitzer): „Jeśli… (sytuacja), to… (konkretna czynność)".
12.2. Decyzja 2: j.w.
12.3. Decyzja 3: j.w.
12.4. Zakaz: brak decyzji typu „zwiększam intensywność", jeśli koszty regeneracyjne są >5/10 lub pobudzenie >7/10.
13. Koszt regeneracji (uczciwa księgowość)
13.1. Sen: plan na najbliższą noc (godzina odcięcia bodźców, minimalne warunki).
13.2. Ograniczenie bodźców: światło, ekran, hałas – co konkretnie redukuję.
13.3. Ruch i somatyka: minimalny protokół „powrotu do ciała" (bez forsowania).
13.4. Ryzyko ruminacji: co robię, jeśli ruminacja przekroczy 6/10 (procedura STOP dla myśli).

VII. BLOK F: TAGI I KODOWANIE (SZYBKIE PRZESZUKIWANIE W CZASIE)

14. Tagi (zestaw przykładowy, do adaptacji)
14.1. BODZ: światło / dźwięk / tłum / ekran / zapach / temperatura.
14.2. SOMA: oddech / tonus / ból / drżenie / senność.
14.3. AFEK: lęk / ulga / wstyd / złość / ciekawość / spokój.
14.4. PERCEP: olśnienie / zmęczenie wzroku / przerwy / kontrast.
14.5. SPOŁ: ekspozycja / świadek / granice / poufność.
14.6. SENS: obiekt–klucz / próg / domknięcie / odczarowywanie.
14.7. RYZYKO: STOP / sygnał alarmowy / konsultacja / przerwanie.
15. Wskaźnik „czystości opisu" (kontrola jakości wpisu)
15.1. Ile zdań jest faktem (F), ile reakcją (R), ile interpretacją (I), ile hipotezą (H).
15.2. Cel: F + R powinny dominować nad I; H powinno mieć konkurencję.

VIII. MINI-PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA (ŻEBY BYŁA JASNA LOGIKA; PRZYKŁAD, NIE WZÓR NORMATYWNY)

16. Nagłówek
16.1. ID planu: PS-17/wersja 3; okno: T0; czas: 18:40; sen 6,5 h; tryb: prywatny; świadek: brak.
17. Fakty i parametry
17.1. Perfonemy: P1 (2 min, obiekt–klucz, dotyk), P2 (4 min, słowo, cisza), P3 (3 min, światło stałe, domknięcie).
17.2. Światło: stałe, brak migotania, olśnienie 2/10; ekran: 0 min; dźwięk tła 3/10.
18. Reakcje
18.1. Pobudzenie 6/10, walencja +1; ruminacja 4/10; napięcie kark 6/10.
18.2. Widzenie: zmęczenie wzroku 3/10; nadwrażliwość 2/10; brak nowych zniekształceń.
19. Sens roboczy i decyzje
19.1. Sens roboczy: obiekt–klucz działał jako operator granicy; domknięcie obniżyło potrzebę „sprawdzania".

19.2. Hipotezy: A – przerwy i stałe światło zmniejszyły koszt; B – lepsze nawodnienie; C – przypadkowa fluktuacja nastroju.
19.3. Decyzje: jeśli praca ekranowa przekroczy 45 min, to 7 min przerwy bez ekranu; jeśli ruminacja >6, to STOP i zapis faktów bez interpretacji.

Ten notatnik transformacji pozostaje narzędziem przykładowym, zaprojektowanym pod logikę psychoperformansu i indywiduAkcji opisaną w książce. Może być skracany, ale nie powinien tracić rozdziału faktów, reakcji i hipotez, bo wtedy przestaje pełnić swoją funkcję higieny epistemicznej i bezpieczeństwa.

A3.4. Matryca: wywiad po-zdarzeniowy (debriefing) – procedura domknięcia i walidacji (przykład narzędzia użytego w książce)

Zasada użycia: wywiad po-zdarzeniowy jest narzędziem, które chroni proces przed dwoma błędami skrajnymi. Pierwszy błąd to natychmiastowe „zamrożenie sensu" (szybka teza: co to znaczyło i co to spowodowało), które wzmacnia sugestię, presję narracyjną i ryzyko nocebo. Drugi błąd to ucieczka w czyste fakty bez ujęcia konsekwencji wdrożeniowych, co powoduje, że działanie nie ma kontynuacji i nie integruje się z indywiduAkcją. Wywiad po-zdarzeniowy jest więc urządzeniem równoważącym: ma zachować chłód opisu i jednocześnie wytworzyć minimalny, wdrażalny rezultat. Jest zgodny z rygorem fenomenologicznym (Merleau-Ponty) oraz z zasadą okien tolerancji (Dan Siegel), ale w książce jest przede wszystkim narzędziem bezpieczeństwa: minimalizuje ruminację, katastrofizację, błędną atrybucję oraz przemoc interpretacyjną w relacji świadek–wykonawca.

Warunek wstępny: wywiad przeprowadza się w trzech oknach czasowych, z rosnącą zdolnością do rozróżnienia faktów i sensu:

1. T0–T+60 min: wywiad „zimny" – tylko stabilizacja, fakty i sygnały alarmowe.
2. T+24 h: wywiad „roboczy" – opis + hipotezy + wstępne decyzje wdrożeniowe.
3. T+72 h: wywiad „walidacyjny" – testowanie hipotez, korekta planu sytuacyjnego, redukcja intensywności, jeśli koszty były wysokie.

Jeśli działanie było oko-centryczne (CSR), okna te są obowiązkowe, a T0–T+60 min ma dodatkową funkcję: sprawdzenie, czy wystąpiły sygnały alarmowe wymagające konsultacji medycznej. Wywiad nie interpretuje medycyny, tylko uruchamia protokół bezpieczeństwa.

I. METRYKA WYWIADU (NAGŁÓWEK)

1. ID planu sytuacyjnego i wersja.
2. Data i godzina rozmowy; okno czasowe: T0 / T+24 h / T+72 h.
3. Role: kto prowadzi wywiad (wykonawca / świadek / asysta), kto odpowiada, kto tylko poświadcza.
4. Zasada poufności: gdzie jest zapis, kto ma dostęp, retencja, prawo wycofania fragmentów.

II. BLOK 1: STABILIZACJA I BEZPIECZEŃSTWO (OBOWIĄZKOWE W KAŻDYM OKNIE)

5. Stan organizmu
5.1. Pobudzenie 0–10.
5.2. Walencja –5 do +5.
5.3. Zdolność do mówienia/rozmowy 0–10 (jeśli <4, odkładamy i robimy domknięcie minimalne).
6. Sygnały alarmowe (pole czerwone)
6.1. Czy pojawiły się objawy wymagające STOP i konsultacji (tak/nie); jeśli tak: jakie, kiedy, jak długo.
6.2. Dla CSR: czy wystąpiła nowa wyraźna zmiana widzenia, plama, deformacje, błyski, „kurtyna" – zapis faktów; decyzja: konsultacja, obserwacja, przerwanie cyklu.
6.3. Czy jest ryzyko dysocjacji, paniki lub wtórnej eskalacji (tak/nie); jeśli tak: uruchom protokół przerwania dla myśli i bodźców.
7. Domknięcie minimalne (jeśli było przerwanie lub przeciążenie)
7.1. Co zrobiono, by zejść z bodźców (światło/dźwięk/przestrzeń).
7.2. Co zrobiono, by zabezpieczyć dane (brak publikacji, brak udostępnień).
7.3. Co zrobiono, by zabezpieczyć obiekt–klucz (neutralizacja, schowanie, odseparowanie).

III. BLOK 2: FAKTY PRZEBIEGU (BEZ SENSU, BEZ TEZ)

8. Rekonstrukcja faktów (maks. 10–15 minut)
8.1. Co było zaplanowane (perfonemy).
8.2. Co się wydarzyło (kolejność i czas).
8.3. Co było nieplanowane.
8.4. Które elementy były najbardziej bodźcowe (wskazanie parametrów, nie ocen).
9. Parametry środowiska
9.1. Światło: stałe/zmienne; olśnienie; migotanie.
9.2. Dźwięk: tło/impulsy; nieprzewidywalność.
9.3. Tłum: odległość, liczba, presja ekspozycji.
9.4. Ekrany: czas i przerwy.

IV. BLOK 3: REAKCJE I REGULACJA (CO ZROBIŁ ORGANIZM I CO ZROBIŁA UWAGA)

10. Reakcje somatyczne
10.1. Oddech, tonus, drżenie, potliwość, ból – opis + skale.
10.2. Czy reakcje narastały czy opadały; kiedy był punkt zwrotny.
11. Reakcje afektywne
11.1. Pobudzenie i walencja w kluczowych punktach.
11.2. Ruminacja i katastrofizacja po zdarzeniu: 0–10; jak długo.
12. Okno tolerancji
12.1. Czy zdarzenie mieściło się w oknie tolerancji; jeśli nie, w którym momencie wyszło.
12.2. Co przywróciło do okna (przerwa, światło, obiekt, słowo, przestrzeń, cisza).

V. BLOK 4: SENS ROBOCZY (DOPIERO W OKNIE T+24 h I T+72 h)

13. Sens roboczy (maks. 8–12 zdań, bez absolutyzacji)
13.1. Co było rdzeniem sensu działania (nie „co powinno być", tylko co faktycznie

działało).
13.2. Jaki był mechanizm obiektu–klucza jako operatora (jakie akty na nim wykonano i co to zmieniło w relacji do przedmiotu).
13.3. Jakie figury progu były realne (wejście, intensyfikacja, przerwa, domknięcie).
14. Kontrola sugestii (obowiązkowa)
14.1. Jakie zdania mogą być nocebo (indukują lęk, winę, przymus).
14.2. Jakie zdania mogą być placebo w złym sensie (obietnica, autorytaryzm).
14.3. Przepisanie kluczowych zdań w język niesugestywny (bez utraty sensu). Tu rygor jest etyczny: sens nie usprawiedliwia manipulacji.
15. Hipotezy konkurencyjne (zawsze minimum 3)
15.1. Hipoteza A – związana z działaniem.
15.2. Hipoteza B – związana z kontekstem (sen, konflikty, bodźce, dieta, ekran).
15.3. Hipoteza C – najbardziej prozaiczna (fluktuacje, przypadek, zmienność stanu).
15.4. Zasada: jeśli A ma być utrzymana, trzeba opisać, jak ją testuję w kolejnym cyklu bez eskalacji intensywności.

VI. BLOK 5: WNIOSKI I WDROŻENIE (TYLKO MINIMALNA SKUTECZNA DAWKA)

16. Wnioski do korekty planu sytuacyjnego (konkret, nie deklaracja)
16.1. Co redukuję (bodźce, czas, ekspozycję, publiczność).
16.2. Co zostawiam (perfonemy kluczowe, obiekt, domknięcie).
16.3. Co zmieniam w progach (wejście/przerwa/STOP/domknięcie).
17. Decyzje wdrożeniowe (maks. 3 na 72 h)
17.1. Decyzja 1 w formacie „jeśli–to” (Peter Gollwitzer jako odniesienie do implementacji).
17.2. Decyzja 2.
17.3. Decyzja 3.
18. Księgowość regeneracyjna
18.1. Koszt regeneracji 0–10.
18.2. Plan snu i redukcji bodźców.
18.3. Zakaz intensyfikacji: jeśli koszt >5, nie dokładamy intensywności przez 7 dni; zamiast tego redukujemy i stabilizujemy.

VII. BLOK 6: POŚWIADCZENIE (ROLA ŚWIADKA; JEŚLI DOTYCZY)

19. Poświadczenie świadka (krótko, faktograficznie)
19.1. Co świadek widział (fakty).
19.2. Co świadek rozpoznaje jako moment progu (opis, nie interpretacja).
19.3. Czy świadek zauważył ryzyka lub naruszenia granic.
20. Spójność relacji
20.1. Czy jest rozbieżność między relacją wykonawcy i świadka; jeśli tak, zapisuje się obie wersje bez rozstrzygania „kto ma rację”.

VIII. MINI-PRZYKŁAD PYTAŃ (JAK PROWADZIĆ WYWIAD)

21. Pytania faktograficzne
21.1. Co było pierwszym perfonemem i jak długo trwał.

21.2. Co było punktem zwrotnym w czasie.
21.3. Jakie bodźce były najwyraźniejsze.
22. Pytania regulacyjne
22.1. Kiedy wyszedłeś z okna tolerancji.
22.2. Co przywróciło stabilność.
22.3. Co było pierwszym sygnałem ostrzegawczym.
23. Pytania sensu roboczego
23.1. Co w obiekcie–kluczu było operatorem.
23.2. Co było „rdzeniem" sensu, a co byłoby zbędne następnym razem.
24. Pytania wdrożeniowe
24.1. Jaki minimalny krok robisz w ciągu 24 h.
24.2. Jaką jedną rzecz redukujesz, żeby nie płacić kosztu przeciążenia.

Wywiad po-zdarzeniowy jest matrycą przykładową, ale w tej książce pełni funkcję strukturalną: ma uniemożliwić sytuację, w której psychoperformans staje się samonapędzającym rytuałem interpretacji. Michel Foucault jest tu przydatny jako ostrzeżenie przed reżimem spojrzenia i dyscypliny, który może zostać zinternalizowany nawet w działaniach emancypacyjnych: wywiad ma przywracać sprawczość, a nie produkować nowy nadzór w postaci opowieści o sobie.

A3.5. Check-listy bhp (modułowe) – zestaw narzędzi przykładowych użytych w książce

Zasada użycia: check-lista w psychoperformansie nie jest „biurokracją", tylko narzędziem redukcji błędów wykonawczych, błędów poznawczych i racjonalizacji ryzyka w stanie pobudzenia. Jej funkcja jest analogiczna do logiki list kontrolnych w zarządzaniu błędem ludzkim (James Reason) oraz do praktyk checklistowych w środowiskach wysokiego ryzyka, gdzie kompetencja nie eliminuje pomyłek, tylko wymaga systemu zabezpieczeń. Check-lista ma działać jak hamulec epistemiczny: wymusza sprawdzenie warunków brzegowych zanim sens, estetyka i dramaturgia przejmą sterowanie.

Reguła nadrzędna: jeśli choć jeden punkt krytyczny jest niespełniony, plan sytuacyjny przechodzi automatycznie do wariantu awaryjnego (redukcja bodźców i intensywności) albo do przerwania. Nie negocjuje się z warunkami brzegowymi.

I. CHECK-LISTA BHP–0: GOTOWOŚĆ WYKONAWCZA I KOMPETENCYJNA (PRZED STARTEM)

1. Sen i regeneracja
1.1. Czy ostatni sen był poniżej indywidualnego progu funkcjonalnego (tak/nie).
1.2. Czy istnieje deficyt snu narastający >2 dni (tak/nie).
1.3. Jeśli tak: automatyczna redukcja czasu działania i intensywności perfonemów.
2. Pobudzenie i okno tolerancji
2.1. Pobudzenie 0–10: wpis.
2.2. Czy jestem w oknie tolerancji (tak/nie).
2.3. Jeśli nie: działanie przechodzi do wariantu minimalnego albo jest odkładane.
3. Substancje i czynniki destabilizujące (bez moralizowania, czysto operacyjnie)
3.1. Alkohol w ostatnich 24 h (tak/nie).
3.2. Nadmiar kofeiny lub innych stymulantów względem normy (tak/nie).

3.3. Odwodnienie/nieregularne jedzenie (tak/nie).
3.4. Jeśli tak: wpis do notatnika transformacji jako czynnik konkurencyjny; redukcja intensywności.

4. Kompetencja i granice roli

4.1. Czy działanie dotyka obszaru klinicznego (np. CSR) i czy mam ustalony moduł integracji klinicznej (tak/nie).
4.2. Czy w komunikacji do siebie/świadka/publiczności nie ma obietnic skutku (tak/nie).
4.3. Czy zasady STOP i domknięcia są jasne i zapisane (tak/nie).

5. Wsparcie i kanał przerwania

5.1. Czy jest osoba wspierająca lub „procedura samotnicza" (jeśli działanie prywatne) (tak/nie).
5.2. Czy sygnał STOP jest ustalony i jednoznaczny (tak/nie).

II. CHECK-LISTA BHP–1: PRZESTRZEŃ (FIZYCZNE WARUNKI BRZEGOWE)

1. Wejście/wyjście/strefy

1.1. Czy wyjście jest drożne i znane (tak/nie).
1.2. Czy istnieje strefa przerwy (cisza, niższe bodźce) (tak/nie).
1.3. Czy istnieje strefa domknięcia (oddzielona od pola bodźcowego) (tak/nie).

2. Ryzyka urazowe

2.1. Podłoże: poślizg/niestabilność (tak/nie).
2.2. Krawędzie, szkło, ostre elementy, ryzyko upadku (tak/nie).
2.3. Jeśli tak: zabezpieczenie albo eliminacja.

3. Warunki środowiskowe

3.1. Temperatura i wentylacja: stabilne (tak/nie).
3.2. Zapachy lub drażniące aerozole (tak/nie).
3.3. Hałas tła: przewidywalny (tak/nie).

III. CHECK-LISTA BHP–2: PARAMETRY BODŹCOWE (ŚWIATŁO / DŹWIĘK / TŁUM / EKRANY)

1. Światło

1.1. Migotanie (flicker): brak / niepewne / obecne.
1.2. Olśnienie: 0–10.
1.3. Zmienność luminancji: stała / umiarkowana / gwałtowna.
1.4. Jeśli „niepewne" lub „obecne" w 1.1 albo gwałtowne w 1.3: automatyczna redukcja bodźców (zmiana źródła, filtr, inna strefa) lub przerwanie.

2. Dźwięk

2.1. Impulsy nieprzewidywalne: tak/nie.
2.2. Maksymalna głośność subiektywna: 0–10.
2.3. Jeśli >6 lub impulsy są niekontrolowalne: plan awaryjny (ochrona słuchu, zmiana strefy, skrócenie).

3. Tłum i ekspozycja

3.1. Liczba osób w polu obecności: liczba.
3.2. Dystans: minimalny w metrach.
3.3. Presja nagrywania: niska/średnia/wysoka.
3.4. Jeśli presja nagrywania wysoka: włączenie modułu prawno-danych i komunikatu wstępnego.

4. Ekrany
4.1. Czy ekran jest elementem działania (tak/nie).
4.2. Plan przerw: wpis (minuty pracy / minuty przerwy).
4.3. Jeśli nie ma planu przerw: brak startu.

IV. CHECK-LISTA BHP–3: BEZPIECZEŃSTWO PSYCHICZNE I RELACYJNE (TRAUMA-INFORMED W SENSIE OPERACYJNYM)

1. Wczesne sygnały przeciążenia (zapisane indywidualnie)
1.1. Sygnały somatyczne (np. drżenie, duszność, odrętwienie): lista.
1.2. Sygnały poznawcze (np. tunel uwagi, derealizacja): lista.
1.3. Sygnały afektywne (np. narastający lęk, wstyd): lista.
2. Mechanizm STOP (procedura przerwania)
2.1. Kto może uruchomić STOP: wykonawca / świadek / asysta / każdy.
2.2. Co robię w pierwszych 60 sekundach po STOP: zejście z bodźców, woda, pozycja, cisza.
2.3. Co jest zakazane po STOP: interpretacja, dyskusja o „znaczeniu", publikacja materiału.
3. Granice relacyjne
3.1. Czy dotyk jest dopuszczony (tak/nie); jeśli tak, w jakim zakresie i na jakich zasadach zgody.
3.2. Czy komunikaty są niesugestywne (tak/nie).
3.3. Czy istnieje prawo wyjścia bez tłumaczeń (tak/nie).

V. CHECK-LISTA BHP–4: PRAWO, POUFNOŚĆ, DANE, WIZERUNEK (WERSJA MINIMALNA)

1. Zgody i zakres
1.1. Zgoda na udział: tak/nie.
1.2. Zgoda na wizerunek/audio/wideo: tak/nie/nie dotyczy.
1.3. Zgoda na dystrybucję: tak/nie/nie dotyczy.
1.4. Prawo wycofania: zapisane i zrozumiałe (tak/nie).
2. Minimalizacja danych
2.1. Czy zbieram tylko dane konieczne (tak/nie).
2.2. Czy materiały są oznaczone i zabezpieczone (tak/nie).
2.3. Retencja: ile czasu przechowuję (liczba dni/tygodni/miesięcy).
3. Publiczność i rejestracja przez osoby trzecie
3.1. Czy jest komunikat o zakazie/zasadach nagrywania (tak/nie).
3.2. Czy egzekwowanie jest realne (tak/nie).
3.3. Jeśli nie: redukcja ekspozycji lub zmiana formatu działania.

VI. CHECK-LISTA BHP–5: MODUŁ OKO-CENTRYCZNY (CSR) – SYGNAŁY ALARMOWE I WARUNKI PRZERWANIA (BEZ DIAGNOZOWANIA)

1. Warunki bodźcowe specyficzne
1.1. Brak migotania: tak/nie.
1.2. Brak olśnienia >4/10: tak/nie.

1.3. Zaplanowane przerwy wzrokowe: tak/nie.
1.4. Kontrola ekranów: tak/nie/nie dotyczy.

2. Sygnały alarmowe (pole czerwone – przerwanie i priorytet konsultacji)
2.1. Nagłe istotne pogorszenie widzenia: tak/nie.
2.2. Nowa wyraźna plama/ubytek w polu widzenia: tak/nie.
2.3. Nowe nasilone zniekształcenia obrazu: tak/nie.
2.4. Błyski lub wrażenie „kurtyny" w polu widzenia: tak/nie.
2.5. Silny ból oka: tak/nie.
Jeśli którykolwiek punkt 2.1–2.5 = tak: STOP, domknięcie minimalne, brak testowania „czy przejdzie", uruchomienie ścieżki kontaktu z opieką medyczną.

3. Warunek kompetencyjny
3.1. Czy w planie jest zapisane rozdzielenie praktyki psychoperformatywnej od decyzji medycznych (tak/nie).
3.2. Czy czynniki uznane w historii przypadku za ryzykowne są konsekwentnie unikane (tak/nie) – w tej książce dotyczy to m.in. glikokortykosteroidów jako epizodu przeszłego i czynnika, po którym nastąpiło nasilenie, bez przypisywania prostej przyczynowości, lecz jako ostrożność praktyczna.

VII. CHECK-LISTA BHP–6: DOMKNIĘCIE I „ZIMNA FAZA" 24–72 H (ANTI-ESCALATION)

1. Domknięcie
1.1. Koda wykonana (tak/nie).
1.2. Zabezpieczenie obiektu–klucza (tak/nie).
1.3. Zabezpieczenie danych (tak/nie).
1.4. Brak publikacji natychmiast po działaniu (tak/nie).

2. Regeneracja
2.1. Plan snu i redukcji bodźców zapisany (tak/nie).
2.2. Wpis do notatnika transformacji wykonany (tak/nie).
2.3. Wywiad po-zdarzeniowy zaplanowany na T+24 h i T+72 h (tak/nie).

3. Zakaz eskalacji
3.1. Czy pojawia się impuls „dokładam intensywność" (tak/nie).
3.2. Jeśli tak: automatyczne przejście do zasady minimalnej skutecznej dawki (redukcja, nie zwiększanie).

VIII. CHECK-LISTA „KIESZONKOWA" (DO TERENU; 15 PUNKTÓW)

1. Jest zapisany sygnał STOP.
2. Jest strefa przerwy.
3. Wyjście jest drożne.
4. Światło bez migotania.
5. Olśnienie nie przekracza ustalonego progu.
6. Dźwięk nie przekracza ustalonego progu.
7. Jeśli jest ekran, są przerwy.
8. Obiekt–klucz jest bezpieczny fizycznie.
9. Nie ma presji nagrywania lub jest egzekwowalny komunikat.
10. Zgody (udział/wizerunek) są rozstrzygnięte.
11. Dane mają miejsce przechowywania i retencję.

12. Jest plan domknięcia (koda + debrief minimalny).
13. Jest plan regeneracji (sen, redukcja bodźców).
14. W wersji CSR: znam sygnały alarmowe i próg STOP.
15. Po działaniu nie publikuję „na gorąco”.

IX. FORMULARZ INCYDENTU / NARUSZENIA (MINI-RAPORT; JEŚLI BYŁ STOP, PRZECIĄŻENIE LUB NARUSZENIE GRANIC)

1. ID planu sytuacyjnego, data, czas.
2. Co się stało (tylko fakty).
3. Kiedy (czas).
4. Jakie były bodźce (światło/dźwięk/tłum/ekran).
5. Jakie były reakcje organizmu (krótko).
6. Czy uruchomiono STOP (tak/nie).
7. Co zrobiono w pierwszych 60 sekundach po STOP (fakty).
8. Czy zabezpieczono dane i wizerunek (tak/nie).
9. Jakie są trzy korekty planu na przyszłość (minimalna skuteczna dawka).
10. Czy potrzebna jest konsultacja (kliniczna/prawna/organizacyjna) – wskazanie ścieżki, bez diagnozowania.

Te check-listy są przykładową infrastrukturą bezpieczeństwa i odpowiedzialności, a nie „pełną listą wszystkich ryzyk świata”. Ich sens polega na tym, by psychoperformans pozostał metodą sprawczą, a nie metodą eskalacji. W tym miejscu warto utrzymać twardą zasadę Reasona: system nie jest po to, by zakładać nieomylność, tylko po to, by przewidywać błąd i mieć przygotowane bariery.

A4. Wzory zgód, polityka poufności i wytyczne RODO

A4.1. Rama stosowania dokumentów a4 (zasady, role, minimalizacja ryzyk; przykłady użyte w książce)

Zasada nadrzędna: A4 nie jest „prawniczym ornamentem” do psychoperformansu, tylko urządzeniem odpowiedzialności, które ma realnie chronić uczestników, wykonawcę, świadka oraz instytucję przed wtórną przemocą widzialności, niekontrolowaną dystrybucją materiałów i niejednoznacznością zgód. Dokumenty A4 są projektowane w logice „privacy by design” i „privacy by default”: brak nagrywania domyślnego, minimalizacja danych, rozdział ról oraz wymóg, by zgoda była granularna, odwoływalna w uzasadnionym zakresie i wolna od presji. W praktyce oznacza to, że zgoda w psychoperformansie nie ma być „jednym podpisem na wszystko”, tylko zestawem wyborów, których wykonanie jest technicznie i organizacyjnie możliwe. W przeciwnym razie dokument staje się fikcją, a fikcja w obszarze danych i wizerunku generuje najwyższe ryzyka.

W tej książce, zgodnie z podejściem krytycznym do reżimów spojrzenia (Michel Foucault), dokumenty A4 są również narzędziem ograniczania panoptycznej dynamiki: nie zakłada się, że „publiczność ma prawo nagrywać”, tylko że widzialność jest negocjowana, a często celowo

ograniczana. Psychoperformans może być wydarzeniem o wysokiej intensywności sensu bez publicznej ekspozycji, a czasem jego etyczna poprawność wymaga właśnie minimalizacji śladu.

1. Zakres A4 i zasada spójności z planem sytuacyjnym

1.1. A4 jest zawsze sprzęgnięte z planem sytuacyjnym (A3). Jeżeli plan sytuacyjny dopuszcza dokumentację, to A4 definiuje jej zakres, retencję, dostęp i dystrybucję. Jeżeli plan sytuacyjny zakłada brak dokumentacji, A4 zawiera minimalny zapis poświadczenia (np. świadek + notatka faktów). W tym sensie A4 jest „warunkiem brzegowym" dla działań, w których istnieje ryzyko, że po zdarzeniu nastąpi impuls publikacyjny albo presja instytucjonalna.

1.2. Dokumenty A4 mają charakter przykładowy, użyty w książce jako narzędzie; ich zastosowanie w konkretnej instytucji może wymagać adaptacji do lokalnych procedur oraz konsultacji prawnej, zwłaszcza gdy instytucja ma własne wzory zgód, regulaminy lub polityki bezpieczeństwa informacji. Jednak adaptacja nie może znosić zasad etycznych metody: brak presji, granularność, odwoływalność, minimalizacja danych, brak obietnic skutku.

2. Role w przetwarzaniu danych i odpowiedzialność (operacyjnie, bez formalistycznej ornamentyki)

2.1. Administrator danych – podmiot, który decyduje o celach i sposobach przetwarzania danych osobowych (w tym wizerunku) w ramach działania. W praktyce bywa nim instytucja kultury, organizator, fundacja, a w działaniach prywatnych – wykonawca. Administrator odpowiada za to, aby to, co zapisano w zgodzie, było faktycznie wykonalne: jeśli zgoda mówi „materiał nie będzie publikowany", administrator musi mieć kontrolę nad kanałami publikacji.

2.2. Podmiot przetwarzający – podmiot, który przetwarza dane na zlecenie administratora (np. operator kamery, montażysta, firma IT, hosting). W psychoperformansie ten status jest istotny, bo często dokumentacja jest zlecana „z zewnątrz", a wtedy wymagana jest dyscyplina dostępu, nośników i retencji.

2.3. Osoba upoważniona – osoba działająca w ramach struktury administratora, która ma dostęp do danych (np. koordynator, archiwista, kurator). Zasada: upoważnienia są minimalne, dostęp nadawany jest tylko tym, którzy muszą go mieć do wykonania zadania.

2.4. Współadministratorzy – sytuacja częsta w projektach partnerskich, gdzie dwie instytucje decydują o publikacji i archiwizacji. Wtedy A4 wymaga jawnego zapisu: kto odpowiada za co, i który kanał dystrybucji jest pod czyją kontrolą. Brak tego zapisu w praktyce generuje chaos i naruszenia.

3. Jakie dane i w jakim celu – zasada minimalizacji

3.1. Dane osobowe w psychoperformansie obejmują nie tylko imię i nazwisko, ale także wizerunek, głos, szczegóły biograficzne ujawnione w wypowiedzi, dane kontaktowe, metadane nagrania oraz – potencjalnie – dane wrażliwe, jeśli ujawniają stan zdrowia lub elementy życia intymnego. Zasada minimalizacji oznacza, że zbiera się tylko to, co jest konieczne do: a) organizacji udziału (np. kontakt),

b) poświadczenia zdarzenia (minimalny zapis),

c) archiwizacji (jeśli rzeczywiście potrzebna),

d) publikacji (jeśli jawnie wybrana).

3.2. Zasada „brak nagrywania domyślnego” – w psychoperformansie dokumentacja nie jest automatem. Jeżeli w planie sytuacyjnym nie wpisano nagrywania, a zgoda go nie obejmuje, to nagrywania nie ma. Wariant domyślny to brak rejestracji, a jeśli rejestracja jest, to w minimalnym zakresie. Jest to kluczowe w działaniach, gdzie łatwo uruchamia się przemoc widzialności.

3.3. Zasada separacji śladów – jeśli występują materiały o różnym reżimie (np. notatki prywatne + zdjęcia do archiwum + fragment do publikacji), to muszą być przechowywane w oddzielonych folderach/nośnikach z różnymi dostępami. Brak separacji jest jedną z najczęstszych przyczyn przypadkowej publikacji.

4. Podstawy prawne i struktura zgody (praktycznie, bez cytowania przepisów)

4.1. Jeśli przetwarzanie opiera się na zgodzie, zgoda musi być:
a) dobrowolna (brak presji; realna możliwość odmowy),
b) konkretna (na co dokładnie),
c) świadoma (zrozumiały język),
d) jednoznaczna (wybory i pola),
e) odwoływalna (procedura wycofania).

4.2. Zgoda w A4 jest granularna: osobno udział w działaniu, osobno utrwalenie (foto/audio/wideo), osobno wizerunek, osobno publikacja, osobno archiwizacja, osobno edukacyjne użycie materiału. Granularność chroni przed sytuacją, w której ktoś „zgadza się na udział”, a potem odkrywa, że zgodził się również na publikację.

4.3. Procedura wycofania zgody: dokumenty A4 wprowadzają praktyczną zasadę, że wycofanie zgody działa od momentu wycofania na przyszłość, a w odniesieniu do materiałów już opublikowanych – w zakresie realnie wykonalnym (np. usunięcie z własnych kanałów administratora, wstrzymanie dalszej dystrybucji, aktualizacja archiwum). A4 wymaga również zapisania kanału kontaktu do wycofania.

5. Retencja, dostęp, bezpieczeństwo informacji (minimum techniczne)

5.1. Retencja – czas przechowywania danych musi być wpisany w dokument i zgodny z celem. „Bezterminowo” nie jest w psychoperformansie standardem; jeśli archiwum ma być długie, musi istnieć uzasadnienie oraz reżim dostępu. W działaniach prywatnych retencja powinna być krótka, chyba że istnieje wyraźna potrzeba archiwalna.

5.2. Dostęp – tylko osoby konieczne. W praktyce oznacza to: jedna osoba odpowiedzialna za repozytorium, ograniczenie kopiowania, brak przesyłania materiałów przez kanały niekontrolowane, unikanie prywatnych komunikatorów jako archiwum.

5.3. Bezpieczeństwo nośników – zasada minimalna: hasła, szyfrowanie dysków, kopia zapasowa kontrolowana, brak „luźnych" pendrive'ów, brak materiałów na urządzeniach osób nieupoważnionych. Lawrence Lessig jest tu użyteczny jako przypomnienie, że architektura narzędzi determinuje zachowanie: jeśli repozytorium jest chaotyczne, naruszenia są kwestią czasu.

6. Specyfika psychoperformansu: etyka języka i sugestii w dokumentach

6.1. Dokumenty A4 nie mogą zawierać obietnic skutku ani języka, który sugeruje efekt terapeutyczny lub kliniczny. Psychoperformans operuje sensem, regulacją i praktyką wdrożeniową; nie jest leczeniem. Zgody mają chronić przed sugestią placebo/nocebo, a nie ją wzmacniać.

6.2. Dokumenty A4 muszą zawierać prawo do przerwania udziału bez tłumaczeń oraz informację o sygnale STOP i strefie przerwy, jeśli działanie ma charakter uczestniczący. To jest część BHP, a nie „grzeczność".

7. Specyfika wątku oko-centrycznego (CSR) w A4

7.1. Jeżeli działanie dotyczy percepcji i widzenia, a w tle występuje CSR, dokumenty A4 nie opisują medycyny, ale zawierają prostą zasadę bezpieczeństwa: w razie sygnałów alarmowych działanie jest przerywane i priorytetem jest konsultacja medyczna. Jest to element kontraktu bezpieczeństwa, nie opis choroby.

7.2. Dodatkowo, dokumenty A4 powinny zawierać zapis o ograniczeniu bodźców (światło/migotanie/olśnienie/ekrany) jako warunków brzegowych, jeśli wynika to z planu sytuacyjnego.

8. Jak stosować A4 w praktyce (procedura wdrożeniowa)

8.1. Przed działaniem:
a) wybór wariantu dokumentów (prywatny/instytucjonalny; z dokumentacją/bez),
b) uzupełnienie pól identyfikacyjnych i retencji,
c) wyjaśnienie praw: wycofanie, brak presji, prawo wyjścia,
d) podpisy lub inny równoważny sposób udokumentowania zgody.

8.2. W trakcie:
a) egzekwowanie zasad nagrywania,
b) kontrola stref i bodźców,
c) respektowanie STOP i prawa wycofania.

8.3. Po:
a) zabezpieczenie materiałów,
b) brak publikacji „na gorąco",
c) uruchomienie wywiadu po-zdarzeniowego,
d) ewentualna publikacja dopiero po walidacji i zgodnie z zakresem zgód.

A4.2. Wzory zgód – rdzeń (formularze do wypełnienia; przykłady użyte w książce)

Uwaga ogólna do wszystkich wzorów: poniższe formularze są projektami przykładowymi użytymi w książce. W praktyce instytucjonalnej mogą wymagać dostosowania do procedur organizatora. Każdy formularz ma strukturę granularną: uczestnik wybiera zakres, a nie podpisuje „wszystko". Język jest niesugestywny: brak obietnic skutku, brak presji uczestnictwa, prawo przerwania bez tłumaczeń. W polach wyboru należy zaznaczyć wybraną opcję. Tam, gdzie wskazane są „dane kontaktowe administratora", w działaniach prywatnych administratorem jest wykonawca.

WZÓR 1: ZGODA NA UDZIAŁ W DZIAŁANIU (BEZ DOKUMENTACJI LUB Z DOKUMENTACJĄ ODDZIELNĄ)

1. Informacje o działaniu
   1.1. Nazwa działania (tytuł roboczy): _____
   1.2. Data i miejsce: _____
   1.3. ID planu sytuacyjnego (opcjonalnie): _____
   1.4. Organizator / administrator danych: _____
   1.5. Kontakt administratora (e-mail/telefon): _____
2. Informacje dla uczestnika (odczytane i zrozumiane)
   2.1. Udział jest dobrowolny. Mogę odmówić bez konsekwencji. TAK / NIE
   2.2. Mogę przerwać udział w dowolnym momencie bez tłumaczeń. TAK / NIE
   2.3. Znam sygnał STOP i miejsce przerwy (jeśli dotyczy). TAK / NIE / NIE DOTYCZY
   2.4. Działanie ma charakter artystyczno-edukacyjny / rozwojowy w rozumieniu książki i nie zastępuje leczenia ani porady medycznej. TAK / NIE
   2.5. Mogę zadawać pytania przed rozpoczęciem. TAK / NIE
3. Zakres zgody (udział)
   3.1. Wyrażam zgodę na udział w działaniu w zakresie opisanym w informacji wstępnej. TAK / NIE
   3.2. Wyrażam zgodę na udział jako obserwator bez wchodzenia w działania uczestniczące (jeśli dostępne). TAK / NIE / NIE DOTYCZY
4. Dane minimalne (wypełnia administrator tylko, jeśli konieczne)
   4.1. Imię i nazwisko / pseudonim uczestnika: _____
   4.2. Dane kontaktowe (jeśli konieczne do organizacji): _____
   4.3. Cel pozyskania danych kontaktowych: organizacja udziału. TAK / NIE
   4.4. Retencja danych kontaktowych: _____ (dni/tyg./mies.)
   4.5. Informacja o wycofaniu zgody: mogę wycofać zgodę w zakresie danych kontaktowych, kontaktując się z administratorem. TAK / NIE
5. Oświadczenie końcowe
   Oświadczam, że rozumiem zasady udziału i przysługujące mi prawa, w tym prawo przerwania udziału.

Data: _____ Podpis uczestnika: _____
Podpis przedstawiciela organizatora (jeśli dotyczy): _____

WZÓR 2: ZGODA NA UTRWALENIE (FOTO / AUDIO / WIDEO) – WYBÓR ZAKRESU

1. Informacje o utrwaleniu
   1.1. Cel utrwalenia (zaznacz): poświadczenie / archiwum / edukacja / publikacja (publikacja wymaga dodatkowej zgody).
   1.2. Forma utrwalenia (zaznacz):
   a) fotografia TAK / NIE
   b) nagranie audio TAK / NIE
   c) nagranie wideo TAK / NIE
   d) zapis tekstowy wypowiedzi TAK / NIE
2. Zakres utrwalania (granularnie)
   2.1. Zgadzam się na utrwalenie wyłącznie:
   a) dłoni / obiektów / fragmentów sylwetki bez twarzy TAK / NIE
   b) sylwetki bez identyfikacji (np. z tyłu, bez cech rozpoznawczych) TAK / NIE
   c) głosu bez imienia i nazwiska TAK / NIE
   d) twarzy / pełnego wizerunku TAK / NIE (wymaga WZÓR 3)
3. Warunki techniczne i kontrola
   3.1. Czy nagrywanie jest jawne (uczestnik wie, kiedy kamera/mikrofon jest włączony). TAK / NIE
   3.2. Czy uczestnik ma prawo poprosić o przerwanie nagrywania w dowolnym momencie. TAK / NIE
   3.3. Czy istnieje „strefa bez nagrywania”. TAK / NIE / NIE DOTYCZY
4. Dostęp, przechowywanie, retencja
   4.1. Kto ma dostęp do materiału (rola/funkcja): _____
   4.2. Gdzie materiał jest przechowywany (repozytorium/nośnik): _____
   4.3. Retencja materiału: _____ (dni/tyg./mies./lata)
   4.4. Po upływie retencji materiał jest: usuwany / anonimizowany / pozostaje w archiwum (wymaga uzasadnienia). ZAZNACZ
5. Wycofanie zgody
   5.1. Mogę wycofać zgodę na dalsze utrwalanie. TAK / NIE
   5.2. W odniesieniu do materiałów już utrwalonych administrator usuwa je w zakresie realnie wykonalnym i wstrzymuje dalszą dystrybucję zgodnie z zakresem zgody. TAK / NIE

Data: _____ Podpis uczestnika: _____
Podpis administratora/organizatora: _____

WZÓR 3: ZGODA NA WYKORZYSTANIE WIZERUNKU (TWARZ / IDENTYFIKACJA)

1. Zakres wizerunku (zaznacz)
   1.1. Zgoda na wizerunek rozpoznawalny (twarz, cechy identyfikujące): TAK / NIE
   1.2. Zgoda na podpis imieniem i nazwiskiem przy wizerunku: TAK / NIE
   1.3. Zgoda na podpis pseudonimem: TAK / NIE
   1.4. Zgoda na brak podpisu (anonimowość): TAK / NIE
2. Konteksty użycia (zaznacz, każdy osobno)
   2.1. Archiwum prywatne wykonawcy / organizatora: TAK / NIE
   2.2. Archiwum instytucji (wewnętrzne, niepubliczne): TAK / NIE
   2.3. Materiały edukacyjne (wewnętrzne szkolenia, zajęcia): TAK / NIE
   2.4. Materiały promocyjne instytucji / wykonawcy: TAK / NIE

2.5. Publikacja publiczna (strona, media społecznościowe, katalog): TAK / NIE (wymaga WZÓR 4)
2.6. Media zewnętrzne (prasa/TV/partnerzy): TAK / NIE (wymaga osobnej zgody lub umowy)

3. Granice i wykluczenia
   3.1. Zakaz użycia w kontekście sugerującym diagnozę, leczenie lub „efekt medyczny". TAK / NIE
   3.2. Zakaz łączenia wizerunku z informacjami wrażliwymi (np. zdrowie). TAK / NIE
   3.3. Zakaz użycia w kontekstach politycznych lub światopoglądowych niezgodnych z celem działania (jeśli istotne): TAK / NIE / NIE DOTYCZY
4. Retencja i wycofanie
   4.1. Retencja: _____
   4.2. Wycofanie: procedura kontaktu (e-mail/telefon): _____
   4.3. Po wycofaniu zgody administrator usuwa materiał z własnych kanałów i wstrzymuje dalszą dystrybucję w zakresie realnie wykonalnym. TAK / NIE

Data: _____ Podpis uczestnika: _____

WZÓR 4: ZGODA NA PUBLIKACJĘ I DYSTRYBUCJĘ (Z AKCENTEM NA REALNĄ EGZEKWOWALNOŚĆ)

1. Zakres publikacji (zaznacz)
   1.1. Publikacja na stronie organizatora: TAK / NIE
   1.2. Publikacja w mediach społecznościowych organizatora: TAK / NIE
   1.3. Publikacja w katalogu drukowanym: TAK / NIE
   1.4. Publikacja w katalogu online (PDF/strona): TAK / NIE
   1.5. Publikacja w materiałach partnerów (wskazać partnerów): TAK / NIE / NIE DOTYCZY
2. Charakter publikacji
   2.1. Publikacja pełna (wizerunek i/lub głos rozpoznawalny): TAK / NIE
   2.2. Publikacja z anonimizacją (bez twarzy, bez podpisu): TAK / NIE
   2.3. Publikacja fragmentu (krótki cytat/stop-klatka): TAK / NIE
3. Czas publikacji i okno „zimnej fazy"
   3.1. Materiały nie są publikowane natychmiast po działaniu (brak „gorącej publikacji"). TAK / NIE
   3.2. Minimalny czas przed publikacją: _____ (np. 72 h / 7 dni)
4. Wycofanie zgody i ograniczenia
   4.1. Wycofanie zgody działa od momentu zgłoszenia na przyszłość. TAK / NIE
   4.2. Administrator usuwa materiał z własnych kanałów, o ile jest to technicznie wykonalne, i wstrzymuje dalsze udostępnianie. TAK / NIE
   4.3. Uczestnik rozumie, że w kanałach zewnętrznych (np. udostępnienia przez osoby trzecie) pełne cofnięcie może nie być możliwe. TAK / NIE

Data: _____ Podpis uczestnika: _____
Podpis administratora/organizatora: _____

WZÓR 5: WARIANT „BEZ WIZERUNKU – TYLKO POŚWIADCZENIE” (DLA DZIAŁAŃ WYSOKIEGO RYZYKA WIDZIALNOŚCI)

1. Ustalenie
   1.1. Udział jest poświadczany bez rejestracji wizerunku i bez nagrań rozpoznawalnych. TAK / NIE
   1.2. Poświadczenie obejmuje wyłącznie: data, miejsce ogólne, czas trwania, rola świadka, krótki opis faktów bez danych wrażliwych. TAK / NIE
2. Dokumentacja minimalna
   2.1. Notatka faktów przechowywana przez: wykonawcę / instytucję / obie strony (zależnie od roli administratora). ZAZNACZ
   2.2. Retencja notatki: _____
   2.3. Dostęp: _____ (funkcje, nie nazwiska)
3. Zakaz nagrywania przez osoby trzecie
   3.1. Obowiązuje komunikat o zakazie nagrywania: TAK / NIE / NIE DOTYCZY
   3.2. Egzekwowanie zakazu jest realne (organizacyjnie): TAK / NIE

Data: _____ Podpis uczestnika: _____
Podpis świadka/organizatora (jeśli dotyczy): _____

Uwagi końcowe do rdzenia wzorów: te formularze celowo zawierają pola retencji, dostępu i „zimnej fazy” publikacji, ponieważ w praktyce psychoperformansu ryzyko naruszeń rzadko wynika z intencji, a częściej z impulsywności, chaosu repozytoriów i presji instytucjonalnej. Granularność oraz zakaz obietnic skutku są tu integralne: zgoda ma chronić sens działania przed przemocą interpretacji i przed fałszywą narracją o „skuteczności”.

A4.3. Wzory zgód – warianty wrażliwe i sytuacyjne (małoletni, neuroatypowość/wysoka wrażliwość bodźcowa, publiczność, nagrywanie przez osoby trzecie, wycofanie zgody; przykłady użyte w książce)

Uwaga ogólna: poniższe warianty są po to, aby zgoda nie była wyłącznie formalnością, lecz praktyką rozumienia i realnej kontroli nad widzialnością. W tym sensie zgoda w psychoperformansie ma charakter „kontekstowej integralności” (Helen Nissenbaum): to nie „czy dane istnieją”, tylko „w jakim kontekście i według jakich norm przepływu” mogą być utrwalane i dalej krążyć. Formularze są zwięzłe, ale mają pola, które zwykle są pomijane, a właśnie one decydują o egzekwowalności (retencja, dostęp, zakaz publikacji „na gorąco”, prawo przerwania, zakaz łączenia z danymi wrażliwymi).

WZÓR 6: ZGODA OPIEKUNA PRAWNEGO NA UDZIAŁ OSOBY MAŁOLETNIEJ (BEZ UTRWALENIA LUB Z ODRĘBNYM WYBOREM)

1. Informacje o działaniu
   1.1. Nazwa działania (tytuł roboczy): _____
   1.2. Data i miejsce: _____

1.3. Organizator / administrator danych: _____
1.4. Kontakt administratora (e-mail/telefon): _____

2. Dane opiekuna i uczestnika (minimalnie)
   2.1. Imię i nazwisko opiekuna: _____
   2.2. Relacja do małoletniego: _____
   2.3. Imię małoletniego / pseudonim: _____
   2.4. Wiek (lata): _____
3. Oświadczenia opiekuna (zaznacz)
   3.1. Rozumiem, że udział jest dobrowolny i może zostać przerwany w dowolnym momencie. TAK / NIE
   3.2. Rozumiem, że działanie ma charakter artystyczno-edukacyjny i nie zastępuje leczenia ani porady medycznej. TAK / NIE
   3.3. Rozumiem, że domyślną opcją jest brak utrwalenia wizerunku, a dokumentacja (jeśli w ogóle) wymaga odrębnego wyboru. TAK / NIE
   3.4. Znam zasady bezpieczeństwa: sygnał STOP, strefa przerwy, prawo wyjścia bez tłumaczeń. TAK / NIE
4. Zakres zgody (udział)
   4.1. Wyrażam zgodę na udział małoletniego w działaniu w zakresie uzgodnionym z prowadzącym. TAK / NIE
   4.2. Wyrażam zgodę na udział małoletniego wyłącznie jako obserwatora (jeśli dostępne). TAK / NIE / NIE DOTYCZY
5. Informacja o utrwaleniu (wybór tylko, jeśli plan przewiduje; w przeciwnym razie skreślić)
   5.1. Fotografia bez twarzy i bez identyfikacji: TAK / NIE / NIE DOTYCZY
   5.2. Nagranie audio bez danych identyfikujących: TAK / NIE / NIE DOTYCZY
   5.3. Wideo bez twarzy i bez podpisu: TAK / NIE / NIE DOTYCZY
   5.4. Wizerunek rozpoznawalny (twarz): TAK / NIE (jeśli TAK, wymagany dodatkowy formularz wizerunkowy)
   5.5. Publikacja publiczna: TAK / NIE (jeśli TAK, wymagany formularz publikacyjny)
6. Retencja i dostęp (obowiązkowe, jeśli jakiekolwiek utrwalenie = TAK)
   6.1. Retencja: _____ (dni/tyg./mies.)
   6.2. Dostęp: _____ (funkcje/role)
   6.3. Zakaz łączenia z informacjami wrażliwymi, w tym zdrowotnymi: TAK / NIE

Data: _____ Podpis opiekuna: _____
Podpis organizatora: _____

WZÓR 7: ZGODA MAŁOLETNIEGO (ASSENT) – WERSJA PROSTA, ZROZUMIAŁA

Ta zgoda jest dla mnie. Mogę powiedzieć „TAK” albo „NIE”. Mogę przerwać w każdej chwili.

1. Rozumiem (zaznacz)
   1.1. Mogę nie brać udziału i nic złego się nie stanie. TAK / NIE
   1.2. Mogę powiedzieć STOP i wtedy przerywamy. TAK / NIE
   1.3. Mogę wyjść na przerwę, kiedy chcę. TAK / NIE

2. Wybór udziału
   2.1. Chcę wziąć udział. TAK / NIE
   2.2. Chcę tylko patrzeć. TAK / NIE / NIE DOTYCZY
3. Nagrywanie (tylko jeśli plan przewiduje)
   3.1. Zgadzam się na zdjęcie bez twarzy. TAK / NIE / NIE DOTYCZY
   3.2. Zgadzam się na nagranie głosu bez imienia. TAK / NIE / NIE DOTYCZY
   3.3. Nie zgadzam się, żeby było nagrywanie. TAK / NIE

Data: _____ Imię/pseudonim: _____

WZÓR 8: ZGODA W WARIANCIE NEUROATYPOWOŚCI / WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI BODŹCOWEJ (UDL/AAC JAKO WSPARCIE ZROZUMIENIA)

Założenie: w tym wariancie formularz jest krótszy, a proces wyjaśnienia jest częścią zgody. Zgoda nie jest jednorazowym aktem, tylko „zgodą dynamiczną" w granicach działania: uczestnik może modyfikować zakres w trakcie.

1. Forma wyjaśnienia (zaznacz, co zastosowano)
   1.1. Wyjaśnienie ustne w języku prostym. TAK / NIE
   1.2. Wyjaśnienie wizualne (piktogramy/AAC/tablica wyboru). TAK / NIE
   1.3. Próba „na sucho" (krótki test bez wejścia w intensywność). TAK / NIE
   1.4. Uzgodniony sygnał STOP (gest/słowo/obiekt). TAK / NIE
   1.5. Uzgodniona strefa przerwy i zasady powrotu. TAK / NIE
2. Preferencje regulacyjne (zaznacz)
   2.1. Wolę stałe światło i brak nagłych zmian. TAK / NIE
   2.2. Wolę ciszę lub niski poziom dźwięku. TAK / NIE
   2.3. Potrzebuję przerw co _____ minut. (wpis liczby)
   2.4. Wolę jasne instrukcje bez metafor i presji „zrozumienia sensu". TAK / NIE
3. Zakres udziału (wybór)
   3.1. Udział aktywny. TAK / NIE
   3.2. Obserwacja. TAK / NIE
   3.3. Udział „przerywany" (mogę wchodzić i wychodzić). TAK / NIE
4. Utrwalanie (domyślnie NIE; jeśli TAK, to tylko minimalne)
   4.1. Fotografia obiektów/rąk bez twarzy: TAK / NIE
   4.2. Audio bez danych identyfikujących: TAK / NIE
   4.3. Wideo bez twarzy i bez podpisu: TAK / NIE
   4.4. Wizerunek rozpoznawalny: TAK / NIE
   4.5. Publikacja publiczna: TAK / NIE
5. Wycofanie / zmiana w trakcie
   5.1. Rozumiem, że mogę w trakcie powiedzieć „STOP" i zmienić zakres (np. wyłączyć nagrywanie, przejść do obserwacji, wyjść). TAK / NIE

Data: _____ Podpis/pseudonim: _____
Podpis organizatora: _____

WZÓR 9: KOMUNIKAT DLA PUBLICZNOŚCI (REGUŁY NAGRYWANIA I WIDZIALNOŚCI) – WERSJA DO WYDRUKU/ODCZYTANIA

Tytuł: ZASADY OBECNOŚCI I REJESTRACJI PODCZAS DZIAŁANIA

1. Udział w wydarzeniu oznacza zgodę na przebywanie w przestrzeni działania, ale nie oznacza zgody na nagrywanie osób uczestniczących.
2. Obowiązuje zasada: nie nagrywamy twarzy i danych identyfikujących uczestników bez wyraźnej zgody organizatora i uczestnika.
3. Jeśli organizator dopuszcza nagrywanie fragmentów, dotyczy to wyłącznie stref oznaczonych oraz wyłącznie w zakresie ogłoszonym przed rozpoczęciem.
4. Każda osoba ma prawo wyjść w dowolnym momencie. Prosimy o nienachodzenie, niedotykanie bez zgody, niekomentowanie w sposób naruszający prywatność.
5. Organizator może przerwać wydarzenie, jeśli zasady rejestracji zostaną naruszone.

(na dole: nazwa organizatora, kontakt, data)

WZÓR 10: ZGODA NA NAGRYWANIE PRZEZ OSOBY TRZECIE (WYJĄTKOWA; TYLKO GDY DA SIĘ TO KONTROLOWAĆ)

Uwaga: ten wzór stosuje się tylko wtedy, gdy organizator realnie kontroluje warunki (np. wydzielona strefa nagrywania, osoba egzekwująca zasady, brak swobodnej dystrybucji „na żywo"). Jeśli nie ma kontroli, zgody nie zbiera się, bo jest niewykonalna.

1. Zakres dopuszczenia nagrywania
   1.1. Dopuszczone: fotografia / audio / wideo (zaznacz).
   1.2. Dopuszczony zakres kadru: bez twarzy / sylwetka bez identyfikacji / pełny wizerunek (zaznacz).
   1.3. Dopuszczone kanały publikacji osób trzecich: brak / prywatne przechowywanie / publikacja (zaznacz).
   1.4. Jeśli publikacja: minimalny czas „zimnej fazy" przed publikacją: _____
2. Warunek egzekwowania
   2.1. Organizator zapewnia egzekwowanie zasad nagrywania. TAK / NIE
   2.2. Jeśli NIE, zgoda nie jest ważna operacyjnie i nie może być podstawą dopuszczenia nagrywania.

Data: _____ Podpis uczestnika: _____

WZÓR 11: WYCOFANIE ZGODY / OGRANICZENIE ZAKRESU (FORMULARZ ŻĄDANIA)

1. Dane osoby składającej żądanie (minimalnie)
   1.1. Imię i nazwisko / pseudonim: _____
   1.2. Kontakt do odpowiedzi: _____
2. Jakiego materiału dotyczy żądanie
   2.1. Rodzaj: foto / audio / wideo / tekst / inne: _____
   2.2. Data zdarzenia i miejsce ogólne: _____
   2.3. Kanał publikacji (jeśli dotyczy): strona / media społecznościowe / katalog / inne: _____
3. Zakres żądania (zaznacz)
   3.1. Wycofanie zgody na dalsze utrwalanie. TAK / NIE

3.2. Usunięcie z kanałów administratora. TAK / NIE
3.3. Wstrzymanie dalszej dystrybucji. TAK / NIE
3.4. Anonimizacja (np. rozmycie twarzy, usunięcie podpisu). TAK / NIE
3.5. Ograniczenie dostępu w archiwum (tylko wewnętrzne). TAK / NIE

4. Potwierdzenie
   4.1. Rozumiem, że administrator usuwa materiały z własnych kanałów w zakresie technicznie wykonalnym, a w przypadku udostępnień przez osoby trzecie pełne cofnięcie może nie być możliwe. TAK / NIE

Data: _____ Podpis: _____

NOTA OPERACYJNA DO WARIANTÓW (KRÓTKA, ALE KRYTYCZNA)

1. W wariantach wrażliwych zgoda nie jest „papierem", tylko procedurą. Jeżeli nie ma warunków do wyjaśnienia (czas, cisza, możliwość pytań), to ryzyko, że zgoda będzie pozorna, rośnie gwałtownie; w takiej sytuacji należy przejść do wariantu bez dokumentacji lub do wariantu „tylko poświadczenie".
2. W działaniach z udziałem publiczności ryzyko naruszeń najczęściej wynika z telefonów i natychmiastowej dystrybucji. Jeżeli organizator nie ma narzędzi egzekwowania, należy projektować plan sytuacyjny tak, aby widzialność uczestników nie była warunkiem sensu (minimalizacja ekspozycji).
3. W działaniach oko-centrycznych (CSR) dodatkowym ryzykiem jest nie tyle „sam zapis", ile presja późniejszego wielokrotnego oglądania materiału (powtórna ekspozycja ekranowa). Dlatego w formularzach warto zostawić pole: „czy materiał będzie oglądany w procesie ewaluacji; ile razy; przez kogo", jeżeli wynika to z planu sytuacyjnego.

A4.4. Polityka poufności i wytyczne rodo „do wdrożenia" (wersja minimalna, operacyjna; przykłady użyte w książce)

Założenie: ten dokument ma być praktycznym protokołem organizacyjnym dla działań psychoperformatywnych, a nie opisem ideowym. Jego funkcją jest ograniczenie niekontrolowanego obiegu materiałów, przeciwdziałanie wtórnej przemocy widzialności oraz zabezpieczenie uczestników przed konsekwencjami nieprzewidzianej dystrybucji. W duchu krytyki reżimów spojrzenia (Michel Foucault) polityka poufności ma tworzyć realne bariery dla panoptycznej logiki „wszystko jest dokumentowane", nawet jeśli intencja działania jest emancypacyjna.

1. Zakres polityki (co obejmuje, a co nie)

1.1. Polityka obejmuje wszystkie materiały powstałe w związku z działaniem psychoperformatywnym: zdjęcia, nagrania audio/wideo, transkrypcje, notatki, formularze zgód, listy obecności (jeśli występują), metadane plików, pliki robocze montażowe, kopie bezpieczeństwa, wydruki, opisy kuratorskie oraz komunikację organizacyjną, o ile zawiera dane osobowe.

1.2. Polityka nie jest „zgodą" sama w sobie. Zgoda zawsze jest udzielana formularzami A4.2–A4.3. Polityka jest instrukcją, jak te zgody realizować technicznie i organizacyjnie.

2. Klasyfikacja materiałów (cztery klasy poufności)

2.1. Klasa 0 – materiał publiczny: materiał opublikowany zgodnie z zakresem zgody, po „zimnej fazie", z kontrolą opisu i bez danych wrażliwych. Dostęp: publiczny.

2.2. Klasa 1 – materiał instytucjonalny niepubliczny: materiał w archiwum instytucji, dostępny wyłącznie upoważnionym osobom. Dostęp: ograniczony (funkcje, nie osoby).

2.3. Klasa 2 – materiał prywatny procesu: notatki transformacji, robocze fragmenty dokumentacji, materiały do ewaluacji wewnętrznej. Dostęp: minimalny, z zakazem kopiowania poza repozytorium.

2.4. Klasa 3 – materiał wrażliwy: wszystko, co może ujawniać dane wrażliwe (np. zdrowie), tożsamość w kontekście narażenia, lub co niesie ryzyko stygmatyzacji. Dostęp: ściśle kontrolowany, zasada „need-to-know", brak przesyłania komunikatorami.

3. Minimalizacja danych i separacja śladów (warunek bezpieczeństwa)

3.1. Zasada minimalizacji: nie zbiera się więcej danych, niż wymaga to organizacja udziału, poświadczenie lub jasno wybrana archiwizacja/publikacja. Jeśli dany element nie jest konieczny, jest zakaz jego zbierania „na wszelki wypadek".

3.2. Separacja śladów: materiały o różnych reżimach zgody i retencji muszą być rozdzielone:
a) osobny folder/nośnik dla materiałów publicznych,
b) osobny dla archiwum niepublicznego,
c) osobny dla materiałów procesu (robocze),
d) osobny dla danych zgód i dokumentów formalnych.
Zasada: brak jednego wspólnego folderu „Wszystko".

3.3. Zakaz „gorącej publikacji": materiał nie jest publikowany natychmiast. Minimalny czas jest wpisany w zgodę publikacyjną. Jeśli nie wpisano, stosuje się domyślnie 72 godziny oraz wywiad po-zdarzeniowy jako warunek walidacji opisu.

4. Repozytorium, dostęp, nośniki, transfer (minimum techniczne)

4.1. Repozytorium: jedno wskazane miejsce przechowywania (dysk szyfrowany / bezpieczny serwer / kontrolowana chmura instytucji), z ewidencją dostępu. Zakaz utrzymywania „kopii prywatnych" na telefonach osób współpracujących, jeśli nie są upoważnione.

4.2. Dostęp: przydzielany według funkcji (koordynator, archiwista, operator, montażysta). Każda funkcja ma zdefiniowany zakres: odczyt / zapis / publikacja. Publikacja jest osobnym uprawnieniem.

4.3. Hasła i szyfrowanie: nośniki z danymi klas 1–3 powinny być szyfrowane. Hasła nie mogą być współdzielone w wiadomościach. Jeśli potrzebny jest transfer, stosuje się kanał uzgodniony instytucjonalnie.

4.4. Transfer materiałów: zawsze z logiką „jedna ścieżka”. Każdy transfer jest odnotowany (kto, kiedy, jaki plik, jaki cel). Zakaz przesyłania plików z danymi osobowymi przez przypadkowe kanały.

4.5. Urządzenia rejestrujące: telefony prywatne nie są domyślnym narzędziem dokumentacji. Jeśli są użyte, muszą być włączone w reżim repozytorium (natychmiastowe przeniesienie, usunięcie z telefonu, brak kopii w automatycznych galeriach i kopiach zapasowych niekontrolowanych).

5. Retencja (matryca czasu przechowywania)

5.1. Retencja jest zawsze wpisana w zgodę i musi być wykonalna. Jeśli retencja nie została określona, przyjmuje się domyślnie krótki okres przechowywania, a następnie usunięcie lub anonimizację.

5.2. Matryca retencji (przykład do adaptacji):
a) dane kontaktowe do organizacji udziału: 30–90 dni po zakończeniu działania,
b) formularze zgód: okres niezbędny do wykazania legalności wykorzystania materiałów w określonym zakresie (przy publikacji dłuższy, przy braku publikacji krótszy),
c) materiał procesu (roboczy): 7–30 dni (chyba że wymaga dłuższej ewaluacji),
d) archiwum niepubliczne: okres wskazany w zgodzie (np. 1–5 lat),
e) materiał publiczny: do czasu wycofania zgody w zakresie realnie wykonalnym lub do czasu zakończenia uzasadnionego celu publikacji.

5.3. Usuwanie: usunięcie ma być rzeczywiste (z repozytorium i kopii roboczych). Jeżeli istnieją kopie bezpieczeństwa, polityka określa, kiedy kopia zostanie nadpisana.

6. Mini-rejestr czynności przetwarzania (wersja skrócona do projektu)

6.1. Każde działanie (lub cykl działań) ma kartę rejestru zawierającą:
a) nazwę działania i ID planu sytuacyjnego,
b) administratora danych i kontakt,
c) cele przetwarzania (organizacja, poświadczenie, archiwum, publikacja),
d) kategorie danych (kontakt, wizerunek, głos, metadane),
e) kategorie osób (uczestnicy, świadkowie, publiczność),
f) odbiorców danych (wewnętrzni upoważnieni, podmioty przetwarzające),
g) retencję (liczby),
h) środki bezpieczeństwa (szyfrowanie, dostęp, separacja),
i) informację o publikacji (kanały) oraz o „zimnej fazie”.

6.2. Podmioty przetwarzające: jeśli występują (operator, montaż, hosting), karta zawiera listę funkcji i zakres dostępu oraz potwierdzenie zobowiązań poufności.

7. Procedura naruszeń (model 72 h w praktyce)

7.1. Co uznajemy za naruszenie:
a) publikacja poza zakresem zgody,

b) udostępnienie materiału osobie nieupoważnionej,
c) utrata nośnika lub kradzież urządzenia z danymi,
d) przesłanie danych niewłaściwemu odbiorcy,
e) zidentyfikowanie osoby w materiale, który miał być anonimizowany.

7.2. Procedura:
a) Zatrzymanie obiegu: natychmiastowe wstrzymanie publikacji i transferów.
b) Zabezpieczenie dowodów: zapis faktów (czas, kanał, pliki), bez interpretacji winy.
c) Ocena ryzyka: czy naruszenie może skutkować szkodą dla osoby (wizerunek, stygmatyzacja, ujawnienie zdrowia, narażenie społeczne).
d) Działania naprawcze: usunięcie z kanałów administratora, ograniczenie dostępu, zmiana uprawnień, korekta repozytorium.
e) Zgłoszenie do organu nadzorczego w wymaganym trybie, jeśli jest to zasadne.
f) Poinformowanie osoby, której dane dotyczą, jeśli ryzyko jest wysokie, w języku jasnym i niesugestywnym: co się stało, co zrobiono, co można zrobić.
Ta procedura jest po to, by działać, a nie „ratować wizerunek instytucji".

8. Procedura realizacji praw osób (kanał, terminy, minimalizacja konfliktu)

8.1. Kanał kontaktu: jeden wskazany adres e-mail/telefon do spraw danych i wycofań zgód.

8.2. Krok po kroku:
a) przyjęcie żądania i potwierdzenie odbioru,
b) weryfikacja tożsamości w zakresie minimalnym,
c) identyfikacja materiału (data, miejsce, kanał),
d) realizacja żądania: usunięcie, ograniczenie, anonimizacja, wstrzymanie dystrybucji,
e) odpowiedź w terminie organizacyjnie kontrolowanym, z opisem realnego zakresu działań.
Cel: uniknąć sytuacji, w której osoba musi wielokrotnie prosić o to samo.

9. Polityka opisu i podpisu (ograniczanie danych wrażliwych i sugestii)

9.1. Opisy kuratorskie i komunikaty publikacyjne nie mogą sugerować diagnozy, leczenia ani „efektu medycznego". Dotyczy to zwłaszcza działań oko-centrycznych: nie wolno łączyć wizerunku z informacjami o stanie zdrowia, jeśli nie ma osobnej, wyraźnej i świadomej zgody oraz realnej potrzeby.

9.2. Podpisy i metadane: podpis imieniem i nazwiskiem nie jest domyślny. Wariantem domyślnym jest brak podpisu lub pseudonim, jeśli sens działania tego wymaga.

10. Dodatkowa procedura dla działań oko-centrycznych (CSR) – redukcja wtórnej ekspozycji ekranowej

10.1. Jeśli materiał ma służyć ewaluacji, preferuje się formy minimalizujące patrzenie na ekran: krótkie notatki faktów, transkrypcje, odsłuch audio bez obrazu, wydruki kadrów w minimalnej liczbie. Celem jest to, by ewaluacja nie stała się powtórną ekspozycją bodźcową.

10.2. Jeżeli konieczne jest oglądanie materiału wideo, ustala się:
a) limit czasu oglądania,
b) przerwy wzrokowe,
c) brak wielokrotnego „przewijania” w celu interpretacji.
To jest element BHP, a nie preferencja estetyczna.

11. Check-lista przed publikacją (warunek brzegowy)

1. Czy publikacja jest zaznaczona w zgodzie publikacyjnej i obejmuje ten kanał.
2. Czy materiał jest zgodny z zakresem wizerunku (twarz/podpis/anonimizacja).
3. Czy minęła „zimna faza” i wykonano wywiad po-zdarzeniowy.
4. Czy opis nie zawiera danych wrażliwych i nie sugeruje diagnozy/leczenia.
5. Czy w tle nie ma osób przypadkowych możliwych do identyfikacji.
6. Czy metadane pliku nie ujawniają danych (np. lokalizacji).
7. Czy materiał ma właściwą klasę poufności i trafił do właściwego repozytorium.
8. Czy istnieje ścieżka szybkiego wycofania i usunięcia w razie żądania.
9. Czy publikacja nie narusza uzgodnionych granic relacyjnych i prawa wyjścia.
10. Czy administrator potrafi egzekwować to, co obiecał w zgodzie.

12. Zobowiązanie poufności (krótka klauzula do podpisu przez osoby współpracujące)

Ja, niżej podpisany/a, zobowiązuję się do zachowania poufności materiałów i informacji pozyskanych w ramach działań psychoperformatywnych, do korzystania z nich wyłącznie w zakresie powierzonych mi zadań, do niekopiowania i nieudostępniania materiałów poza uzgodnionym repozytorium oraz do niepublikowania żadnych treści bez pisemnej zgody administratora i osób, których dane dotyczą. Zobowiązuję się do niełączenia materiałów z informacjami wrażliwymi oraz do natychmiastowego zgłoszenia incydentu bezpieczeństwa.

Data: _____ Imię i nazwisko: _____ Podpis: _____

Ten zestaw polityk i procedur jest celowo oszczędny, ale rygorystyczny: ma działać w realnym chaosie produkcji, a nie tylko w idealnym modelu. Jeżeli zasady są niewykonalne organizacyjnie, należy redukować dokumentację i ekspozycję, a nie „ratować się” pozorną zgodą. W tym sensie polityka poufności jest częścią etyki psychoperformansu, a nie dodatkiem.

A5. Wzorcowe rubryki ewaluacyjne i raporty z działań

A5.1. Rama ewaluacji psychoperformansu (co, po co i jak mierzyć; przykłady użyte w książce)

Założenie ogólne: ewaluacja w psychoperformansie nie jest „oceną dzieła” w sensie estetycznego werdyktu, lecz procedurą zarządzania konsekwencjami działania i jego integracją z praktyką życia. Jest to ewaluacja w rozumieniu użyteczności i wdrożenia, bliska logice ewaluacji rozwojowej (Michael Quinn Patton), gdzie zmiana jest iteracyjna, a sens narzędzi pomiaru polega na tym, by zwiększać sprawczość i bezpieczeństwo, a nie produkować pozór obiektywizmu. Z tego powodu w książce rubryki i raporty są projektowane jako

instrumentarium minimalne, ale rygorystyczne: mają być stosowalne w działaniach prywatnych i instytucjonalnych, przy różnej skali i intensywności, oraz kompatybilne z planem sytuacyjnym, notatnikiem transformacji i wywiadem po-zdarzeniowym (A3).

Warunek etyczny: ewaluacja nie może tworzyć presji na „wynik" ani generować sugestii placebo/nocebo. W psychoperformansie szczególnie łatwo pomylić potrzebę sensu z potrzebą dowodu. Ewaluacja ma więc formułować wnioski jako hipotezy robocze i decyzje wdrożeniowe, a nie jako deklaracje o skuteczności. W działaniach oko-centrycznych (CSR) jest to rygor krytyczny: język ewaluacyjny ma chronić przed katastrofizacją, fałszywą atrybucją i eskalacją bodźcową, przy jednoczesnym twardym respektowaniu warunków brzegowych bezpieczeństwa.

1. Poziomy analizy (cztery perspektywy i ich separacja)

1.1. Poziom wykonawcy (perspektywa endogenna): opis doświadczenia, decyzji, błędów wykonawczych, kosztów regulacyjnych i konsekwencji wdrożeniowych. Ten poziom jest najbardziej narażony na racjonalizację, dlatego wymaga odniesienia do faktów (czas, bodźce, perfonemy) oraz do minimalnej księgowości regeneracyjnej.

1.2. Poziom świadka/asysty (perspektywa poświadczająca): nie służy „ocenie osoby", tylko weryfikacji faktów, identyfikacji punktów progu, ryzyk oraz rozbieżności między intencją a przebiegiem. Świadek w książce nie jest arbitrem sensu; jest stabilizatorem opisu. Ta rola ma analogię do kontrolera jakości w systemach wysokiego ryzyka: jego zadaniem jest obserwacja i sygnalizacja, nie interpretacja psychologiczna.

1.3. Poziom uczestnika/publiczności (perspektywa recepcyjna): dotyczy percepcji, zrozumiałości zasad, odczuwanego bezpieczeństwa, granic, presji widzialności i sprawiedliwości proceduralnej. W psychoperformansie to poziom, na którym najczęściej ujawnia się przemoc interpretacji i presja uczestnictwa, dlatego rubryki zawierają osobne pola dla dobrowolności, prawa wyjścia i braku sugestii.

1.4. Poziom instytucji/organizacji (perspektywa infrastrukturalna): dotyczy zasobów, logistyki, polityk danych, egzekwowalności zakazu nagrywania, retencji, kompetencji zespołu i „architektury" repozytoriów. Właśnie tu, zgodnie z intuicją Lessiga o tym, że architektura reguluje zachowania, rozstrzyga się realne bezpieczeństwo: nawet najlepszy plan sytuacyjny upada, jeśli instytucja nie kontroluje kanałów publikacji.

Zasada separacji: wyniki z tych poziomów nie są mieszane w jedną „średnią". Raport ma cztery sekcje, a dopiero na końcu syntetyzuje wnioski wdrożeniowe. Ta separacja chroni przed pozorem obiektywizmu i przed konfliktami interpretacyjnymi.

2. Co jest „wynikiem" w psychoperformansie (operacjonalizacja bez fałszywych obietnic)

2.1. Wynikiem nie jest „efekt", tylko:
a) stabilna korekta praktyki (wdrożenie konkretnego kroku w życie),
b) redukcja kosztu regulacyjnego przy zachowaniu sensu działania,
c) poprawa bezpieczeństwa (mniej ryzyk, lepsze STOP, lepsza separacja bodźców),

d) precyzyjniejsza kompozycja perfonemów i progu,
e) lepsza zgodność między planem sytuacyjnym a przebiegiem,
f) lepsza zgodność między zakresem zgód a realnym obiegiem materiałów.

2.2. Minimalna skuteczna dawka: w psychoperformansie nie premiuje się intensyfikacji. Ewaluacja z założenia preferuje rezultat osiągnięty mniejszym kosztem bodźcowym i mniejszą presją ekspozycji. Jest to nie tylko zasada metodologiczna, lecz mechanizm anty-eskalacyjny.

2.3. Koszt/regeneracja jako metryka nadrzędna: każda rubryka musi mieć pole „koszt regulacyjny" i „czas regeneracji". Jeżeli koszt jest wysoki, nawet „sukces sensu" jest traktowany jako sygnał do redukcji i przeprojektowania progu.

3. Kiedy zbiera się dane i jak unika się „gorącej narracji"

3.1. Okna ewaluacyjne są zbieżne z wywiadem po-zdarzeniowym:
a) T0–T+60 min: zapis faktów i bezpieczeństwa (bez sensu).
b) T+24 h: rubryki robocze + hipotezy konkurencyjne.
c) T+72 h: walidacja i decyzje wdrożeniowe.

3.2. W działaniach instytucjonalnych dopuszcza się dodatkowe okno T+14 dni dla ewaluacji infrastrukturalnej (repozytoria, publikacja, reakcje publiczności), ale tylko wtedy, gdy materiał nie wymaga już „gorącej" obrony wizerunkowej.

3.3. Zasada anty-ruminacyjna: nie wolno wracać do materiału wideo w pętli w celu „wydobycia sensu". Jeśli w ogóle oglądanie jest konieczne, ma limity czasu i liczbę odsłon, a preferowane są formy minimalizujące wtórną ekspozycję (notatka faktów, transkrypt, stop-klatki w minimalnej liczbie).

4. Typy danych (triangulacja minimalna)

4.1. Dane faktograficzne: czas, kolejność perfonemów, parametry bodźcowe (światło/dźwięk/tłum/ekran), uruchomienia STOP, incydenty, retencja materiałów.

4.2. Dane subiektywne ustrukturyzowane: skale 0–10 (pobudzenie, walencja, koszt, regeneracja, presja widzialności), krótkie odpowiedzi na stałe pytania.

4.3. Dane jakościowe: krótkie opisy punktów progu, rozbieżności intencja–przebieg, opis funkcji obiektu–klucza jako operatora sensu, opis „co zostaje w praktyce".

4.4. Dane infrastrukturalne: uprawnienia dostępu, ewidencja transferów, zgodność publikacji z zakresem zgód, procedury naruszeń.

Triangulacja minimalna oznacza: co najmniej jeden element z każdej grupy. Brak którejś grupy zubaża wnioski i sprzyja mitologizacji.

5. Mapa zgodności z narzędziami A3 (integracja systemowa)

5.1. Plan sytuacyjny (A3.1) dostarcza „metryki planu”: co miało się wydarzyć. Rubryki A5 nie mogą istnieć bez tego odniesienia, bo inaczej oceniają „wrażenie” zamiast zgodności wykonawczej.

5.2. Notatnik transformacji (A3.2) dostarcza „metryki wdrożenia”: co zmieniło się w praktyce w 24–72 h. Rubryki A5 zawsze kończą się decyzjami wdrożeniowymi i minimalnym planem na 7 dni.

5.3. Wywiad po-zdarzeniowy (A3.4) dostarcza „metryki sensu roboczego”: nie interpretacji totalnej, tylko roboczej hipotezy i hipotez konkurencyjnych. Rubryki A5 wymagają, aby sens był zapisany w wersji niesugestywnej.

5.4. Check-listy BHP (A3.5) dostarczają „metryki bezpieczeństwa”: czy warunki brzegowe były spełnione i czy STOP był realny. Rubryki A5 nie mogą „nagradzać” działania, jeśli naruszono warunki brzegowe.

6. Minimalny zestaw skal wspólnych (do porównywania działań)

W całej książce przyjęto zestaw wspólnych skal, które pojawiają się w raportach i rubrykach, żeby umożliwić porównanie cykli indywiduAkcji bez udawania laboratoryjnej precyzji:

6.1. Pobudzenie: 0–10.
6.2. Walencja: –5 do +5.
6.3. Koszt regulacyjny: 0–10.
6.4. Czas regeneracji (subiektywnie): 0–10 lub liczba dni.
6.5. Presja widzialności: 0–10.
6.6. Zgodność z planem (wierność perfonemów): 0–10.
6.7. Jakość domknięcia (koda + „zimna faza”): 0–10.

W działaniach oko-centrycznych (CSR) skale te są uzupełniane o wskaźnik „wtórnej ekspozycji ekranowej” (ile oglądania materiału było konieczne) oraz o rejestr sygnałów alarmowych jako pola faktograficzne (bez interpretacji).

7. Anty-błędy ewaluacyjne (zabezpieczenia przed autoperswazją)

7.1. Hipotezy konkurencyjne: każde rozpoznanie „co zadziałało” musi mieć minimum trzy hipotezy (działanie / kontekst / prozaiczna zmienność). To jest hamulec przed nadaniem psychoperformansowi wszechmocy interpretacyjnej.

7.2. Zakaz absolutów: w raporcie nie używa się sformułowań typu „na pewno”, „zdecydowanie wyleczyło”, „to dowód”. Zamiast tego stosuje się „roboczo wskazuje”, „w tym cyklu koreluje”, „wymaga testu redukcyjnego”.

7.3. Zasada „redukcja przed intensyfikacją”: jeśli wynik jest niejasny, pierwszym ruchem jest redukcja bodźców i uproszczenie perfonemów, a nie dokładanie.

7.4. Ochrona przed presją instytucjonalną: raport ma osobną sekcję „czego nie publikować” i „czego nie opisywać”, nawet jeśli komunikacyjnie byłoby to atrakcyjne.

8. Metryka ewaluacji – karta startowa (do wypełnienia przed rubrykami)
9. ID planu sytuacyjnego: _____
10. Data i miejsce: _____
11. Typ działania: prywatne / instytucjonalne / publiczne / zamknięte
12. Skala: mikro / mini / średnia / monumentalna
13. Role: wykonawca / świadek / uczestnicy / zespół
14. Dokumentacja: brak / poświadczenie / archiwum / publikacja (zgodnie ze zgodami)
15. Okna ewaluacji zaplanowane: T0 / T+24 h / T+72 h / T+14 dni (jeśli dotyczy)
16. Warunki brzegowe BHP spełnione: tak/nie + komentarz faktograficzny
17. Koszt regulacyjny wstępny: 0–10
18. Decyzja o intensywności kolejnego cyklu: redukcja / utrzymanie / zmiana formatu (intensyfikacja wymaga uzasadnienia i niskiego kosztu)

Ta rama jest fundamentem całego A5: dopiero na niej można budować rubryki jakościowe i szablony raportów, które będą jednocześnie porównywalne i odporne na autoperswazję. W kolejnej części zostaną podane rubryki jakościowe w formie skal opisowych (0–4/0–5) dla procesu, bezpieczeństwa, etyki, kompozycji i wdrożenia, tak aby można było je stosować do dowolnego psychoperformansu, niezależnie od użytych mediów i obiektów–kluczy.

A5.2. Rubryki jakościowe (skale opisowe) – jakość procesu, bhp, etyka, kompozycja, wdrożenie (przykłady użyte w książce)

Założenie operacyjne: rubryka nie ma „udawać" pomiaru laboratoryjnego, lecz stabilizować język opisu i porównywalność cykli. W sensie metodologicznym są to skale zakotwiczone opisowo, które ograniczają dryf oceniających i redukują efekt halo, jeśli są wypełniane niezależnie przez wykonawcę i świadka/asystę, a następnie konfrontowane na poziomie faktów, nie interpretacji. W tle stoi klasyczna logika jakości procesu (Avedis Donabedian) oraz krytyka wskaźnikozależności (Donald T. Campbell, prawo Goodharta): rubryka ma służyć decyzjom wdrożeniowym, a nie „wynikowi" jako celowi samemu w sobie. Jeżeli instytucja potrzebuje porównywalności między projektami, rubryki można kalibrować krótką sesją kotwic (przykłady 0/2/4), co zwiększa spójność ocen bez roszczeń do pełnej rzetelności w sensie psychometrycznym (Lee J. Cronbach, Samuel Messick).

Instrukcja stosowania (minimalna, ale krytyczna)

1. Wypełniaj rubryki w trzech oknach: T0–T+60 min (tylko rubryki bezpieczeństwa i faktów), T+24 h (pełny zestaw), T+72 h (walidacja i decyzje wdrożeniowe).
2. Każdą ocenę poprzyj jednym „dowodem faktograficznym" (czas, bodziec, zdarzenie, decyzja).
3. Jeśli wykonawca i świadek różnią się o ≥2 punkty, nie „uśredniaj". Zapisz rozbieżność i przypisz ją do hipotez konkurencyjnych (kontekst, stan organizmu, presja widzialności, błąd pamięci).
4. Skala bazowa 0–4 jest wspólna. Dopuszcza się „N/D" (nie dotyczy), ale tylko wtedy, gdy element nie występował (np. brak publiczności).

WSPÓLNA SKALA 0–4 (definicja techniczna)
0 – warunek nie spełniony; obecne naruszenia krytyczne; brak kontroli.

1 – spełnione fragmentarycznie; ryzyka istotne; kontrola niestabilna.
2 – spełnione częściowo; ryzyka umiarkowane; kontrola średnia.
3 – spełnione w większości; ryzyka niskie; kontrola dobra.
4 – spełnione wzorcowo; ryzyka aktywnie redukowane; kontrola wysoka i udokumentowana.

R1. Wierność planowi sytuacyjnemu (fidelity; zgodność wykonawcza)
0: Przebieg chaotyczny; perfonemy pojawiają się przypadkowo; brak rozpoznawalnego progu i domknięcia; brak zapisu, co poszło nie tak.
1: Liczne odejścia od planu bez uzasadnienia; zmiany wynikają z impulsu lub presji; część perfonemów realizowana wbrew warunkom brzegowym.
2: Plan został naruszony w punktach kluczowych, ale zachowano podstawową intencję; korekty są częściowo opisane; brakuje jednoznacznej mapy „co zmieniono i dlaczego".
3: Plan został zrealizowany w większości; korekty były adaptacyjne (bez eskalacji); istnieje zapis zmian i ich przyczyn (bodźce, logistyka, stan organizmu).
4: Plan został wykonany precyzyjnie; adaptacje były minimalne i jakościowo uzasadnione; istnieje czytelna matryca: intencja – perfonem – próg – koda – konsekwencje; brak „gorących" racjonalizacji.

R2. BHP i mechanika przerwania (STOP, strefy, urazy, incydenty)
0: Naruszenie warunków brzegowych; brak realnego STOP; wystąpiło zdarzenie niebezpieczne bez reakcji; brak procedury po incydencie.
1: STOP istnieje deklaratywnie, ale nie działa; strefa przerwy nie była dostępna lub była nieskuteczna; pojawiły się istotne przeciążenia/urazy; reakcja spóźniona.
2: STOP został uruchomiony lub mógł zostać uruchomiony; pojawiły się przeciążenia umiarkowane; procedura po zdarzeniu była częściowa; korekty BHP zapisano ogólnie.
3: Warunki brzegowe były utrzymane; STOP był realny; incydenty drobne zostały obsłużone; check-listy BHP zostały faktycznie użyte, nie tylko „posiadane".
4: BHP było aktywnie zarządzane; ryzyka zostały zredukowane przed eskalacją; mechanika STOP i domknięcia była wzorcowa; po działaniu wykonano mini-raport incydentów (nawet jeśli „zero incydentów").

R3. Integralność etyczna (dobrowolność, brak presji, granice, zgody)
0: Udział wymuszony lub presyjny; niejasne granice; zgody pozorne; naruszenia godności/bezpieczeństwa relacyjnego.
1: Granice istnieją, ale są nieczytelne; pojawia się presja „żeby zostać"; język zawiera sugestie lub obietnice; prawo wyjścia jest utrudnione.
2: Zgody formalne są, ale proces wyjaśnienia był niepełny; uczestnicy rozumieją część zasad; pojawiają się momenty niejednoznaczności granic lub widzialności.
3: Dobrowolność jest realna; granice są komunikowane i respektowane; prawo wyjścia działa bez tłumaczeń; zgody są granularne i wykonalne.
4: Etyka jest wbudowana w architekturę działania; brak presji; komunikacja jest niesugestywna; widzialność jest kontrolowana; występuje aktywna ochrona przed wtórną przemocą interpretacji.

R4. Zarządzanie obciążeniem bodźcowym i koszt regulacyjny (okno tolerancji)
0: Działanie przekroczyło możliwości regulacyjne; doszło do przeciążenia bez redukcji; brak planu przerw i regeneracji.

1: Bodźce były nadmierne; przerwy spóźnione; koszt regulacyjny wysoki i nieprzewidziany; domknięcie nie obniżyło pobudzenia.
2: Bodźce umiarkowanie kontrolowane; przerwy częściowe; koszt regulacyjny umiarkowanie wysoki; regeneracja wymagała długiego czasu bez planu.
3: Bodźce dobrze kontrolowane; przerwy zaplanowane; koszt regulacyjny niski–umiarkowany; domknięcie przywróciło stabilność.
4: Bodźce zoptymalizowane; minimalna skuteczna dawka; koszt regulacyjny niski; regeneracja szybka i przewidywalna; istnieje zapis, co konkretnie obniżyło koszt.

R5. Klarowność kompozycji perfonemicznej (czytelność operatorów sensu)
0: Brak kompozycji; perfonemy nieukierunkowane; widz/uczestnik nie odróżnia progu od tła; sens rozprasza się.
1: Kompozycja jest fragmentaryczna; elementy konkurują; występuje nadmiar środków; próg nie jest wyraźny.
2: Kompozycja częściowo spójna; w kluczowych momentach występuje przeładowanie; sens wymaga dopowiadania; rola progu jest umiarkowanie czytelna.
3: Kompozycja spójna; perfonemy współpracują; próg i koda są czytelne; sens jest uruchamiany działaniem, nie komentarzem.
4: Kompozycja precyzyjna; ekonomia środków wysoka; próg działa jako wyraźny operator; koda domyka bez nadpisywania; brak „estetycznej tyranii" nad bezpieczeństwem.

R6. Funkcja obiektu–klucza (materialny operator znaczeń, nie rekwizyt)
0: Obiekt jest przypadkowy lub dekoracyjny; brak relacji z ciałem/czasem/przestrzenią; po działaniu nie ma śladu funkcjonalnego.
1: Obiekt jest obecny, ale jego funkcja jest nieczytelna; działania na obiekcie są niekonsekwentne; sens jest dopowiadany słowem.
2: Obiekt działa w niektórych sekwencjach jako operator, ale nie stabilizuje całości; relacje obiekt–ciało–próg są częściowe.
3: Obiekt jest centralnym operatorem; działania symboliczne są spójne; obiekt zakotwicza próg i domknięcie; jego status po działaniu jest rozstrzygnięty (zabezpieczenie, transformacja, archiwizacja).
4: Obiekt–klucz tworzy sieć relacji (z innymi obiektami, przestrzenią, czasem); operator sensu jest wielowarstwowy, lecz nie nadinterpretowany; obiekt pracuje także po zdarzeniu jako narzędzie wdrożenia.

R7. Język i komunikacja (niesugestywność, precyzja, brak roszczeń klinicznych)
0: Komunikaty sugerują leczenie, diagnozę lub „pewne efekty"; występuje presja; opis narusza prywatność.
1: Komunikacja jest nieprecyzyjna; pojawiają się obietnice lub moralizowanie; uczestnik nie rozumie praw i zasad.
2: Komunikacja zasadniczo poprawna, ale z lukami; pojawiają się niejednoznaczności dot. nagrywania, granic lub wycofania zgody.
3: Komunikacja jasna; prawa są wyjaśnione; język jest niesugestywny; brak presji interpretacyjnej; zasady widzialności są czytelne.
4: Komunikacja jest wzorcowa; minimalna, lecz kompletna; zabezpiecza uczestników przed wtórną interpretacją; spójna z dokumentami A4 i BHP; eliminuje typowe pułapki „gorącej narracji".

R8. Domknięcie i integracja (koda, zimna faza, decyzje wdrożeniowe)
0: Brak domknięcia; działanie „rozlewa się”; po zdarzeniu następuje eskalacja lub chaos; brak planu 24–72 h.
1: Domknięcie jest formalne, ale nieskuteczne; brak zimnej fazy; pojawia się impuls natychmiastowej publikacji lub intensyfikacji kolejnego działania.
2: Domknięcie częściowe; zimna faza jest, ale krótka; decyzje wdrożeniowe są ogólne; brak testu redukcyjnego.
3: Domknięcie pełne; zimna faza respektowana; powstaje lista konkretnych decyzji na 7 dni; raport jest spójny z A3.
4: Domknięcie wzorcowe; integracja obejmuje także ochronę danych i regenerację; decyzje wdrożeniowe są minimalne, wykonalne i monitorowane; wnioski są zapisane w języku hipotez, nie absolutów.

R9. Ład danych i poufność (zgodność praktyczna z A4)
0: Naruszenie danych/wizerunku; brak kontroli repozytorium; publikacja poza zgodą.
1: Materiały są rozproszone; brak ewidencji dostępu; retencja nieustalona; istnieje ryzyko niekontrolowanego obiegu.
2: Podstawowa kontrola istnieje, ale niepełna (kopie robocze, telefony, brak separacji klas poufności).
3: Repozytorium jest kontrolowane; separacja śladów działa; publikacja zgodna ze zgodą; retencja jest określona i realna.
4: Ład danych jest wzorcowy; istnieje ścieżka wycofania i usunięcia; transfery są ewidencjonowane; polityka poufności działa jako architektura ograniczająca błędy.

R10. Wdrożenie (transfer do życia, nie tylko „wrażenie sensu”)
0: Brak decyzji; brak zmiany praktyki; brak testu w czasie.
1: Decyzje są deklaratywne; brak konkretu; brak terminu; brak monitorowania.
2: Jedna konkretna decyzja wdrożeniowa; plan jest częściowy; trudna wykonalność.
3: Kilka wykonalnych kroków na 7 dni; istnieje mechanizm monitorowania (notatnik transformacji); koszt/regeneracja są uwzględnione.
4: Wdrożenie jest wykonane i opisane; istnieje test redukcyjny (czy to działa przy mniejszej intensywności); plan kolejnego cyklu wynika z danych, nie z impulsu.

ARKUSZ WYPEŁNIANIA (WERSJA MINIMALNA; DO SKOPIOWANIA)
R1 Wierność planowi: wykonawca __ / świadek __ / dowód faktograficzny: _____
R2 BHP i STOP: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R3 Etyka i zgody: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R4 Obciążenie bodźcowe: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R5 Kompozycja perfonemiczna: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R6 Obiekt–klucz: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R7 Komunikacja: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R8 Domknięcie i integracja: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R9 Ład danych: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
R10 Wdrożenie: wykonawca __ / świadek __ / dowód: _____
Rozbieżności ≥2 pkt (jeśli są): _____
Trzy hipotezy konkurencyjne dla kluczowego wniosku: 1) _____ 2) _____ 3) _____

Decyzja na kolejny cykl: redukcja / utrzymanie / zmiana formatu (uzasadnienie faktami):
_____

A5.3. Szablony raportów z działań (krótki, pełny, „laboratoryjny" dla cykli indywiduakcji; przykłady użyte w książce)

Założenie wspólne dla wszystkich szablonów: raport ma utrwalać fakty, decyzje wdrożeniowe i warunki brzegowe, a nie produkować narrację „o sukcesie". W praktyce raport jest narzędziem zarządzania konsekwencjami i porządkowania danych po zdarzeniu; w ujęciu metodologicznym odpowiada logice ewaluacji użytkowej i rozwojowej (Michael Quinn Patton), a w ujęciu jakości procesu pozostaje kompatybilny z myśleniem o strukturze–procesie–wyniku (Avedis Donabedian). W książce raporty są projektowane tak, aby można je było wypełnić bez publikacji materiałów, a tam gdzie materiał istnieje, by jego obieg był kontrolowalny.

SZABLON 1. RAPORT KRÓTKI (OPERACYJNY; 1–2 STRONY; DO DZIAŁAŃ PRYWATNYCH I MAŁYCH INSTYTUCJONALNYCH)

1. Metryka zdarzenia (fakty)
   1.1. ID planu sytuacyjnego: _____
   1.2. Data: _____ Godziny (od–do): _____
   1.3. Miejsce (ogólnie): _____
   1.4. Typ działania: mikro / mini / średnia / monumentalna
   1.5. Role obecne: wykonawca / świadek / uczestnicy / publiczność / zespół techniczny
   1.6. Liczba osób (jeśli dotyczy): _____
   1.7. Dokumentacja: brak / poświadczenie / archiwum / publikacja (zgodnie ze zgodami)
2. Warunki brzegowe i BHP (fakty, bez interpretacji)
   2.1. Warunki świetlne (stałe / zmienne / migotanie / olśnienia) i kontrola:
   _____
   2.2. Warunki dźwiękowe (poziom, nagłe bodźce) i kontrola:
   _____
   2.3. Strefa przerwy dostępna: tak / nie / nie dotyczy
   2.4. STOP ustalony i zrozumiały: tak / nie
   2.5. STOP uruchomiony: tak / nie Jeśli tak, ile razy i kiedy:
   _____
   2.6. Incydenty (0 jeśli brak): _____
   2.7. Działania naprawcze wykonane na miejscu: _____
3. Zgodność z planem i kluczowe odchylenia (krótko)
   3.1. Perfonemy zrealizowane zgodnie z planem: tak / częściowo / nie
   3.2. Najważniejsze odchylenie (jedno, najistotniejsze):
   _____
   3.3. Przyczyna odchylenia (wyłącznie fakt lub obserwacja):
   _____
4. Rubryki (wpisz 0–4; jeśli N/D, podaj dlaczego)
   R1 wierność planowi: __ R2 BHP i STOP: __ R3 etyka i zgody: __ R4 obciążenie bodźcowe: __
   R5 kompozycja perfonemiczna: __ R6 obiekt–klucz: __ R7 komunikacja: __ R8

domknięcie i integracja: __
R9 ład danych: __ R10 wdrożenie: __
Jedno zdanie dowodu faktograficznego dla najniższej oceny:
_____

5. Koszt i regeneracja (wspólne skale)
   5.1. Pobudzenie po zdarzeniu 0–10: __
   5.2. Walencja –5 do +5: __
   5.3. Koszt regulacyjny 0–10: __
   5.4. Czas regeneracji (liczba godzin/dni lub 0–10): _____
   5.5. Presja widzialności 0–10: __ (jeśli dotyczy)
6. Domknięcie i „zimna faza" (operacyjnie)
   6.1. Minimalny czas bez publikacji i bez decyzji o intensyfikacji: _____ (np. 72 godz.)
   6.2. Jedna rzecz, której nie wolno teraz robić (konkret):
   _____
   6.3. Jedna rzecz, którą wolno zrobić dla regeneracji (konkret):
   _____
7. Decyzje wdrożeniowe na 72 godziny i 7 dni (maksymalnie 3 + 3)
   7.1. 72 h: (1) _____ (2) _____ (3) _____
   7.2. 7 dni: (1) _____ (2) _____ (3) _____
   7.3. Test redukcyjny (jak sprawdzę to samo mniejszą dawką):
   _____
8. Dane, poufność, retencja (minimum zgodne z A4)
   8.1. Materiały powstałe: opis (np. 3 zdjęcia bez twarzy; notatka faktów):
   _____
   8.2. Repozytorium/nośnik: _____
   8.3. Dostęp (funkcje): _____
   8.4. Retencja: _____
   8.5. Ryzyko naruszeń (0 jeśli brak): _____

Podpis wykonawcy: _____ Podpis świadka (jeśli był): _____

SZABLON 2. RAPORT PEŁNY (INSTYTUCJONALNY / GRANTOWY / ARCHIWALNY; 3–10 STRON W ZALEŻNOŚCI OD SKALI)

1. Strona tytułowa i metadane
   0.1. Nazwa projektu / instytucji: _____
   0.2. Tytuł działania: _____
   0.3. Data, miejsce, skala: _____
   0.4. Zespół (funkcje): koordynacja / wykonanie / świadek / dokumentacja / bezpieczeństwo / technika
   0.5. Odbiorcy raportu (wewnętrzni): _____
2. Streszczenie operacyjne (maks. 12 zdań)
   1.1. Co się wydarzyło (fakty): _____
   1.2. Jaki był próg i domknięcie (krótko, bez metafizycznych roszczeń):
   _____

1.3. Najważniejszy rezultat wdrożeniowy (konkret): _____
1.4. Najważniejsze ryzyko i jak je zredukowano: _____

3. Kontekst i cele (bez obietnic skutku)
   2.1. Cel działania w języku operacyjnym: _____
   2.2. Cele uboczne (jeśli wystąpiły): _____
   2.3. Warunki brzegowe BHP i poufności wpisane w plan:
   _____
4. Opis przebiegu (chronologia faktów i decyzji)
   3.1. Segmenty czasowe (np. wejście / próg / koda): _____
   3.2. Kluczowe decyzje adaptacyjne (co zmieniono i dlaczego):
   _____
   3.3. Zdarzenia krytyczne (jeśli były): STOP, przerwy, incydenty:
   _____
5. Rubryki jakościowe i triangulacja
   4.1. Zestaw ocen rubryk R1–R10: wykonawca __ / świadek __ / komentarz dowodowy:
   _____
   4.2. Rozbieżności ≥2 pkt i ich interpretacja metodologiczna (bez „kto ma rację”, tylko hipotezy konkurencyjne):
   Hipoteza 1 (działanie): _____
   Hipoteza 2 (kontekst): _____
   Hipoteza 3 (zmienność prozaiczna): _____
   4.3. Dane wspólne: pobudzenie, koszt, regeneracja, presja widzialności:
   _____
6. BHP i bezpieczeństwo relacyjne
   5.1. Mechanika STOP, strefy, przerwy, kontrola bodźców:
   _____
   5.2. Obciążenie bodźcowe i działania redukcyjne: _____
   5.3. Analiza incydentów (jeśli 0, wpisz 0) i działania naprawcze:
   _____
   5.4. Wnioski BHP do kolejnego cyklu (maks. 5 punktów):
   (1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____
7. Etyka, zgody, widzialność
   6.1. Jak zapewniono dobrowolność i prawo wyjścia: _____
   6.2. Zakres zgód (w skrócie, bez danych osobowych):
   _____
   6.3. Zasady nagrywania i egzekwowanie (jeśli dotyczy):
   _____
   6.4. Co zostało wyłączone z dokumentacji i dlaczego:
   _____
8. Dane i poufność (A4 w praktyce)
   7.1. Klasy poufności materiałów (0–3) i przypisanie: _____
   7.2. Repozytorium, dostęp, ewidencja transferów: _____
   7.3. Retencja i plan usunięcia/anonimizacji: _____
   7.4. Ryzyka naruszeń i plan reakcji: _____
9. Wdrożenie i integracja (najważniejsza część raportu)
   8.1. Decyzje na 72 h (maks. 5, mierzalne): (1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____

8.2. Decyzje na 7 dni (maks. 5): (1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____

8.3. Test redukcyjny: co sprawdzić mniejszą dawką: _____

8.4. Kryterium przerwania kolejnego cyklu (warunek alarmowy): _____

10. Załączniki (opcjonalnie)
    9.1. Karta rubryk R1–R10 (wypełniona).
    9.2. Check-lista BHP (wypełniona).
    9.3. Wykaz plików i retencji (bez danych osobowych).
    9.4. Notatka świadka (poświadczenie faktów).

Podpis koordynatora: _____ Podpis wykonawcy: _____
Data: _____

SZABLON 3. RAPORT „LABORATORYJNY" DLA CYKLI INDYWIDUAKCJI (WERSJA CYKLICZNA; DO PRACY DŁUGOFALOWEJ)

Cel: ten raport nie jest „sprawozdaniem z wydarzenia", tylko kartą cyklu, która pozwala kontrolować eskalację, koszt regulacyjny i wdrożenie w czasie. Jest to narzędzie do praktyk długich, gdzie psychoperformans działa jako seria układów, a nie pojedynczy spektakl. Modeluje to, co w naukach o zachowaniu nazywa się monitorowaniem w czasie z powtarzalnymi pomiarami, ale bez udawania pełnej psychometrii; w książce jest to rygor praktyczny.

A. Metryka cyklu
A.1. Numer cyklu: _____ Okres (od–do): _____
A.2. Dominujący cel cyklu (operacyjnie): _____
A.3. Zakładana dawka (częstotliwość i czas trwania): _____
A.4. Warunki brzegowe cyklu (BHP, bodźce, widzialność, dane): _____
A.5. Obiekt–klucz / obiekty–klucze (nazwy robocze): _____

B. Rejestr sesji w cyklu (tabela do powielania)
Dla każdej sesji wpisz:
B.1. Data i czas: _____
B.2. Skala: mikro / mini / średnia
B.3. Perfonemy dominujące (3–7 haseł): _____
B.4. STOP: nie / tak (kiedy): _____
B.5. Pobudzenie 0–10: __ Walencja –5 do +5: __ Koszt 0–10: __ Regeneracja: _____
B.6. Jedno zdanie faktu krytycznego: _____
B.7. Jedno zdanie wdrożenia (co zrobię inaczej dziś/jutro): _____

C. Agregacja tygodniowa (co 7 dni)
C.1. Średni koszt regulacyjny (opisowo lub liczbowo): _____
C.2. Najczęstszy czynnik eskalujący bodźce: _____
C.3. Najskuteczniejszy reduktor kosztu (konkret): _____
C.4. Presja widzialności (jeśli dotyczy) i jak ją ograniczono: _____

C.5. Rubryki R1–R10 w skrócie (tylko te, które miały sens w cyklu):
_____

D. Moduł bezpieczeństwa i przerwania cyklu
D.1. Warunki alarmowe (jeśli wystąpiły, cykl wstrzymany): _____
D.2. Incydenty i reakcje: _____
D.3. Korekty warunków brzegowych przed kolejną sesją: _____

E. Moduł danych i poufności (minimum, nawet przy braku dokumentacji)
E.1. Czy powstały jakiekolwiek materiały: tak / nie Jakie: _____
E.2. Gdzie przechowywane: _____
E.3. Retencja i plan usunięcia: _____
E.4. Ryzyko naruszeń: 0 / opis: _____

F. Wnioski cyklu i decyzja o następnym (najważniejsze, krótkie i twarde)
F.1. Jedno zdanie: co zostało wdrożone w życie (konkret): _____
F.2. Jedno zdanie: co należy zredukować w następnym cyklu:
_____
F.3. Test redukcyjny na następny cykl: _____
F.4. Decyzja: kontynuacja / zmiana formatu / pauza (uzasadnienie faktami):
_____

G. Moduł oko-centryczny (tylko jeśli cykl dotyczy praktyk widzenia i warunków BHP percepcji)
G.1. Warunki świetlne i ekranowe w cyklu (fakty): _____
G.2. Ograniczenie wtórnej ekspozycji ekranowej (ile razy oglądano materiały, jeśli w ogóle):
_____
G.3. Warunek przerwania cyklu z perspektywy bezpieczeństwa okulistycznego (opis bez medycznych roszczeń): _____

Wersje raportów celowo mają wysoki poziom „używalności formularzowej”: pola, limity, decyzje, retencję, a nie rozbudowane opisy. Z perspektywy metodologicznej ma to jeden cel: zablokować typową pułapkę psychoperformansu, czyli nadmiar narracji i niedobór wdrożenia. W kolejnej części zostaną podane moduły specjalne raportowania (w tym warianty dla działań z publicznością oraz metryczka infrastrukturalno-środowiskowa) i wzorcowe rubryki do syntetyzowania wyników w tabelach, tak aby raport mógł działać również jako narzędzie instytucjonalnej pamięci projektu.

A5.4. Moduły specjalne: csr i higiena percepcyjna, działania publiczne i ryzyko rejestracji, metryczka infrastrukturalno-środowiskowa, oraz formaty syntezy dla pamięci instytucjonalnej (przykłady użyte w książce)

Założenie: moduły specjalne nie tworzą „nowej ewaluacji”, tylko dopinają do raportów i rubryk A5.1–A5.3 dodatkowe pola, które pojawiają się wyłącznie w określonych typach działań. Jest to podejście wprost zgodne z rygorem użytecznościowym: zmienna pojawia się w narzędziu tylko wtedy, gdy realnie wpływa na ryzyko, koszt regulacyjny albo wykonalność wdrożenia. W praktyce to mechanizm antyredundancyjny oraz zabezpieczenie przed „ewaluacją dla ewaluacji”, przed czym ostrzega zarówno tradycja pragmatyczna w ewaluacji (Michael Quinn

Patton), jak i krytyka reżimów mierzenia, w których wskaźnik zaczyna zastępować rzeczywistość (Donald T. Campbell, prawo Goodharta).

1. MODUŁ A: RAPORTOWANIE DZIAŁAŃ OKO-CENTRYCZNYCH (CSR) I WARUNKÓW HIGIENY PERCEPCYJNEJ

Cel modułu: utrzymać język faktów, kontrolować bodźce okulistyczne i ekranowe, redukować wtórną ekspozycję, oraz zabezpieczać przed narracją „medycznej skuteczności" (zakaz roszczeń klinicznych). Ten moduł nie jest dokumentacją medyczną; jest protokołem BHP percepcji i ergonomii widzenia w ramach praktyki psychoperformatywnej.

A.1. Parametry ekspozycji wzrokowej (fakty; bez interpretacji)

1. Całkowity czas pracy z ekranem w dniu działania (szacunek): _____
2. Całkowity czas bliskiej pracy wzrokowej (czytanie, telefon, drobne czynności) w dniu działania: _____
3. Najdłuższy nieprzerwany odcinek bliskiej pracy: _____
4. Warunki oświetlenia: stałe / zmienne / olśnienia / migotanie (jeśli rozpoznane) / światło kierunkowe; opis: _____
5. Odległość dominująca podczas pracy wzrokowej: blisko / średnio / daleko; opis sytuacyjny: _____
6. Przerwy wzrokowe: liczba i średnia długość: _____
7. Subiektywna suchość/komfort oka (0–10): __
8. Subiektywne zmęczenie wzrokowe (0–10): __
9. Ból głowy / napięcie okołoczodołowe (0–10): __
10. Zdarzenia alarmowe w trakcie (opis faktograficzny): _____

A.2. Reguły redukcji wtórnej ekspozycji ekranowej (dla ewaluacji)

1. Czy materiał wideo był oglądany w procesie ewaluacji: tak / nie
2. Jeśli tak: liczba odsłon, łączny czas: _____
3. Forma alternatywna zastosowana zamiast oglądania: notatka faktów / transkrypt / stop-klatki minimalne / odsłuch audio bez obrazu; wybór: _____
4. Limit oglądania ustalony przed analizą: tak / nie; jeśli tak, jaki: _____
5. Czy pojawiła się potrzeba „pętlenia" materiału w celu interpretacji: tak / nie; jeśli tak, powód i decyzja redukcyjna: _____

A.3. Warunki brzegowe „okulistyczne" w planie sytuacyjnym (check-lista brzegowa)

1. Zakaz eskalacji jasności/olśnień bez potrzeby kompozycyjnej: spełnione / naruszone
2. Utrzymanie możliwości wyjścia z pola bodźcowego (strefa przerwy): spełnione / naruszone
3. Zakaz natychmiastowej publikacji materiału i zakaz intensywnej selekcji ujęć bez przerw: spełnione / naruszone
4. Zasada minimalnej skutecznej dawki w zakresie bodźców wzrokowych: spełnione / naruszone

5. Kryterium przerwania działania z powodu przeciążenia percepcyjnego: istniało / nie istniało; opis: _____

A.4. Sekcja interpretacyjna o ograniczonej roszczeniowości (język hipotez)
Ta część jest obowiązkowo krótka: maksymalnie 6 zdań. Nie zawiera twierdzeń o „leczeniu" ani o „poprawie stanu choroby". Zawiera wyłącznie hipotezy robocze dotyczące zależności między kompozycją bodźców a kosztem regulacyjnym, np.: „W tym cyklu obniżenie ekspozycji ekranowej korelowało z niższym kosztem zmęczenia wzrokowego; wymaga testu redukcyjnego w następnym cyklu."

2. MODUŁ B: DZIAŁANIA PUBLICZNE, RYZYKO REJESTRACJI PRZEZ OSOBY TRZECIE, PRESJA WIDZIALNOŚCI

Cel modułu: zmaterializować w raporcie to, co zwykle pozostaje „założeniem organizacyjnym": egzekwowalność zasad rejestracji i realne koszty widzialności. W praktyce jest to audyt panoptycznego ryzyka obiegu obrazów, które w nowoczesnych instytucjach bywa strukturalne, nie intencjonalne (Michel Foucault).

B.1. Konfiguracja przestrzeni i egzekwowalność

1. Typ przestrzeni: otwarta / półotwarta / zamknięta; liczba wejść/wyjść: _____
2. Czy istniała wyznaczona strefa bez nagrywania: tak / nie; jak oznaczona: _____
3. Czy była osoba egzekwująca zasady (funkcja): tak / nie; jeśli tak, jaka: _____
4. Komunikat przed wydarzeniem: ustny / druk / oba; kiedy podany: _____
5. Czy możliwe było realne wyproszenie osoby naruszającej zasady: tak / nie; opis procedury: _____

B.2. Zdarzenia naruszeń (rejestr incydentów widzialności)

1. Liczba upomnień dot. nagrywania: _____
2. Liczba przerwanych rejestracji: _____
3. Czy odnotowano publikację „na żywo" lub natychmiastowe udostępnienie: tak / nie; jeśli tak, kanał (opisowo, bez nazw): _____
4. Działania naprawcze: _____
5. Wniosek brzegowy: czy w tej konfiguracji da się utrzymać etykę i poufność: tak / nie; uzasadnienie faktami: _____

B.3. Presja widzialności jako koszt

1. Presja widzialności 0–10 (wykonawca): __
2. Presja widzialności 0–10 (świadek/koordynator): __
3. Co konkretnie zwiększało presję (maks. 3 fakty): (1) _____ (2) _____ (3) _____
4. Co konkretnie ją obniżyło (maks. 3 fakty): (1) _____ (2) _____ (3) _____
5. Decyzja redukcyjna na kolejny raz: _____

B.4. Sekcja „czego nie publikować" (obowiązkowa w działaniach publicznych)
Lista krótkich zakazów publikacyjnych, niezależnie od atrakcyjności komunikacyjnej: (1)

_____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____
Ta sekcja jest narzędziem przeciwdziałania „gorącej obronie sensu”, w której instytucja próbuje zmonetyzować zdarzenie kosztem uczestnika.

3. MODUŁ C: METRYCZKA INFRASTRUKTURALNO-ŚRODOWISKOWA (OPCJONALNA, ALE UŻYTECZNA)

Cel modułu: oszacować koszt infrastrukturalny produkcji działania i jego dokumentacji, aby decyzje o skali i technologii nie były podejmowane wyłącznie na poziomie estetyki lub komunikacji. Moduł ma formę minimalnego rachunku zasobów, bez roszczeń do pełnej kalkulacji śladu węglowego; służy racjonalizacji wyborów (np. redukcji transportu, ograniczeniu zbędnej dokumentacji, eliminacji wielokrotnych renderów). Jest to zgodne z praktykami rachunkowości środowiskowej opisywanymi w literaturze popularnonaukowej i eksperckiej (np. Mike Berners-Lee), ale w książce pozostaje narzędziem projektowym, nie certyfikacją.

C.1. Zasoby i logistyka (pola faktograficzne)

1. Liczba osób w zespole i czas pracy (szacunek): _____
2. Transport: liczba przejazdów i dystanse (szacunek): _____
3. Sprzęt (główne urządzenia użyte): _____
4. Druk/produkcja materiałów fizycznych (ilość, format): _____
5. Dokumentacja: liczba plików, łączny czas rejestracji, łączny czas montażu: _____
6. Nośniki i kopie (ile kopii roboczych): _____

C.2. Decyzje redukcyjne (obowiązkowe, jeśli skala rośnie)

1. Co można uprościć bez utraty sensu (maks. 3): (1) _____ (2) _____ (3) _____
2. Co można przenieść z dokumentacji wideo do form mniej kosztownych (transkrypt, notatka faktów): _____
3. Co można zredukować w transporcie i logistyce: _____
4. Czy istnieje zasada „jednego repozytorium” i brak „kopii telefonicznych”: tak / nie

4. MODUŁ D: FORMATY SYNTEZY DLA PAMIĘCI INSTYTUCJONALNEJ (TABELA PORÓWNYWALNOŚCI)

Cel modułu: umożliwić wgląd przekrojowy w cykle i projekty bez spłaszczania sensu do jednego wskaźnika. W praktyce jest to „karta pamięci” instytucji, analogiczna do dashboardu, ale zaprojektowana tak, aby nie wytwarzać presji na „wynik”, tylko na bezpieczeństwo, wykonalność i wdrożenie.

D.1. Tabela syntetyczna działań (jeden wiersz = jedno działanie)
Pola:

1. ID planu sytuacyjnego
2. Data i miejsce (ogólnie)
3. Skala (mikro/mini/średnia/monumentalna)
4. Typ (prywatne/instytucjonalne/publiczne)

5. Dokumentacja (brak/poświadczenie/archiwum/publikacja)
6. Koszt regulacyjny (0–10)
7. Regeneracja (czas)
8. Presja widzialności (0–10, jeśli dotyczy)
9. Najniższa rubryka R1–R10 i jej dowód faktograficzny
10. Jedna decyzja wdrożeniowa na 7 dni (konkret)
11. Czy wykonano test redukcyjny (tak/nie)
12. Ryzyka i incydenty (0 lub krótki opis)
13. Status danych (repozytorium/retencja/wycofania)

D.2. Reguła interpretacji tabeli

1. Jeśli R2 (BHP) < 3 lub pojawił się incydent, wnioski estetyczne nie mają pierwszeństwa.
2. Jeśli R9 (ład danych) < 3 w działaniach publicznych, decyzja o publikacji jest wstrzymana niezależnie od „potencjału komunikacyjnego".
3. Jeśli wdrożenie (R10) < 3 przez trzy kolejne działania, oznacza to problem projektowy (zbyt duża intensywność, zbyt złożona kompozycja, brak wykonalności), a nie „brak motywacji".

5. MODUŁ E: MINIMALNA KALIBRACJA RUBRYK I KONTROLA STRONNICZOŚCI

Cel: ograniczyć dryf ocen w czasie i różnice między osobami oceniającymi bez wchodzenia w ciężką psychometrię. W książce przyjęto prostą procedurę kalibracji, inspirowaną myśleniem o rzetelności narzędzi i trafności interpretacji (Lee J. Cronbach, Samuel Messick), ale realizowaną jako praktyka organizacyjna.

E.1. Kalibracja kotwic (15–30 minut raz na cykl projektu)

1. Wybierz trzy przykłady zdarzeń (historycznych lub symulacyjnych) i opisz je w 5–10 zdaniach faktów.
2. Niezależnie oceń R1–R10.
3. Porównaj rozbieżności i dopisz „kotwice opisowe": co znaczy u was 1/2/3/4 w danej rubryce.
4. Zapisz te kotwice jako załącznik do projektu, bez ideologii i bez moralizowania.

E.2. Procedura anty-halo (obowiązkowa w raportach pełnych)
Najpierw wpisz rubryki R2, R3, R9 (bezpieczeństwo, etyka, dane), dopiero potem rubryki kompozycyjne. Chroni to przed sytuacją, w której „silne wrażenie estetyczne" podnosi oceny bezpieczeństwa lub etyki.

Zamknięcie A5: powyższe moduły tworzą komplet narzędzi do natychmiastowego wdrożenia: rubryki, raporty i dodatki sytuacyjne, które zabezpieczają zarówno praktykę prywatną, jak i instytucjonalną. W sensie systemowym A5 działa dopiero wtedy, gdy jest realnie sprzęgnięte z A3 (plan sytuacyjny, notatnik transformacji, wywiad po-zdarzeniowy, BHP) i A4 (zgody, poufność, retencja), bo w psychoperformansie najczęstsze porażki nie wynikają z braku „sensu", tylko z braku wykonalności, bezpieczeństwa lub kontroli obiegu danych.

Bibliografia

Bibliografia do rozdziału 93:

1. Merleau-Ponty, Maurice. Phenomenology of Perception. Translated by Colin Smith. London: Routledge & Kegan Paul, 1962.
2. McEwen, Bruce S. The End of Stress as We Know It. Washington, DC: Joseph Henry Press, 2002.
3. McEwen, Bruce S., and Eliot Stellar. “Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease.” Archives of Internal Medicine 153, nr 18 (1993): 2093–2101.
4. 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.
5. Leder, Drew. The Absent Body. Chicago: University of Chicago Press, 1990.
6. Leder, Drew. The Distressed Body: Rethinking Illness, Imprisonment, and Healing. Chicago: University of Chicago Press, 2016.
7. Csordas, Thomas J., red. Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
8. Varela, Francisco J., Evan Thompson, and Eleanor Rosch. The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience. Cambridge, MA: MIT Press, 1991.
9. Thompson, Evan. Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.
10. Noë, Alva. Action in Perception. Cambridge, MA: MIT Press, 2004.
11. Damasio, Antonio R. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt Brace, 1999.
12. Porges, Stephen W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W. W. Norton & Company, 2011.
13. Frankl, Viktor E. Man’s Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006.
14. Fischer-Lichte, Erika. The Transformative Power of Performance: A New Aesthetics. London: Routledge, 2008.
15. Nelson, Robin. Practice as Research in the Arts: Principles, Protocols, Pedagogies, Resistances. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2013.

Bibliografia do rozdziału 94:

16. Schechner, Richard. Performance Theory. Rev. and expanded ed. London: Routledge, 2003.
17. Turner, Victor. The Ritual Process: Structure and Anti-Structure. Chicago: Aldine Publishing, 1969.
18. Turner, Victor. From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play. New York: PAJ Publications, 1982.
19. Taylor, Diana. The Archive and the Repertoire: Performing Cultural Memory in the Americas. Durham: Duke University Press, 2003.
20. Goffman, Erving. Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience. Boston: Northeastern University Press, 1986.

21. Austin, J. L. How to Do Things with Words. 2nd ed. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1975.
22. Butler, Judith. Excitable Speech: A Politics of the Performative. New York: Routledge, 1997.
23. Butler, Judith. Bodies That Matter: On the Discursive Limits of “Sex”. New York: Routledge, 1993.
24. Latour, Bruno. Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory. Oxford: Oxford University Press, 2005.
25. Malafouris, Lambros. How Things Shape the Mind: A Theory of Material Engagement. Cambridge, MA: MIT Press, 2013.
26. Gell, Alfred. Art and Agency: An Anthropological Theory. Oxford: Clarendon Press, 1998.
27. Ingold, Tim. Being Alive: Essays on Movement, Knowledge and Description. London: Routledge, 2011.
28. Ingold, Tim. Making: Anthropology, Archaeology, Art and Architecture. London: Routledge, 2013.
29. Pallasmaa, Juhani. The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses. 3rd ed. Chichester: Wiley, 2012.
30. Pink, Sarah. Doing Sensory Ethnography. 2nd ed. London: Sage, 2015.

Bibliografia do rozdziału 95:

31. Crary, Jonathan. Suspensions of Perception: Attention, Spectacle, and Modern Culture. Cambridge, MA: MIT Press, 1999.
32. Crary, Jonathan. Techniques of the Observer: On Vision and Modernity in the Nineteenth Century. Cambridge, MA: MIT Press, 1990.
33. Jay, Martin. Downcast Eyes: The Denigration of Vision in Twentieth-Century French Thought. Berkeley: University of California Press, 1993.
34. Mirzoeff, Nicholas. An Introduction to Visual Culture. 3rd ed. London: Routledge, 2023.
35. Sturken, Marita, and Lisa Cartwright. Practices of Looking: An Introduction to Visual Culture. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2018.
36. Rose, Gillian. Visual Methodologies: An Introduction to Researching with Visual Materials. 4th ed. London: Sage, 2016.
37. Kress, Gunther, and Theo van Leeuwen. Reading Images: The Grammar of Visual Design. 3rd ed. London: Routledge, 2021.
38. Mitchell, W. J. T. Picture Theory: Essays on Verbal and Visual Representation. Chicago: University of Chicago Press, 1994.
39. Belting, Hans. An Anthropology of Images: Picture, Medium, Body. Princeton: Princeton University Press, 2011.
40. Berger, John. Ways of Seeing. London: British Broadcasting Corporation and Penguin Books, 1972.
41. Han, Byung-Chul. The Burnout Society. Translated by Erik Butler. Stanford, CA: Stanford University Press, 2015.
42. Han, Byung-Chul. The Transparency Society. Translated by Erik Butler. Stanford, CA: Stanford University Press, 2015.

43. Turkle, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.
44. Couldry, Nick, and Andreas Hepp. The Mediated Construction of Reality. Cambridge: Polity Press, 2017.
45. Citton, Yves. The Ecology of Attention. Cambridge: Polity Press, 2017.

Bibliografia do rozdziału 96:

46. Han, Byung-Chul. In the Swarm: Digital Prospects. Translated by Erik Butler. Cambridge, MA: MIT Press, 2017.
47. Rosa, Hartmut. Social Acceleration: A New Theory of Modernity. New York: Columbia University Press, 2013.
48. Rosa, Hartmut. Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World. Cambridge: Polity Press, 2019.
49. Virilio, Paul. Open Sky. Translated by Julie Rose. London: Verso, 1997.
50. Virilio, Paul. The Vision Machine. Translated by Julie Rose. Bloomington: Indiana University Press, 1994.
51. Debord, Guy. The Society of the Spectacle. Translated by Donald Nicholson-Smith. New York: Zone Books, 1994.
52. Berardi, Franco “Bifo”. The Soul at Work: From Alienation to Autonomy. Los Angeles: Semiotext(e), 2009.
53. Stiegler, Bernard. Taking Care of Youth and the Generations. Stanford, CA: Stanford University Press, 2010.
54. Stiegler, Bernard. For a New Critique of Political Economy. Cambridge: Polity Press, 2010.
55. Nissenbaum, Helen. Privacy in Context: Technology, Policy, and the Integrity of Social Life. Stanford, CA: Stanford University Press, 2010.
56. Zuboff, Shoshana. The Age of Surveillance Capitalism. New York: PublicAffairs, 2019.
57. Solove, Daniel J. Understanding Privacy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2008.
58. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2020.
59. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. Ferney-Voltaire: World Medical Association, 2013.
60. Beauchamp, Tom L., and James F. Childress. Principles of Biomedical Ethics. 8th ed. New York: Oxford University Press, 2019.

Bibliografia do rozdziału 97:

61. Council for International Organizations of Medical Sciences. International Ethical Guidelines for Health-Related Research Involving Humans. 4th ed. Geneva: Council for International Organizations of Medical Sciences, 2016.
62. European Union. Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the Protection of Natural Persons with Regard

to the Processing of Personal Data and on the Free Movement of Such Data, and Repealing Directive 95/46/EC (General Data Protection Regulation). Official Journal of the European Union L 119 (2016): 1–88.
63. Cavoukian, Ann. Privacy by Design: The 7 Foundational Principles. Toronto: Information and Privacy Commissioner of Ontario, 2009.
64. O'Neil, Cathy. Weapons of Math Destruction: How Big Data Increases Inequality and Threatens Democracy. New York: Crown, 2016.
65. boyd, danah, and Kate Crawford. "Critical Questions for Big Data." Information, Communication & Society 15, nr 5 (2012): 662–679.
66. Noddings, Nel. Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education. 2nd ed. Berkeley: University of California Press, 2003.
67. Tronto, Joan C. Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care. New York: Routledge, 1993.
68. Puig de la Bellacasa, María. Matters of Care: Speculative Ethics in More Than Human Worlds. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2017.
69. Haraway, Donna J. Staying with the Trouble: Making Kin in the Chthulucene. Durham: Duke University Press, 2016.
70. Abram, David. The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World. New York: Vintage Books, 1997.
71. Bennett, Jane. Vibrant Matter: A Political Ecology of Things. Durham: Duke University Press, 2010.
72. Morton, Timothy. Ecology without Nature: Rethinking Environmental Aesthetics. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.
73. Guattari, Félix. The Three Ecologies. Translated by Ian Pindar and Paul Sutton. London: Athlone Press, 2000.
74. Ingold, Tim. Correspondences. Cambridge: Polity Press, 2021.
75. Berthoz, Alain. The Brain's Sense of Movement. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000.

Bibliografia do rozdziału 98:

76. Stern, Daniel N. Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development. Oxford: Oxford University Press, 2010.
77. Sheets-Johnstone, Maxine. The Primacy of Movement. Expanded 2nd ed. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2011.
78. Massumi, Brian. Parables for the Virtual: Movement, Affect, Sensation. Durham: Duke University Press, 2002.
79. Gallese, Vittorio. "Embodied Simulation: From Neurons to Phenomenal Experience." Phenomenology and the Cognitive Sciences 4, nr 1 (2005): 23–48.
80. Foster, Susan Leigh. Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance. London: Routledge, 2011.
81. Arnheim, Rudolf. Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye. Expanded and rev. ed. Berkeley: University of California Press, 1974.
82. Zeki, Semir. Inner Vision: An Exploration of Art and the Brain. Oxford: Oxford University Press, 1999.

83. Chatterjee, Anjan. The Aesthetic Brain: How We Evolved to Desire Beauty and Enjoy Art. Oxford: Oxford University Press, 2014.
84. Kandel, Eric R. The Age of Insight: The Quest to Understand the Unconscious in Art, Mind, and Brain. New York: Random House, 2012.
85. Freedberg, David, and Vittorio Gallese. “Motion, Emotion and Empathy in Esthetic Experience.” Trends in Cognitive Sciences 11, nr 5 (2007): 197–203.
86. Menninghaus, Winfried. Aesthetics after Darwin: The Multiple Origins and Functions of the Arts. Translated by Gerry Turner. Princeton: Princeton University Press, 2019.
87. Dissanayake, Ellen. Art and Intimacy: How the Arts Began. Seattle: University of Washington Press, 2000.
88. Dewey, John. Art as Experience. New York: Perigee Books, 2005.
89. Langer, Susanne K. Feeling and Form: A Theory of Art Developed from Philosophy in a New Key. New York: Charles Scribner’s Sons, 1953.
90. Gadamer, Hans-Georg. Truth and Method. 2nd rev. ed. Translated by Joel Weinsheimer and Donald G. Marshall. New York: Continuum, 1989.

Bibliografia do rozdziału 99:

91. Ricoeur, Paul. Oneself as Another. Translated by Kathleen Blamey. Chicago: University of Chicago Press, 1992.
92. Ricoeur, Paul. Time and Narrative. Vol. 1. Translated by Kathleen McLaughlin and David Pellauer. Chicago: University of Chicago Press, 1984.
93. Taylor, Charles. Sources of the Self: The Making of the Modern Identity. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.
94. MacIntyre, Alasdair. After Virtue: A Study in Moral Theory. 3rd ed. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2007.
95. Arendt, Hannah. The Human Condition. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press, 1998.
96. Foucault, Michel. The Care of the Self. Translated by Robert Hurley. New York: Vintage Books, 1988.
97. Hadot, Pierre. Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault. Edited by Arnold I. Davidson. Translated by Michael Chase. Oxford: Blackwell, 1995.
98. Sloterdijk, Peter. You Must Change Your Life. Translated by Wieland Hoban. Cambridge: Polity Press, 2013.
99. Assmann, Jan. Cultural Memory and Early Civilization: Writing, Remembrance, and Political Imagination. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
100. Halbwachs, Maurice. On Collective Memory. Edited, translated, and with an introduction by Lewis A. Coser. Chicago: University of Chicago Press, 1992.
101. Nora, Pierre, red. Realms of Memory: Rethinking the French Past. Vol. 1. Translated by Arthur Goldhammer. New York: Columbia University Press, 1996.
102. Connerton, Paul. How Societies Remember. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

103. Aleida Assmann. Cultural Memory and Western Civilization: Functions, Media, Archives. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
104. Boym, Svetlana. The Future of Nostalgia. New York: Basic Books, 2001.
105. Huyssen, Andreas. Present Pasts: Urban Palimpsests and the Politics of Memory. Stanford, CA: Stanford University Press, 2003.

Bibliografia do rozdziału 100:

106. Braidotti, Rosi. The Posthuman. Cambridge: Polity Press, 2013.
107. Haraway, Donna J. Simians, Cyborgs, and Women: The Reinvention of Nature. New York: Routledge, 1991.
108. Hayles, N. Katherine. How We Became Posthuman: Virtual Bodies in Cybernetics, Literature, and Informatics. Chicago: University of Chicago Press, 1999.
109. Stiegler, Bernard. Technics and Time, 1: The Fault of Epimetheus. Translated by Richard Beardsworth and George Collins. Stanford, CA: Stanford University Press, 1998.
110. Simondon, Gilbert. On the Mode of Existence of Technical Objects. Translated by Cecile Malaspina and John Rogove. Minneapolis: Univocal Publishing, 2017.
111. Ihde, Don. Postphenomenology and Technoscience: The Peking University Lectures. Albany: State University of New York Press, 2009.
112. Verbeek, Peter-Paul. Moralizing Technology: Understanding and Designing the Morality of Things. Chicago: University of Chicago Press, 2011.
113. Turkle, Sherry. The Second Self: Computers and the Human Spirit. 20th anniversary ed. Cambridge, MA: MIT Press, 2005.
114. Floridi, Luciano. The Ethics of Information. Oxford: Oxford University Press, 2013.
115. Couldry, Nick. Media, Society, World: Social Theory and Digital Media Practice. Cambridge: Polity Press, 2012.
116. Kittler, Friedrich A. Gramophone, Film, Typewriter. Translated by Geoffrey Winthrop-Young and Michael Wutz. Stanford, CA: Stanford University Press, 1999.
117. Chun, Wendy Hui Kyong. Updating to Remain the Same: Habitual New Media. Cambridge, MA: MIT Press, 2016.
118. Manovich, Lev. The Language of New Media. Cambridge, MA: MIT Press, 2001.
119. Hansen, Mark B. N. Bodies in Code: Interfaces with Digital Media. New York: Routledge, 2006.
120. Fuller, Matthew, red. Software Studies: A Lexicon. Cambridge, MA: MIT Press, 2008.

Bibliografia do rozdziału 101 (ANEKSY):

121. Fuller, Matthew, and Andrew Goffey. Evil Media. Cambridge, MA: MIT Press, 2012.

122. Parikka, Jussi. What Is Media Archaeology? Cambridge: Polity Press, 2012.
123. Bratton, Benjamin H. The Stack: On Software and Sovereignty. Cambridge, MA: MIT Press, 2016.
124. Morton, Timothy. Hyperobjects: Philosophy and Ecology after the End of the World. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2013.
125. Tsing, Anna Lowenhaupt. The Mushroom at the End of the World: On the Possibility of Life in Capitalist Ruins. Princeton: Princeton University Press, 2015.
126. Latour, Bruno. Politics of Nature: How to Bring the Sciences into Democracy. Translated by Catherine Porter. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004.
127. Descola, Philippe. Beyond Nature and Culture. Translated by Janet Lloyd. Chicago: University of Chicago Press, 2013.
128. Abram, David. Becoming Animal: An Earthly Cosmology. New York: Pantheon Books, 2010.
129. Ingold, Tim. The Perception of the Environment: Essays on Livelihood, Dwelling and Skill. London: Routledge, 2000.
130. Serres, Michel. The Five Senses: A Philosophy of Mingled Bodies. Translated by Margaret Sankey and Peter Cowley. London: Continuum, 2008.
131. Nancy, Jean-Luc. Listening. Translated by Charlotte Mandell. New York: Fordham University Press, 2007.
132. Ihde, Don. Listening and Voice: Phenomenologies of Sound. 2nd ed. Albany: State University of New York Press, 2007.
133. Schafer, R. Murray. The Soundscape: Our Sonic Environment and the Tuning of the World. Rochester, VT: Destiny Books, 1994.
134. LaBelle, Brandon. Acoustic Territories: Sound Culture and Everyday Life. New York: Continuum, 2010.
135. Voegelin, Salomé. Listening to Noise and Silence: Towards a Philosophy of Sound Art. New York: Continuum, 2010.
136. Nancy, Jean-Luc. Corpus. New York: Fordham University Press, 2008.
137. Levin, David Michael, red. Modernity and the Hegemony of Vision. Berkeley: University of California Press, 1993.
138. Levin, David Michael. The Opening of Vision: Nihilism and the Postmodern Situation. New York: Routledge, 1988.
139. Berleant, Arnold. Art and Engagement. Philadelphia: Temple University Press, 1991.
140. Bourriaud, Nicolas. Relational Aesthetics. Dijon: Les presses du réel, 2002.
141. Bishop, Claire. Artificial Hells: Participatory Art and the Politics of Spectatorship. London: Verso, 2012.
142. Kester, Grant H. Conversation Pieces: Community and Communication in Modern Art. Berkeley: University of California Press, 2004.
143. Kester, Grant H. The One and the Many: Contemporary Collaborative Art in a Global Context. Durham: Duke University Press, 2011.
144. Helguera, Pablo. Education for Socially Engaged Art: A Materials and Techniques Handbook. New York: Jorge Pinto Books, 2011.

145. Lacy, Suzanne, red. Mapping the Terrain: New Genre Public Art. Seattle: Bay Press, 1995.
146. Rancière, Jacques. The Emancipated Spectator. Translated by Gregory Elliott. London: Verso, 2009.
147. Dewey, John. Experience and Nature. New York: Dover Publications, 1958.
148. Hadot, Pierre. What Is Ancient Philosophy? Translated by Michael Chase. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.
149. Ricoeur, Paul. Memory, History, Forgetting. Translated by Kathleen Blamey and David Pellauer. Chicago: University of Chicago Press, 2004.
150. Sloterdijk, Peter. Spheres. Vol. 1: Bubbles. Translated by Wieland Hoban. Los Angeles: Semiotext(e), 2011.

Spis treści

Kompendium Psychoperformansu 1

Studium przypadku artysty wizualnego z chorobą oczu 1

CZĘŚĆ X — PODSUMOWANIA, MODELE, PERSPEKTYWY I MANIFEST 1

93. Model integracyjny: psychoperformans jako zjawisko somato-psychiczno-duchowe 3

93.1. Splot trzech torów i ich wagi w różnych formatach działań 4

93.2. Przewodnik decyzji: dobór planów do celów, warunków i ograniczeń 22

93.3. Minimalny standard jakości: bezpieczeństwo, adekwatność, domknięcie 30

Ekologia percepcji: wzrok i uwaga w epoce nadmiaru bodźców 34

94.1. Higiena pola widzenia i ekonomia bodźców 39

94.2. Architektury ciszy i odpoczynku uwagi 45

94.3. Praktyki codzienne i mikrorytuały regeneracyjne 51

Granice nauki i miejsce poezji 61

95.1. Poetyka czynu i poznanie ucieleśnione 64

95.2. Dowód, świadectwo, sens — spór metod i sposoby mediacji 90

95.3. Języki opisu: kiedy precyzja, kiedy metafora, kiedy milczenie 102

Inicjacyjny wymiar choroby (CSR jako przykład) 111

96.1. Od kryzysu do transformacji: progi, powroty, przejścia 113

96.2. Wspólnoty uznania i figury świadectwa 121

96.3. Mapowanie ścieżek powrotu do sprawczości 127

Rekomendacje wdrożeniowe 134

97.1. Standardy bezpieczeństwa i jakości dla praktyk i instytucji 137

97.2. Edukacja, partnerstwa, polityki publiczne ... 143
97.3. Finansowanie i odpowiedzialne upowszechnianie ... 148
Perspektywy dalszych badań i rozwoju metody ... 153
98.1. Badania mieszane, protokoły i replikowalność ... 157
98.2. Otwarte dane, archiwa, sieci współpracy ... 162
98.3. Mapy ryzyk i mapy szans ... 168
Słownik kluczowych pojęć psychoperformansu ... 174
99.1. Definicje operacyjne i terminy autorskie (w tym indywiduAkcja) ... 178
99.2. Indeks perfonemów i „rzeczy-kluczy” ... 189
99.3. Konwencje zapisu planów i partytur działań ... 203
Manifest psychoperformansu ... 212
100.1. Manifest świadomej ślepoty: redefinicja widzenia i percepcji ... 214
100.2. Karta praw percepcji: prawo do ciszy i ochrony pola widzenia ... 220
100.3. Etyka psychoperformansowa: intencja, pokora, wspólnota uważności ... 227
100.4. Psychoperformans w życiu społecznym: od lokalnej interwencji do zmiany systemowej ... 235
100.5. Wezwanie do praktyki: afirmacja artystycznego i duchowego wymiaru widzenia ... 252
100.6. Wizja przyszłości: globalny potencjał metody i nowe narracje społeczne ... 259
100.7. Przykładowe rytuały i materiały do działania (zestaw skrótowy) ... 266
ANEKSY ... 275
A1. Indeks tematyczny (osoby, pojęcia, miejsca, praktyki) ... 275
A2. Glosariusz (pojęcia specjalistyczne i skróty) ... 294
A3. Matryce: plan sytuacyjny, notatnik transformacji, wywiad po-zdarzeniowy, check-listy BHP ... 305
A3.1. Matryca: plan sytuacyjny psychoperformansu (wersja główna, uniwersalna; przykład narzędzia użytego w książce) ... 305
A3.2. Moduły specjalne do planu sytuacyjnego (wersje kontekstowe; przykłady użyte w książce) ... 308
A3.3. Matryca: notatnik transformacji (wersja rdzeniowa + moduły; przykład narzędzia użytego w książce) ... 311
A3.4. Matryca: wywiad po-zdarzeniowy (debriefing) – procedura domknięcia i walidacji (przykład narzędzia użytego w książce) ... 315
A3.5. Check-listy bhp (modułowe) – zestaw narzędzi przykładowych użytych w książce ... 318
A4. Wzory zgód, polityka poufności i wytyczne RODO ... 322
A4.1. Rama stosowania dokumentów a4 (zasady, role, minimalizacja ryzyk; przykłady użyte w książce) ... 322
A4.2. Wzory zgód – rdzeń (formularze do wypełnienia; przykłady użyte w książce) ... 326

A4.3. Wzory zgód – warianty wrażliwe i sytuacyjne (małoletni, neuroatypowość/wysoka wrażliwość bodźcowa, publiczność, nagrywanie przez osoby trzecie, wycofanie zgody; przykłady użyte w książce) 329
A4.4. Polityka poufności i wytyczne rodo „do wdrożenia” (wersja minimalna, operacyjna; przykłady użyte w książce) 333
A5. Wzorcowe rubryki ewaluacyjne i raporty z działań 337
A5.1. Rama ewaluacji psychoperformansu (co, po co i jak mierzyć; przykłady użyte w książce) 337
A5.2. Rubryki jakościowe (skale opisowe) – jakość procesu, bhp, etyka, kompozycja, wdrożenie (przykłady użyte w książce) 341
A5.3. Szablony raportów z działań (krótki, pełny, „laboratoryjny” dla cykli indywiduakcji; przykłady użyte w książce) 345
A5.4. Moduły specjalne: csr i higiena percepcyjna, działania publiczne i ryzyko rejestracji, metryczka infrastrukturalno-środowiskowa, oraz formaty syntezy dla pamięci instytucjonalnej (przykłady użyte w książce) 349
Bibliografia..... 354
Spis treści..... 361